



Liturgia Godzin

Codzienna modlitwa ludu Bożego

Wielki Post
Tom II



Aktualizacja formatowania, 30 marca 2024 r.

Hymny

1. Do soboty V Tygodnia

W oficjach okresowych od początku oficjum Środy Popielcowej aż do Modlitwy w ciągu dnia soboty piątego tygodnia Wielkiego Postu włącznie:

Nieszpory

LG tom II: Wielki Post I, str. 35.

Hymn

W oficjum dni powszednich:

- 1 Dałeś nam przykład, o Jezusie,
Czterdziestu dni umartwienia;
Aby w nas ducha odnowić,
Wymagasz postu i skruchy.
- 2 Stań więc pośrodku Kościoła
I spójrz na jego pokutę;
Ciebie pokornie prosimy,
Byś przez nią z grzechu nas obmył.
- 3 Zło popełnione w przeszłości
Niech Twoja łaska zniweczy;
Chroń nas od dalszych upadków
I otocz swoją opieką.
- 4 Daj przez doroczną pokutę
Dostąpić win odpuszczenia,
Byśmy z radością czekali
Na światło Nocy Paschalnej.
- 5 W Trójcy Jedyny nasz Boże,
Niech Ciebie wszechświat wystawia;
Pieśń nową Tobie śpiewamy
Za odrodzenie przez łaskę. Amen.

Albo:

- 1 Jak naród wybrany idziemy za Tobą,
Nasz Boże i Wodzu, co w słupie ognistym
Wskazujesz nam drogę pośpiesznej ucieczki
Z krainy grzechu i śmierci.
- 2 Już wolni od lęku przed mieczem anioła,
Którego posłałeś, by karał opornych,



Dążymy przez wodę i wyschłą pustynię
Do ziemi Twoich obietnic.

- 3 Daleka wędrówka nad brzegi Jordanu
I ciężka jest walka z wrogami nadziei,
Lecz wkrótce znajdziemy ochłodę i siły
Przy źródłu krwi Zbawiciela.
- 4 Ufamy wytrwale, że nam dopomożesz,
I wreszcie dojdziemy do naszej ojczyzny,
Gdzie Ty, Miłosierny, przygarniesz do serca
Obmytych w źródle swej łaski.
- 5 W tym czasie pokuty, umartwień i postów
Zbliżamy się w skrusze do Nocy Paschalnej
I hymnem wieczornym wielbimy Cię, Ojcze,
W jedności z Synem i Duchem. Amen.

W oficjum niedzielnym:

- 1 Zmiłuj się, Stwórco, nad swoim ludem,
Kiedy Cię błaga w tym czasie postu;
Usłysz modlitwę zroszoną łzami,
Którą wznosimy przez dni czterdzieści.
- 2 Patrzysz w głębinę naszego serca,
Znasz ludzką słabość i bezwład woli,
Przeto nam okaż swe miłosierdzie,
Kiedy do Ciebie wracamy, Boże.
- 3 Chociaż tak bardzo jesteśmy winni,
Przebacz, bo Tobie ufamy, Panie;
Wstaw Twoje imię i ulecz nędznych,
Których chorobą są własne grzechy.
- 4 Udziel nam siły, niech czas pokuty
Ciało oczyści i myśl oświeci;
Złudne pokusy niech nas nie wiążą
Z tym, co nam grozi wieczystą zgubą.
- 5 Boże Jedyny w Najświętszej Trójcy,
Spraw, aby skrucha i umartwienie
Były owocne dla Twoich wiernych,
Którzy Cię wielbią wieczornym hymnem. Amen.



Modlitwa na zakończenie dnia

W tygodniach 1, 3 i 5 hymn Nim kres nadejdzie jasności, s. 1205; w pozostałych tygodniach hymn Chryste, Tyś dniem pełnym blasku, s. 1205.

Wezwanie

- P.** Panie, otwórz ✝ wargi moje.
W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

W oficjum niedzielnym i dni powszednie:
Antyfona - LG tom II: Wielki Post I, str. 37.

Ant. Uwielbiamy Chrystusa Pana, / który dla na był ku-
szony i ukrzyżowany.

Albo: Słuchajcie dzisiaj głosu Pana: / otwórzcie serca
na Jego wołanie.

Psalm Wezwania jak w Częściach stałych, s. 818.

Godzina czytań

- P.** Boże, ✝ wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
LG tom II: Wielki Post I, str. 38.

Hymn

W oficjum dni powszednich:

- 1 Oto teraz czas właściwy,
Dany nam przez dobroć Boga,
Aby poprzez umartwienie
Świat uleczyć ze słabości.
- 2 Już się zbliża dzień zbawienia,
Chrystusowym blaskiem świeci,
A skażone grzechem serca
Post nakłania do przemiany.
- 3 Boże, niechaj wyrzeczenia



Wzmocnią ducha oraz ciało,
Byśmy mogli pragnąć szczerze
Przyjścia dnia wieczystej Paschy.

- 4 Miłosierny Boże w Trójcy,
Niech Cię wielbi wszechświat cały,
My zaś odrodzeni łaską
Nowym hymnem Cię sławimy. Amen.

Albo:

- 1 Z otchłani grzechu wołamy do Ciebie:
Panie, wysłuchaj pokornej modlitwy;
Bo jeśli winy zachowasz w pamięci,
Któż się ostoi?
- 2 Wszak Ty przebaczasz niewierność i błędy,
Pragniesz nas darzyć bezmiarem swej łaski,
Bo chcesz, by z pełną miłości bojaźnią
Tobie służono.
- 3 Więc pokładamy niezłomną nadzieję
W Twojej litości dla serc uniżonych
I wyglądamy radosnej jutrzeńki
Dnia świętej Paschy.
- 4 Niech Tobie, Ojcze, z Twym Synem i Duchem
Będzie na wieki majestat i chwała,
A Ty nas prowadź do źródeł zbawienia
Drogą pokuty. Amen.

W oficjum niedzielnym:

- 1 Natchniony zwyczaj nas uczy,
Byśmy w zbawiennym okresie
Czterdziestu dni umartwienia
Szczerą czynili pokutę.
- 2 Do tego Prawo przynagla
I napomnienia proroków,
A nade wszystko sam Chrystus,
Król i Stworzyciel wszechświata.
- 3 Ten czas przeżyjmy w skupieniu,
Krótsze niech będą rozmowy,



Skromniejsze nasze posiłki,
Więcej czuwania nad sobą.

- 4 Oddalmy zło, które może
Chwiejnych zagarnąć w niewolę,
I brońmy siebie przed wrogiem
Pełnym podstępnej przemocy.
- 5 Niech Tobie, w Trójcy Jedyny,
Chwała i cześć będzie wieczna,
A Ty w nas pomnóż owoce
Postu i skruchy serdecznej. Amen.

Jutrznia

LG tom II: Wielki Post I, str. 39.

Hymn

W oficjum dni powszednich:

- 1 Sprawiedliwości Słońce, Chryste,
Gdy jasność dnia przywracasz ziemi,
Niechaj ustąpi mrok duchowy
I światło cnoty nas napełni.
- 2 Kiedy nam dajesz czas sposobny,
Pokutą natchnij nasze serca;
Nawróć dobrocią grzesznych ludzi,
Znoszonych długo z cierpliwością.
- 3 Pomóż okupić szczerą skruchą
Bezmierne winy wobec Ciebie;
Większe jest od nich miłosierdzie,
Przez które grzech odpuszczasz wszelki.
- 4 Dzień się przybliżył, dzień Twój, Panie,
A jego blask odnawia wszystko,
I wielka radość nas ogarnia,
Bo w nim znajdziemy Twoją łaskę.
- 5 Boże Jedyny w Trójcy Świętej,
Niech Tobie będzie cześć i chwała,
My zaś, przez łaskę odrodzeni,
Wielbimy Ciebie nową pieśnią. Amen.



Albo:

- 1 Przed Tobą, Ojczy, stajemy skruszeni
I obciążeni winami,
A niosąc w sobie bezsilną samotność,
Szukamy Twojej pomocy.
- 2 Bo przecież jesteś troskliwym pasterzem
I nie chcesz śmierci grzesznika,
Lecz by się zwrócił do Ciebie w pokorze,
A przez to życie otrzymał.
- 3 W tym świętym czasie powrotu do Ciebie,
Gdy dajesz łaskę pokuty,
O miłosierdzie błagamy z nadzieją
I zło naprawić pragniemy.
- 4 Potężne światło, jaśniejsze od słońca,
Którego tarcza już wschodzi,
Wielbimy Ciebie, nasz Boże i Panie,
W Najświętszej Trójcy Jedyny. Amen.

W oficjum niedzielnym:

- 1 Padnijmy twarzą na ziemię,
Błagajmy Boga ze skruchą,
Przed Sędzią łzy wylewajmy,
By Jego gniew się uśmierzył.
- 2 Tak często, Ojczy najlepszy,
Grzechami Cię obrażamy,
Lecz Ty się zmiłuj nad nami
I ześlij swe przebaczenie.
- 3 Bo chociaż bardzo niegodni,
Jesteśmy Twoim stworzeniem,
Więc wspomnij na to i pomóż
Wysławiać życiem Twe imię.
- 4 Od zła nas wyzwól dawnego,
A dobro pomnóż swą łaską,
I uczynj Tobie miłymi
Już dziś i w całej wieczności.



5 Niech Tobie, w Trójcy Jedyny,
Majestat będzie i chwała,
A Ty nam udziel owoców
Zbawczego czasu pokuty. Amen.

Modlitwa w ciągu dnia

W oficjum niedzielnym i dni powszednich:

Modlitwa przedpołudniowa

LG tom II: Wielki Post I, str. 40.

Hymn

- 1 Przez wiarę, którą żyjemy,
Z nadzieją zawsze wytrwałą
I mocni łaską miłości
Majestat głośmy Chrystusa.
- 2 Gdyż On o trzeciej godzinie
Na mękę był prowadzony,
I cierpiął wisząc na krzyżu,
By znaleźć owcę zgubioną.
- 3 Pokornie prosimy Jezusa,
Zbawieni Jego ofiarą,
By nas od grzechu zachował,
Gdy już darował nam karę.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczęą,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Ant. Nadeszły dla nas dni pokuty, * abyśmy zadośćczynili
za grzechy / i zbawili dusze.

Modlitwa południowa

LG tom II: Wielki Post I, str. 41.

Hymn

- 1 O tej godzinie Zbawiciel
Pragnienie cierpiął na krzyżu;



Niech da chwałącym Gopieśnią
Pragnienie sprawiedliwości.

- 2 Niech głodem prawdy ich przejmie
I zaspokoi go sobą,
By grzech odrazę w nich budził,
A cnota ich pociągała.
- 3 Niech łaska Ducha Świętego
Proszących tak usposobi,
By żądze ciała przygasty
I duch oziębły zapłonął.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczęą,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Ant. Nie chcę śmierci grzesznika, * lecz aby się szczerze
nawrócił i miał życie.

Modlitwa popołudniowa

LG tom II: Wielki Post I, str. 42.

Hymn

- 1 Nadeszła oto godzina,
Gdy Jezus w męce umierał;
Wzywajmy Jego imienia
Pokornie prosząc o łaskę.
- 2 Przebaczył Jezus łotrowi
Wzruszony jego wyznaniem;
Niech także nasza modlitwa
Wyjedna nam miłosierdzie.
- 3 Na krzyżu śmierć pokonana,
Wróciło światło po mroku;
Niech groza grzechu przeminie,
A dusze blaskiem jaśnieją.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczęą,




Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Ant. Umocnieni łaską Bożą, * pracujmy nad sobą w wielkiej cierpliwości.

W dni powszednie 5 tygodnia w Godzinie czytań, Jutrznii i Nieszporach można używać hymnów Wielkiego Tygodnia, s. 317.

Od środy Środa Popielcowa

 4 tydzień psalterza

Zgodnie z kanonami 1251-1252 Kodeksu Prawa Kanonicznego w dniu dzisiejszym obowiązuje wstrzemięźliwość (nie spożywa się pokarmów mięsnych) i post ścisły (tylko jeden posiłek do syta, dwa mniejsze). Prawem o wstrzemięźliwości są związani wszyscy powyżej 14. roku życia, a prawem o poście - osoby pełnoletnie do rozpoczęcia 60. roku życia. Nie istnieje natomiast obowiązek uczestniczenia w dzisiejszej Mszy świętej. Mimo to zachęcamy do wzięcia w niej udziału.

W czasie Mszy dokonuje się obrzędu posypania głów popiołem. Jest on przygotowywany z gałązek palm lub innych drzew poświęconych w poprzednim roku podczas Niedzieli Palmowej. Akt ten symbolizuje ułomność i przemijalność człowieka, jest znakiem żałoby i pokuty.

Wezwanie

P. Panie, otwórz ✚ wargi moje.

W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Antyfona - LG tom II: Wielki Post I, str. 37.

Ant. Uwielbiamy Chrystusa Pana, / który dla nas był kuśzony i ukrzyżowany.

Psalm Wezwania jak w Częściach stałych, s. 818.

Psalm 67

Niech wszystkie narody wystawiają Boga
Wiedźcie, że to zbawienie Boże posłane jest do pogan (Dz 28, 28)

Niech Bóg się zmiłuje nad nami i nam błogostawi, *
niech nam ukáže pogodne oblicze,
Aby na ziemi znano Jego drogę, *
Jego zbawienie wśród wszystkich narodów.

powtarza się antyfonę

Niech Ciebie, Boże, wystawiają ludy, *
niech wszystkie narody oddają Ci chwałę.
Niech się narody cieszą i wesela, †
bo rządysz ludami sprawiedliwie *

i kierujesz narodami na ziemi.

powtarza się antyfonę

Niech Ciebie, Boże, wystawiają ludy, *
niech wszystkie narody oddają Ci chwałę.

Ziemia wydała swój owoc, *

Bóg, nasz Bóg, nam pobłogostawił.

Niech nam Bóg błogostawi *

i niech cześć Mu oddają wszystkie krańce ziemi.

powtarza się antyfonę

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Uwielbiamy Chrystusa Pana, / który dla nas był ku-
szony i ukrzyżowany.

Jeśli psalm Wezwania ze swoją antyfoną ma poprzedzać Jutrznię, można go opuścić ze słusznej przyczyny.

Godzina czytań

P. Boże, + wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 38.

Hymn

- 1 Oto teraz czas właściwy,
Dany nam przez dobroć Boga,
Aby poprzez umartwienie
Świat uleczyć ze słabości.
- 2 Już się zbliża dzień zbawienia,
Chrystusowym blaskiem świeci,
A skażone grzechem serca
Post nakłania do przemiany.



3 Boże, niechaj wyrzeczenia
Wzmocnią ducha oraz ciało,
Byśmy mogli pragnąć szczerze
Przyjścia dnia wieczystej Paschy.

4 Miłosierny Boże w Trójcy,
Niech Cię wielbi wszechświat cały,
My zaś odrodzeni łaską
Nowym hymnem Cię sławimy. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Środa IV, str. 1158.

1 ant. Błogosław, duszo moja, Pana * i nie zapominaj
o wszystkich dobrodziejstwach Jego.

Psalm 103

Uwielbienie miłosiernego Boga
Dzięki serdecznej litości naszego Boga
nawiedziło nas z wysoka Wschodzące Słońce (por. Łk 1, 78)

Błogosław, duszo moja, Pana, *
i wszystko, co jest we mnie, święte imię Jego.

Błogosław, duszo moja, Pana *
i nie zapominaj o wszystkich dobrodziejstwach Jego.
On odpuszcza wszystkie twoje winy *
i leczy wszystkie choroby.

On twoje życie ratuje od zguby, *
obdarza cię łaską i zmiłowaniem.

On twoje życie dobrem nasycy, *
jak pióra orła młodość twa się odradza.

Dzieła Pana są sprawiedliwe, *
wszystkich uciśnionych ma w swojej opiece.

Drogi swoje objawił Mojżeszowi, *
swoje dzieła synom Izraela.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Błogosław, duszo moja, Pana / i nie zapominaj o

wszystkich dobrodziejstwach Jego.

2 ant. Jak ojciec lituje się nad dziećmi, * tak Pan się lituje nad tymi, / którzy cześć Mu oddają.

II

Miłosierny jest Pan i łaskawy, *
nieskory do gniewu i bardzo cierpliwy.

Nie zapamiętuje się w sporze, *
nie płonie gniewem na wieki.

Nie postępuje z nami według naszych grzechów *
ani według win naszych nam nie odpłaca.

Bo jak wysoko niebo wznosi się nad ziemią, *
tak wielka jest łaska Pana dla Jego czcicieli.

Jak odległy jest wschód od zachodu, *
tak daleko odsuwa od nas nasze winy.

Jak ojciec lituje się nad dziećmi, *

tak Pan się lituje nad tymi, którzy cześć Mu oddają.

Wie On, z czegośmy powstałi, *
pamięta, że jesteśmy prochem.

Dni człowieka są jak trawa, *
kwitnie on jak kwiat na łące.

Wystarczy, że wiatr go muśnie, już znika *
i wszelki ślad po nim ginie.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Jak ojciec lituje się nad dziećmi, / tak Pan się lituje nad tymi, / którzy cześć Mu oddają.

3 ant. Błogostawcie Pana, * wszystkie Jego dzieła.

III

Lecz łaska Pana jest wieczna dla Jego wyznawców, *
a Jego sprawiedliwość nad ich potomstwem,

Nad wszystkimi, którzy strzegą Jego przymierza *
i pamiętają, by spełniać Jego przykazania.

Pan utwierdził swój tron na niebiosach, *
a Jego panowanie wszechświat obejmuje.

Błogostawcie Pana, wszyscy Jego aniołowie, †

potężni mocarze pełniący Jego rozkazy, *
aby słuchano słów Jego.

Błogostawcie Pana, wszystkie Jego zastępy *
i wszyscy słudzy pełniący Jego wolę.

Błogostawcie Pana, wszystkie Jego dzieła, †
na każdym miejscu Jego panowania. *

Błogostaw, duszo moja, Pana!

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Błogostawcie Pana, wszystkie Jego dzieła.

LG tom II: Środa Popielcowa, str. 43

P. Nawracajcie się i czyńcie pokutę.

W. Uczynicie sobie nowe serce i nowego ducha.

1 Czytanie

Z Księgi proroka Izajasza

58, 1-12

O poście, który podoba się Bogu

Tak mówi Pan: Krzycz na całe gardło, nie przestawaj!
Podnoś głos twój jak trąba! Wytknij mojemu ludowi jego
przestępstwa i domowi Jakuba jego grzechy!

Szukają Mnie dzień za dniem, pragną poznać moje
drogi, jak naród, który kocha sprawiedliwość i nie opusz-
cza Prawa swojego Boga. Proszą mnie o sprawiedliwe
prawa, pragną bliskości Boga: "Czemu pościliśmy, a Ty nie
wejrzałeś? Umartwialiśmy siebie, a Tyś tego nie uznał?"

Otóż w dzień waszego postu wy znajdujecie sobie za-
jęcie i uciskacie wszystkich waszych robotników. Otóż
pościcie wśród waśni i sporów, i wśród bicia niegodziwą
pięścią. Nie pościcie tak, jak dziś czynicie, żeby się roz-
legał zgiełk wasz na wysokości.

Czyż to jest post, jaki Ja uznaję, dzień, w którym się
człowiek umartwia? Czy zwieszanie głowy jak sitowie i
użycie woru z popiołem za postanie - czyż to nazwiesz
postem i dniem miłym Panu?

Czyż nie jest raczej ten post, który wybieram: roze-

rwać kajdany zła, rozwiązać więzy niewoli, wypuścić wolno uciśnionych i wszelkie jarzmo połamać; dzielić swój chleb z głodnym, wprowadzić w dom biednych tułaczy, nagiego, którego ujrzysz, przyodziać i nie odwrócić się od współziomków.

Wtedy twoje światło wzejdzie jak zorza i szybko rozkwitnie twe zdrowie. Sprawiedliwość twoja poprzedzać cię będzie, chwała Pańska iść będzie za tobą. Wtedy zawołasz, a Pan odpowie, wezwiesz pomocy, a On rzeknie: "Oto jestem!"

Jeśli u siebie usuniesz jarzmo, przestaniesz grozić palcem i mówić przewrotnie, jeśli podasz twój chleb zgłodniałemu i nakarmisz duszę przygnębiającą, wówczas twe światło zabłyśnie w ciemnościach, a twoja ciemność stanie się południem.

Pan cię zawsze prowadzić będzie, nasyci duszę twoją na pustkowiach. Odmłodzi twoje kości, tak że będziesz jak zroszony ogród i jak źródło wody, co się nie wyczerpie. Twoi ludzie zabudują prastare zwaliska, wzniesiesz budowle z odwiecznych fundamentów. I będą cię nazywać naprawcą wyłomów, odnowicielem rumowisk - na zamieszkanie.

Responsorium

Iz 58, 6. 7. 9; Mt 25, 31. 34-35

W. Pan mówi: † Taki post Ja wybieram: Dzielić swój chleb z głodnym; / wprowadzić do domu biednych tułaczy. * Wtedy zawołasz, a Pan ci odpowie; / wezwiesz pomocy, a On rzecze: "Oto jestem".

P. Kiedy przyjdzie Syn Człowieczy, odezwie się do tych po prawej stronie: "Pójdźcie, bo byłem głodny, a daliście Mi jeść". **W.** Wtedy zawołasz, a Pan ci odpowie; / wezwiesz pomocy, a On rzecze: "Oto jestem".

2 Czytanie

Z listu św. Klemensa I, papieża, do Koryntian

(rozd. 7, 4-8, 3; 8, 5-9, 1; 13, 1-4; 19, 2)

Czyńcie pokutę

Patrzmy uważnymi oczyma na krew Chrystusa i po-

znajmy, jak bardzo jest ona droga Bogu, Jego Ojcu, skoro wylana dla naszego zbawienia, przyniosła całemu światu łaskę skruchy.

Stańmy w obliczu wszystkich wieków ludzkości i zobaczmy, że w każdym pokoleniu Pan udzielał sposobności do pokuty tym, którzy pragnęli się do Niego nawrócić. Głoscielem pokuty był Noe i ci, którzy go posłuchali, zostali uratowani. Jonasz przepowiadał Niniwitom zagładę, oni jednak czyniąc pokutę za grzechy przebłagali Boga swoimi modlitwami i choć byli bardzo daleko od Niego, dostąpili zbawienia.

O pokucie mówili słudzy Bożej łaski, natchnieni Duchem Świętym. Mówił o niej również pod przysięgą sam Pan wszechrzeczy: "Na moje życie! Ja nie pragnę śmierci grzesznika, lecz jego nawrócenia". I dodał jeszcze to sławne oświadczenie: "Opamiętajcie się, domu Izraela, od waszej nieprawości. Powiedz synom mojego ludu: Jeśliby grzechy wasze sięgały od ziemi aż do nieba, gdyby były bardziej czerwone niż szkarłat i bardziej czarne niż pokutny wór, a nawrócilibyście się do Mnie całym sercem i powiedzielibyście: «Ojcze», nakłonię ku wam jako ku narodowi świętemu ucha mego".

Tak więc chcąc, by Jego umiłowani stali się uczestnikami pokuty, wzmocnił ową wypowiedź aktem swej wszechmocnej woli.

Dlatego winniśmy się ochoczo poddać tej pełnej chwały i uwielbienia woli. Błagając na klęczkach miłosierdzie Boga i Jego łaskawość, uciekajmy się do Jego zmiłowania i zdajmy się na nie, porzucając próżne uczynki, a także zwady i zawiści, które prowadzą do śmierci.

Bądźmy zatem, bracia, pokornego ducha, wyrzekając się wszelkiej próżności, pychy, zapamiętania i gniewu. Czyńmy to, co zostało napisane. Mówi bowiem Duch Święty: "Mędrzec niech się nie szczyci swą mądrością, siłacz niech się nie chełpi swą siłą ani bogaty niech się nie przechwala swym bogactwem, lecz kto się chlubi, niech się w Panu chlubi szukając Go i czyniąc Jego prawo i sprawiedliwość".

Miejmy szczególnie w pamięci słowa Pana Jezusa,

które wypowiedział pouczając o sprawiedliwości i wyrozumiałości. Mówił zaś tak: "Bądźcie miłosierni, a dostacie miłosierdzia; przebaczajcie, aby i wam przebaczone; tak jak wy czynicie, i wam będą czynić; jak dajecie, tak i wam będzie dane; jak sądzicie, tak sami będziecie osądzeni; jaką okazujecie łagodność innym, takiej i sami doświadczycie; jaką miarą mierzycie, taką i wam odmierzą".

Niech te nakazy i polecenia będą dla nas podpora, abyśmy mogli zawsze kroczyć pokornie drogą posłuszeństwa Jego świętym słowom. Mówi bowiem w innym miejscu: "Na kogóż wejrzę, jeśli nie na ubogiego i skruszonego duchem, który drży na moje słowa?"

Będąc uczestnikami licznych i wspaniałych wydarzeń wracajmy ustawicznie do tego pokoju, który nam został przekazany na samym początku, a mając pilnie utkwiony wzrok w Rodzicu i Stwórcy całego świata, przyłgnijmy mocno do Jego łaski oraz wzniosłych i przeobfitych darów pokoju.

Responsorium

Iz 55, 7; Jl 2, 13; por. Ez 33, 11

W. Niechaj bezbożny porzuci swą drogę † i człowiek nieprawy swoje knowania. / Niech się nawróci do Pana, a On się nad nim zmiłuje. * Gdyż Pan, nasz Bóg, jest łaskawy, miłosierny i lituje się na widok niedoli.

P. Pan nie pragnie śmierci grzesznika, lecz aby się nawrócił i miał życie. **W.** Gdyż Pan, nasz Bóg, jest łaskawy, miłosierny i lituje się na widok niedoli.

Modlitwa

Módlmy się. Panie, nasz Boże, daj nam przez święty post zacząć okres pokuty, * aby nasze wyrzeczenia umocniły nas do walki ze złym duchem. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogostawmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Jutrznia

- P. Boże, ✝ wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe teksty opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Psalmy i pieśń z ich antyfonami można wziąć z piątku III tygodnia, s. 1097.
LG tom II: Wielki Post I, str. 39.

Hymn

- 1 Sprawiedliwości Słońce, Chryste,
Gdy jasność dnia przywracasz ziemi,
Niechaj ustąpi mrok duchowy
I światło cnoty nas napełni.
- 2 Kiedy nam dajesz czas sposobny,
Pokutą natchnij nasze serca;
Nawróć dobrocią grzesznych ludzi,
Znoszonych długo z cierpliwością.
- 3 Pomóż okupić szczerą skruchą
Bezmierne winy wobec Ciebie;
Większe jest od nich miłosierdzie,
Przez które grzech odpuszczasz wszelki.
- 4 Dzień się przybliżył, dzień Twój, Panie,
A jego blask odnawia wszystko,
I wielka radość nas ogarnia,
Bo w nim znajdziemy Twoją łaskę.
- 5 Boże Jedyny w Trójcy Świętej,
Niech Tobie będzie cześć i chwała,
My zaś, przez łaskę odrodzeni,
Wielbimy Ciebie nową pieśnią. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Piątek III, str. 1097.



1 ant. Przeciwno Tobie samemu zgrzeszyłem, * Panie,
zmiłuj się nade mną.

Psalm 51

Błaganie pokutnika

Odnówcie się duchem w waszym myśleniu i przyobleczcie nowego człowieka (Ef 4, 23-24)

Zmiłuj się nade mną, Boże, w łaskawości swojej, *
w ogromie swej litości zgładź nieprawość moją.

Obmyj mnie zupełnie z mojej winy *
i oczyść mnie z grzechu mojego.

Uznaję bowiem nieprawość moją, *
a grzech mój jest zawsze przede mną.

Przeciwno Tobie samemu zgrzeszyłem *
i uczyniłem, co złe jest przed Tobą,
Abyś okazał się sprawiedliwy w swym wyroku *
i prawy w swoim sądzie.

Oto urodziłem się obciążony winą *
i jako grzesznika poczęła mnie matka.

A Ty masz upodobanie w ukrytej prawdzie, *
naucz mnie tajemnic mądrości.

Pokrop mnie hizopem, a stanę się czysty, *
obmyj mnie, a nad śnieg wybieleję.

Spraw, abym usłyszał radość i wesele, *
niech się radują kości, które skruszyłeś.

Odwróć swe oblicze od moich grzechów *
i zmaż wszystkie moje przewinienia.

Stwórz, Boże, we mnie serce czyste *
i odnow we mnie moc ducha.

Nie odrzucaj mnie od swego oblicza *
i nie odbieraj mi świętego ducha swego.

Przywróć mi radość Twojego zbawienia *
i wzmocnij mnie duchem ofiarnym.

Będę nieprawych nauczał dróg Twoich *
i wrócą do Ciebie grzesznicy.

Uwolnij mnie, Boże, od kary za krew przelaną, †
Boże, mój Zbawco, *

niech sławi mój język sprawiedliwość Twoją.

Panie, otwórz wargi moje, *
a usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Ofiarą bowiem Ty się nie radujesz, *



a całopalenia, choćbym dał, nie przyjmiesz.

Boże, moją ofiarą jest duch skruszony, *
pokornym i skruszonym sercem Ty, Boże, nie gardzisz.
Panie, okaż Syjonowi łaskę w Twej dobroci, *
odbuduj mury Jeruzalem.

Wtedy przyjmiesz prawe ofiary: dary i całopalenia, *
wtedy składać będą cielce na Twoim ołtarzu.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Przeciwno Tobie samemu zgrzeszyłem, / Panie,
zmiłuj się nade mną.

2 ant. Uznajemy, Panie, nieprawość naszą, * bo zgrze-
szyliśmy przeciw Tobie.

Pieśń

Jr 14, 17-21

Skarga udręczonego ludu

Bliskie jest królestwo Boże. Nawracajcie się i wiercie w Ewangelię (Mk 1, 15)

Moje oczy łzy wylewają *
bezustannie dniem i nocą,

Bo wielki upadek dosięgnie †

Dziewicę, Córę mego ludu, *

klęska przeogromna.

Gdy wyjdę na pole, *

oto mieczem zabici.

Jeśli pójdę do miasta, *

oto męki głodu.

Nawet prorok i kapłan *

niczego nie pojmując błakają się po kraju.

Czyż nieodwołalnie odrzuciłeś Judę *

albo czy się brzydzisz Syjonem?

Dlaczego dotknąłeś nas klęską *

bez nadziei uleczenia?

Spodziewaliśmy się pokoju, †

lecz nic dobrego nie przyszło; *

czasu uzdrowienia, a nadeszła groza.

Uznajemy, Panie, nieprawość naszą †

i przewrotność naszych przodków, *

bo zgrzeszyliśmy przeciw Tobie.

Nie odrzucaj nas przez wzgląd na Twe imię, †
nie poniżaj tronu swojej chwały, *
pamiętaj, nie zrywaj swego przymierza z nami!

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Uznajemy, Panie, nieprawość naszą, / bo zgrzeszyliśmy przeciw Tobie.

3 ant. Pan jest Bogiem, * my zaś Jego ludem, / owcami Jego pastwiska.

Jeżeli psalm 100 został użyty jako Wezwanie, zamiast niego odmawia się psalm 95, s. 818.

Psalm 100

Radość wchodzących do świątyni

Pan chce, by odkupieni śpiewali pieśń zwycięstwa (św. Atanazy)

Wykrzykujcie na cześć Pana, wszystkie ziemie, *
służcie Panu z weselem.

Stańcie przed obliczem Pana *
z okrzykami radości.

Wiedźcie, że Pan jest Bogiem, *

On sam nas stworzył,

Jesteśmy Jego własnością, *

Jego ludem, owcami Jego pastwiska.

W Jego bramy wstępujcie z dziękczynieniem, †

z hymnami w Jego przedsionki, *

chwalcie i błogosławcie Jego imię.

Albowiem Pan jest dobry, †

Jego łaska trwa na wieki, *

a Jego wierność przez pokolenia.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pan jest Bogiem, / my zaś Jego ludem, / owcami Jego pastwiska.

Ciebie wybrał Pan, Bóg twój, byś spośród wszystkich narodów, które są na powierzchni ziemi, był ludem będącym Jego szczególną własnością, ponieważ Pan was umiłował i chce dochować przysięgi danej waszym przodkom. Wyprowadził was mocną ręką i wybawił was z domu niewoli, z ręki faraona, króla egipskiego. Uznaj więc, że Pan, Bóg twój, jest Bogiem; Bogiem wiernym, zachowującym przymierze i miłość do tysięcznego pokolenia względem tych, którzy Go miłują i strzegą praw Jego.

Responsorium krótkie

P. Kto się w opiekę oddał Najwyższemu, * W cieniu Wszechmocnego mieszka. **W.** Kto się w opiekę oddał Najwyższemu, / W cieniu Wszechmocnego mieszka. **P.** Będzie wzywał Boga, a On go wysłucha. **W.** W cieniu Wszechmocnego mieszka. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** Kto się w opiekę oddał Najwyższemu, / W cieniu Wszechmocnego mieszka.

Pieśń Zachariasza

Ant. Kiedy pościecie, * nie bądźcie smutni jak obłudnicy.

Mesjasz i Jego poprzednik

Łk 1, 68-79

Błogostawiony † Pan, Bóg Izraela, *
bo lud swój nawiedził i wyzwolił.

I wzbudził dla nas moc zbawczą *
w domu swego sługi Dawida.

Jak zapowiedział od dawna *

przez usta swych świętych proroków,

Że nas wybawi od naszych nieprzyjaciół *

i z ręki wszystkich, którzy nas nienawidzą;

Że naszym ojcom okaże miłosierdzie *

i wspomni na swe święte przymierze,

Na przysięgę, którą złożył *

ojcu naszemu Abrahamowi.

Da nam, że z mocy nieprzyjaciół wyrwani, *

służyć Mu będziemy bez trwogi,

W pobożności i sprawiedliwości przed Nim *
po wszystkie dni nasze.

A ty, dziecko, zwać się będziesz prorokiem Najwyższego, *
gdyż pójdiesz przed Panem przygotować Mu drogi.

Jego ludowi dasz poznać zbawienie *
przez odpuszczenie grzechów.

Dzięki serdecznej litości naszego Boga, *

z jaką nas nawiedzi z wysoka Wschodzące Słońce,
By oświecić tych, co w mroku i cieniu śmierci
mieszkają, *

aby nasze kroki skierować na drogę pokoju.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Kiedy pościecie, / nie bądźcie smutni jak obłudnicy.

Prośby

Dziękujmy Bogu Ojcu, który w swej łaskawości pozwala nam dzisiaj rozpocząć czterdziestodniowe przygotowanie do Wielkanocy. Zanośmy do Niego błaganie, aby w tych dniach zbawienia oczyścił mocą Ducha Świętego nasze serca i umocnił je w miłości. Pokornie wołajmy do Niego:

Udziel nam, Panie, swojego Ducha Świętego.

Spraw, abyśmy się karmili każdym słowem,
— które z ust Twoich pochodzi.

Udziel nam, Panie, swojego Ducha Świętego.

Daj, abyśmy kierowali się miłością nie tylko w wielkich sprawach,

— lecz także w zwykłych okolicznościach codziennego życia.

Udziel nam, Panie, swojego Ducha Świętego.

Naucz nas wyrzekać się rzeczy zbędnych,

— abyśmy mogli przyjść z pomocą wszystkim potrzebu-

jącym.

Udziel nam, Panie, swojego Ducha Świętego.

Spraw, abyśmy przez umartwienie ciała mieli udział w śmierci Twojego Syna,
— skoro w Nim obdarzyłeś nas nowym życiem.

Udziel nam, Panie, swojego Ducha Świętego.

Ojczy nasz...

Modlitwa

Panie, nasz Boże, daj nam przez święty post zacząć okres pokuty, * aby nasze wyrzeczenia umocniły nas do walki ze złym duchem. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

Jutrznia i Nieszpory. P. Odmawia modlitwę końcową bez wezwania Módlmy się. W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogosławi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Jeśli kapłan lub diakon przewodniczy oficjum, zwraca się do wiernych:

P. Pan z wami.

W. I z duchem twoim.

P. Niech was błogosławi Bóg wszechmogący:
Ojciec † i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Można też użyć innej formuły błogosławieństwa, tak jak we Mszy św. Jeśli wierni mają się rozjeść, dodaje się wezwanie:

P. Idźcie w pokoju Chrystusa.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa w ciągu dnia

Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 40-41.

Antyfona jak w Tekstach okresowych. Psalm - LG tom II: Środa IV, str. 1164.

P. Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn

Modlitwa przedpołudniowa

- 1 Przez wiarę, którą żyjemy,
Z nadzieją zawsze wytrwała
I mocni łaską miłości
Majestat głośmy Chrystusa.
- 2 Gdyż On o trzeciej godzinie
Na mękę był prowadzony,
I cierpiał wisząc na krzyżu,
By znaleźć owcę zgubioną.
- 3 Pokornie prosimy Jezusa,
Zbawieni Jego ofiarą,
By nas od grzechu zachował,
Gdy już darował nam karę.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczęą,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Modlitwa południowa

- 1 O tej godzinie Zbawiciel
Pragnienie cierpiał na krzyżu;
Niech da chwalącym Go pieśnią
Pragnienie sprawiedliwości.
- 2 Niech głodem prawdy ich przejmie
I zaspokoi go sobą,
By grzech odrazę w nich budził,
A cnota ich pociągała.
- 3 Niech łaska Ducha Świętego
Proszących tak usposobi,
By żądze ciała przygasty
I duch oziębły zapłonął.



4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczę,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Modlitwa popołudniowa

- 1 Nadeszła oto godzina,
Gdy Jezus w męce umierał;
Wzywajmy Jego imienia
Pokornie prosząc o łaskę.
- 2 Przebaczył Jezus łotrowi
Wzruszony jego wyznaniem;
Niech także nasza modlitwa
Wyjedna nam miłosierdzie.
- 3 Na krzyżu śmierć pokonana,
Wróciło światło po mroku;
Niech groza grzechu przeminie,
A dusze blaskiem jaśnieją.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczę,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Psalmodia

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Nadeszły dla nas dni pokuty, * abyśmy zadośćczynili
za grzechy / i zbawili dusze.

Modlitwa południowa

Ant. Nie chcę śmierci grzesznika, * lecz aby się szczerze
nawrócił i miał życie.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Umocnieni łaską Bożą, * pracujmy nad sobą w wiel-
kiej cierpliwości.

Psalm 119

XIX (Kof). Prośba o wierność przykazaniom

Ps 119, 145-152



Z całego serca wołam, wysłuchaj mnie, Panie, *
zachować chcę Twoje ustawy.

Wołam do Ciebie, a Ty mnie wybaw, *
będę strzegł Twoich napomnień.

Przychodzę o świcie i wołam, *
pokładam ufność w Twoich słowach.

Budzą się moje oczy jeszcze przed świtem, *
aby rozważać Twoje słowo.

W dobroci swej, Panie, słuchaj głosu mego *
i daj mi życie zgodne z Twoim przykazaniem.

Zbliżają się niegodziwi moi prześladowcy, *
dalecy są oni od Twojego Prawa.

Jesteś blisko, Panie, *
i wszystkie Tve przykazania są prawdą.

Od dawna wiem z Twoich napomnień, *
że ustaliłeś je na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 94

Bóg mścicielem sprawiedliwych

Bóg jest mścicielem tego wszystkiego.

Nie powołał nas Bóg do nieczystości, ale do świętości (1 Tes 4, 6-7)

Boże pomsty, Panie, *

Boże pomsty, ukaż się w blasku!

Powstań Ty, który sądzisz ziemię, *
daj pysznym odpłatę!

Jak długo, Panie, występni, *
jak długo występni chełpić się będą,

Pienić się i gadać bezczelnie, *
i chwalić się będą złoczyńcy?

Depczą Twój lud, Panie, *

uciskają Twoje dziedzictwo;

Mordują wdowę i przybysza, *
zabijają sieroty.

Mówią: "Pan tego nie widzi, *
nie dostrzega tego Bóg Jakuba".



Pomnijcie na to, głupcy w narodzie, *
kiedy zmądrzejecie, bezrozumni?
Czy nie usłyszysz Ten, który wszczepił ucho, *
Ten, który stworzył oko, nie zobaczy?
Czy Ten, co napomina ludy, nie będzie ich karał? *
Ten, który ludzi uczy mądrości?
Znane są Panu ludzkie myśli, *
wie, że są marnością.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

||

Błogostawiony mąż, którego Ty wychowujesz, Panie, *
i pouczasz swoim prawem,
Aby mu dać wytchnienie w dniach nieszczęśliwych, *
zanim grób wykopią występniemu.
Pan nie odpycha swojego ludu *
i nie porzuca swojego dziedzictwa.
Sąd się zwróci ku sprawiedliwości, *
pójdą za nią wszyscy ludzie prawego serca.
Kto wystąpi w mej obronie przeciw niegodziwcom? *
Kto mnie od złoczyńców zastąpi?
Gdyby Pan mi nie udzielił pomocy, *
szybko by moja dusza zamieszkała w krainie milczenia.
A kiedy myślę: "Moja noga się chwieje", *
wtedy mnie wspiera Twoja łaska, Panie.
Gdy w moim sercu mnożą się niepokoje, *
Twoja pociecha orzeźwia mą duszę.
Czy może się sprzymierzyć z Tobą trybunał bezprawia, *
który wbrew prawu sprowadza nieszczęście?
Chociaż czyhają na życie sprawiedliwego *
i chociaż krew niewinną potępia,
Na pewno Pan będzie moją obroną, *
a Bóg mój skałą ucieczki.
A tamtym za ich niegodziwość zapłaci †
i własna złość ich zgubi, *
nasz Pan Bóg im zgubę zgotuje.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

W innych Godzinach psalmodia dodatkowa, s. 1229.

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Nadeszły dla nas dni pokuty, * abyśmy zadość-
czynili za grzechy / i zbawili dusze.

Czytanie

Ez 18, 30b-32

Nawróćcie się! Odstąpcie od wszystkich waszych grzechów, aby wam już więcej nie były sposobnością do przewiny. Odrzućcie od siebie wszystkie grzechy, któreście popełniali przeciwko Mnie, i utwórzcie sobie nowe serce i nowego ducha. Dlaczego mielibyście umrzeć, domu Izraela? Ja nie mam żadnego upodobania w śmierci, mówi Pan Bóg. Zatem nawróćcie się, a żyć będziecie.

P. Stwórz, Boże, we mnie serce czyste.

W. I odnow we mnie moc ducha.

Modlitwa

Módlmy się. Panie, nasz Boże, daj nam przez święty post zacząć okres pokuty, * aby nasze wyrzeczenia umocniły nas do walki ze złym duchem. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogostawmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa południowa

Ant. Nie chcę śmierci grzesznika, * lecz aby się szczerze nawrócił i miał życie.

Czytanie

Za 1, 3b-4b

Nawróćcie się do Mnie, mówi Pan Zastępów, a Ja na-

wrócę się do was. Nie bądźcie jak wasi przodkowie, których napominali dawniejsi prorocy: "Porzućcie drogi złe i swoje złe czyny".

P. Odwróć swe oblicze od moich grzechów.

W. I zmaż wszystkie moje przewinienia.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Umocnieni łaską Bożą, * pracujmy nad sobą w wielkiej cierpliwości.

Czytanie

por. Dn 4, 24b

Okup swe grzechy czynkami sprawiedliwymi, a swoje nieprawości miłosierdziem nad ubogimi; może wtedy Pan odpuści twoje grzechy.

P. Boże, moją ofiarą jest duch skruszony.

W. Pokornym i skruszonym sercem Ty, Boże, nie gardzisz.

Nieszpory

P. Boże, + wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze, i na wieki wieków. Amen.

LG tom II: Wielki Post I, str. 36.

Hymn

1 Dałeś nam przykład, o Jezu,
Czterdziestu dni umartwienia;
Aby w nas ducha odnowić,
Wymagasz postu i skruchy.

2 Stań więc pośrodku Kościoła
I spójrz na jego pokutę;
Ciebie pokornie prosimy,
Byś przez nią z grzechu nas obmył.

3 Zło popełnione w przeszłości

Niech Twoja łaska zniweczy;
Chroń nas od dalszych upadków
I otocz swoją opieką.

- 4 Daj przez doroczną pokutę
Dostąpić win odpuszczenia,
Byśmy z radością czekali
Na światło Nocy Paschalnej.
- 5 W Trójcy Jedyny nasz Boże,
Niech Ciebie wszechświat wystawia;
Pieśń nową Tobie śpiewamy
Za odrodzenie przez łaskę. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Środa IV, str. 1166.

1 ant. Przedziwna jest dla mnie Twoja wiedza, Panie, *
Ty znasz wszystkie moje drogi.

Psalm 139

Ps 39, 1-18. 23-24

Bóg wszystko przenika

Kto poznał myśl Pana albo kto był Jego doradcą? (Rz 11, 34)

|

Przenikasz i znasz mnie, Panie, *
Ty wiesz, kiedy siedzę i wstaję.
Z daleka spostrzegasz moje myśli, †
przyglądasz się, jak spoczywam i chodzę, *
i znasz wszystkie moje drogi.
Zanim słowo się znajdzie na moim języku, *
Ty, Panie, już znasz je w całości.
Ty ze wszystkich stron mnie ogarniasz *
i kładziesz na mnie swą rękę.
Zbyt przedziwna jest dla mnie Twoja wiedza, *
tak wzniosła, że pojąć jej nie mogę.
Gdzie ucieknę przed duchem Twoim? *
Gdzie oddalę się od Twego oblicza?
Jeśli wstąpię do nieba, Ty tam jesteś, *
jesteś przy mnie, gdy położę się w Otchłani.
Gdybym wziął skrzydła jutrzeńki, *
gdybym zamieszkał na krańcach morza,

Tam również będzie mnie wiodła Twoja ręka *
i podtrzyma mnie Twoja prawica.

Jeśli powiem: "Niech więc mnie ciemność zasłoni *
i noc mnie otoczy jak światło",
To nawet mrok nie będzie dla Ciebie ciemny, †
a noc jak dzień będzie jasna, *
bo mrok jest dla Ciebie jak światło.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Przedziwna jest dla mnie Twoja wiedza, Panie, / Ty
znasz wszystkie moje drogi.

2 ant. Ja, Pan, przenikam serca i sumienia, * i oddam
każdemu według jego czynów.

||

Ty bowiem stworzyłeś moje wnętrze *
i utkałeś mnie w łonie mej matki.

Sławię Cię, żeś mnie tak cudownie stworzył; †
godne podziwu są Twoje dzieła *
i duszę moją znasz do głębi.

Nie byłem dla Ciebie tajemnicą, †
kiedy w ukryciu nabierałem kształtów, *
utkany we wnętrzu ziemi.

Oczy Twoje widziały moje czyny *
i wszystkie spisane są w Twojej księdze
Dni przeznaczone dla mnie, *
nim choćby jeden z nich nastął.

Jak bezcenne są dla mnie Twoje myśli, Boże, *
jak niezmierna jest ich liczba!
Gdybym chciał je zliczyć, więcej ich niż piasku; *
gdybym doszedł do końca, nadal jestem z Tobą.

Przeniknij mnie, Boże, i poznaj moje serce, *
doświadcz mnie i poznaj moje myśli.

I zobacz, czy idę drogą nieprawą, *
a prowadź mnie drogą odwieczną.

Chwała Ojcu i Synowi, *



i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Ja, Pan, przenikam serca i sumienia, * i oddam
każdemu według jego czynów.

3 ant. Z Niego i przez Niego, i dla Niego jest wszystko.
* Jemu chwała na wieki.

Pieśń Drogi Boże

Rz 11, 33-36

O głębokości bogactw, *
mądrości i wiedzy Boga.

Jakże niezbadane są Jego wyroki *
i nie do wyśledzenia Jego drogi.

Kto bowiem poznał myśl Pana *
albo kto był Jego doradcą?

Lub kto Go pierwszy obdarował, *
aby nawzajem otrzymać odpłatę?

Albowiem z Niego i przez Niego, †
i dla Niego jest wszystko. *

Jemu chwała na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Z Niego i przez Niego, i dla Niego jest wszystko. *
Jemu chwała na wieki.

LG tom II: Środa Popielcowa, str. 49.

Czytanie

Flp 2, 12b-15a

Zabiegajcie o własne zbawienie z bojaźnią i drżeniem,
albowiem to Bóg jest w was sprawcą i chcenia, i działa-
nia zgodnie z Jego wolą. Czyńcie wszystko bez szem-
rań i powątpiewań, abyście się stali bez zarzutu i bez
winy jako nienaganne dzieci Boże.

Responsorium krótkie

P. Wołam do Pana: * Zmiłuj się nade mną. W. Wołam do Pana: / Zmiłuj się nade mną. P. Ulecz moją duszę, bo zgrzeszyłem przeciw Tobie. W. Zmiłuj się nade mną. P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. W. Wołam do Pana: / Zmiłuj się nade mną.

Pieśń Maryi

Ant. Kiedy dajesz jałmużnę, / niech twoja lewa ręka nie wie, co czyni prawa.

Radość duszy w Bogu

Łk 1, 46-55

Wielbi ✝ dusza moja Pana *
i raduje się duch mój w Bogu, Zbawicielu moim.
Bo wejrzał na uniżenie swojej Służebnicy. *
Oto bowiem odtąd błogostawić mnie będą wszystkie pokolenia,
Gdyż wielkie rzeczy uczynił mi Wszechmocny, *
a Jego imię jest święte.
Jego miłosierdzie z pokolenia na pokolenie *
nad tymi, którzy się Go boją.
Okazał moc swego ramienia, *
rozproszył pyszniących się zamysłami serc swoich.
Strącił władców z tronu, *
a wywyższył pokornych.
Głodnych nasycił dobrami, *
a bogatych z niczym odprawił.
Ujął się za swoim sługą, Izraelem, *
pomny na swe miłosierdzie,
Jak obiecał naszym ojcom, *
Abrahamowi i jego potomstwu na wieki.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Kiedy dajesz jałmużnę, * niech twoja lewa ręka nie wie, co czyni prawa.

Prośby

Chwała i cześć Bogu, który przez krew Chrystusa zawarł ze swoim ludem nowe i wieczne przymierze oraz odnawia je w Sakramencie ołtarza. Zanośmy do Niego wspólne błagania:

Błogostaw, Panie, swojemu ludowi.

Panie, kieruj według swej woli losami narodów i tych, którzy sprawują rządy,
— aby szczerze zabiegali o dobro wszystkich ludzi.

Błogostaw, Panie, swojemu ludowi.

Utwierdź w powołaniu tych, którzy wszystko opuścili i poszli za Chrystusem,
— aby świadczyli wobec ludzi o świętości Kościoła i dawali przykład chrześcijańskiego życia.

Błogostaw, Panie, swojemu ludowi.

Boże, Ty stworzyłeś wszystkich ludzi na swoje podobieństwo,
— spraw, niech usuwają spośród siebie niesprawiedliwość i krzywdę.

Błogostaw, Panie, swojemu ludowi.

Doprowadź wszystkich błądzących do prawdy i przyjaźni z Tobą
— i naucz nas przychodzić im z pomocą.

Błogostaw, Panie, swojemu ludowi.

Wprowadź zmarłych do Twojej chwały,
— spraw, aby Cię wielbili na wieki.

Błogostaw, Panie, swojemu ludowi.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Panie, nasz Boże, daj nam przez święty post zacząć okres pokuty, * aby nasze wyrzeczenia umocniły nas do walki ze złym duchem. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogosławi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Kompleta Środa Popielcowa

- P. Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.



W tym miejscu przewidziany jest rachunek sumienia.

We wspólnie odprawianym oficjum można zastosować jedną z formuł aktu pokuty podaną w mszale.

Po chwili milczenia wszyscy razem odmawiają spowiedź powszechną:

Spowiadam się Bogu wszechmogącemu * i wam, bracia i siostry, * że bardzo zgrzeszyłem * myślą, mową, uczynkiem i zaniedbaniem:

Bijąc się w piersi mówią:

moja wina, moja wina, moja bardzo wielka wina.

Dalej mówią:

Przeto błagam Najświętszą Maryję, zawsze Dziewicę, * wszystkich Aniołów i Świętych, * i was, bracia i siostry, * o modlitwę za mnie * do Pana Boga naszego.

Przewodniczący prosi o odpuszczenie grzechów:

- P. Niech się zmiłuje nad nami Bóg wszechmogący * i odpuściwszy nam grzechy, * doprowadzi nas do życia wiecznego.
W. Amen.

Hymn

- 1 Chryste, Tyś dniem pełnym blasku,
Rozpraszasz nocne ciemności,
W Tobie początek jest światła
I nim obdarzasz wybranych.

- 2 Teraz więc Ciebie prosimy,
Byś strzegł nas w mrocznych godzinach,
W swoim pokoju zachował
I przyniósł ulgę znużonym.
- 3 Kiedy już sen nas ogarnie,
Niech serce czuwa przy Tobie;
Tych, którzy Ciebie miłują,
Oślaniaj swoją prawicą.
- 4 Wejrzyj, obrońco nasz, Boże,
I wrogie oddal zasadzki,
Kieruj Twoimi wiernymi,
Boś własną Krwią ich odkupił.
- 5 Chryste, łagodny nasz Królu,
Niech Ciebie z Ojcem i Duchem
Wszystko, co żyje, wystawia
Przez całą wieczność bez końca. Amen.

Psalmodia

1 Ant. Boże, bądź moim obrońcą * i warownią, która ocala.

Psalm 31

Ufna modlitwa w cierpieniu

Ojcie, w Twoje ręce powierzam ducha mego (Łk 23, 46)

Ps 31, 2-6

Panie, do Ciebie się uciekam, †
niech nigdy nie doznani zawodu, *
wybaw mnie w sprawiedliwości Twojej.

Nakłoń ku mnie Twego ucha, *
pośpiesz, aby mnie ocalić!
Bądź dla mnie skałą schronienia, *
warownią, która ocala.

Ty bowiem jesteś moją skałą i twierdzą, *
kieruj mną i prowadź przez wzgląd na swe imię.
Wydobądź z sieci zastawionej na mnie, *
bo Ty jesteś moją ucieczką.

W ręce Twoje powierzam ducha mego, *
Ty mnie odkupisz, Panie, wierny Boże.
Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Boże, bądź moim obrońcą * i warownią, która ocala.

2 Ant. Z głębokości wołam do Ciebie, Panie. †

Psalm 130

Z otchłani grzechu

Jezus zbawi swój lud od jego grzechów (Mt I, 21)

Z głębokości wołam do Ciebie, Panie, *

† Panie, wysłuchaj głosu mego.

Nachyl swe ucho *

na głos mojego błagania.

Jeśli zachowasz pamięć o grzechach, Panie, *

Panie, któż się ostoï?

Ale Ty udzielasz przebaczenia, *

aby Ci ze czcią słu¿ono.

Pokładam nadzieję w Panu, †

dusza moja pokłada nadzieję w Jego słowie, *

dusza moja oczekuje Pana.

Bardziej niż strażnicy poranka *

niech Izrael wygląda Pana.

U Pana jest bowiem łaska, *

u Niego obfite odkupienie.

On odkupi Izraela *

ze wszystkich jego grzechów.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Z głębokości wołam do Ciebie, Panie.

Czytanie

Ef 4, 26-27

Nie grzeszcie; niech słońce nie zachodzi nad waszym gniewem i nie dawajcie miejsca diabłu.

Responsorium krótkie

P. W ręce Twoje, Panie, * Powierzam ducha mego.

W. W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego. P. Ty nas odkupiłeś, Panie, Boże wierny. W. Powierzam ducha mego. P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. W. W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, * podczas snu nas osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali w pokoju.

Pieśń Symeona

Chrystus światłością narodów

Łk 2, 29-32

Teraz, o Panie, † pozwól odejść swemu słudze w pokoju, * według słowa Twojego,

Bo moje oczy ujrzały Twoje zbawienie, *
któreś przygotował wobec wszystkich narodów:
Światło na oświecenie pogan *
i chwałę ludu Twego, Izraela.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, / podczas snu nas osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali w pokoju.

Modlitwa

Módlmy się. Panie Jezu Chryste, cichy i pokorny, dla Twoich naśladowców jarzmo, które nakładasz, jest słodkie, a ciężar lekki, † przyjmij nasze dążenia i prace w tym dniu spełnione * i odnow przez odpoczynek nasze siły, abyśmy mogli lepiej Tobie służyć. Który żyjesz i królujesz na wieki wieków.

W. Amen.

Następnie, nawet wtedy, kiedy się odmawia oficjum samemu, mówi się:

Noc spokojną i śmierć szczęśliwą niech nam da Bóg wszechmogący, Ojciec † i Syn, i Duch Święty.


W. Amen.

Matko Odkupiciela, z niewiast najstawniejsza,
Gwiazdo morska, do nieba ścieżko najprościejsza,
Tyś jest przechodnią bramą do raju wiecznego,
Tyś jedyną nadzieją człowieka grzesznego.

Racz podźwignąć, prosimy, lud upadający,
W grzechach swych uwikłany, powstać z nich pragnący.
Tyś cudownie zrodziła światu Zbawiciela,
Tyś sama wykarmiła Twego Stworzyciela.

Panno przedtem i potem z świata podziwieniem,
Uczczona Gabriela wdzięcznym pozdrowieniem;
Racz się wstawić, o Panno, za nami grzesznymi,
Ratuj nas, opiekuj się sługami Twoimi.

Czwartek po Popielcu

 4 tydzień psalterza

Wezwanie

P. Panie, otwórz ✝ wargi moje.

W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Antyfona - LG tom II: Wielki Post I, str. 37.

Ant. Słuchajcie dzisiaj głosu Pana: / otwórzcie serca
na Jego wołanie.

Psalm Wezwania jak w Częściach stałych, s. 818.

Psalm 67

Niech wszystkie narody wystawiają Boga
Wiedźcie, że to zbawienie Boże posłane jest do pogan (Dz 28, 28)

Niech Bóg się zmiłuje nad nami i nam błogostawi, *
niech nam ukáže pogodne oblicze,
Aby na ziemi znano Jego drogę, *
Jego zbawienie wśród wszystkich narodów.

powtarza się antyfonę

Niech Ciebie, Boże, wystawiają ludy, *
niech wszystkie narody oddają Ci chwałę.
Niech się narody cieszą i weselą, †

bo rządysz ludami sprawiedliwie *
i kierujesz narodami na ziemi.

powtarza się antyfonę

Niech Ciebie, Boże, wystawiają ludy, *
niech wszystkie narody oddają Ci chwałę.
Ziemia wydała swój owoc, *
Bóg, nasz Bóg, nam pobłogostawił.
Niech nam Bóg błogostawi *
i niech cześć Mu oddają wszystkie krańce ziemi.

powtarza się antyfonę

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Słuchajcie dzisiaj głosu Pana: / otwórzcie serca
na Jego wołanie.

Godzina czytań

- P.** Boże, + wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 38.

Hymn

- 1 Z otchłani grzechu wołamy do Ciebie:
Panie, wysłuchaj pokornej modlitwy;
Bo jeśli winy zachowasz w pamięci,
Któż się ostoi?
- 2 Wszak Ty przebaczasz niewierność i błędy,
Pragniesz nas darzyć bezmiarem swej łaski,
Bo chcesz, by z pełną miłości bojaźnią
Tobie służono.
- 3 Więc pokładamy niezłomną nadzieję



W Twojej litości dla serc uniżonych
I wyglądamy radosnej jutrzeńki
Dnia świętej Paschy.

4 Niech Tobie, Ojczy, z Twym Synem i Duchem
Będzie na wieki majestat i chwala,
A Ty nas prowadź do źródeł zbawienia
Drogą pokuty. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Czwartek IV, str. 1170.

1 ant. Nie ocaliło ich własne ramię, * lecz prawica
Twoja i światło Twego oblicza.

Psalm 44

Modlitwa w czasie klęski narodu

We wszelkich przeciwnościach odnosimy pełne zwycięstwo dzięki Temu,
który nas umiłował (por. Rz 8, 37)

|

Boże, słyszeliśmy na własne uszy, †
ojcowie nasi nam opowiedzieli *
o czynach, których za ich dni dokonałeś w pradaw-
nych czasach.

Ty własną ręką zasadziłeś ich po wygnaniu pogan; *
by ich rozprzestrzenić, wypeniłeś narody.

Bo nie zdobyli ziemi mieczem swoim *
ani ich nie ocaliło własne ramię,

Lecz ramię i prawica Twoja, *
i światło Twego oblicza, boś ich umiłował.

Ty, mój Boże, jesteś moim Królem, *
który zapewnił zwycięstwo Jakubowi.

Dzięki Tobie starliśmy naszych wrogów, *
w imię Twoje zdeptaliśmy napastników.

Bo nie zaufałem mojemu łukowi *
ani mój miecz mnie nie ocalił,

Lecz Ty nas wybawiłeś od wrogów *
i zawstydziłeś tych, co nas nienawidzą.

Każdego dnia chlubimy się Bogiem *
i nieustannie sławimy Twe imię.

Chwała Ojcu i Synowi, *



i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Nie ocaliło ich własne ramię, / lecz prawica Twoja
i światło Twego oblicza.

2 ant. Pan nie odwróci od was swojego oblicza, * jeśli
się nawrócicie do Niego.

II

A jednak nas odrzuciłeś i okryłeś wstydem, *
już nie wyruszasz z naszymi wojskami.

Sprawiłeś, że ustępujemy przed wrogiem, *
a ci, co nas nienawidzą, łup sobie zdobyli.

Na rzeź nas wydałeś jak owce *
i rozproszyłeś między poganami.

Swój lud sprzedałeś za bezcen *
i niewiele zyskałeś z tej sprzedaży.

Wystawiłeś nas na wzgardę sąsiadów, *
na śmiech otoczenia, na urągowisko.

Uczyniłeś nas przysłowiem wśród pogan, *
głowami potrząsają nad nami ludy.

Moja zniewaga jest zawsze przede mną *
i wstyd mi twarz okrywa,

Na głos miotającego szyderstwa i obelgi, *
wobec mściwego nieprzyjaciela.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pan nie odwróci od was swojego oblicza, / jeśli
się nawrócicie do Niego.

3 ant. Powstań, Panie, * i nie odrzucaj nas na zawsze.

III

Wszystko to na nas przyszło, †
choć nie zapomnieliśmy o Tobie *
i nie złamaliśmy Twojego przymierza.

Nie odwróciło się nasze serce *

ani kroki nie zboczyły z Twojej ścieżki,
Kiedy nas starłeś w krainie szakali *
i okryłeś nas mrokiem.

Gdybyśmy zapomnieli imię naszego Boga *
i wyciągali ręce do boga obcego,
Czyżby Bóg nie dostrzegł tego, *
On, który zna tajniki serca?

Lecz to z powodu Ciebie ciągle nas mordują, *
mają nas za owce na rzeź przeznaczone.

Ocknij się! Dlaczego śpisz, Panie? *
Przebudź się! Nie odrzucaj nas na zawsze!

Dlaczego ukrywasz Twoje oblicze, *
zapominasz o naszej nędzy i ucisku?

W proch runęło nasze życie, *
ciałem przylgnęliśmy do ziemi.

Powstań, przyjdź nam na pomoc *
i wyzwól nas przez swoją łaskę!

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Powstań, Panie, i nie odrzucaj nas na zawsze.

LG tom II: Czwartek po Popielcu, str. 50.

P. Kto rozmyśla nad prawem Pana.

W. Wyda swój owoc we właściwym czasie.

1 Czytanie

Początek Księgi Wyjścia

1, 1-22

Ucisk Izraela

Oto imiona synów Izraela, którzy razem z Jakubem przybyli do Egiptu. Każdy zaś przyszedł ze swoją rodziną: Ruben, Symeon, Lewi, Juda, Issachar, Zabulon i Benjamin; Dan, Neftali, Gad i Aser. Było zaś wszystkich potomków Jakuba siedemdziesiąt osób, Józef zaś już był w Egipcie. Potem umarł Józef i wszyscy jego bracia, i całe to pokolenie. A synowie Izraela rozradzali się, pomnażali, potężnieli i umacniali się coraz bardziej, tak że

cały kraj się nimi napełnił.

Lecz rządy w Egipcie objął nowy król, który nie znał Józefa. I rzekł do swego ludu: "Oto lud synów Izraela jest liczniejszy i potężniejszy od nas. Roztropnie przeciw niemu wystąpmy, ażeby się przestał rozmnażać. W wypadku bowiem wojny mógłby się połączyć z naszymi wrogami w walce przeciw nam, aby wyjść z tego kraju".

Ustanowiono nad nim przełożonych robót publicznych, aby go uciskali ciężkimi pracami. Budowano wówczas dla faraona miasta na składy: Pitom i Ramses. Ale im bardziej go uciskano, tym bardziej się rozmnażał i rozrastał, co jeszcze potęgowało wstręt do Izraelitów. Egipcjanie bezwzględnie zmuszali synów Izraela do ciężkich prac i uprzykrzali im życie uciążliwą pracą przy glinie i cegle oraz różnymi pracami na polu. Do tych wszystkich prac przymuszano ich bezwzględnie.

Potem do położnych u kobiet hebrajskich, z których jedna nazywała się Szifra, a druga Pua, powiedział król egipski te słowa: "Jeśli będziecie przy porodach kobiet hebrajskich, to patrzcie na płeć noworodka. Jeśli będzie chłopiec, to winnyście go zabić, a jeśli dziewczynka, to zostawcie ją przy życiu". Lecz położne bały się Boga i nie wykonały rozkazu króla egipskiego, pozostawiając przy życiu nowo narodzonych chłopców.

I wezwał król egipski położne, mówiąc do nich: "Czemu tak czynicie i czemu pozostawiacie chłopców przy życiu?" One odpowiedziały faraonowi: "Kobiety hebrajskie nie są podobne do Egipcjanek, one są zdrowe, toteż rodzą wcześniej, zanim zdoła przybyć do nich położna". Bóg dobrze czynił położnym, a lud izraelski stawał się coraz liczniejszy i potężniejszy. Ponieważ położne bały się Boga, również i im zapewnił On potomstwo.

Wtedy faraon wydał rozkaz całemu narodowi: "Wszystkich nowo narodzonych chłopców Hebrajczyków należy wyrzucić do rzeki, a dziewczynki pozostawić przy życiu".

Responsorium

Rdz 15, 13-14; Iz 49, 26

W. Pan rzekł do Abrama: † "Wiedz o tym dobrze, że twoi

potomkowie będą przebywać jako przybysze w kraju, który nie będzie ich krajem, / i przez czterysta lat będą tam ciężeni jako niewolnicy. * Wreszcie ześlę zasłużoną karę na ten naród, którego będą niewolnikami."

P. Ja jestem Pan, twój Zbawca i twój Odkupiciel. **W.** Wreszcie ześlę zasłużoną karę na ten naród, którego będą niewolnikami.

2 Czytanie

Początek Kazanie św. Leona Wielkiego, papieża

(Kazanie 6 na Wielki Post, 1-2)

Oczyszczenie religijne przez post i uczynki miłosierdzia

Najmilsi, ziemia zawsze jest pełna miłosierdzia Pana i dla każdego wierzącego sama natura rzeczy stworzonych stanowi lekcję, jak należy czcić Boga, skoro niebo, ziemia, morze i wszystko, co na nich jest, głoszą dobroć i wszechmoc Stwórcy, a cudowne piękno służebnych żywołów domaga się od rozumnych stworzeń należytego dziękczynienia.

Jeżeli jednak weźmiemy pod uwagę owe dni, które zostały w sposób szczególny związane z tajemnicami naszego zbawienia, poprzedzając w wyznaczonym sobie porządku uroczystości paschalne, to wówczas poczujemy się bardziej zobowiązani do dbałości o należyte przygotowanie w nas wewnętrznego oczyszczenia.

Właściwością bowiem paschalnych świąt jest to, że cały Kościół cieszy się darem odpuszczenia grzechów, które dokonuje się nie tylko u nowo ochrzczonych, ale również u tych wszystkich, którzy już dawno zaliczają się w poczet przybranych dzieci Bożych.

I chociaż nowych ludzi tworzy przede wszystkim obmycie wodą odrodzenia, to jednak każdy z nas musi ustawicznie zrzucić z siebie rdzę śmiertelności, a że wśród stopni duchowego postępu nie istnieje nigdy taki, którego by już nie można było przekroczyć, trzeba sobie zadać trud, by w dniu odkupienia nikt z nas nie znalazł się obarczony grzechami starego człowieka.

Dlatego też, najmilsi, aczkolwiek w każdym czasie win-

niśmy się okazywać chrześcijanami, teraz należy o to dbać w sposób szczególny, tak aby sięgający tradycji apostoelskiej okres przygotowania paschy wypełnić postem, przejawiającym się nie tylko w ograniczonej ilości spożywanych pokarmów, lecz przede wszystkim w walce z występkami.

Ze świętą zaś i ze wszech miar godną polecenia praktyką postu należy łączyć dzieła miłosierdzia wyrażające się w różnorodnej formie, aby w ten sposób wszyscy wierni czuli się równi, mimo zachodzących różnic w ilości posiadanych dóbr materialnych.

Miłość bowiem, którą mamy świadczyć równocześnie Bogu i bliźniemu, nigdy nie jest ograniczona takimi przeszkodami, aby nie mogła chcieć dobrze czynić drugim. Gdy aniołowie mówią: "Chwała na wysokości Bogu, a na ziemi pokój ludziom dobrej woli", oznacza to, że każdy, kto z miłością współczuje ludziom obciążonym różnymi cierpieniami, staje się błogostawiony nie tylko dzięki zdobytej cnocie życzliwości, ale i przez udzielony im dar pokoju.

Dzieła zaś miłosierdzia są tak rozliczne, że pozwalają całemu ludowi chrześcijańskiemu świadczyć uczynki miłości. Toteż nie tylko bogaci, ale nawet średnio zaможni i ubodzy mają możliwość udzielania pomocy potrzebującym i w ten sposób zbiorowy wysiłek wszystkich w czynieniu dobra ma równą wartość, mimo że nie wszyscy mogą być jednakowo hojni.

Responsorium

W. Post otwiera nam † bramę nieba. Rozpocznijmy go więc modląc się i błagając Boga, * Abyśmy razem z Chrystusem triumfowali w dniu zmartwychwstania.

P. Okażmy się we wszystkim sługami Boga. **W.** Abyśmy razem z Chrystusem triumfowali w dniu zmartwychwstania.

Modlitwa

Módlmy się. Wszechmogący Boże, uprzedzaj swoim natchnieniem nasze czyny i wspieraj je swoją łaską, †

aby każde nasze działanie od Ciebie brało początek * i w Tobie znajdowało dopełnienie. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogostawmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Jutrznia

P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe teksty opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
LG tom II: Wielki Post I, str. 40.

Hymn

1 Przed Tobą, Ojcze, stajemy skruszeni
I obciążeni winami,
A niosąc w sobie bezsilną samotność,
Szukamy Twojej pomocy.

2 Bo przecież jesteś troskliwym pasterzem
I nie chcesz śmierci grzesznika,
Lecz by się zwrócił do Ciebie w pokorze,
A przez to życie otrzymał.

3 W tym świętym czasie powrotu do Ciebie,
Gdy dajesz łaskę pokuty,
O miłosierdzie błagamy z nadzieją
I zło naprawić pragniemy.

4 Potężne światło, jaśniejsze od słońca,
Którego tarcza już wschodzi,
Wielbimy Ciebie, nasz Boże i Panie,
W Najświętszej Trójcy Jedyny. Amen.

Psalmodia

1 ant. Daj mi, Panie, * już o świcie doznać łaski Twojej.

Psalm 143

Modlitwa w ucisku

Człowiek osiąga usprawiedliwienie nie przez wypełnianie prawa za pomocą uczynków,
lecz jedynie przez wiarę w Jezusa Chrystusa (Ga 2, 16)

Ułysz, Panie, modlitwę moją, †
w swojej wierności przyjm moje błaganie, *
wysłuchaj mnie w swej sprawiedliwości.

Nie wzywaj na sąd swojego sługi, *
bo nikt z żyjących nie jest sprawiedliwy przed Tobą.
Albowiem prześladowuje mnie nieprzyjaciół, †
moje życie na ziemię powalił, *
pogrążył mnie w ciemnościach, jak dawno umarłych.

A we mnie duch mój omdlewa, *
zamiera we mnie serce.

Wspominam dni dawno minione, †
rozmyślam o wszystkich Twych dziełach, *
rozważam dzieło rąk Twoich.

Wyciągam do Ciebie ręce, *
jak zeszcła ziemia pragnie Cię moja dusza.
Wysłuchaj mnie prędko, Panie, *
albowiem duch mój omdlewa.

Nie ukrywaj przede mną swojego oblicza, *
bym się nie stał podobny do tych, którzy schodzą
do grobu.

Daj mi już o świcie doznać łaski Twojej, *
bo w Tobie pokładam nadzieję.

Pokaż mi drogę, którą mam kroczyć, *
bo wznoszę ku Tobie moją duszę.

Wybaw mnie, Panie, od moich wrogów, *
uciekam się do Ciebie.

Naucz mnie spełniać Twoją wolę, *
bo Ty jesteś moim Bogiem.

Niech mnie Twój dobry duch prowadzi *
po bezpiecznej równinie.

Przez wzgląd na Twoje imię, Panie, zachowaj mnie
przy życiu, *
w swej sprawiedliwości wyprowadź mnie z niedoli.



Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Daj mi, Panie, już o świcie doznać łaski Twojej.
2 ant. Pan skieruje ku Jeruzalem * pokój jak rzekę.

Pieśń

Iz 66, 10-14a

Pociecha i radość Jerozolimy

Górne Jeruzalem cieszy się wolnością i ono jest naszą matką (Ga 4, 26)

Radujcie się razem z Jerozolimą, *
weselcie się z jej powodu wszyscy, którzy ją miłujecie!

Bardzo się z nią cieszcie wszyscy, *
którzyście smucili się nad nią;

Abyście mogli ssać aż do nasycenia *
z jej piersi wezbranej pociechą;

Abyście z rozkoszą pili mleko *
z jej piersi pełnej chwały.

Tak bowiem Pan mówi: †

"Oto skieruję ku niej pokój jak rzekę *
i jak strumień wezbrany chwałę narodów.

Będziecie jak niemowlęta na rękach noszone *
i pieszczone na kolanach.

Bo jak kogo własna matka pociesza, †
tak Ja was pocieszę *

i w Jerozolimie doznacie pocieszenia".

Na ten widok rozraduje się wasze serce, *
a wasze kości ożyją jak wiosenna trawa.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pan skieruje ku Jeruzalem pokój jak rzekę.
3 ant. Słodko jest * wystawiać naszego Boga.

Psalm 147 A

Boża potęga i dobroć

Ciebie, Boże, chwalimy, Ciebie, Panie, wystawiamy

Chwalcie Pana, bo dobrze jest śpiewać psalmy Bogu, *

słodko jest Go wysławiać.

Pan buduje Jeruzalem, *
gromadzi rozproszonych z Izraela.

On leczy złamanych na duchu *
i przewiązuje ich rany.

On liczy wszystkie gwiazdy *
i każdej imię nadaje.

Nasz Pan jest wielki i potężny, *
a Jego mądrość niewypowiedziana.

Pan dźwiga pokornych, *
karki grzeszników zgina do ziemi.
Śpiewajcie Panu pieśń dziękczynną, *
Bogu naszemu grajcie na harfie.

On niebo chmurami osłania, *
przygotowuje deszcz dla ziemi,
Wzgórza trawą pokrywa *
i ziołami, które służą ludziom.

On bydłu pokarm daje, *
pisklętom kruka to, o co wołają.
Nie kocha się w sile rumaka *
ani w potędze męża.

Upodobał sobie tych, którzy cześć Mu oddają, *
którzy ufają Jego dobroci.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Słodko jest wysławiać naszego Boga.

LG tom II: Czwartek po Popielcu, str. 53.

Czytanie

por. 1 Krl 8, 51-53a

Jesteśmy Twoim ludem, Panie, i Twoim dziedzictwem.
Niech więc Twoje oczy będą otwarte na błaganie Twego
sługi i błaganie Twego ludu, Izraela, abyś nas wysłu-
chał, ilekroć wołać będziemy do Ciebie. Wszak Ty wy-
brałeś sobie nas na dziedzictwo spośród wszystkich lu-
dów świata.

Responsorium krótkie

P. Przebacz, Panie, przebacz ludowi Twojemu, * Nie bądź na nas zagniewany na wieki. **W.** Przebacz, Panie, przebacz ludowi Twojemu, / Nie bądź na nas zagniewany na wieki. **P.** Wyzwól nas, Boże, i odpuść nam grzechy. **W.** Nie bądź na nas zagniewany na wieki. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** Przebacz, Panie, przebacz ludowi Twojemu, / Nie bądź na nas zagniewany na wieki.

Pieśń Zachariasza

Ant. Jeśli kto chce pójść za Mną, * niech się zaprze samego siebie; / niech weźmie krzyż swój / i niech Mnie naśladuje.

Mesjasz i Jego poprzednik

Łk 1, 68-79

Błogostawiony † Pan, Bóg Izraela, *
bo lud swój nawiedził i wyzwolił.

I wzbudził dla nas moc zbawczą *
w domu swego sługi Dawida.

Jak zapowiedział od dawna *

przez usta swych świętych proroków,

Że nas wybawi od naszych nieprzyjaciół *
i z ręki wszystkich, którzy nas nienawidzą;

Że naszym ojcom okaże miłosierdzie *
i wspomni na swe święte przymierze,

Na przysięgę, którą złożył *

ojcu naszemu Abrahamowi.

Da nam, że z mocy nieprzyjaciół wyrwani, *

służyć Mu będziemy bez trwogi,

W pobożności i sprawiedliwości przed Nim *
po wszystkie dni nasze.

A ty, dziecko, zwać się będziesz prorokiem Najwyższego, *

gdyż pójdiesz przed Panem przygotować Mu drogi.

Jego ludowi dasz poznać zbawienie *
przez odpuszczenie grzechów.

Dzięki serdecznej litości naszego Boga, *

z jaką nas nawiedzi z wysoka Wschodzące Słońce,

By oświecić tych, co w mroku i cieniu śmierci

mieszkają, *
aby nasze kroki skierować na drogę pokoju.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Jeśli kto chce pójść za Mną, / niech się zaprze samego siebie; / niech weźmie krzyż swój / i niech Mnie naśladuje.

Prośby

Uwielbiamy dobroć Boga, który objawił nam siebie w Chrystusie, i z głębi serca wołajmy do Niego:

Pamiętaj, Panie, o swoich dzieciach.

Daj nam coraz bardziej poznawać tajemnicę Kościoła,
— niechaj on doprowadzi nas i wszystkich ludzi do wiecznego zbawienia.

Pamiętaj, Panie, o swoich dzieciach.

Przyjacielu ludzi, spraw, abyśmy przyczyniali się do wzrostu wspólnego dobra ludzkości
— i we wszystkim szukali najpierw Twojego królestwa.

Pamiętaj, Panie, o swoich dzieciach.

Spraw, aby nasze pragnienia zawsze się zwracały ku Chrystusowi,
— który stał się dla nas źródłem żywej wody.

Pamiętaj, Panie, o swoich dzieciach.

Odpuść nam nasze nieprawości
— i prowadź nas drogą sprawiedliwości i prawdy.

Pamiętaj, Panie, o swoich dzieciach.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Wszechmogący Boże, uprzedzaj swoim natchnieniem nasze czyny i wspieraj je swoją łaską, † aby każde nasze działanie od Ciebie brało początek * i w Tobie znaj-

dowało dopełnienie. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

Jutrznia i Nieszpory. P. Odmawia modlitwę końcową bez wezwania *Módlmy się.*
W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogosławi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Jeśli kapłan lub diakon przewodniczy oficjum, zwraca się do wiernych:

P. Pan z wami.

W. I z duchem twoim.

P. Niech was błogosławi Bóg wszechmogący:
Ojciec † i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Można też użyć innej formuły błogosławieństwa, tak jak we Mszy św.
Jeśli wierni mają się rozejść, dodaje się wezwanie:

P. Idźcie w pokoju Chrystusa.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa w ciągu dnia

Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 40-41.

Antyfona jak w Tekstach okresowych. Psalm - LG tom II: Czwartek IV, str. 1176.

P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn

Modlitwa przedpołudniowa

1 Przez wiarę, którą żyjemy,
Z nadzieją zawsze wytrwałą
I mocni łaską miłości
Majestat głośmy Chrystusa.

2 Gdyż On o trzeciej godzinie
Na mękę był prowadzony,



I cierpiął wisząc na krzyżu,
By znaleźć owcę zgubioną.

- 3 Pokornie prosimy Jezusa,
Zbawieni Jego ofiarą,
By nas od grzechu zachował,
Gdy już darował nam karę.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczę,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Modlitwa południowa

- 1 O tej godzinie Zbawiciel
Pragnienie cierpiął na krzyżu;
Niech da chwalącym Go pieśnią
Pragnienie sprawiedliwości.
- 2 Niech głodem prawdy ich przejmie
I zaspokoi go sobą,
By grzech odrazę w nich budził,
A cnota ich pociągała.
- 3 Niech łaska Ducha Świętego
Proszących tak usposobi,
By żądze ciała przygasty
I duch oziębły zapłonał.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczę,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Modlitwa popołudniowa

- 1 Nadeszła oto godzina,
Gdy Jezus w męce umierał;
Wzywajmy Jego imienia
Pokornie prosząc o łaskę.
- 2 Przebaczył Jezus łotrowi
Wzruszony jego wyznaniem;



Niech także nasza modlitwa
Wyjedna nam miłosierdzie.

- 3 Na krzyżu śmierć pokonana,
Wróciło światło po mroku;
Niech groza grzechu przeminie,
A dusze blaskiem jaśnieją.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczęą,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Psalmodia

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Nadeszły dla nas dni pokuty, * abyśmy zadośćczynili
za grzechy / i zbawili dusze.

Modlitwa południowa

Ant. Nie chcę śmierci grzesznika, * lecz aby się szczerze
nawrócił i miał życie.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Umocnieni łaską Bożą, * pracujmy nad sobą w wiel-
kiej cierpliwości.

Psalm 119

XX (Resz). Modlitwa o ratunek

Ps 119, 153-160

Wejrzyj na moją nędzę i mnie wyzwól, Panie, *
bo nie zapomniałem Twojego Prawa.

Broń mojej sprawy i mnie wybaw, *
obdarz mnie życiem według Twego słowa.

Daleko od występnych jest zbawienie, *
bo nie dbają o Twoje ustawy.

Wielka jest litość Twoja, Panie, *
obdarz mnie życiem według Twych wyroków.

Wielu mnie prześladowuje i nęka, *
nie uchylam się od Twoich napomnień.

Na widok odstępców wstręt mnie ogarnia, *
bo słowa Twojego nie strzegą.



Spójrz, Panie, miłuję Twe postanowienia, *
w dobroci swojej obdarz mnie życiem.

Istotą Twojego słowa jest prawda *
i każdy Twój sprawiedliwy wyrok jest wieczny.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 128

Szczęście domowe

"Niech cię ze Syjonu Pan błogostawi", to znaczy: ze swego Kościoła (Arnobiusz)

Szczęśliwy człowiek, który służy Panu *
i chodzi Jego drogami.

Będziesz spożywał owoc pracy rąk swoich, *
szczęście osiągniesz i dobrze ci będzie.
Małżonka twoja jak płodny szczep winny *
w zaciszu twego domu.

Synowie twoi jak oliwne gałązki *
dokoła twego stołu.
Tak będzie błogostawiony człowiek, *
który służy Panu.

Niech cię ze Syjonu Pan błogostawi †
i obyś oglądał pomyślność Jeruzalem *
przez wszystkie dni twego życia.

Obyś oglądał potomstwo swych dzieci. *
Pokój nad Izraelem!

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 129

Izrael wzywa pomocy Bożej

Kościół tu mówi o swoich cierpieniach (św. Augustyn)

Prześladowali mnie bardzo od mojej młodości, *
niech mówi Izrael.

Prześladowali mnie bardzo od mojej młodości, *
lecz nie zdołali mnie pokonać.
Poorali mój grzbiet oracze, *



wyżłobili na nim długie bruzdy.

Ale Pan sprawiedliwy *

rozerwał więzy występnych.

Niech się zawstydzą i cofną *

wszyscy, którzy nienawidzą Syjonu.

Niech się staną jak trawa na dachu, *

która usycha, nim ją wyrwą.

Nie napełni nią kosiarz swej ręki *

ani zanadrza ten, który zbiera snopy.

A przechodnie też nie powiedzą: †

"Błogosławieństwo Pańskie niech będzie nad wami, *

błogosławimy wam w imię Pana".

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

W innych Godzinach psalmodia dodatkowa, s. 1229.

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Nadeszły dla nas dni pokuty, / abyśmy zadość-
czynili za grzechy / i zbawili dusze.

Czytanie

Iz 55, 6-7

Szukajcie Pana, gdy pozwala się znaleźć, wzywajcie Go, dopóki jest blisko. Niechaj bezbożny porzuci swą drogę i człowiek nieprawy swoje knowania. Niech się nawróci do Pana, a Ten się nad nim zmiłuje, i do Boga naszego, gdyż hojny jest w przebaczeniu.

P. Stwórz, Boże, we mnie serce czyste.

W. I odnów we mnie moc ducha.

Modlitwa

Módlmy się. Wszechmogący Boże, uprzedzaj swoim natchnieniem nasze czyny i wspieraj je swoją łaską, † aby każde nasze działanie od Ciebie brało początek * i w Tobie znajdowało dopełnienie. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez

wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogostawmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa południowa

Ant. Nie chcę śmierci grzesznika, / lecz aby się szczerze nawrócił i miał życie.

Czytanie

Pwt 30, 2-3a

Jeśli wrócisz do Pana, Boga swego, będziesz słuchał Jego głosu we wszystkim, co ja ci dzisiaj rozkazuję, i ty, i twoi synowie z całego swego serca i z całej swej duszy, sprawi twój Pan Bóg, że powrócisz ze swego wygnania i zlituje się nad tobą.

P. Odwróć swe oblicze od moich grzechów.

W. I zmaż wszystkie moje przewinienia.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Umocnieni łaską Bożą, / pracujmy nad sobą w wielkiej cierpliwości.

Czytanie

Hbr 10, 35-36

Nie pozbywajcie się waszej nadziei, która ma wielką zapłatę. Potrzebujecie bowiem wytrwałości, abyście spełniając wolę Bożą, dostąpili obietnicy.

P. Boże, moją ofiarą jest duch skruszony.

W. Pokornym i skruszonym sercem Ty, Boże, nie gardzisz.

P. Módlmy się. *Odmawia się modlitwę końcową.*

Nieszpory

P. Boże, ✝ wejrzyj ku wspomnieniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

LG tom II: Wielki Post I, str. 36.

Hymn

- 1 Jak naród wybrany idziemy za Tobą,
Nasz Boże i Wodzu, co w słupie ognistym
Wskazujesz nam drogę pośpiesznej ucieczki
Z krainy grzechu i śmierci.
- 2 Już wolni od lęku przed mieczem anioła,
Którego posłałeś, by karał opornych,
Dążymy przez wodę i wyschłą pustynię
Do ziemi Twoich obietnic.
- 3 Daleka wędrówka nad brzegi Jordanu
I ciężka jest walka z wrogami nadziei,
Lecz wkrótce znajdziemy ochłodę i siły
Przy źródle krwi Zbawiciela.
- 4 Ufamy wytrwale, że nam dopomożesz,
I wreszcie dojdziemy do naszej ojczyzny,
Gdzie Ty, Miłosierny, przygarniesz do serca
Obmytych w źródle swej łaski.
- 5 W tym czasie pokuty, umartwień i postów
Zbliżamy się w skruszce do Nocy Paschalnej
I hymnem wieczornym wielbimy Cię, Ojczy,
W jedności z Synem i Duchem. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Czwartek IV, str. 1178.

1 ant. Pan jest moją mocą i warownią, * Jemu zaufa-
łem.

Psalm 144

O zwycięstwo i pokój

Ręce Chrystusa zaprawione są do walki, gdyż On zwyciężył świat;
powiedział bowiem: "Jam zwyciężył świat" (św. Hilary)

|

Błogostawiony Pan, Opoka moja, †
On moje ręce zaprawia do walki, *



moje palce do bitwy.

On mocą i warownią moją, *
ośłoną moją i moim wybawcą,
Moją tarczą i schronieniem, *
On, który mi poddaje ludy.

Panie, czym jest człowiek, że troszczysz się o niego, *
czym syn człowieczy, że Ty o nim myślisz?
Do tchnienia wiatru podobny jest człowiek, *
dni jego jak cień przemijają.

Nachyl swych niebios i zstąp po nich, Panie, *
górze dotknij, aby zadymiły.
Rozprosz ich uderzeniem pioruna, *
wypuść swe strzały, by ich porazić.

Wyciągnij swą rękę z wysoka, *
wybaw mnie z wód ogromnych.
Uwolnij z rąk cudzoziemców, †
tych, których usta mówią kłamliwie, *
a prawica się wznosi do fałszywej przysięgi.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pan jest moją mocą i warownią, / Jemu zaufałem.

2 ant. Szczęśliwy lud, * którego Pan jest Bogiem.

||

Boże, będę Ci śpiewał pieśń nową, *
grać Ci będę na harfie o dziesięciu strunach.

Ty królom dajesz zwycięstwo, *
Tyś wyzwolił Dawida, swego sługę.

Wybaw mnie od wrogiego miecza *
i uwolnij z rąk cudzoziemców,

Tych, których usta mówią kłamliwie, *
a prawica się wznosi do fałszywej przysięgi.

Niech nasi synowie będą jak latorośle *
wybująe w młodości.

Nasze córki niech będą jak rzeźbione kolumny, *
które wspierają świątynię.



Niech pełne będą nasze spichlerze, *
zasobne we wszelkie plony.

Niech nasze trzody tysiąckroć płodne †
na polach naszych mnożą się w tysiące, *
niech nasze bydło będzie tłuste.

Niech nam się nie przydarzy wypadek lub ucieczka, *
niech lament ominie nasze ulice.

Szczęśliwy lud, któremu tak się powodzi, *
szczęśliwy lud, którego Pan jest Bogiem.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Szczęśliwy lud, / którego Pan jest Bogiem.

3 ant. Gdybym całą majątność rozdał na jałmużnę, * a
ciało wydał na spalenie, / lecz nie miał miłości, / nic
bym nie zyskał.

Pieśń

Prawdziwa miłość

1 Kor 13, 1-8. 13

Gdybym mówił językami ludzi i aniołów, *
a miłości bym nie miał,

Stałbym się jak miedź brzęcząca *
albo cymbał brząca.

Gdybym też miał dar prorokowania *
i poznał wszystkie tajemnice,

I posiadał wszelką wiedzę, *

i wszelką wiarę, tak iżbym góry przenosił,

A miłości bym nie miał, *
byłbym niczym.

I gdybym całą majątność moją rozdał na jałmużnę, †
a ciało wydał na spalenie, lecz nie miał miłości, *
nic bym nie zyskał.

Miłość cierpliwa jest i łaskawa, †
miłość nie zazdrości i nie szuka uznania, *
nie unosi się pychą;

Nie dopuszcza się bezwstydu i swego nie szuka, *
nie unosi się gniewem, nie pamięta złego;

Nie cieszy się z niesprawiedliwości, *

lecz weseli się z prawdy.

Wszystko znosi, wszystkiemu wierzy, †
we wszystkim pokłada nadzieję *
i wszystko przetrzyma.

Miłość nigdy nie ustaje *

i nie jest jak prorocтва, które się skończą,
Albo jak dar języków, który zniknie, *
lub jak wiedza, której zabraknie.

Teraz więc trwają te trzy: wiara, nadzieja i miłość, *
a miłość jest z nich największa.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Gdybym całą majątność rozdał na jałmużnę, / a
ciało wydał na spalenie, / lecz nie miał miłości, / nic
bym nie zyskał.

LG tom II: Czwartek po Popielcu, str. 55.

Czytanie

Jk 4, 7-8. 10

Bądźcie poddani Bogu, przeciwstawiajcie się natomiast diabłu, a ucieknie od was. Przystąpcie bliżej do Boga, to i On zbliży się do was. Oczyśćcie ręce, grzesznicy, uświęćcie serca, ludzie chwiejni. Uniźcie się przed Panem, a On was wywyższy.

Responsorium krótkie

P. Wołam do Pana: * Zmiłuj się nade mną. **W.** Wołam do Pana: / Zmiłuj się nade mną. **P.** Ulecz moją duszę, bo zgrzeszyłem przeciw Tobie. **W.** Zmiłuj się nade mną. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **P.** Wołam do Pana: * Zmiłuj się nade mną.

Pieśń Maryi

Ant. Kto straci swe życie z mego powodu, * znajdzie je w wieczności.

Wielbi ✝ dusza moja Pana *
i raduje się duch mój w Bogu, Zbawicielu moim.
Bo wejrzał na uniżenie swojej Służebnicy. *
Oto bowiem odtąd błogostawić mnie będą wszystkie
pokolenia,
Gdyż wielkie rzeczy uczynił mi Wszechmocny, *
a Jego imię jest święte.
Jego miłosierdzie z pokolenia na pokolenie *
nad tymi, którzy się Go boją.
Okazał moc swego ramienia, *
rozproszył pyszniących się zamysłami serc swoich.
Strącił władców z tronu, *
a wywyższył pokornych.
Głodnych nasycił dobrami, *
a bogatych z niczym odprawił.
Ujął się za swoim sługą, Izraelem, *
pomny na swe miłosierdzie,
Jak obiecał naszym ojcom, *
Abrahamowi i jego potomstwu na wieki.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Kto straci swe życie z mego powodu, / znajdzie je
w wieczności.

Prośby

Wysławiamy miłosierdzie Boga, który nas oświeca łaską Ducha Świętego, abyśmy postępowali w wierze i sprawiedliwości. Módlmy się i wołajmy:

Napełniaj życiem swój lud odkupiony.

Panie, Ty jesteś źródłem i dawcą wszelkiej świętości, przez tajemnicę Eucharystii coraz ściślej zespalaj z Chrystusem biskupów, kapłanów i diakonów;
— niechaj rozbudzą w sobie łaskę, którą przez włożenie rąk otrzymali od Ciebie.

Napełniaj życiem swój lud odkupiony.

Naucz wiernych godnie i czynnie przystępować do sto-
łu Bożego słowa i Ciała Chrystusowego,
— aby zachowywali w życiu i postępowaniu to, co otrzy-
mali przez wiarę i sakramenty.

Napełniaj życiem swój lud odkupiony.

Daj, abyśmy cenili godność każdego człowieka, odku-
pionego krwią Twojego Syna,
— i szanowali wolność sumienia naszych braci.

Napełniaj życiem swój lud odkupiony.

Spraw, aby ludzie powściągnęli nieumiarkowaną żądze
posiadania dóbr doczesnych
— i byli gotowi przychodzić z pomocą potrzebującym.

Napełniaj życiem swój lud odkupiony.

Zmiłuj się nad wiernymi, których dzisiaj wezwałeś do
siebie z tego świata;
— obdarz ich wieczną szczęśliwością.

Napełniaj życiem swój lud odkupiony.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Wszechmogący Boże, uprzedzaj swoim natchnieniem
nasze czyny i wspieraj je swoją łaską, † aby każde na-
sze działanie od Ciebie brało początek * i w Tobie znaj-
dowało dopełnienie. Przez naszego Pana Jezusa Chry-
stusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jed-
ności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wie-
ków.

W. Amen.

W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogosławi, broni od wszelkiego zła
i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Kompleta
Czwartek po Popielcu

- P. Boże, + wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.



W tym miejscu przewidziany jest rachunek sumienia.

We wspólnie odprawianym oficjum można zastosować jedną z formuł aktu pokuty podaną w mszale.

Po chwili milczenia wszyscy razem odmawiają spowiedź powszechną:

- P. Zmiłuj się nad nami, Panie.
W. Bo zgrzeszyliśmy przeciw Tobie.
P. Okaż nam, Panie, miłosierdzie swoje.
W. I daj nam swoje zbawienie.

Przewodniczący prosi o odpuszczenie grzechów:

- P. Niech się zmiłuje nad nami Bóg wszechmogący *
i odpuściwszy nam grzechy, * doprowadzi nas do
życia wiecznego.
W. Amen.

Hymn

- 1 Chryste, Tyś dniem pełnym blasku,
Rozpraszasz nocne ciemności,
W Tobie początek jest światła
I nim obdarzasz wybranych.
- 2 Teraz więc Ciebie prosimy,
Byś strzegł nas w mrocznych godzinach,
W swoim pokoju zachował
I przyniósł ulgę znużonym.
- 3 Kiedy już sen nas ogarnie,
Niech serce czuwa przy Tobie;
Tych, którzy Ciebie miłują,
Oślaniaj swoją prawicą.
- 4 Wejrzyj, obrońco nasz, Boże,
I wrogie oddal zasadzki,
Kieruj Twoimi wiernymi,
Boś własną Krwią ich odkupił.



5 Chryste, łagodny nasz Królu,
Niech Ciebie z Ojcem i Duchem
Wszystko, co żyje, wystawia
Przez całą wieczność bez końca. Amen.

Psalmodia

Ant. Ciało moje * będzie spoczywać bezpiecznie.

Psalm 16

Bóg najwyższym dobrem
Bóg wskrzesił Jezusa, zerwawszy więzy śmierci (Dz 2, 24)

Zachowaj mnie, Boże, bo chronię się do Ciebie, †
mówię do Pana: "Tyś jest Panem moim, *
poza Tobą nie ma dla mnie dobra".

Wzbudził On we mnie miłość przedziwną *
do świętych, którzy mieszkają na Jego ziemi.
A wszyscy, którzy idą za obcymi bogami, *
pomnażają swoje udreki.

Nie będę wylewał krwi w ofiarach dla nich, *
nie wymówią ich imion moje wargi.
Pan moim dziedzictwem i przeznaczeniem, *
to On mój los zabezpiecza.

Sznur mierniczy szczodrze mi dział wyznaczył, *
jak miłe jest dla mnie dziedzictwo moje!
Błogostawię Pana, który dał mi rozsądek, *
bo serce napomina mnie nawet nocą.

Zawsze stawiam sobie Pana przed oczy, *
On jest po mojej prawicy, nic mną nie zachwieje.
Dlatego cieszy się moje serce i dusza raduje, *
a ciało moje będzie spoczywać bezpiecznie,
Bo w kraju zmarłych duszy mej nie zostawisz *
i nie dopuścisz, bym pozostał w grobie.

Ty ścieżkę życia mi ukazesz, †
pełnię radości przy Tobie *
i wieczne szczęście po Twojej prawicy.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.



Ant. Ciało moje będzie spoczywać bezpiecznie.

Czytanie

1 Tes 5, 23

Sam Bóg pokoju niech was całkowicie uświęca, aby nie-naruszony duch wasz, dusza i ciało bez zarzutu zachowały się na przyjscie naszego Pana Jezusa Chrystusa.

Responsorium krótkie

P. W ręce Twoje, Panie, * Powierzam ducha mego.
W. W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego. **P.**
Ty nas odkupiłeś, Panie, Boże wierny. **W.** Powierzam du-
cha mego. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Święte-
mu. **W.** W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, * podczas snu nas
osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali
w pokoju.

Pieśń Symeona

Łk 2, 29-32

Chrystus światłością narodów

Teraz, o Panie, † pozwól odejść swemu słudze w pokoju, *
według słowa Twojego,

Bo moje oczy ujrzały Twoje zbawienie, *

któreś przygotował wobec wszystkich narodów:

Światło na oświecenie pogan *

i chwałę ludu Twego, Izraela.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, / podczas snu nas
osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali
w pokoju.

Modlitwa

Módlmy się. Panie, nasz Boże, † daj nam spokojny sen
i odnów nasze siły wyczerpane całodzienną pracą, *
abyśmy przez Ciebie pokrzepieni, służyli Tobie ciałem i

duszą. Przez Chrystusa, Pana naszego.

W. Amen.

Następnie, nawet wtedy, kiedy się odmawia oficjum samemu, mówi się:


Noc spokojną i śmierć szczęśliwą niech nam da Bóg wszechmogący, Ojciec ✝ i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Antyfona do NMP

Pod Twoją obronę uciekamy się, Święta Boża Rodzicielko, naszymi prośbami racz nie gardzić w potrzebach naszych, ale od wszelakich złych przygód racz nas zawsze wybawiać, Panno chwalebna i błogostawiona. O Pani nasza, Orędowniczko nasza, Pośredniczko nasza, Pocieszycielko nasza. Z Synem swoim nas pojednaj, Synowi swojemu nas polecaj, swojemu Synowi nas oddawaj.

Piątek po Popielcu

 4 tydzień psalterza

Wezwanie

P. Panie, otwórz ✝ wargi moje.

W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Antyfona - LG tom II: Wielki Post I, str. 37.

Ant. Uwielbiamy Chrystusa Pana, / który dla na był kuszony i ukrzyżowany.

Psalm Wezwania jak w Częściach stałych, s. 818.

Psalm 67

Niech wszystkie narody wystawiają Boga
Wiedźcie, że to zbawienie Boże posłane jest do pogan (Dz 28, 28)

Niech Bóg się zmiłuje nad nami i nam błogostawi, *
niech nam ukáže pogodne oblicze,
Aby na ziemi znano Jego drogę, *
Jego zbawienie wśród wszystkich narodów.

powtarza się antyfonę

Niech Ciebie, Boże, wystawiają ludy, *

niech wszystkie narody oddają Ci chwałę.
Niech się narody cieszą i weselą, †
bo rządysz ludami sprawiedliwie *
i kierujesz narodami na ziemi.

powtarza się antyfonę

Niech Ciebie, Boże, wystawiają ludy, *
niech wszystkie narody oddają Ci chwałę.
Ziemia wydała swój owoc, *
Bóg, nasz Bóg, nam pobłogostawił.
Niech nam Bóg błogostawi *
i niech cześć Mu oddają wszystkie krańce ziemi.

powtarza się antyfonę

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Uwielbiamy Chrystusa Pana, / który dla nas był ku-
szony i ukrzyżowany.

Godzina czytań

- P.** Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 38.

Hymn

- 1 Oto teraz czas właściwy,
Dany nam przez dobroć Boga,
Aby poprzez umartwienie
Świat uleczyć ze słabości.
- 2 Już się zbliża dzień zbawienia,
Chrystusowym blaskiem świeci,
A skażone grzechem serca



Post nakłania do przemiany.

3 Boże, niechaj wyrzeczenia
Wzmocnią ducha oraz ciało,
Byśmy mogli pragnąć szczerze
Przyjścia dnia wieczystej Paschy.

4 Miłosierny Boże w Trójcy,
Niech Cię wielbi wszechświat cały,
My zaś odrodzeni łaską
Nowym hymnem Cię sławimy. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Piątek IV, str. 1182.

1 ant. Opowiedzieli nam nasi ojcowie o potędze Pana
* i o cudach, których On dokonał.

Psalm 78

Ps 78, 1-39

Dzieje narodu szkołą służby Bożej
Stało się to wszystko, aby mogło posłużyć za przykład dla nas (1 Kor 10, 6)

|

Słuchaj, mój ludu, nauki mojej, *
nakłońcie wasze uszy na słowa ust moich;
Do przypowieści otworzę me usta, *
wyjawię tajemnice zamierzchłego czasu.

Tego, cośmy usłyszeli i poznali †
i co nam opowiedzieli nasi ojcowie, *
nie będziemy ukrywać przed ich synami.

Opowiemy przyszłemu pokoleniu †
chwałę Pana i Jego potęgę *
i cuda, których dokonał.

Albowiem nadał w Jakubie przykazania *
i ustanowił Prawo w Izraelu,
Aby to, co zlecił naszym ojcom, *
przekazali swym synom.

O tym ma wiedzieć przyszłe pokolenie, *
synowie, którzy się narodzą,
Że mają pokładać nadzieję w Bogu †
i nie zapominać dzieł Bożych, *
lecz strzec Jego poleceń.



A niech nie będą jak ich ojcowie *
pokoleniem opornych buntowników,
Pokoleniem, którego serce jest niestałe, *
a duch nie dochowuje wierności Bogu.

Synowie Efraima, uzbrojeni w łuki, *
zostali rozproszeni w dniu bitwy.

Nie zachowali przymierza z Bogiem *
i nie chcieli postępować według Jego Prawa.
Zapomnieli o Jego dziełach *
i o cudach, które im okazał.

Na oczach ich ojców uczynił cuda, *
w ziemi egipskiej, na polach Soanu.
Morze rozdzielił, by ich przeprowadzić, *
wody ustawił jak groble.

We dnie prowadził ich obłokiem, *
a przez całą noc blaskiem ognia.
Rozłupał skały w pustyni *
i jak wodną głębiną obficie ich napoił.
I wydobył ze skały strumienie, *
sprawił, że wody spłynęły jak rzeki.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Opowiedzieli nam nasi ojcowie o potędze Pana / i
o cudach, których On dokonał.

2 ant. Synowie Izraela jedli mannę * i pili wodę ze skały.

||

Lecz nadal grzeszyli przeciw Bogu, *
obrażali na pustyni Najwyższego.

Na próbę wystawiali w sercach swoich Boga, *
żądając stawy dla swego łakomstwa.
Mówili przeciw Bogu: "Czyż Bóg potrafi *
stół zastawić na pustyni?"

Oto w skałę uderzył, *
popłynęły wody i trysnęły strumienie.
"Czy także potrafi dać chleba *
albo przygotować mięso swemu ludowi?"



Gdy Pan to usłyszał, zapłonął gniewem †
i przeciw Jakubowi rozgorzał ogień, *
gniew przeciw Izraelowi wybuchnął,
Bo nie uwierzyli Bogu *
i nie zaufali Jego pomocy.

On jednak z góry wydał rozkaz chmurom *
i bramę nieba otworzył.

Jak deszcz spuścił mannę do jedzenia, *
podarował im chleb niebieski.

Spożywał człowiek chleb aniołów, *
Bóg zesłał im jadła do syta.
Wzbudził na niebie wiatr od wschodu, *
mocą swą przywiódł wiatr południowy
I zesłał na nich mięso jak chmurę pyłu, *
ptaki skrzydlate jak morski piasek.

Sprawił, że pospadały na ich obóz, *
dokoła ich namiotów.

Jedli więc i nasycili się w pełni, *
głód ich zaspokoił.
Jeszcze nie nasycili swego pożądanego, *
pokarm był jeszcze w ich ustach,

Gdy się rozżarzył przeciw nim gniew Boży, †
zabił ich dostojników, *
powalił młodzież Izraela.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Synowie Izraela jedli mannę / i pili wodę ze skały.
3 ant. Przypominali sobie, * że Bóg jest ich opoką i
Zbawicielem.

III

Jednakże nadal grzeszyli *
i nie wierzyli Jego cudom.
Szybko ich dni zakończył *
i lata ich nagłą zagładą.

Gdy ich zabijał, wtedy Go szukali, *
nawróceni garnęli się do Boga.



Przypominali sobie, że Bóg jest ich opoką, *
że Bóg Najwyższy jest ich Zbawicielem.

Lecz oszukiwali Go swymi ustami *
i kłamali Mu swoim językiem.

Ich serce nie było Mu wierne, *
w przymierzu z Nim nie byli stali.

On jednak w swym miłosierdziu *
odpuszczał im winę i nie zatracał.

Gniew swój często powściągał *
i powstrzymywał swoje oburzenie.
Pamiętał bowiem, że są tylko ciałem, *
powiewem, co przemija i nie wraca.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Przypominali sobie, / że Bóg jest ich opoką i Zbawicielem.

LG tom II: Piątek po Popielcu, str. 56.

P. Nawróćcie się do Pana, Boga waszego.

W. Bo łaskawy jest i miłosierny.

1 Czytanie

Z Księgi Wyjścia

2, 1-22

Urodzenie i ucieczka Mojżesza

W owych dniach pewien człowiek z pokolenia Lewiego przyszedł, aby wziąć za żonę jedną z kobiet z tegoż pokolenia. Ta kobieta poczęła i urodziła syna, a widząc, że jest piękny, ukrywała go przez trzy miesiące. A nie mogąc ukrywać go dłużej, wzięła skrzynkę z papirusu, powlekła ją żywicą i smołą, i włożywszy w nią dziecko, umieściła w sitowiu na brzegu rzeki. Siostra zaś jego stała z dala, aby widzieć, co się z nim stanie.

A córka faraona zeszła ku rzece, aby się wykąpać, a jej służące przechadzały się nad brzegiem rzeki. Gdy spostrzegła skrzynkę pośród sitowia, posłała służącą,

aby ją przyniosła. A otworzywszy ją, zobaczyła dziecko: był to płaczący chłopczyk. Ulitowała się nad nim mówiąc: "Jest on spośród dzieci Hebrajczyków". Jego siostra rzekła wtedy do córki faraona: "Chcesz, a pójdę zawołać ci karmicielkę spośród kobiet Hebrajczyków, która by wykarmiła ci to dziecko?" "Idź" - powiedziała jej córka faraona.

Poszła wówczas dziewczyna zawołać matkę dziecka. Córka faraona tak jej powiedziała: "Weź to dziecko i wykarm je dla mnie, a ja dam ci za to zapłatę". Wówczas kobieta zabrała dziecko i wykarmiła je. Gdy chłopiec podrósł, zaprowadziła go do córki faraona, i był dla niej jak syn. Dała mu imię Mojżesz mówiąc: "Bo wy dobyłam go z wody".

W tym czasie Mojżesz dorósł, poszedł odwiedzić swych rodaków i zobaczył, jak ciężko pracują. Ujrzał też Egipcjanina bijącego pewnego Hebrajczyka, jego rodaka. Rozejrzał się więc na wszystkie strony, a widząc, że nie ma nikogo, zabił Egipcjanina i ukrył go w piasku. Wyszedł znowu nazajutrz, a oto dwaj Hebrajczycy kłócili się ze sobą. I rzekł do winowajcy: "Czemu bijesz swego rodaka?" A ten mu odpowiedział: "Któż cię ustanowił naszym przełożonym i rozjemcą? Czy chcesz mnie zabić, jak zabiłeś Egipcjanina?" Przeląkł się Mojżesz i pomyślał: "Z całą pewnością sprawa się ujawniła".

Także faraon usłyszał o tej sprawie i usiłował stracić Mojżesza. Uciekł więc Mojżesz przed faraonem i udał się do kraju Madian, i zatrzymał się tam przy studni. A kapłan Madianitów miał siedem córek. Przyszły one, naczepały wody i napełniły koryta, aby napić owce swego ojca. Ale nadeszli pasterze i odpędzili je. Mojżesz wtedy powstał, wziął je w obronę i napił ich owce.

A gdy wróciły do Reuela, swego ojca, on je zapytał: "Dlaczego wracacie dziś tak wcześnie?" Odpowiedziały: "Egipcjanin obronił nas przed pasterzami i naczepał też wody dla nas i napił nasze owce". Rzekł wówczas do córek: "A gdzie on jest, i czemu pozostawiłyście tego człowieka? Zawołajcie go, aby pożywił się chle-

bem".

Mojżesz zgodził się zamieszkać u tego człowieka, a ten dał mu Seforę, swoją córkę, za żonę. I urodziła mu syna, a on dał mu imię Gerszom, bo mówił: "Jestem cudzoziemcem w obcej ziemi".

Responsorium

W. Przez wiarę Mojżesz, † kiedy dorósł, nie chciał, aby go uważano za syna córki faraona; / wolał raczej cierpieć z ludem Bożym, / niż używać przemijających rozkoszy grzechu; * Gdyż patrzył na przyszłą zapłatę.

P. Uważał za większe bogactwo znoszenie zniewag dla Chrystusa niż wszystkie skarby Egiptu i przez wiarę opuścił Egipt. **W.** Gdyż patrzył na przyszłą zapłatę.

2 Czytanie

Homilia św. Jana Chryzostoma, biskupa

(Homilia 6, O modlitwie)
Modlitwa światłem duszy

Modlitwa i rozmowa z Bogiem stanowi najwyższe dobro. Jest bowiem źródłem zjednoczenia i jedności z Panem, i podobnie jak oczy cielesne patrząc na światło zostają oświecone, tak samo i duch zatopiony w Bogu doznaje oświecenia Jego nieomylnym światłem. Chodzi tu oczywiście o modlitwę, która nie jest tylko przyzwyczajeniem, ale wypływa z głębi duszy, modlitwę, która nie ogranicza się do określonych godzin, lecz trwa nieustannie, zarówno w dzień, jak i w nocy.

Myśl bowiem nasza winna być zwrócona ku Bogu nie tylko w czasie modlitewnego skupienia, ale również wtedy, gdy oddajemy się zajęciom zewnętrznym, jak troska ubogich, pielęgnowanie chorych itp., lub gdy wykonujemy jakieś inne pożyteczne dzieła dobroczynne. Wówczas także nasze myśli i pragnienia powinny tkwić w Bogu, aby to, co czynimy, było zaprawione solą Bożej miłości, dzięki której stałoby się przyjemnym pokarmem dla Pana wszechrzeczy. Jeżeli takiej modlitwie poświęcimy większość naszego czasu, to przez całe życie

będziemy korzystać z zysku, który z niej wypływa.

Modlitwa jest światłem duszy, prawdziwym poznaniem Boga i pośredniczką między Nim a ludźmi. Uniesiony przez modlitwę duch ludzki osiąga wyżyny nieba i obejmuje Boga niewypowiedzianym uściskiem, pożądam Boskiego mleka, jak dziecko przywołujące płaczem swoją matkę. Przedstawia własne pragnienia, a otrzymuje dary niewypowiedzianie doskonalsze od wszelkiej widzialnej rzeczywistości.

Modlitwa, czcigodna przed Bogiem pośredniczka, raduje ducha ludzkiego i uspokaja jego poruszenia. Nie myśl jednak, że modlitwa, o której mówię, polega na słowach. Jest ona bowiem przede wszystkim pragnieniem zwróconym ku Bogu, niewysłowionym przywiązaniem się do Niego i nie pochodzi od człowieka, ale stanowi dar Bożej łaski. Dlatego to Apostoł mówi: Gdy "nie umiemy się modlić tak, jak trzeba, sam Duch przyczynia się za nami w błaganiach, których nie można wyrazić słowami".

Jeżeli Pan udzieli komuś daru takiej modlitwy, ten posiada nieprzebrane bogactwo i pokarm niebieski nasycający duszę. Kto skosztuje tego pokarmu, ten zapłonie wiecznym pragnieniem Boga jak najgorętszym ogniem, który będzie trawił jego ducha.

Uprawiając ze szczerością modlitwę przyozdabiaj swój dom skromnością i pokorą, aby jaśniał światłem sprawiedliwości. Upiększaj go dobrymi czynami jak wyborną blachą błyszczącą, a w miejsce murów i ozdobnych kamieni uświetnij go wiarą oraz wielkodusznością. Ponad tym wszystkim niech się wznosi modlitwa jako uwieńczenie domowego budynku, który wznosisz dla Pana. W tym wspaniałym, królewskim pomieszczeniu przyjmiesz Tego, którego obraz już posiadasz w świątyni swojej duszy dzięki Jego łasce.

Responsorium

Lm 5, 20; Mt 8, 25

W. Czemu chcesz nas zapomnieć na zawsze? † Po wszystkie dni nas opuścić? * Nawróć nas, Panie, a wrócimy do Ciebie.

P. Panie, ratuj nas, ginieemy. W. Nawróć nas, Panie, a wrócimy do Ciebie.

Modlitwa

Módlmy się. Miłosierny Boże, wspomogaj swoją łaską rozpoczęte dzieła pokutne, * aby naszym zewnętrznym wyrzeczeniom towarzyszyła prawdziwa odnowa ducha. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogosławmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Jutrznia

P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe teksty opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
LG tom II: Wielki Post I, str. 39.

Hymn

- 1 Sprawiedliwości Słońce, Chryste,
Gdy jasność dnia przywracasz ziemi,
Niechaj ustąpi mrok duchowy
I światło cnoty nas napełni.
- 2 Kiedy nam dajesz czas sposobny,
Pokutą natchnij nasze serca;
Nawróć dobrocią grzesznych ludzi,
Znoszonych długo z cierpliwością.
- 3 Pomóż okupić szczerą skruchą
Bezmierne winy wobec Ciebie;
Większe jest od nich miłosierdzie,
Przez które grzech odpuszczasz wszelki.

4 Dzień się przybliżył, dzień Twój, Panie,
A jego blask odnawia wszystko,
I wielka radość nas ogarnia,
Bo w nim znajdziemy Twoją łaskę.

5 Boże Jedyny w Trójcy Świętej,
Niech Tobie będzie cześć i chwała,
My zaś, przez łaskę odrodzeni,
Wielbimy Ciebie nową pieśnią. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Piątek IV, str. 1185.

1 ant. Stwórz, Boże, we mnie serce czyste * i odnów
we mnie moc ducha.

Psalm 51

Błaganie pokutnika

Odnówcie się duchem w waszym myśleniu i przyobleczcie nowego człowieka (Ef 4, 23-24)

Zmiłuj się nade mną, Boże, w łaskawości swojej, *
w ogromie swej litości zgładź nieprawość moją.

Obmyj mnie zupełnie z mojej winy *
i oczyść mnie z grzechu mojego.

Uznaję bowiem nieprawość moją, *
a grzech mój jest zawsze przede mną.

Przeciwko Tobie samemu zgrzeszyłem *
i uczyniłem, co złe jest przed Tobą,
Abyś okazał się sprawiedliwy w swym wyroku *
i prawy w swoim sądzie.

Oto urodziłem się obciążony winą *
i jako grzesznika poczęła mnie matka.
A Ty masz upodobanie w ukrytej prawdzie, *
naucz mnie tajemnic mądrości.

Pokrop mnie hizopem, a stanę się czysty, *
obmyj mnie, a nad śnieg wybieleję.

Spraw, abym usłyszał radość i wesele, *
niech się radują kości, które skruszyłeś.

Odwróć swe oblicze od moich grzechów *
i zmaż wszystkie moje przewinienia.

Stwórz, Boże, we mnie serce czyste *
i odnów we mnie moc ducha.



Nie odrzucaj mnie od swego oblicza *
i nie odbieraj mi świętego ducha swego.

Przywróć mi radość Twojego zbawienia *
i wzmocnij mnie duchem ofiarnym.

Będę nieprawych nauczał dróg Twoich *
i wrócą do Ciebie grzesznicy.

Uwolnij mnie, Boże, od kary za krew przelaną, †
Boże, mój Zbawco, *

niech słaWi mój język sprawiedliwość Twoją.

Panie, otwórz wargi moje, *

a usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Ofiarą bowiem Ty się nie radujesz, *

a całopalenia, choćbym dał, nie przyjmiesz.

Boże, moją ofiarą jest duch skruszony, *

pokornym i skruszonym sercem Ty, Boże, nie gardzisz.

Panie, okaż Syjonowi łaskę w Twej dobroci, *

odbuduj mury Jeruzalem.

Wtedy przyjmiesz prawe ofiary: dary i całopalenia, *

wtedy składać będą cielce na Twoim ołtarzu.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Stwórz, Boże, we mnie serce czyste / i odnów we
mnie moc ducha.

2 ant. Wesel się, Jeruzalem, * bo zgromadzą się w to-
bie wszyscy sprawiedliwi / i będą wychwalać Pana.

Pieśń

Tb 13, 8-11. 13-16a Wulg

Dziękczynienie za wyzwolenie narodu

Ukazał mi anioł Miasto Święte, Jeruzalem... mające chwałę Boga (Ap 21, 10-11)

Błogostawcie Pana, wszyscy Jego wybrani, *
wychwalajcie Go i obchodźcie dni wesela.

Jeruzalem, miasto święte, †

Pan zesał karę za czyny twoich synów, *

lecz się zmiłuje nad potomstwem sprawiedliwych.

Godnie więc wystawiaj Pana *

i chwal Króla wieków,

Abyz radością odbudował w tobie swój przybytek *

i przez ciebie napełnił jeńców weselem;
Aby w tobie okazał miłość nieszczęśliwym *
we wszystkich pokoleniach na wieki.

Potężne światło zabłyśnie aż po krańce ziemi; *
przybędą do ciebie z daleka liczne narody
I mieszkańcy stron odległych *
do twego świętego imienia.

W swych rękach przyniosą dary *
dla Króla niebios.

Z pokolenia na pokolenie będą ci oddawać chwałę, *
a twe imię "Wybrana" utwali się w przyszłych pokoleniach.

Wesel się, Jeruzalem, z synów sprawiedliwych, †
bo wszyscy będą zgromadzeni *
i będą wystawiać Pana wieków.

Szczęśliwi, którzy cię miłują, *
szczęśliwi, którzy się cieszą z twojego pokoju.

Błogostaw, duszo moja, Pana, †
bo wybawił swoje miasto Jeruzalem *
ze wszystkich jego ucisków.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Wesel się, Jeruzalem, / bo zgromadzą się w tobie
wszyscy sprawiedliwi / i będą wychwalać Pana.

3 ant. Wystawiaj swego Boga, Syjonie, * On zsyła na
ziemię swoje polecenia, / a szybko mknie Jego słowo.

Psalm 147 B

Jeruzalem wielbi Boga

Chodź, ukażę Ci Oblubienicę, Małżonkę Baranka (Ap 21, 9)

Chwal, Jeruzalem, Pana, *
wystawiaj twego Boga, Syjonie!

Umacnia bowiem zawory bram twoich *
i błogostawi synom twoim w tobie.

Zapewnia pokój twoim granicom *
i wyborną pszenicą ciebie darzy.

Zsyła na ziemię swoje polecenia, *
a szybko mknie Jego słowo.



On prószy śniegiem jak wełną *
i szron jak popiół rozsypuje.

On grad rozrzuca jak okruchy chleba, *
od Jego mrozu ścinają się wody.

Posyła słowo, i lód topnieje, *
powieje wiatrem, i rzeki płyną.

Oznajmił swoje słowo Jakubowi, *
Izraelowi ustawy swe i wyroki.

Nie uczynił tego dla innych narodów, *
nie oznajmił im swoich wyroków.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Wystawiaj swego Boga, Syjonie, / On zsyła na ziemię swoje polecenia, / a szybko mknie Jego słowo.

LG tom II: Piątek po Popielcu, str. 60.

Czytanie

Iz 53, 11b-12

Zacny mój Sługa usprawiedliwi wielu, ich nieprawości On sam dźwigać będzie. Dlatego w nagrodę przydzielę Mu tłumy, i posiadzie możnych jako zdobycz za to, że siebie na śmierć ofiarował i policzony został pomiędzy przestępców. A On poniósł grzechy wielu i oręduje za przestępcami.

Responsorium krótkie

P. Chrystus umarł za nasze grzechy, * Aby nas przyprowadzić do Boga. **W.** Chrystus umarł za nasze grzechy, / Aby nas przyprowadzić do Boga. **P.** Poniósł śmierć na ciele, ale został powołany do życia przez Ducha. **W.** Aby nas przyprowadzić do Boga. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** Chrystus umarł za nasze grzechy, / Aby nas przyprowadzić do Boga.

Pieśń Zachariasza

Ant. Przyodziejnagiego, którego ujrzysz, * i nie gardź twoim bliźnim. / Wtedy twoje światło wzejdzie jak zorza,

/ a twoja sprawiedliwość poprzedzać cię będzie.

Mesjasz i Jego poprzednik

Łk 1, 68-79

Błogostawiony † Pan, Bóg Izraela, *
bo lud swój nawiedził i wyzwolił.

I wzbudził dla nas moc zbawczą *
w domu swego sługi Dawida.

Jak zapowiedział od dawna *

przez usta swych świętych proroków,

Że nas wybawi od naszych nieprzyjaciół *
i z ręki wszystkich, którzy nas nienawidzą;

Że naszym ojcom okaże miłosierdzie *

i wspomni na swe święte przymierze,

Na przysięgę, którą złożył *
ojcu naszemu Abrahamowi.

Da nam, że z mocy nieprzyjaciół wyrwani, *
służyć Mu będziemy bez trwogi,

W pobożności i sprawiedliwości przed Nim *
po wszystkie dni nasze.

A ty, dziecie, zwać się będziesz prorokiem Najwyższego, *
gdyż pójdiesz przed Panem przygotować Mu drogi.

Jego ludowi dasz poznać zbawienie *
przez odpuszczenie grzechów.

Dzięki serdecznej litości naszego Boga, *

z jaką nas nawiedzi z wysoka Wschodzące Słońce,

By oświecić tych, co w mroku i cieniu śmierci
mieszkają, *

aby nasze kroki skierować na drogę pokoju.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Przyodziej nagiego, którego ujrzysz, / i nie gardź
twoim bliźnim. / Wtedy twoje światło wzejdzie jak zorza,
/ a twoja sprawiedliwość poprzedzać cię będzie.

Prośby

Błagajmy Chrystusa Zbawiciela, który nas odkupił przez
swoją śmierć i zmartwychwstanie:

Panie, zmiłuj się nad nami.

Panie, Ty udałeś się do Jerozolimy, aby podjąć mękę i wejść do chwały,
— doprowadź swój Kościół do wiekuistej Paschy.

Panie, zmiłuj się nad nami.

Chryste, gdy byłeś podwyższony na krzyżu, Twój bok został przebity włócznią żołnierza,
— ulecz nasze rany.

Panie, zmiłuj się nad nami.

Panie, Twój krzyż stał się drzewem życia,
— udziel jego owoców odrodzonym przez chrzest święty.

Panie, zmiłuj się nad nami.

Chryste, Ty wisząc na drzewie krzyża, przebaczyłeś pokutującemu łotrowi,
— odpuść nam, grzesznym, nasze winy.

Panie, zmiłuj się nad nami.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Miłosierny Boże, wspomagaj swoją łaską rozpoczęte dzieła pokutne, * aby naszym zewnętrznym wyrzeczeniem towarzyszyła prawdziwa odnowa ducha. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

Jutrznia i Nieszpory. P. Odmawia modlitwę końcową bez wezwania Módlmy się. W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogosławi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Jeśli kapłan lub diakon przewodniczy oficjum, zwraca się do wiernych:

P. Pan z wami.

W. I z duchem twoim.

P. Niech was błogosławi Bóg wszechmogący: Ojciec † i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Można też użyć innej formuły błogosławieństwa, tak jak we Mszy św.
Jeśli wierni mają się rozejść, dodaje się wezwanie:

P. Idźcie w pokoju Chrystusa.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa w ciągu dnia

Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 40-41.

Antyfona jak w Tekstach okresowych. Psalm - LG tom II: Piątek IV, str. 1189.

P. Boże, + wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn

Modlitwa przedpołudniowa

- 1 Przez wiarę, którą żyjemy,
Z nadzieją zawsze wytrwała
I mocni łaską miłości
Majestat głośmy Chrystusa.
- 2 Gdyż On o trzeciej godzinie
Na mękę był prowadzony,
I cierpiął wisząc na krzyżu,
By znaleźć owcę zgubioną.
- 3 Pokornie prosimy Jezusa,
Zbawieni Jego ofiarą,
By nas od grzechu zachował,
Gdy już darował nam karę.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczę,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Modlitwa południowa

- 1 O tej godzinie Zbawiciel
Pragnienie cierpiął na krzyżu;



Niech da chwałącym Gopieśnią
Pragnienie sprawiedliwości.

- 2 Niech głodem prawdy ich przejmie
I zaspokoi go sobą,
By grzech odrazę w nich budził,
A cnota ich pociągała.
- 3 Niech łaska Ducha Świętego
Proszących tak usposobi,
By żądze ciała przygasty
I duch oziębły zapłonał.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczę,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Modlitwa popołudniowa

- 1 Nadeszła oto godzina,
Gdy Jezus w męce umierał;
Wzywajmy Jego imienia
Pokornie prosząc o łaskę.
- 2 Przebaczył Jezus łotrowi
Wzruszony jego wyznaniem;
Niech także nasza modlitwa
Wyjedna nam miłosierdzie.
- 3 Na krzyżu śmierć pokonana,
Wróciło światło po mroku;
Niech groza grzechu przeminie,
A dusze blaskiem jaśnieją.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczę,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Psalmodia

Modlitwa przedpołudniowa



Ant. Nadeszły dla nas dni pokuty, * abyśmy zadośćczynili za grzechy / i zbawili dusze.

Modlitwa południowa

Ant. Nie chcę śmierci grzesznika, * lecz aby się szczerze nawrócił i miał życie.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Umocnieni łaską Bożą, * pracujmy nad sobą w wielkiej cierpliwości.

Psalm 119

Ps 119, 161-168

XXI (Szin). Prawo Boże obdarza mocą

Możni prześladują mnie bez powodu, *
moje zaś serce lęk czuje przed Twoimi słowami.

Radują mnie Twoje słowa, *
jak tego, który zdobył łup wielki.
Nienawidzę kłamstwa i nim się brzydzę, *
a Prawo Twoje miłuję.

Siedem razy na dzień Cię wystawiam *
z powodu sprawiedliwych Twych wyroków.
Obfity pokój dla miłujących Twoje Prawo, *
i nigdy się nie potkną.

Czekam, Panie, na Twoją pomoc *
i spełniam Tve przykazania.
Moja dusza strzeże Twych napomnień *
i bardzo je miłuje.

Przestrzegam Twoich postanowień i napomnień, *
bo wszystkie moje drogi są przed Tobą.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 133

Szczęście płynące ze zgody

Miłujmy się wzajemnie, ponieważ miłość jest z Boga (1 J 4, 7)

O jak dobrze i miło, *
gdy bracia mieszkają razem!
Jest to jak wyborny olejek na głowie, †
który spływa na brodę Aarona, *

na skraj jego szaty.
To jak rosa Hermonu, *
która opada na górę Syjon;
Bo tam udziela Pan błogostawieństwa *
i życia na wieki.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 140

Ps 140, 2-9. 13-14

Przeciw podstępnyim wrogom
Syn Człowieczy będzie wydany w ręce grzeszników (Mt 26, 45)

Wybaw mnie, Panie, od złego człowieka, *
strzeż mnie od gwałtownika,
Od tych, którzy w sercu knują złe zamiary, *
każdego dnia wzniecają spory.
Jak węże ostrzą swe języki, *
jad zmijowy mają pod wargami.
Od rąk grzesznika ustrzeż mnie, Panie, †
zachowaj mnie od gwałtownika, *
od tych, którzy z nóg chcą mnie zwalić.
Pyszni na mnie sidło zastawiają w ukryciu, †
złoczyńcy rozciągają powrozy, *
ustawiają na mojej drodze pułapki.
Mówię do Pana: "Jesteś moim Bogiem, *
usłysz, Panie, mój głos błagalny!"
Panie, mój Panie, potężna moja pomocy, *
osłaniasz w dniu walki moją głowę.
Nie spełniaj, Panie, pragnień niegodziwca, *
nie sprzyjaj jego zamiarom.
Wiem, że Pan oddaje sprawiedliwość ubogiemu, *
a biednemu słuszość przyznaje.
Tylko sprawiedliwi będą sławić Twe imię, *
prawi będą mieszkać przed Twoim obliczem.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Nadeszły dla nas dni pokuty, / abyśmy zadośćczy-
nili za grzechy / i zbawili dusze.

Czytanie

Iz 55, 3

Nakłońcie wasze ucho i przyjdźcie do Mnie, posłu-
chajcie Mnie, a wasza dusza żyć będzie. Zawrę z wami
wieczne przymierze, potwierdzę łaski dane Dawidowi.

P. Stwórz, Boże, we mnie serce czyste.

W. I odnow we mnie moc ducha.

Modlitwa

Módlmy się. Miłosierny Boże, wspomagaj swoją łaską
rozpoczęte dzieła pokutne, * aby naszym zewnętrznym
wyrzeczeniom towarzyszyła prawdziwa odnowa ducha.
Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, †
który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, *
Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogosławmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa południowa

Ant. Nie chcę śmierci grzesznika, / lecz aby się szcze-
rze nawrócił i miał życie.

Czytanie

por. Jr 3, 12. 14a

Nawróćcie się do Mnie, a nie okażę wam surowego
oblicza, bo jestem miłosierny i nie będę pałał gniewem
na wieki. Wróćcie, synowie wiarołomni, bo jestem wa-
szym Panem.

P. Odwróć swe oblicze od moich grzechów.

W. I zmaż wszystkie moje przewinienia.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Umocnieni łaską Bożą, / pracujmy nad sobą w

wielkiej cierpliwości.

Czytanie

Jk 1, 27

Religijność czysta i bez skazy wobec Boga i Ojca wyraża się w opiece nad sierotami i wdowami w ich utraconieniach i w zachowaniu siebie samego nieskalanym od wpływów świata.

- P.** Boże, moją ofiarą jest duch skruszony.
W. Pokornym i skruszonym sercem Ty, Boże, nie gardzisz.

Nieszpory

- P.** Boże, ✝ wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 36.

Hymn

- 1 Dałeś nam przykład, o Jezusie,
Czterdziestu dni umartwienia;
Aby w nas ducha odnowić,
Wymagasz postu i skruchy.
- 2 Stań więc pośrodku Kościoła
I spójrz na jego pokutę;
Ciebie pokornie prosimy,
Byś przez nią z grzechu nas obmył.
- 3 Zło popełnione w przeszłości
Niech Twoja łaska zniweczy;
Chroń nas od dalszych upadków
I otocz swoją opieką.
- 4 Daj przez doroczną pokutę
Dostąpić win odpuszczenia,
Byśmy z radością czekali
Na światło Nocy Paschalnej.



5 W Trójcy Jedyny nasz Boże,
Niech Ciebie wszechświat wystawia;
Pieśń nową Tobie śpiewamy
Za odrodzenie przez łaskę. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Piątek IV, str. 1191.

1 ant. Każdego dnia będę błogostawił Ciebie, Panie, *
i rozpowiadał Twoje cuda.

Psalm 145

Chwała Bożego Majestatu

Sprawiedliwy jesteś, Panie, Ty, który jesteś i który byłeś (Ap 16, 5)

Będę Cię wielbił, Boże mój i Królu, *
i słaawił Twoje imię przez wszystkie wieki.

Każdego dnia będę błogostawił Ciebie *
i na wieki wystawiał Twoje imię.

Wielki jest Pan i godzien wielkiej chwały, *
a wielkość Jego niezgłębiona.

Pokolenie pokoleniu głosi Twoje dzieła *
i zwiastuje Twe potężne czyny.

Głoszą wspaniałą chwałę Twego majestatu *
i rozpowiadają Twoje cuda.

Mówią o potędze Twoich dzieł straszliwych *
i głoszą wielkość Twoją.

Przekazują pamięć o wielkiej Twej dobroci *
i cieszą się Twą sprawiedliwością.

Pan jest łagodny i miłosierny, *
nieskory do gniewu i bardzo łaskawy.

Pan jest dobry dla wszystkich, *

a Jego miłosierdzie nad wszystkim, co stworzył.

Niech Cię wielbią, Panie, wszystkie Twoje dzieła *
i niech Cię błogostawiają Twoi wyznawcy.

Niech mówią o chwale Twojego królestwa *
i niech głoszą Twoją potęgę,

Aby synom ludzkim oznajmić potęgę Twoją *
i wspaniałość chwały Twojego królestwa.

Królestwo Twoje królestwem wszystkich wieków, *



przez wszystkie pokolenia Twoje panowanie.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Każdego dnia będę błogosławił Ciebie, Panie, / i
rozповідаł Twoje cuda.

2 ant. Oczy wszystkich zwracają się ku Tobie, Panie; *
Ty jesteś blisko wszystkich, którzy Cię wzywają.

||

Pan jest wierny we wszystkich swoich słowach *
i we wszystkich swoich dziełach święty.

Pan podtrzymuje wszystkich, którzy upadają, *
i podnosi wszystkich zgębnionych.

Oczy wszystkich zwracają się ku Tobie, *
a Ty ich karmisz we właściwym czasie.

Ty otwierasz swą rękę *
i karmisz do syta wszystko, co żyje.

Pan jest sprawiedliwy na wszystkich swych drogach *
i łaskawy we wszystkich swoich dziełach.

Pan jest blisko wszystkich, którzy Go wzywają, *
wszystkich wzywających Go szczerze.

Spełnia wolę tych, którzy cześć Mu oddają, *
usłysz ich wołanie i przyjdzie im z pomocą.

Pan strzeże wszystkich, którzy Go miłują, *
lecz zniszczy wszystkich występnych.

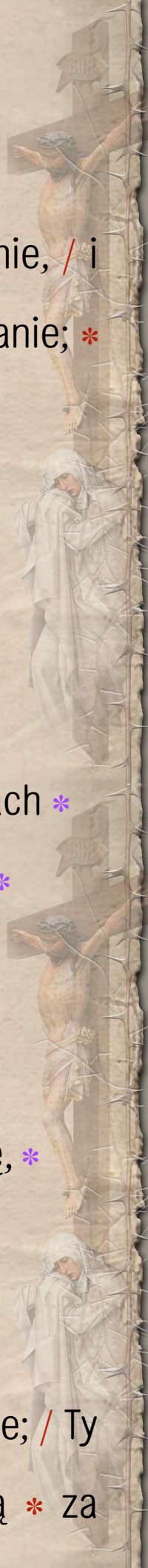
Niech usta moje głoszą chwałę Pana, †
a wszystko, co żyje, niech wielbi Jego święte imię, *
zawsze i na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Oczy wszystkich zwracają się ku Tobie, Panie; / Ty
jesteś blisko wszystkich, którzy Cię wzywają.

3 ant. Jezus Chrystus jest ofiarą przebłagalną * za
grzechy całego świata.



Pieśń

1 J 1, 5b. 7. 9; 2, 1b-2

Chrystus ofiarą przebłagalną za grzechy

Bóg jest światłością *
i nie ma w Nim żadnej ciemności.
Jeśli chodzimy w światłości, †
tak jak On sam trwa w świetle, *
wtedy jesteśmy we wspólnocie jedni z drugimi,
A krew Jezusa, Jego Syna, *
oczyszcza nas z wszelkiego grzechu.
Jeżeli wyznajemy nasze grzechy, †
Bóg jako wierny i sprawiedliwy nam je odpuści *
i oczyści nas z wszelkiej nieprawości.
Jeśli by nawet ktoś zgrzeszył, †
mamy obrońcę wobec Ojca, *
Jezusa Chrystusa sprawiedliwego.
On bowiem jest ofiarą przebłagalną za nasze grzechy, †
i nie tylko za nasze, *
lecz również za grzechy całego świata.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Jezus Chrystus jest ofiarą przebłagalną / za grzechy całego świata.

LG tom II: Piątek po Popielcu, str. 62.

Czytanie

Jk 5, 16. 19-20

Wyznawajcie sobie nawzajem grzechy, módlcie się jeden za drugiego, byście odzyskali zdrowie. Wielką moc posiada wytrwała modlitwa sprawiedliwego. Bracia moi, jeśli by ktokolwiek z was zszedł z drogi prawdy, a drugiego nawrócił, niech wie, że kto nawrócił grzesznika z jego błędnej drogi, wybawi jego duszę od śmierci i zakryje liczne grzechy.

Responsorium krótkie

P. Wołam do Pana: * Zmiłuj się nade mną. **W.** Wołam

do Pana: / Zmiłuj się nade mną. P. Ulecz moją duszę, bo zgrzeszyłem przeciw Tobie. W. Zmiłuj się nade mną. P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. W. Wołam do Pana: / Zmiłuj się nade mną.

Pieśń Maryi

Ant. Goście weselni wtedy będą pościli, * kiedy zabiorą im oblubieńca.

Radość duszy w Bogu

Łk 1, 46-55

Wielbi † dusza moja Pana *
i raduje się duch mój w Bogu, Zbawicielu moim.

Bo wejrzał na uniżenie swojej Służebnicy. *

Oto bowiem odtąd błogostawić mnie będą wszystkie pokolenia,

Gdyż wielkie rzeczy uczynił mi Wszechmocny, *
a Jego imię jest święte.

Jego miłosierdzie z pokolenia na pokolenie *
nad tymi, którzy się Go boją.

Okazał moc swego ramienia, *
rozproszył pyszniących się zamysłami serc swoich.

Strącił władców z tronu, *
a wywyższył pokornych.

Głodnych nasycił dobrami, *
a bogatych z niczym odprawił.

Ujął się za swoim sługą, Izraelem, *
pomny na swe miłosierdzie,

Jak obiecał naszym ojcom, *
Abrahamowi i jego potomstwu na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Goście weselni wtedy będą pościli, / kiedy zabiorą im oblubieńca.

Prośby

Uwielbiamy Zbawcę ludzkości, który umierając zniweczył śmierć naszą, a zmartwychwstając przywrócił

nam życie. Zanośmy do Niego pokorne prośby:

Uświęć lud Twoją krwią odkupiony.

Odkupicielu, spraw, abyśmy przez pokutę coraz ściślej
jednoczyli się z Twoją męką
— i osiągnęli chwałę zmartwychwstania.

Uświęć lud Twoją krwią odkupiony.

Niech Twoja Matka, pocieszycielka strapionych, otacza
nas swoją opieką,
— abyśmy potrafili umacniać przygnębionych tą pocie-
chą, którą sami czerpiemy w Tobie.

Uświęć lud Twoją krwią odkupiony.

Dopomóż wiernym, aby w cierpieniach byli uczestnika-
mi Twojej męki
— i ukazywali w sobie dzieło zbawienia.

Uświęć lud Twoją krwią odkupiony.

Panie, Ty uniżyłeś samego siebie stawszy się posłusz-
nym aż do śmierci krzyżowej,
— udziel swoim sługom daru posłuszeństwa i cierpli-
wości.

Uświęć lud Twoją krwią odkupiony.

Obdarz zmarłych chwałą Twojego uwielbionego ciała
— i spraw, abyśmy się kiedyś stali jej uczestnikami.

Uświęć lud Twoją krwią odkupiony.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Miłosierny Boże, wspomagaj swoją łaską rozpoczęte
dzieła pokutne, * aby naszym zewnętrznym wyrzecz-
niom towarzyszyła prawdziwa odnowa ducha. Przez na-
szego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z
Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg,
przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogosławi, broni od wszelkiego zła

i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Kompleta

Piątek po Popielcu

- P.** Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.



W tym miejscu przewidziany jest rachunek sumienia.

We wspólnie odprawianym oficjum można zastosować jedną z formuł aktu pokuty podaną w mszale.

Po chwili milczenia wszyscy razem odmawiają spowiedź powszechną:

- P.** Panie, który nie przyszedłeś wzywać sprawiedliwych, ale grzeszników, zmiłuj się nad nami.
W. Zmiłuj się nad nami.
P. Chryste, który przebywałeś z celnikami i grzesznikami, zmiłuj się nad nami.
W. Zmiłuj się nad nami.
P. Panie, który chcesz raczej miłosierdzia niż ofiary, zmiłuj się nad nami.
W. Zmiłuj się nad nami.

Przewodniczący prosi o odpuszczenie grzechów:

- P.** Niech się zmiłuje nad nami Bóg wszechmogący * i odpuściwszy nam grzechy, * doprowadzi nas do życia wiecznego.
W. Amen.

Hymn

- 1 Chryste, Tyś dniem pełnym blasku,
Rozpraszasz nocne ciemności,
W Tobie początek jest światła
I nim obdarzasz wybranych.
- 2 Teraz więc Ciebie prosimy,
Byś strzegł nas w mrocznych godzinach,



W swoim pokoju zachował
I przyniósł ulgę znużonym.

- 3 Kiedy już sen nas ogarnie,
Niech serce czuwa przy Tobie;
Tych, którzy Ciebie miłują,
Oślaniaj swoją prawicą.
- 4 Wejrzyj, obrońco nasz, Boże,
I wrogie oddal zasadzki,
Kieruj Twoimi wiernymi,
Boś własną Krwią ich odkupił.
- 5 Chryste, łagodny nasz Królu,
Niech Ciebie z Ojcem i Duchem
Wszystko, co żyje, wystawia
Przez całą wieczność bez końca. Amen.

Psalmodia

Ant. Wołam do Ciebie, Panie, * we dnie i w nocy.

Psalm 88

W ciężkim doświadczeniu
To jest wasza godzina i panowanie ciemności (Łk 22, 53)

Panie, mój Boże, wołam do Ciebie we dnie, *
żalę się przed Tobą w nocy.

Niech dotrze do Ciebie moja modlitwa, *
nakłoń ucha na moje wołanie.

Bo moja dusza nieszczęściem jest przepełniona, *
a życie moje zbliża się do Otchłani.

Zaliczono mnie do grona idących do grobu, *
stałem się jak mąż pozbawiony siły.

Między zmarłymi jest moje postanie, *
tak jak poległych, którzy leżą w grobach,
O których Ty już więcej nie pamiętasz, *
nad którymi nie roztaczasz już opieki.

Straciłeś mnie w otchłań najgłębszą, *
w mrok i przepaść.

Twój gniew mnie przygniata, *
spiętrzyły się nade mną jego fale.
Odsunąłeś ode mnie wszystkich przyjaciół, †



wzbudziłeś w nich do mnie odrazę, *
znalazłem się w więzieniu bez wyjścia.

Moje oczy słabną w nieszczęściu, †
każdego dnia wołam do Ciebie, Panie, *
ręce do Ciebie wyciągam.

Czy uczynisz cud dla umarłych? *

Czy wstaną cienie, by wielbić Ciebie?

Czy to w grobach sławi się Twoją łaskę, *
a wierność Twoją w miejscu zagłady?

Czy Twoje cuda widzi się w ciemnościach, *
a sprawiedliwość w krainie zapomnienia?

A ja wołam do Ciebie, Panie, *
niech nad ranem dotrze do Ciebie moja modlitwa.

Czemu odrzucasz mnie, Panie, *

i ukrywasz swoje oblicze przede mną?

Cierpię biedę i od młodości stoję na progu śmierci, *
dźwigałem Twoją grozę i osłabłem.

Przewalił się nade mną płomień Twego gniewu *
i złamały mnie Twoje groźby.

Zewsząd mnie otoczyły jak fale powodzi *
i topią mnie w jednym momencie.

Odsunąłeś ode mnie przyjaciół i towarzyszy, *
tylko ciemności mieszkają ze mną.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Wołam do Ciebie, Panie, / we dnie i w nocy.

Czytanie

Jr 14, 9

Ty jesteś wśród nas, Panie, a Twoje imię zostało wezwane nad nami, nie opuszczaj nas, Panie, nasz Boże.

Responsorium krótkie

P. W ręce Twoje, Panie, * Powierzam ducha mego.
W. W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego. **P.**
Ty nas odkupiłeś, Panie, Boże wierny. **W.** Powierzam du-
cha mego. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Święte-

mu. **W.** W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mojego.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, * podczas snu nas osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali w pokoju.

Pieśń Symeona

Chrystus światłością narodów

Łk 2, 29-32

Teraz, o Panie, † pozwól odejść swemu słudze w pokoju, * według słowa Twojego,

Bo moje oczy ujrzały Twoje zbawienie, *
któreś przygotował wobec wszystkich narodów:
Światło na oświecenie pogan *
i chwałę ludu Twego, Izraela.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, / podczas snu nas osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali w pokoju.

Modlitwa

Módlmy się. Wszechmogący Boże, Twój Jednorodzony Syn umarł i został złożony w grobie, † pomóż nam tak wiernie upodobnić się do Niego, * abyśmy mogli razem z Nim powstać do nowego życia. Który żyje i króluje na wieki wieków.

W. Amen.

Następnie, nawet wtedy, kiedy się odmawia oficjum samemu, mówi się:

Noc spokojną i śmierć szczęśliwą niech nam da Bóg wszechmogący, Ojciec † i Syn, i Duch Święty.


W. Amen.

Antyfona do NMP

Witaj, Królowo, Matko miłosierdzia, życie, słodyczy i nadziejo nasza, witaj! Do Ciebie wołamy wygnańcy, syno-

wie Ewy; do Ciebie wzdychamy jęcząc i płacząc na tym łożu padole. Przeto, Orędowniczko nasza, one miłosierne oczy Twoje na nas zwróć, a Jezusa, błogostawiony owoc żywota Twojego, po tym wygnaniu nam okaż. O łaskawa, o litościwa, o słodka Panno Maryjo!

Sobota po Popielcu

 4 tydzień psalterza

Wezwanie

P. Panie, otwórz ✚ wargi moje.
W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Antyfona - LG tom II: Wielki Post I, str. 37.

Ant. Słuchajcie dzisiaj głosu Pana: / otwórzcie serca na Jego wołanie.

Psalm Wezwania jak w Częściach stałych, s. 818.

Psalm 67

Niech wszystkie narody wystawiają Boga
Wiedźcie, że to zbawienie Boże posłane jest do pogan (Dz 28, 28)

Niech Bóg się zmiłuje nad nami i nam błogostawi, *
niech nam ukáže pogodne oblicze,
Aby na ziemi znano Jego drogę, *
Jego zbawienie wśród wszystkich narodów.

powtarza się antyfonę

Niech Ciebie, Boże, wystawiają ludy, *
niech wszystkie narody oddają Ci chwałę.
Niech się narody cieszą i wesela, †
bo rządysz ludami sprawiedliwie *
i kierujesz narodami na ziemi.

powtarza się antyfonę

Niech Ciebie, Boże, wystawiają ludy, *
niech wszystkie narody oddają Ci chwałę.
Ziemia wydała swój owoc, *
Bóg, nasz Bóg, nam pobłogostawił.
Niech nam Bóg błogostawi *
i niech cześć Mu oddają wszystkie krańce ziemi.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Słuchajcie dzisiaj głosu Pana: / otwórzcie serca
na Jego wołanie.

Godzina czytań

- P.** Boże, + wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 38.

Hymn

- 1 Z otchłani grzechu wołamy do Ciebie:
Panie, wysłuchaj pokornej modlitwy;
Bo jeśli winy zachowasz w pamięci,
Któż się ostoi?
- 2 Wszak Ty przebaczasz niewierność i błędy,
Pragniesz nas darzyć bezmiarem swej łaski,
Bo chcesz, by z pełną miłości bojaźnią
Tobie służono.
- 3 Więc pokładamy niezłomną nadzieję
W Twojej litości dla serc unizonych
I wyglądamy radosnej jutrzeńki
Dnia świętej Paschy.
- 4 Niech Tobie, Ojcze, z Twym Synem i Duchem
Będzie na wieki majestat i chwała,
A Ty nas prowadź do źródeł zbawienia
Drogą pokuty. Amen.

1 ant. Pan swój lud wybawił * z rąk ciemężyciela.

Psalm 78

Ps 78, 40-52

Dzieje narodu szkołą służby Bożej
Stało się to wszystko, aby mogło posłużyć za przykład dla nas (1 Kor 10, 6)

IV

Ileż razy synowie Izraela drażnili Pana na pustyni *
i zasmucali Go na pustkowiu!

Często wystawiali Boga na próbę, *
gniewali Świętego Izraela.

Nie pamiętali o Jego mocy, *
o dniu, w którym ich wybawił z rąk ciemężyciela,
Gdy czynił w Egipcie swe znaki *
i swoje cuda na polach Soanu.

Kiedy ich rzeki w krew zamienił *
i strumienie, aby pić nie mogli.

Nasłał na nich muchy, aby ich kąsały, *
i żaby, które ich gnębiły.

Zbiory ich wydał owadom, *
a owoc ich pracy szarańczy.

Gradem poraził ich winnice, *
a szronem ich sykomory.

Ich bydło wydał na pastwę zarazy, *
na pastwę choroby ich trzody.

Zesłał na nich swój gniew gorejący: †
oburzenie, zapalczywość i udrękę, *
orszak zwiastunów klęski.

Gniewowi swemu otworzył drogę, †
od śmierci ich nie zachował, *
a życie ich wydał zarazie.

I poraził w Egipcie wszystko pierworodne, *
pierwsze płody w namiotach Chamitów.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pan swój lud wybawił z rąk ciemężyciela.



2 ant. Pan swój lud wprowadzi * na świętą górę swoją.

V

Pan swój lud wyprowadził jak owce *
i wiódł ich przez pustynię jak trzodę.

Wiódł ich bezpiecznie, tak że się nie bali, *
a wrogów ich przykryło morze.

Wprowadził ich do ziemi swej świętej, *
na górę, którą zdobyła Jego prawica.

Wygnał przed nimi narody †

i sznurem dziedzictwo im wymierzył, *

w namiotach pogan osadził plemiona Izraela.

Oni zaś na próbę wystawiali i drażnili Boga Najwyższego *
i Jego przykazań nie strzegli.

Odstępowali zdradziecko, jak ich ojcowie, *
byli niepewni, jak łuk, który zawodzi.

Rozgniewali Go swoim bałwochwalstwem na wzgórzach, *
wzniecali Jego zazdrość rzeźbionymi bożkami.

Bóg usłyszał i zapłonął gniewem *
i gwałtownie odepchnął Izraela.

Porzucił mieszkanie w Szilo, *
przybytek, gdzie mieszkał wśród ludzi.

Oddał swoją moc w niewolę, *
a swoją chwałę w ręce nieprzyjaciół.

Wydał pod miecz swój naród, *
na swoje dziedzictwo gniewem wybuchnął.

Młodzieńców ich pochłonał ogień, *

a ich pannom nie śpiewano weselnych pieśni.

Ich kapłani poginęli od miecza *

i nie mogły lamentować ich wdowy.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pan swój lud wprowadzi na świętą górę swoją.

3 ant. Pan wybrał pokolenie Judy * i Dawida, swego
sługę, / aby rządził Izraelem, dziedzictwem Jego.

VI

Pan ocknął się jakby ze snu, *
jak wojownik zmożony winem,
I uderzył na tyły swoich nieprzyjaciół, *
okrył ich wiecznym wstydem.
Odrzucił namiot Józefa, *
nie wybrał szczepu Efraima,
Lecz wybrał pokolenie Judy, *
górze Syjon, którą umiłował.
I wznosił świątynię swoją, wysoką jak niebo, *
jak ziemia, którą umocnił na wieki.
Wybrał Dawida, swego sługę, †
zabrał go z owczej zagrody, *
wezwał go od karmiących owiec,
By pasł Jakuba, lud Jego, *
i Izraela, Jego dziedzictwo.
On nimi rządził w prawości swego serca *
i roztropnie wiódł swoimi rękami.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pan wybrał pokolenie Judy / i Dawida, swego sługę, / aby rządził Izraelem, dziedzictwem Jego.

LG tom II: Sobota po Popielcu, str. 63.

P. Kto spełnia wymagania prawdy, zbliża się do światła.
W. Aby jawne były jego uczynki.

1 Czytanie

Z Księgi Wyjścia

3, 1-20

Powołanie Mojżesza i objawienie imienia Pana

W owych dniach, gdy Mojżesz pasał owce swego teścia, Jetry, kapłana Madianitów, zaprowadził pewnego razu owce w głąb pustyni i przyszedł do góry Bożej Horeb. Wtedy ukazał mu się Anioł Pański w płomieniu ognia, ze środka krzewu. Mojżesz widział, jak krzew płonął ogniem, a nie sponął od niego.

Wtedy Mojżesz powiedział do siebie: "Podejdę, żeby się przyjrzeć temu niezwykłemu zjawisku. Dlaczego krzew się nie spala?" Gdy zaś Pan ujrzał, że Mojżesz podchodził, żeby się przyjrzeć, zawołał Bóg do niego ze środka krzewu: "Mojżeszu, Mojżeszu!" On zaś odpowiedział: "Oto jestem". Rzekł mu Bóg: "Nie zbliżaj się tu! Zdejm sandały z nóg, gdyż miejsce, na którym stoisz, jest ziemią świętą". Powiedział jeszcze Pan: "Jestem Bogiem twego ojca, Bogiem Abrahama, Bogiem Izaaka i Bogiem Jakuba". Mojżesz zasłonił twarz, bał się bowiem zwrócić oczy na Boga.

Pan mówił: "Dostyc napatrzyłem się na udrękę ludu mego w Egipcie i nasłuchałem się narzekań jego na ciemieńców, znam więc jego uciemnienie. Zstąpiłem, aby go wyrwać z ręki Egiptu i wyprowadzić z tej ziemi do ziemi żyznej i przestronnej, do ziemi, która opływa w mleko i miód, na miejsce Kananejczyka, Chetyty, Amoryty, Peryzzyty, Chiwwity i Jebusyty. Teraz oto doszło wołanie Izraelitów do Mnie, bo też naocznie przekonałem się o cierpieniach, jakie im zadają Egipcjanie. Idź przeto teraz, oto posyłam cię do faraona, i wyprowadź mój lud, Izraelitów, z Egiptu".

A Mojżesz odrzekł Bogu: "Kimże jestem, bym miał iść do faraona i wyprowadzić Izraelitów z Egiptu?" A On powiedział: "Ja będę z tobą. Znakiem zaś dla ciebie, że Ja cię posłałem, będzie to, że po wyprowadzeniu tego ludu z Egiptu oddacie cześć Bogu na tej górze".

Mojżesz zaś rzekł do Boga: "Oto pójdę do Izraelitów i powiem im: Bóg ojców naszych posłał mnie do was. Lecz gdy oni mnie zapytają, jakie jest Jego imię, to cóż im mam powiedzieć?" Odpowiedział Bóg Mojżeszowi: "Jestem, który jestem". I dodał: "Tak powiesz synom Izraela: «Jestem» posłał mnie do was". Mówił dalej Bóg do Mojżesza: "Tak powiesz Izraelitom: Jestem Bóg ojców waszych, Bóg Abrahama, Bóg Izaaka i Bóg Jakuba posłał mnie do was. To jest moje imię na wieki i to jest moje zawołanie na najdalsze pokolenia.

Idź, a gdy zbierzesz starszych Izraela, powiesz im: Objawił mi się Pan, Bóg ojców waszych, Bóg Abrahama,

Bóg Izaaka i Bóg Jakuba, i powiedział: Nawiedziłem was i ujrzałem, co wam uczyniono w Egipcie. Postanowiłem więc wywieść was z ucisku w Egipcie i zaprowadzić do ziemi Kananejczyka, Chetyty, Amoryty, Peryzzyty, Chiwity i Jebusyty, do ziemi opływającej w mleko i miód. Oni tych słów usłuchają. I pójdziesz razem ze starszymi Izraela do króla egipskiego, i powiecie mu: Pan, Bóg Hebrajczyków, nam się objawił. Pozwól nam odbyć drogę trzech dni przez pustynię, abyśmy złożyli ofiary Panu Bogu naszemu.

Ja zaś wiem, że król egipski pozwoli wam wyjść z Egiptu tylko wtedy, gdy będzie zmuszony ręką przemożną. Wyciągnę przeto rękę i uderzę Egipt różnymi cudami, jakich tam dokonam, a wypuści was".

Responsorium

Wj 3, 14; Iz 43, 11

W. Powiedział Bóg Mojżeszowi: † Jestem, który jestem.
* Tak powiesz synom Izraela: "Jestem" posłał mnie do was.

P. Ja, Pan, tylko Ja istnieję i poza Mną nie ma innego zbawcy. **W.** Tak powiesz synom Izraela: "Jestem" posłał mnie do was.

2 Czytanie

Z traktatu św. Ireneusza, biskupa, **Przeciw herezjom**

(księga 4, 13, 4-14, 1)

Przyjaźń z Bogiem

Pan nasz, Słowo Boże, najpierw przyciągnął ludzi do służby Ojcu, a potem uwolnił tych, którzy byli Jemu poddani, jak to sam powiedział swoim uczniom: "Już was nie nazywam sługami, bo sługa nie wie, co czyni pan jego, ale nazwałem was przyjaciółmi, albowiem oznajmiłem wam wszystko, co usłyszałem od Ojca mego". Bo przyjaźń z Bogiem darzy nieśmiertelnością tych, którzy ją zdobywają.

Bóg uformował na początku Adama nie dlatego, by potrzebował człowieka, lecz by miał kogoś, komu mógłby udzielić swoich darów. Albowiem nie tylko przed stwo-

rzeniem Adama, ale zanim jeszcze cokolwiek zaczęło istnieć, Słowo już wielbiło Ojca trwając w Nim i samo doznawało chwały od Ojca zgodnie z tym, co słyszymy z ust tego Słowa: "Ojcze, otocz Mnie u siebie tą chwałą, którą miałem u Ciebie pierwiej, zanim świat powstał".

Przynaglając nas do tego, byśmy szli za Nim, Bóg nie potrzebuje naszej posługi. On chce nas jedynie zbawić. Iść bowiem za Zbawicielem znaczy tyle samo, co mieć udział w zbawieniu, podobnie jak iść za światłem, to tyle samo, co być zanurzonym w świetle.

Ci, którzy chodzą w świetle, nie oświecają przecież światła, lecz światło ich oświeca i opromienia. Oni sami nic nie przydają światłu, otrzymują zaś od niego to dobrodziejstwo, że poruszają się w jego blasku.

Podobnie ma się rzecz z naszą służbą Bogu, która Mu nic nie przydaje i której On bynajmniej od nas nie potrzebuje. Tym jednak, którzy idą za Nim i służą Mu, Bóg daje życie, niezniszczalność i wieczną chwałę. Udziela im swoich darów za to, że Mu służą i że idą za Nim, sam nie przyjmując od nich niczego: Jest bowiem bogaty, doskonały i nie ma żadnych potrzeb.

Jeżeli zaś wymaga od ludzi służby, to robi to dlatego, że będąc dobry i miłosierny, pragnie udzielać swoich dobrodziejstw tym, którzy trwają w Jego służbie. O ile bowiem Bóg nie potrzebuje nikogo, o tyle człowiek nie obejdzie się bez wspólnoty z Bogiem.

Chwałą człowieka jest trwanie w Bożej służbie. Dlatego to Pan powiedział swoim uczniom: "Nie wyście Mnie wybrali, ale Ja was wybrałem", dając im przez to do zrozumienia, że to nie oni przyczynili Mu chwały idąc za Nim, lecz sami doznali chwały od Syna Bożego podążając za Nim. Stąd przy innej okazji rzekł: "Chcę, aby ci byli ze Mną tam, gdzie Ja jestem, aby widzieli chwałę moją".

Responsorium

Pwt 10, 12; Mt 22, 38

W. Tego żąda † od ciebie Pan, Bóg twój: * Byś się bał Pana, Boga swojego; / miłował Go i służył Panu, Bogu twemu, z całego swojego serca i z całej swej duszy.

P. To jest największe i pierwsze przykazanie. **W.** Byś się bał Pana, Boga swojego; / miłował Go i służył Panu, Bogu twemu, z całego swojego serca i z całej swej duszy.

Modlitwa

Módlmy się. Wszechmogący, wieczny Boże, wejrzyj łaskawie na naszą słabość w walce z mocami ciemności * i wyciągnij w naszej obronie swoją potężną prawicę. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogostawmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Jutrznia

P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze, i na wieki wieków. Amen.

Powyższe teksty opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
LG tom II: Wielki Post I, str. 40.

Hymn

1 Przed Tobą, Ojcze, stajemy skruszeni
I obciążeni winami,
A niosąc w sobie bezsilną samotność,
Szukamy Twojej pomocy.

2 Bo przecież jesteś troskliwym pasterzem
I nie chcesz śmierci grzesznika,
Lecz by się zwrócił do Ciebie w pokorze,
A przez to życie otrzymał.

3 W tym świętym czasie powrotu do Ciebie,
Gdy dajesz łaskę pokuty,
O miłosierdzie błagamy z nadzieją

I zło naprawić pragniemy.

4 Potężne światło, jaśniejsze od słońca,
Którego tarcza już wschodzi,
Wielbimy Ciebie, nasz Boże i Panie,
W Najświętszej Trójcy Jedyny. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Sobota IV, str. 1198.

1 ant. Dobrze jest śpiewać Twojemu imieniu, Najwyższy, * rano głosić Twoją łaskawość.

Psalm 92

Doskonałość Boża

Psalm ten wystawia dzieła Jednorodzonego (św. Atanazy)

Dobrze jest dziękować Panu, *
śpiewać Twojemu imieniu, Najwyższy,
Rano głosić łaskawość Twoją, *
a wierność Twoją nocami,
Na harfie dziesięciostrunnej i lirze, *
pieśnią przy dźwiękach cytry.

Bo wesele się, Panie, Twoimi czynami, *
raduję się dziełami rąk Twoich.

Jak wielkie są dzieła Twoje, Panie, *
i jakże głębokie Twe myśli!

Nie zna ich człowiek nierozumny *
i głupiec ich nie pojmuje.

Chociaż występni się plenią jak zielsko, *
a złoczyńcy jaśnieją przepychem,

I tak pójdą na wieczną zagładę, *

Ty zaś, Panie, na wieki jesteś wywyższony.

Bo oto wrogowie Twoi, Panie, †

bo oto wrogowie Twoi poginą, *

rozproszą się wszyscy złoczyńcy.

Dałeś mi siłę bawołu, *

skropiłeś mnie świeżym olejkiem.

Moje oko spogląda z góry na nieprzyjaciół, †

a uszy me usłyszały o klęsce przeciwników, *

tych, którzy na mnie powstają.

Sprawiedliwy zakwitnie jak palma, *



rozrośnie się jak cedr na Libanie.
Zasadzeni w domu Pańskim *
rozkwitną na dziedzińcach Boga naszego.
Nawet i w starości wydadzą owoc, *
zawsze pełni życiodajnych soków,
Aby świadczyć, że Pan jest sprawiedliwy; *
On moją Opoką i nie ma w Nim nieprawości.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Dobrze jest śpiewać Twojemu imieniu, Najwyższy,
/ rano głosić Twoją łaskawość.

2 ant. Dam wam serce nowe * i nowego ducha tchnę
w wasze wnętrze.

Pieśń

Bóg swój lud odnowi

Będą oni Jego ludem, a On będzie „Bogiem z nimi” (Ap 21, 3)

Ez 36, 24-28

Wezmę was spośród ludów, †
zgromadzę was ze wszystkich krajów *
i przywiodę z powrotem do waszej ziemi.

Pokropię was czystą wodą, *
i staniecie się czysti.

Obmyję was z wszelkiej nieczystości *
i z waszego bałwochwalstwa.

Dam wam serce nowe *
i nowego ducha tchnę w wasze wnętrze.

Wyjmę z was serce kamienne, *
i dam wam serce z ciała.

Tchnę w was mojego Ducha *
i sprawię, że będziecie żyć według mych nakazów,
że będziecie przestrzegać przykazań *
i postępować zgodnie z nimi.

Wtedy zamieszkacie w kraju, *
który dałem waszym przodkom,

I będziecie moim ludem, *
Ja zaś będę Bogiem waszym.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Dam wam serce nowe / i nowego ducha tchnę w
wasze wnętrze.

3 ant. Usta dzieci i niemowląt * oddają Ci chwałę, Panie.

Psalm 8

Wielkość Stwórcy i godność człowieka

Bóg wszystko poddał pod stopy Chrystusa,
a Jego samego ustanowił nade wszystko Głową dla Kościoła (Ef 1, 22)

O Panie, nasz Panie, †
jak przedziwne jest Twoje imię na całej ziemi! *
Tyś swój majestat wyniósł nad niebiosy.
Sprawiłeś, że na przekór Twoim przeciwnikom †
usta dzieci i niemowląt oddają Ci chwałę, *
aby poskromić nieprzyjaciela i wroga.
Gdy patrzę na Twe niebo, dzieło palców Twoich, *
na księżyc i gwiazdy, któreś Ty utwierdził:
Czym jest człowiek, że o nim pamiętasz, *
czym syn człowieczy, że troszczysz się o niego?
Uczyniłeś go niewiele mniejszym od aniołów, *
uwieńczyłeś go czią i chwałą.
Obdarzyłeś go władzą nad dziełami rąk Twoich, *
wszystko złożyłeś pod jego stopy:
Owce i bydło wszelakie, *
i dzikie zwierzęta,
Ptaki niebieskie i ryby morskie, *
wszystko, co szlaki mórz przemierza.
O Panie, nasz Panie, *
jak przedziwne jest Twoje imię na całej ziemi!
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Usta dzieci i niemowląt oddają Ci chwałę, Panie.

Obmyjcie się, bądźcie czyści. Usuńcie zło waszych uczynków sprzed moich oczu. Przestańcie czynić zło. Zaprawiajcie się w dobrym. Troszczcie się o sprawiedliwość, wspomagajcie uciśnionego, oddajcie słuszość sierocie, stawajcie w obronie wdowy. Chodźcie i spór ze Mną wieǳcie, mówi Pan. Choćby wasze grzechy były jak szkarłat, jak śnieg wybieleją; choćby były czerwone jak purpura, staną się jak biała wełna.

Responsorium krótkie

P. Jałmużna uwalnia od śmierci. * Ona oczyszcza z każdego grzechu. **W.** Jałmużna uwalnia od śmierci. / Ona oczyszcza z każdego grzechu. **P.** Woda gasi płonącego ogień, a grzechy gładzi jałmużna. **W.** Ona oczyszcza z każdego grzechu. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** Jałmużna uwalnia od śmierci. / Ona oczyszcza z każdego grzechu.

Pieśń Zachariasza

Ant. Gromadźcie sobie skarby w niebie, * gdzie rdza i mól ich nie zniszczą.

Mesjasz i Jego poprzednik

Łk 1, 68-79

Błogostawiony † Pan, Bóg Izraela, *
bo lud swój nawiedził i wyzwolił.

I wzbudził dla nas moc zbawczą *
w domu swego sługi Dawida.

Jak zapowiedział od dawna *

przez usta swych świętych proroków,
Że nas wybawi od naszych nieprzyjaciół *
i z ręki wszystkich, którzy nas nienawidzą;

Że naszym ojcom okaże miłosierdzie *
i wspomni na swe święte przymierze,

Na przysięgę, którą złożył *
ojcu naszemu Abrahamowi.

Da nam, że z mocy nieprzyjaciół wyrwani, *
służyć Mu będziemy bez trwogi,

W pobożności i sprawiedliwości przed Nim *
po wszystkie dni nasze.

A ty, dziecię, zwać się będziesz prorokiem Najwyższego, *
gdyż pójdiesz przed Panem przygotować Mu drogi.

Jego ludowi dasz poznać zbawienie *
przez odpuszczenie grzechów.

Dzięki serdecznej litości naszego Boga, *
z jaką nas nawiedzi z wysoka Wschodzące Słońce,
By oświecić tych, co w mroku i cieniu śmierci
mieszkają, *

aby nasze kroki skierować na drogę pokoju.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Gromadźcie sobie skarby w niebie, / gdzie rdza i
mól ich nie zniszczą.

Prośby

Zawsze i wszędzie składajmy dziękczynienie Chrystu-
sowi, który nas zbawia, i z ufnością zanośmy do Nie-
go nasze błagania:

Niech Twoja łaska przyniesie nam pomoc.

Daj, abyśmy zawsze byli wolni od grzechu,
— jako żywe mieszkanie Ducha Świętego.

Niech Twoja łaska przyniesie nam pomoc.

Naucz nas już od rana służyć naszym braciom,
— i przez cały dzień we wszystkim pełnić Twoją wolę.

Niech Twoja łaska przyniesie nam pomoc.

Spraw, abyśmy szukali pożywienia, które zapewnia życie
wieczne,

— jakiego nam hojnie udzielasz.

Niech Twoja łaska przyniesie nam pomoc.

Niech Twoja Matka, ucieczka grzeszników, wstawia się
za nami,

— abyś łaskawie przebaczył nam winy.

Niech Twoja łaska przyniesie nam pomoc.

Modlitwa

Wszchemogący, wieczny Boże, wejrzyj łaskawie na naszą słabość w walce z mocami ciemności * i wyciągnij w naszej obronie swoją potężną prawicę. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

Jutrznia i Nieszpory. P. Odmawia modlitwę końcową bez wezwania Módlmy się. W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogosławi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Jeśli kapłan lub diakon przewodniczy oficjum, zwraca się do wiernych:

P. Pan z wami.

W. I z duchem twoim.

P. Niech was błogosławi Bóg wszechmogący: Ojciec † i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Można też użyć innej formuły błogosławieństwa, tak jak we Mszy św. Jeśli wierni mają się rozejść, dodaje się wezwanie:

P. Idźcie w pokoju Chrystusa.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa w ciągu dnia

Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 40-41.

Antyfona jak w Tekstach okresowych. Psalm - LG tom II: Sobota IV, str. 1202.

P. Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze, i na wieki wieków. Amen.

Hymn

Modlitwa przedpołudniowa

1 Przez wiarę, którą żyjemy,
Z nadzieją zawsze wytrwałą

I mocni łaską miłości
Majestat głośmy Chrystusa.

- 2 Gdyż On o trzeciej godzinie
Na mękę był prowadzony,
I cierpiał wisząc na krzyżu,
By znaleźć owcę zgubioną.
- 3 Pokornie prośmy Jezusa,
Zbawieni Jego ofiarą,
By nas od grzechu zachował,
Gdy już darował nam karę.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczę,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Modlitwa południowa

- 1 O tej godzinie Zbawiciel
Pragnienie cierpiał na krzyżu;
Niech da chwalącym Go pieśnią
Pragnienie sprawiedliwości.
- 2 Niech głodem prawdy ich przejmie
I zaspokoi go sobą,
By grzech odrazę w nich budził,
A cnota ich pociągała.
- 3 Niech łaska Ducha Świętego
Proszących tak usposobi,
By żądze ciała przygasty
I duch oziębły zapłonął.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczę,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Modlitwa popołudniowa

- 1 Nadeszła oto godzina,
Gdy Jezus w mękę umierał;



Wzywajmy Jego imienia
Pokornie prosząc o łaskę.

- 2 Przebaczył Jezus łotrowi
Wzruszony jego wyznaniem;
Niech także nasza modlitwa
Wyjedna nam miłosierdzie.
- 3 Na krzyżu śmierć pokonana,
Wróciło światło po mroku;
Niech groza grzechu przeminie,
A dusze blaskiem jaśnieją.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczęą,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Psalmodia

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Nadeszły dla nas dni pokuty, * abyśmy zadośćczynili
za grzechy / i zbawili dusze.

Modlitwa południowa

Ant. Nie chcę śmierci grzesznika, * lecz aby się szczerze
nawrócił i miał życie.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Umocnieni łaską Bożą, * pracujmy nad sobą w wiel-
kiej cierpliwości.

Psalm 119

XXII (Taw). Radość służenia Bogu

Ps 119, 169-176

Niech wołanie moje dojdzie do Ciebie, Panie, *
daj mi zrozumienie przez swoje słowo.

Niech dojdzie do Ciebie moja modlitwa, *
wyzwól mnie według Twego słowa.

Niech moje wargi rozbrzmiewają hymnem, *
bo mnie nauczasz Twych ustaw.

Niech mój język opiewa Twoje słowo, *

bo wszystkie Twe przykazania są sprawiedliwe.
Niech Twoja ręka będzie mi pomocą, *
bo wybrałem Twe postanowienia.

Pragnę Twojej pomocy, Panie, *
a Prawo Twoje jest moją rozkoszą.
Niech żyje moja dusza i niech Ciebie chwali, *
niech mnie wspierają Twoje wyroki.

Błądzą jak owca, która zaginęła; †
szukaj swego sługi, *
bo nie zapominam o Twoich nakazach.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 45

Zaślubiny króla

Oblubieniec nadchodzi, wyjdźcie mu na spotkanie (Mt 25, 6)

|

Z mego serca płynie piękne słowo, †
pieśń moją śpiewam królowi, *
język mój jest jak rylec biegłego pisarza.

Najpiękniejszy jesteś spośród synów ludzkich, †
wdzięk się rozlał na twoich wargach, *
przeto Bóg pobłogosławił tobie na wieki.
Przypasz do biodra swój miecz, mocarzu, *
chlubę twoją i ozdobę.

Wstąp szczęśliwie na rydwan †
w obronie wiary, prawa i ubogich, *
a twoja prawica niech ci wskaże wielkie czyny.
Twe ostre strzały trafiają w serce wrogów króla, *
ludy padają przed tobą.

Tron Twój, Boże, trwa na wieki, *
berłem sprawiedliwym berło Twego królestwa.
Miłujesz sprawiedliwość, wstrętne ci bezprawie, †
dlatego Bóg, twój Bóg, namaścił ciebie *
olejkiem radości hojniej niż równych ci losem.

Twe szaty pachną mirrą, kasją i aloesem, *
z pałaców z kości słoniowej cieszy cię dźwięk lutni.
Córki królewskie wychodzą na spotkanie z tobą, *



królowa w złocie z Ofiru stoi po twojej prawicy.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

||

Postuchaj, córko, spójrz i nakłoń ucha, *
zapomnij o swym ludzie, o domu swego ojca.

Król pragnie twego piękna, *
on twoim panem, oddaj mu pokłon.

Oto córa Tyru zbliża się z darami, *
możni narodów szukają twych względów.

Córa królewska wchodzi pełna chwały, *
w złotogłów odziana.

W szacie wzorzystej do króla ją prowadzą, *
za nią przywodzą do ciebie dziewice, jej druhny.

Wiodą je z radością i w uniesieniu, *
wkraczają do królewskiego pałacu.

Synowie twoi zajmą miejsce twych ojców, *
ustanowisz ich książętami na całej ziemi.

Przez wszystkie pokolenia upamiętnię twe imię, *
dlatego na wieki sławić cię będą narody.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

W innych Godzinach psalmodia dodatkowa, s. 1229.

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Nadeszły dla nas dni pokuty, * abyśmy zadośćczynili
za grzechy / i zbawili dusze.

Czytanie

Ap 3, 19-20

Wszystkich, których kocham, karzę i ćwiczę. Bądź więc gorliwy i nawróć się. Oto stoję u drzwi i kołaczę: jeśli kto posłyszy mój głos i drzwi otworzy, wejść do niego i będę z nim wieczerzał, a on ze Mną.

P. Stwórz, Boże, we mnie serce czyste.
W. I odnów we mnie moc ducha.

Modlitwa

Módlmy się. Wszechmogący, wieczny Boże, wejrzyj łaskawie na naszą słabość w walce z mocami ciemności * i wyciągnij w naszej obronie swoją potężną prawicę. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogosławmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa południowa

Ant. Nie chcę śmierci grzesznika, * lecz aby się szczerze nawrócił i miał życie.

Czytanie

Iz 44, 21-22

Pamiętaj, żeś moim sługą, Izraelu. Ukształtowałem ciebie i jesteś moim sługą, a Ja nie zapomnę o tobie. Usunąłem twe grzechy jak chmurę i twoje wykroczenia jak obłok. Powróć do Mnie, bo odkupiłem ciebie.

P. Odwróć swe oblicze od moich grzechów.

W. I zmaż wszystkie moje przewinienia.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Umocnieni łaską Bożą, * pracujmy nad sobą w wielkiej cierpliwości.

Czytanie


Ga 6, 7b-8

Bóg nie dozwoli z siebie szydzić. A co człowiek sieje, to i żąć będzie: kto sieje w ciele swoim, jako plon ciała zbierze zagładę; kto sieje w duchu, jako plon ducha zbierze życie wieczne.

- P. Boże, moją ofiarą jest duch skruszony.
W. Pokornym i skruszonym sercem Ty, Boże, nie gardzisz.

1 tydzień Wielkiego Postu

Niedziela

 1 tydzień psalterza

1 Nieszpory

- P. Boże, ✝ wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 35.

Hymn

- 1 Zmiłuj się, Stwórczo, nad swoim ludem,
Kiedy Cię błaga w tym czasie postu;
Usłysz modlitwę zroszoną łzami,
Którą wznosimy przez dni czterdzieści.
- 2 Patrzysz w głębinę naszego serca,
Znasz ludzką słabość i bezwład woli,
Przeto nam okaż swe miłosierdzie,
Kiedy do Ciebie wracamy, Boże.
- 3 Chociaż tak bardzo jesteśmy winni,
Przebacz, bo Tobie ufamy, Panie;
Wstaw Twoje imię i ulecz nędznych,
Których chorobą są własne grzechy.
- 4 Udziel nam siły, niech czas pokuty
Ciało oczyści i myśl oświeci;
Złudne pokusy niech nas nie wiążą
Z tym, co nam grozi wieczystą zgubą.



5 Boże Jedyny w Najświętszej Trójcy,
Spraw, aby skrucha i umartwienie
Były owocne dla Twoich wiernych,
Którzy Cię wielbią wieczornym hymnem. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Niedziela I, str. 839.

1 ant. Przyjmij nas, Panie, * stojących przed Tobą w du-
chu pokory i z sercem skruszonym; / niech nasza ofiara
tak się dzisiaj dokona przed Tobą, Panie Boże, / aby się
Tobie podobała.

Psalm 141

Ps 141, 1-9

Modlitwa w niebezpieczeństwie

I wznosił się dym kadzideł, jako modlitwy świętych, z ręki anioła przed Bogiem (Ap 8, 4)

Do Ciebie wołam, Panie, pośpiesz mi z pomocą, *
usłysz mój głos, gdy wołam do Ciebie.

Niech moja modlitwa wznosi się przed Tobą jak
kadzidło, *

a podniesione me ręce jak ofiara wieczorna.

Postaw, Panie, straż przy moich ustach *
i wartę przy bramie warg moich.

Nie skłaniaj mego serca do złego słowa, *
do popełniania niegodziwych czynów,
Bym nigdy z ludźmi, którzy nieprawość czynią, *
nie jadał ich potraw wybornych.

Łaską jest dla mnie chłosta z rąk sprawiedliwego, †
olejek występnego niech nigdy nie zdobi mej głowy, *
zawsze moja modlitwa sprzeciwia się ich złości.

A kiedy ich sędziowie popadli w moc Bożą, *
zrozumieli, jak łagodne były moje słowa.

Jak grudy rozoranej ziemi, *
tak będą rozrzucone ich kości nad Otchłanią.

Do Ciebie bowiem, Panie, zwracam moje oczy, *
do Ciebie się uciekam, nie gub mojej duszy.

Strzeż mnie od sidła, które zastawili na mnie, *
i od pułapek złoczyńców.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Przyjmij nas, Panie, / stojących przed Tobą w duchu pokory i z sercem skruszonym; / niech nasza ofiara tak się dzisiaj dokona przed Tobą, Panie Boże, / aby się Tobie podobała.

2 ant. W owym dniu będziesz wzywał Pana * i On cię wysłucha, / zawołasz, a On ci odpowie: Oto jestem.

Psalm 142

Bóg ucieczką w cierpieniu

Wszystko to dokonało się w Panu podczas Jego Męki (św. Hilary)

Głośno wołam do Pana, *
głośno Pana błagam.

Żal mój przed Nim wylewam, *
wyjawiam przed Nim swą udrekę.
Gdy duch mój we mnie omdlewa, *
Ty znasz moją drogę.

Na ścieżce, po której kroczę, *
ukryli na mnie sidło.

Oglądam się w prawo i patrzę, *
lecz nikt się nie troszczy o mnie.

Nie ma dla mnie ucieczki, *
nie ma nikogo, kto by dbał o me życie.

Do Ciebie wołam, Panie, †
mówię: "Tyś moją ucieczką, *
działem moim w krainie żyjących.

Usłysz moje wołanie, *
bo jestem bardzo słaby.

Wybaw mnie od prześladowców, *
gdyż są ode mnie mocniejsi.

Wyprowadź mnie z więzienia, *
bym dziękował Twojemu imieniu.

Otoczą mnie sprawiedliwi, *
gdy dobroć mi okażesz".

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.



Ant. W owym dniu będziesz wzywał Pana / i On cię wysłucha, zawołasz, / a On ci odpowie: Oto jestem.

3 ant. Chrystus umarł za nasze grzechy, * sprawiedliwy za niesprawiedliwych, / aby nas przyprowadzić do Boga. / Poniósł śmierć na ciele, / ale został powołany do życia przez Ducha.

Pieśń

Chrystus Sługa Boży

Flp 2, 6-11

Chrystus Jezus, istniejąc w postaci Bożej, †
nie skorzystał ze sposobności, *
aby na równi być z Bogiem,
Lecz ogołocił samego siebie †
przyjawszy postać sługi *
i stał się podobnym do ludzi.

A w tym, co zewnętrzne, uznany tylko za człowieka, *
uniżył samego siebie,
Gdy stał się posłusznym aż do śmierci, *
i to śmierci krzyżowej.

Dlatego też Bóg wywyższył Go ponad wszystko *
i darował Mu imię ponad wszelkie imię,
Aby na imię Jezusa zgięto się każde kolano *
istot niebieskich i ziemskich, i podziemnych.

I aby wszelki język wyznał, *
że Jezus Chrystus jest Panem ku chwale Boga Ojca.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Chrystus umarł za nasze grzechy, / sprawiedliwy za niesprawiedliwych, / aby nas przyprowadzić do Boga. / Poniósł śmierć na ciele, ale został powołany do życia przez Ducha.

LG tom II: I Niedziela Wielkiego Postu, str. 70.

Czytanie

2 Kor 6. 1-4a

Napominamy was, abyście nie przyjmowali na próżno łaski Bożej. Mówi bowiem Pismo: W czasie pomyślnym

wysłuchałem ciebie, w dniu zbawienia przyszedłem ci z pomocą. Oto teraz czas upragniony, oto teraz dzień zbawienia. Nie dając nikomu sposobności do zgorszczenia, aby nie wyszydzono naszej postugi, przez wszystko okazujemy się sługami Boga.

Responsorium krótkie

P. Wejrzyj, Panie, i zmiłuj się nad nami, * Bo zgrzeszyliśmy przeciw Tobie. **W.** Wejrzyj, Panie, i zmiłuj się nad nami, * Bo zgrzeszyliśmy przeciw Tobie. **P.** Wysłuchaj, Chryste, naszego wołania, **W.** Bo zgrzeszyliśmy przeciw Tobie. **P.** Chwała Ojcu i Synowi i Duchowi Świętemu. **W.** Wejrzyj, Panie, i zmiłuj się nad nami, * Bo zgrzeszyliśmy przeciw Tobie.

Pieśń Maryi

Ant. Nie samym chlebem żyje człowiek, * lecz każdym słowem, które pochodzi z ust Bożych.

Radość duszy w Bogu

Łk 1, 46-55

Wielbi † dusza moja Pana *
i raduje się duch mój w Bogu, Zbawicielu moim.
Bo wejrzał na uniżenie swojej Służebnicy. *
Oto bowiem odtąd błogostawić mnie będą wszystkie pokolenia,
Gdyż wielkie rzeczy uczynił mi Wszechmocny, *
a Jego imię jest święte.
Jego miłosierdzie z pokolenia na pokolenie *
nad tymi, którzy się Go boją.
Okazał moc swego ramienia, *
rozproszył pyszniących się zamysłami serc swoich.
Strącił władców z tronu, *
a wywyższył pokornych.
Głodnych nasycił dobrami, *
a bogatych z niczym odprawił.
Ujął się za swoim sługą, Izraelem, *
pomny na swe miłosierdzie,
Jak obiecał naszym ojcom, *
Abrahamowi i jego potomstwu na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Nie samym chlebem żyje człowiek, / lecz każdym
słowem, które pochodzi z ust Bożych.

Prośby

Chrystus stał się naszym nauczycielem, bratem i wzo-
rem. Uwielbiamy Go i błagajmy:

Udzielaj życia swojemu ludowi.

Chryste, Ty stałeś się do nas podobny we wszystkim
oprócz grzechu, daj, abyśmy umieli dzielić radość z
tymi, którzy się cieszą, i smutek z tymi, którzy płaczą,
— aby z dnia na dzień wzrastała nasza miłość.

Udzielaj życia swojemu ludowi.

Dopomóż nam, abyśmy dzieląc się chlebem z głodnymi
braćmi, służyli w nich Tobie
— i abyśmy Ci służyli podając napój spragnionym.

Udzielaj życia swojemu ludowi.

Panie, Ty zbudziłeś Łazarza ze snu śmierci,
— spraw, aby ci, którzy trwają w śmierci grzechu, wrócili
do życia przez wiarę i pokutę.

Udzielaj życia swojemu ludowi.

Spraw, aby coraz więcej ludzi ochoczo i doskonale
wstępowało w Twoje ślady
— za przykładem Maryi Dziewicy i świętych.

Udzielaj życia swojemu ludowi.

Niechaj zmarli powstaną w Twojej chwale
— i na wieki cieszą się Twoją miłością.

Udzielaj życia swojemu ludowi.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Wszzechmogący Boże, spraw, abyśmy przez doroczne ćwiczenia wielkopostne postępowali w rozumieniu tajemnicy Chrystusa * i dzięki Jego łasce prowadzili święte życie. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogosławi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Kompleta

Po 1 Nieszporach niedzieli

- P. Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze, i na wieki wieków. Amen.



W tym miejscu przewidziany jest rachunek sumienia.

We wspólnie odprawianym oficjum można zastosować jedną z formuł aktu pokuty podaną w mszale.

Po chwili milczenia wszyscy razem odmawiają spowiedź powszechną:

- P. Panie, który przebaczyłeś skruszonemu Piotrowi, zmiłuj się nad nami.
W. Zmiłuj się nad nami.
P. Chryste, który obiecałeś Dobremu Łotrowi Królestwo niebieskie, zmiłuj się na nami.
W. Zmiłuj się nad nami.
P. Panie, który zesłałeś Apostołom Ducha Świętego na odpuszczenie grzechów, zmiłuj się nad nami.
W. Zmiłuj się nad nami.

Przewodniczący prosi o odpuszczenie grzechów:

- P. Niech się zmiłuje nad nami Bóg wszechmogący * i odpuściwszy nam grzechy, * doprowadzi nas do życia wiecznego.

W. Amen.

Hymn

- 1 Nim kres nadejdzie jasności,
Błagamy, Stwórco wszechświata,
Byś nas otaczał opieką
I chronił w swojej dobroci.
- 2 Niech serca nawet uśpione
Przez sen czuwają przy Tobie;
A kiedy zbudzi je zorza,
Niech Ciebie wielbią z weselem.
- 3 Niech ciało zdrowiem się cieszy
I duch gorliwość odnajdzie,
A Ty swym światłem przenikaj
Głębokie nocy ciemności.
- 4 O spraw to, Ojczy najlepszy,
Przez Syna Twego, Chrystusa,
Co z Tobą w Ducha jedności
Króluje w blasku na wieki. Amen.

Psalmodia

1 Ant. Zmiłuj się nade mną, Panie, * i wysłuchaj moją modlitwę.

Psalm 4

Dziękczynienie

Godnym podziwu uczynił Pan Tego, którego wskrzesił z martwych (św. Augustyn)

Kiedy Cię wzywam, odpowiedz mi, Boże, *
który wymierzasz mi sprawiedliwość.

Tyś mnie wydzwignął z utrapienia, *
zmiłuj się nade mną i wysłuchaj moją modlitwę.
Jak długo będą ociążały wasze serca, mężowie? *
Czemu kochacie marność i szukacie kłamstwa?

Wiedźcie, że godnym podziwu czyni Pan swego
wiernego, *

Pan mnie wysłucha, gdy będę Go wzywał.
Zadrzyjcie i już nie grzeszcie, *
rozważcie na swych łożach i zamilknięcie.



Złóżcie należne ofiary *
i miejcie nadzieję w Panu.
Wielu powiada: "Któż nam szczęście ukaże?" *
Wzniesź ponad nami, Panie, światłość Twojego oblicza!
Więcej wlaeś radości w moje serce *
niż w czasie obfitych plonów pszenicy i wina.
Spokojnie zasypiam, kiedy się położe, †
bo tylko Ty jeden, Panie, *
pozwalasz mi żyć bezpiecznie.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Zmiłuj się nade mną, Panie, / i wysłuchaj moja modlitwę.

2 Ant. Wśród nocy * błogostawcie Pana.

Psalm 134

Wieczorna modlitwa w świątyni

Chwalcie Boga naszego, wszyscy Jego słudzy, którzy się Go boicie, mali i wielcy! (Ap 19, 5)

Błogostawcie Pana, wszyscy słudzy Pańscy, *
którzy przebywacie nocą w Jego domu.
Wzniesźcie wasze ręce ku Miejscu Świętemu *
i błogostawcie Pana.
Niech cię Pan błogostawi ze Syjonu, *
Ten, który stworzył niebo i ziemię.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Wśród nocy błogostawcie Pana.

Czytanie

Pwt 6, 4-7

Słuchaj, Izraelu: Pan jest naszym Bogiem, Panem jedynym. Będiesz miłował Pana, Boga twojego, z całego swego serca, z całej duszy swojej, ze wszystkich sił swoich. Niech pozostaną w twym sercu te słowa, które ja ci dziś nakazuję. Wpoisz je twoim synom, będziesz o

nich mówił przebywając w domu, w czasie podróży, kładąc się spać i wstając ze snu.

Responsorium krótkie

P. W ręce Twoje, Panie, * Powierzam ducha mego.
W. W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego. **P.**
Ty nas odkupiłeś, Panie, Boże wierny. **W.** Powierzam du-
cha mego. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Święte-
mu. **W.** W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, * podczas snu nas
osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali
w pokoju.

Pieśń Symeona

Chrystus światłością narodów

Łk 2, 29-32

Teraz, o Panie, † pozwól odejść swemu słudze w pokoju, *
według słowa Twojego,

Bo moje oczy ujrzały Twoje zbawienie, *
któreś przygotował wobec wszystkich narodów:
Światło na oświecenie pogan *
i chwałę ludu Twego, Izraela.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, / podczas snu nas
osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali
w pokoju.

Modlitwa

W niedzielę Wielkiego Postu:

Módlmy się. Wszechmogący Boże, bądź z nami tej nocy,
† abyśmy jutro z Twoją pomocą wstali * i radowali się
ze zmartwychwstania Chrystusa. Który żyje i króluje na
wieki wieków.

W. Amen.

Następnie, nawet wtedy, kiedy się odmawia oficjum samemu, mówi się:

Noc spokojną i śmierć szczęśliwą niech nam da Bóg wszechmogący, Ojciec ✝ i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Antyfona do NMP

Matko Odkupiciela, z niewiast najstawniejsza,
Gwiazdo morska, do nieba ścieżko najprościejsza,
Tyś jest przechodnią bramą do raję wiecznego,
Tyś jedyną nadzieją człowieka grzesznego.

Racz podźwignąć, prosimy, lud upadający,
W grzechach swych uwikłany, powstać z nich pragnący.

Tyś cudownie zrodziła światu Zbawiciela,
Tyś sama wykarmiła Twego Stworzyciela.

Panno przedtem i potem z świata podziwieniem,
Uczczona Gabriela wdzięcznym pozdrowieniem;
Racz się wstawić, o Panno, za nami grzesznymi,
Ratuj nas, opiekuj się sługami Twoimi.

Wezwanie

P. Panie, otwórz ✝ wargi moje.

W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Antyfona - LG tom II: Wielki Post I, str. 37.

Ant. Uwielbiamy Chrystusa Pana, / który dla na był ku-
szony i ukrzyżowany.

Psalm Wezwania jak w Częściach stałych, s. 818.

Psalm 95

Wezwanie do chwalenia Boga

Zachęcajcie się wzajemnie każdego dnia, póki trwa to, co «dzis» się nazywa (Hbr 3, 13)

Przyjdźcie, radośnie śpiewajmy Panu, *
wznośmy okrzyki ku chwale Opoki naszego zbawienia.
Stańmy przed obliczem Jego z uwielbieniem, *
z weselem śpiewajmy Mu pieśni.

powtarza się antyfonę

Bo Pan jest Bogiem wielkim, *
wielkim Królem nad wszystkimi bogami.
W Jego ręku głębiny ziemi, *

szczyty gór do Niego należą.
Jego własnością jest morze, które sam stworzył, *
i ziemia, którą ulepiły Jego ręce.

powtarza się antyfonę

Przyjdźcie, uwielbiamy Go padając na twarze, *
klękniemy przed Panem, który nas stworzył.
Albowiem On jest naszym Bogiem, †
a my ludem Jego pastwiska *
i owcami w Jego ręku.

powtarza się antyfonę

Obyście dzisiaj usłyszeli głos Jego: †
"Niech nie twardnieją wasze serca jak w Meriba, *
jak na pustyni w dniu Massa, gdzie Mnie kusili wasi
ojcowie, *
doświadczali Mnie, choć widzieli moje dzieła.

powtarza się antyfonę

Przez lat czterdzieści to pokolenie wstręt we Mnie
budziło †
i powiedziałem: «Są ludem o sercu zbłąkanym *
i moich dróg nie znają».
Przeto przysiągłem w gniewie, *
że nie wejdą do mojej krainy spoczynku".

powtarza się antyfonę

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Uwielbiamy Chrystusa Pana, / który dla na był ku-
szony i ukrzyżowany.

Zamiast psalmu 95 można odmówić psalm 100 lub 24 albo 67. Jeśli jeden z tych psalmów znajduje się w oficjum danego dnia, należy go zastąpić psalmem 95.

Godzina czytań

- P. Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.
- W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
- P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
- W. Jak była na początku, teraz i zawsze,

i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 37.

Hymn

- 1 Natchniony zwyczaj nas uczy,
Byśmy w zbawiennym okresie
Czterdziestu dni umartwienia
Szczerą czynili pokutę.
- 2 Do tego Prawo przynagla
I napomnienia proroków,
A nade wszystko sam Chrystus,
Król i Stworzyciel wszechświata.
- 3 Ten czas przeżyjmy w skupieniu,
Krótsze niech będą rozmowy,
Skromniejsze nasze posiłki,
Więcej czuwania nad sobą.
- 4 Oddalmy zło, które może
Chwiejnych zagarnąć w niewolę,
I brońmy siebie przed wrogiem
Pełnym podstępnej przemocy.
- 5 Niech Tobie, w Trójcy Jedyny,
Chwała i cześć będzie wieczna,
A Ty w nas pomnóż owoce
Postu i skruchy serdecznej. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Niedziela I, str. 843.

1 ant. Krzyż Chrystusa * jest drzewem życia.

Psalm 1

Dwie drogi życia

Błogostawieni, którzy mając nadzieję w krzyżu, zanurzyli się w wodzie (Anonim z II w.)

Szczęśliwy człowiek, *
który nie idzie za radą występnych,
Nie wchodzi na drogę grzeszników *
i nie zasiada w gronie szyderców,



Lecz w Prawie Pańskim upodobał sobie *
i rozmyśla nad nim dniem i nocą.

On jest jak drzewo zasadzone nad płynącą wodą, *
które wydaje owoc w swoim czasie.

Liście jego nie więdną, *
a wszystko, co czyni, jest udane.

Co innego grzesznicy: *
są jak plewa, którą wiatr rozmiata.

Przeto nie ostoją się na sądzie występni *
ani grzesznicy w zgromadzeniu sprawiedliwych.

Albowiem droga sprawiedliwych jest Panu znana, *
a droga występnych zaginie.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Krzyż Chrystusa jest drzewem życia.

2 ant. Ustanowiłem swego Króla * na Syjonie, świętej
górze mojej.

Psalm 2

Mesjasz Król zwycięski

Zesli się rzeczywiście przeciw świętemu Słudze Twemu, Jezusowi, którego namaściłeś (Dz 4, 27)

Dlaczego się burzą narody, *
czemu ludy żywią daremne zamysły?

Buntują się królowie ziemi †
i władcy wraz z nimi spiskują *

przeciw Panu i Jego Pomazańcowi:

"Stargajmy ich pęta, *
a więzy precz odrzucimy od siebie!"

Śmieje się Ten, który mieszka w niebie, *
Pan się z nich naigrawa,

A potem do nich mówi w gniewie swoim *
i w swej zapalczywości wzbudza w nich trwogę:

"Oto Ja ustanowiłem swego Króla *
na Syjonie, świętej górze mojej".

Wyrok Pański ogłoszę: †

On rzekł do Mnie: "Tyś jest moim Synem, *
Ja dzisiaj zrodziłem Ciebie.



Żądaj, a dam Ci w dziedzictwo narody *
i krańce ziemi w posiadanie Twoje.

Żelazną różgą będziesz nimi rządził, *
skruszysz ich jak gliniane naczynie".

A teraz, królowie, zrozumcie, *
nauczcie się, sędziowie ziemi:

Służcie Panu z bojaźnią, *

z drżeniem całujcie Mu stopy,

Bo jeśli gniewem zapłonie, wejdziecie na drogę
zagłady, †

gdyż gniew Jego prędko wybucha. *

Szczęśliwi wszyscy, którzy Mu ufają.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Ustanowiłem swego Króla / na Syjonie, świętej gó-
rze mojej.

3 ant. Ty, Panie, jesteś moją tarczą i chwałą, * Ty gło-
wę mą podnosisz.

Psalm 3

Pan moim opiekunem

Zasnął snem ogarnięty, lecz się obudził, bo Pan Go wspomógł (św. Ireneusz)

Panie, jak liczni są moi prześladowcy, *
jak wielu przeciw mnie powstaje!

Mnóstwo jest tych, którzy mówią o mnie: *

"Nie znajdzie on w Bogu zbawienia".

Ty zaś, Panie, tarczą moją jesteś i chwałą, *

Ty moją głowę podnosisz.

Głośno wołam do Pana, *

a On mi odpowiada ze świętej swej góry.

Kładę się, zasypiam i znowu się budzę, *

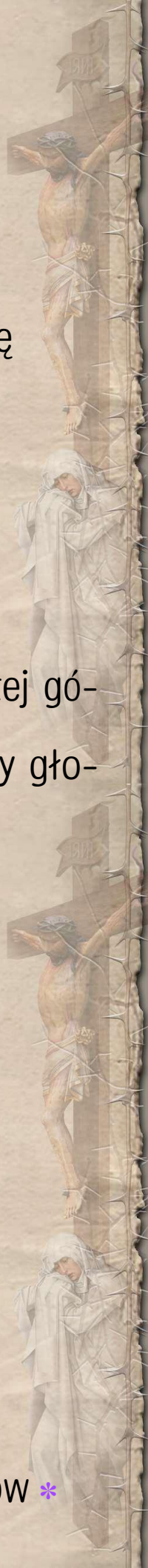
ponieważ Pan mnie wspomaga.

I nie ulęknię się wcale tysięcy ludzi, *

którzy zewsząd na mnie nastają.

Powstań, Panie, ocal mnie, mój Boże! †

Bo zdruzgotałeś szczęki wszystkich moich wrogów *
i połamałeś zęby grzesznikom.



U Pana jest zbawienie. *
Nad Twoim ludem Twe błogostawieństwo.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Ty, Panie, jesteś moją tarczą i chwałą, / Ty głowę
mą podnosisz.

LG tom II: I Niedziela Wielkiego Postu, str. 71.

P. Nie samym chlebem żyje człowiek.

W. Lecz każdym słowem, które pochodzi z ust Bożych.

1 Czytanie

Z Księgi Wyjścia

5, 16, 1

Ucisk ludu

W owych dniach Mojżesz i Aaron udali się do faraona i powiedzieli mu: „Tak powiedział Pan, Bóg Izraela: Wypuść mój lud, aby urządził na pustyni uroczystość ku mojej czci”. Faraon odpowiedział: „Kimże jest Pan, abym musiał usłuchać Jego rozkazu i wypuścić Izraela? Nie znam Pana i nie wypuszczę Izraela”. Rzekli: „Bóg Hebrajczyków nam się ukazał. Pozwól przeto nam iść trzy dni drogą na pustynię i złożyć ofiarę Panu, Bogu naszemu, by nas nie nawiedził zaraza lub mieczem”. Na to odpowiedział im król egipski: „Dlaczego to, Mojżeszu i Aaronie, chcecie odwieść lud od pracy? Idźcie co prędzej do waszych robót”. I powiedział jeszcze faraon: „Oto lud kraju teraz jest liczny, a wy odciągacie go od pracy”.

Tego samego dnia taki rozkaz wydał faraon dozorcóm robót ludu i pisarzom: „Nie będziecie więcej dostarczać ludowi słomy do wyrabiania cegły, jak poprzednio. Odtąd niech sami się starają o słomę. Wyznaczycie zaś im tę samą ilość cegieł, jaką wyrabiali dotąd, nic im nie zmniejszając; ponieważ są leniwi, wołają przeto: «Pójdźmy złożyć ofiarę naszemu Bogu». Praca tych ludzi musi się stać cięższa, aby się nią zajęli, a nie skłaniali

się ku fałszywym wieściom".

Wyszli więc dozorczy robót ludu razem z pisarzami i ogłosili ludowi: „Tak rozkazał faraon: Nie dostarczę wam więcej słomy. Sami rozejdźcie się i zbierajcie słomę, gdzie ją możecie znaleźć. Mimo to nic nie będzie odjęte z nakazanych świadczeń”. I rozproszył się lud po całej ziemi egipskiej, aby zbierać ściernę zamiast słomy. Dozorcy zaś robót przynaglali i mówili: „Winniście wykonać w każdym dniu codzienną swą pracę, jak wtedy, gdy dostarczano wam słomy”. Bito pisarzy spośród Izraelitów, których dozorczy robót faraona ustanowili nad nimi, mówiąc: „Czemu nie wykonaliście powinności waszej i nie dostarczyliście cegieł ani wczoraj, ani dzisiaj w tej mierze jak poprzednio?”

Pisarze zaś spośród Izraelitów przybyli do faraona i narzekali mówiąc: „Czemu postępujesz w ten sposób z twoimi sługami? Nie dają teraz słomy twoim sługom i mówią nam: «Róbcie cegły». Oto twoi słudzy są bici, i winę przypisuje się ludowi”. Faraon im odpowiedział: „Jesteście bardzo leniwi, i dlatego mówicie: «Chcemy wyjść, by złożyć ofiarę Panu». Teraz idźcie, ale do pracy! Nie otrzymacie słomy, ale dostarczycie taką samą ilość cegieł.” Położenie pisarzy Izraelitów stało się rozpaczliwe z powodu rozkazu: „Nie umniejszajcie nic z dziennego wyrobu cegieł.” Gdy wychodzili od faraona, spotkali Mojżesza i Aarona, którzy na nich czekali. I powiedzieli do nich: „Niechaj Pan wejrzy na was i osądzi, gdyż naraziliście nas na niestawę u faraona i jego dworzan. Wy to podaliście miecz w ich rękę, aby nas zabijali.”

Wtedy Mojżesz zwrócił się do Pana i powiedział: „Panie, czemu zezwoliłeś wyrządzić zło temu ludowi? Czemu mnie wysłałeś? Wszak od tej chwili, gdy poszedłem do faraona, by przemawiać w Twoim imieniu, gorzej się on obchodzi z tym ludem, a Ty nic nie czynisz dla wybawienia tego ludu.”

Pan rzekł wtedy do Mojżesza: „Teraz ujrzysz, co uczynię faraonowi. Zmuszony mocną ręką, wypuści ich i mocną ręką wypędzi ich ze swego kraju.”

W. Udał się Mojżesz † do faraona i powiedział mu: Tak powiedział Pan, Bóg Izraela: * Wypuść mój lud, aby urządził na pustyni uroczystość ku czci mojej.

P. Pan, Bóg Hebrajczyków, posłał mnie do ciebie mówiąc: **W.** Wypuść mój lud, aby urządził na pustyni uroczystość ku czci mojej.

2 Czytanie

Z komentarza św. Augustyna, biskupa, do Psalmów

(Ps 61, 2-3)

W Chrystusie byliśmy kuszeni i w Nim zwyciężyliśmy diabła

„Wysłuchaj, Boże, mojego wołania, wejrzyj na modlitwę moją”. Kto to mówi? Jakby jeden. Zobacz jednak czy jeden: „Od krańców ziemi wołałem do Ciebie, gdy było zatrwożone moje serce”. A więc już nie jeden. Dlatego wszakże jeden, że jeden jest Chrystus, którego wszyscy jesteśmy członkami. Jakież to bowiem „jeden” człowiek woła od krańców ziemi? Woła od tych krańców nie kto inny, lecz owo dziedzictwo, o którym powiedziano samemu Synowi: „Żądaj ode mnie, a dam Ci narody w twe dziedzictwo i w posiadanie twoje krańce ziemi”.

A zatem ta posiadłość Chrystusowa, to dziedzictwo Chrystusowe, to ciało Chrystusa, ten jeden Kościół Chrystusowy, ta jedność, którą my jesteśmy, woła od krańców ziemi. O co zaś woła? O to, o czym powiedziałem wyżej: „Wysłuchaj, Boże, mojego wołania, wejrzyj na modlitwę moją; od krańców ziemi wołałem do Ciebie”. O to wołałem „od krańców ziemi”, to znaczy zewsząd.

Ale dlaczego o to wołałem? Bo „zatrwożone było moje serce”. Oznacza to, że ciało Chrystusa, które tworzą na ziemi wszyscy ludzie, nie doznaje chwały, lecz poddane jest wielkiej pokusie.

Życie bowiem nasze w tym pielgrzymowaniu nie może trwać bez pokusy, ponieważ właśnie postęp duchowy dokonuje się przez pokusy. Ten, kto nie jest kuszony, nie może siebie poznać. Nikt też nie potrafi osiągnąć wieńca chwały bez uprzedniego zwycięstwa. Zwycięstwo zaś odnosi się poprzez walkę, a walczyć można

jedynie wówczas, gdy się stanie w obliczu pokus i nieprzyjaciela.

Wołający z krańców ziemi jest wprowadzie strwożony, ale nie pozostawiony samemu sobie. Chrystus bowiem nas, którzy tworzymy Jego ciało na ziemi, zechciał przemienić na podobieństwo tego ciała, w którym umarł, zmartwychwstał i wstąpił do nieba, aby tam, dokąd podążała Głowa, miały nadzieję dostać się i członki.

Chrystus przemienił nas w siebie wówczas, gdy pozwolił się kusić szatanowi. Czytaliśmy przed chwilą w Ewangelii, że Jezus Chrystus był kuszony na pustkowiu. Tak, Chrystus był kuszony przez diabła! W Chrystusie bowiem ty byłeś kuszony, ponieważ On wziął od ciebie ciało, a tobie dał od siebie swoje zbawienie: z ciebie wziął dla siebie śmierć, a tobie dał z siebie życie; od ciebie przejął na siebie zniewagi, a tobie dał zaszczyty; a więc od ciebie wziął pokusę, a tobie dał swoje zwycięstwo.

Jeśli w Nim jesteśmy kuszeni, to i w Nim przezwyciężamy diabła. Widzisz, że Chrystus był kuszony, a nie dostrzegasz, że odniósł zwycięstwo? Uznaj, że to ty jesteś w Nim kuszony i że w Nim odnosisz zwycięstwa. Chrystus mógł trzymać diabła z dala od siebie. Jeżeliby jednak nie był kuszony, nie nauczyłby cię sztuki zwyciężania w pokusie.

Responsorium

Jr 1, 19; 39, 18

W. Będą walczyć przeciw tobie, † ale nie zdołają cię zwyciężyć, * Gdyż Ja jestem z tobą, aby cię ochraniać.

P. Nie będziesz zabity mieczem, a swoje życie mieć będziesz jako zdobycz, **W.** Gdyż Ja jestem z tobą, aby cię ochraniać.

Modlitwa

Módlmy się. Wszechmogący Boże, spraw, abyśmy przez doroczne ćwiczenia wielkopostne postępowali w rozumieniu tajemnicy Chrystusa * i dzięki Jego łasce prowadzili święte życie. Przez naszego Pana Jezusa

Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w
jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki
wieków.

W. Amen.

P. Błogostawmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Jutrznia

P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe teksty opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
LG tom II: Wielki Post I, str. 39.

Hymn

- 1 Padnijmy twarzą na ziemię,
Błagajmy Boga ze skruchą,
Przed Sędzią łzy wylewajmy,
By Jego gniew się uśmierzył.
- 2 Tak często, Ojczy najlepszy,
Grzechami Cię obrazamy,
Lecz Ty się zmiłuj nad nami
I ześlij swe przebaczenie.
- 3 Bo chociaż bardzo niegodni,
Jesteśmy Twoim stworzeniem,
Więc wspomnij na to i pomóż
Wysławiać życiem Twe imię.
- 4 Od zła nas wyzwól dawnego,
A dobro pomnóż swą łaską,
I uczyni Tobie miłymi
Już dziś i w całej wieczności.
- 5 Niech Tobie, w Trójcy Jedyny,
Majestat będzie i chwała,
A Ty nam udziel owoców



Zbawczego czasu pokuty. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy – LG tom II: Niedziela I, str. 846.

1 ant. Będę Cię wielbił przez całe me życie * i wzniosę ręce w imię Twoje, Panie.

Psalm 63

Tęsknota za Bogiem

Ten czuwa przy Bogu, kto odrzuca ciemne uczynki

Ps 63, 2-9

Boże, mój Boże, szukam Ciebie *
i pragnie Ciebie moja dusza.

Ciało moje tęskni za Tobą, *
jak zeschła ziemia łaknąca wody.
Oto wpatruję się w Ciebie w świątyni, *
by ujrzeć Twą potęgę i chwałę.

Twoja łaska jest cenniejsza od życia, *
więc sławić Cię będą moje wargi.

Będę Cię wielbił przez całe me życie *
i wzniosę ręce w imię Twoje.

Moja dusza syci się obficie, *
a usta Cię wielbią radosnymi wargami,
Gdy myślę o Tobie na moim postaniu *
i o Tobie rozważam w czasie moich czuwań.

Bo stałeś się dla mnie pomocą *
i w cieniu Twych skrzydeł wołam radośnie:

„Do Ciebie Ignie moja dusza, *
prawica Twoja mnie wspiera”.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Będę Cię wielbił przez całe me życie i / wzniosę ręce w imię Twoje, Panie.

2 ant. Hymn zaśpiewajmy * i wywyższajmy Boga na wieki.

Pieśń

Całe stworzenie wielbi Boga

Dn 3, 57-88. 56

Błogostawcie Pana, wszystkie dzieła Pańskie, *
chwalcie Go i wywyższajcie na wieki.

Błogostawcie Pana, aniołowie Pańscy, *
błogostawcie Pana, niebiosa.

Błogostawcie Pana, wszelkie wody podniebne, *
błogostawcie Pana, wszystkie potęgi.

Błogostawcie Pana, słońce i księżycu, *
błogostawcie Pana, gwiazdy na niebie.

Błogostawcie Pana, deszcze i rosy, *
błogostawcie Pana, wszystkie wichry niebieskie.

Błogostawcie Pana, ogniu i żarze, *
błogostawcie Pana, upale i chłodzie.

Błogostawcie Pana, rosy i szrony, *
błogostawcie Pana, mrozy i zimna.

Błogostawcie Pana, lody i śniegi, *
błogostawcie Pana, dnie i noce.

Błogostawcie Pana, światło i ciemności, *
błogostawcie Pana, błyskawice i chmury.

Niech ziemia błogostawi Pana, *
niech Go chwali i wywyższa na wieki.

Błogostawcie Pana, góry i pagórki, *
błogostawcie Pana, wszelkie rośliny na ziemi.

Błogostawcie Pana, źródła wodne, *
błogostawcie Pana, morza i rzeki.

Błogostawcie Pana, wieloryby i morskie stworzenia, *
błogostawcie Pana, wszelkie ptaki powietrzne.

Błogostawcie Pana, dzikie zwierzęta i trzody, *
błogostawcie Pana, synowie ludzcy.

Błogostaw Pana, Izraelu, *
chwal Go i wywyższaj na wieki.

Błogostawcie Pana, kapłani Pańscy, *
błogostawcie Pana, słudzy Pańscy.

Błogostawcie Pana, duchy i dusze sprawiedliwych, *
błogostawcie Pana, święci i pokornego serca.

Błogostawcie Pana, Chananiaszu, Azariaszu i Miszaelu, *
chwalcie Go i wywyższajcie na wieki.

Błogostawmy Ojca i Syna, i Ducha Świętego, *
chwalmy Go i wywyższajmy na wieki.



Błogostawiony jesteś, Panie, na sklepieniu nieba, *
pełen chwały i wywyższony na wieki.

Na końcu tej pieśni nie mówi się Chwała Ojcu...

Ant. Hymn zaśpiewajmy i wywyższajmy Boga na wieki.

3 ant. Pan swój lud miłuje, * pokornych wieńczy zwycięstwem.

Psalm 149

Radość świętych

Synowie Kościoła, synowie nowego ludu, radują się swym Królem, Chrystusem (Hezychiusz)

Śpiewajcie Panu pieśń nową, *
głoście Jego chwałę w zgromadzeniu świętych.

Niech się Izrael cieszy swoim Stwórcą, *
a synowie Syjonu radują swym Królem.

Niech imię Jego czczą tańcem, *
niech grają Mu na bębnie i cytrze.

Bo Pan swój lud miłuje, *
pokornych wieńczy zwycięstwem.

Niech święci cieszą się w chwale, *
niech się weselą przy uczcie niebieskiej.
Chwała Boża niech będzie w ich ustach, *
a miecz obosieczny w ich ręku,

Aby pomścić się na poganach *
i karę wymierzyć narodom,

Aby ich królów zakuć w kajdany, *
a dostojników w żelazne łańcuchy,

Aby się spełnił wydany na nich wyrok. *
To jest chwałą wszystkich świętych Jego.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pan swój lud miłuje, / pokornych wieńczy zwycięstwem.

LG tom II: I Niedziela Wielkiego Postu, str. 75.

Czytanie

Ne 8, 9b, 10b

Ten dzień jest poświęcony Panu, Bogu waszemu. Nie

bądźcie smutni i nie płaczcie. Nie bądźcie przygnębieni,
bo radość w Panu jest waszą ostoją.

Responsorium krótkie

P. Chryste, Synu Boga żywego, * Zmiłuj się nad nami.
W. Chryste, Synu Boga żywego, * Zmiłuj się nad nami. **P.**
Ty zostałeś umęczony za nasze grzechy. **W.** Zmiłuj się
nad nami. **P.** Chwała Ojcu i Synowi i Duchowi Świętemu.
W. Chryste, Synu Boga żywego, * Zmiłuj się nad nami.

Pieśń Zachariasza

Ant. Duch wyprowadził Jezusa na pustynię, * aby ku-
szony był przez diabła. / A gdy przepościł czterdzieści
dni i nocy, głód potem odczuwał.

Mesjasz i Jego poprzednik

Łk 1, 68-79

Błogostawiony † Pan, Bóg Izraela, *
bo lud swój nawiedził i wyzwolił.

I wzbudził dla nas moc zbawczą *
w domu swego sługi Dawida.

Jak zapowiedział od dawna *

przez usta swych świętych proroków,

Że nas wybawi od naszych nieprzyjaciół *

i z ręki wszystkich, którzy nas nienawidzą;

Że naszym ojcom okaże miłosierdzie *

i wspomni na swe święte przymierze,

Na przysięgę, którą złożył *

ojcu naszemu Abrahamowi.

Da nam, że z mocy nieprzyjaciół wyrwani, *

służyć Mu będziemy bez trwogi,

W pobożności i sprawiedliwości przed Nim *

po wszystkie dni nasze.

A ty, dziecię, zwać się będziesz prorokiem Najwyższego, *

gdyż pójdiesz przed Panem przygotować Mu drogi.

Jego ludowi dasz poznać zbawienie *

przez odpuszczenie grzechów.

Dzięki serdecznej litości naszego Boga, *

z jaką nas nawiedzi z wysoka Wschodzące Słońce,

By oświecić tych, co w mroku i cieniu śmierci

mieszkają, *
aby nasze kroki skierować na drogę pokoju.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Duch wyprowadził Jezusa na pustynię, / aby ku-
szony był przez diabła. / A gdy przepościł czterdzieści
dni i nocy, głód potem odczuwał.

Prośby

Błogostawmy naszego Odkupiciela, który łaskawie wy-
służył nam ten czas zbawienia. Z pokorą zanośmy do
Niego nasze prośby:

Stwórz w nas, o Panie, nowego ducha.

Chryście, nasze życie, Ty zechciałeś, abyśmy przez
chrzest zostali pogrzebani z Tobą w śmierci i z Tobą
byli wskrzeszeni,

— dopomóż nam dzisiaj postępować w nowości życia.

Stwórz w nas, o Panie, nowego ducha.

Panie, Ty wszystkim dobrze czyniłeś.

— spraw, abyśmy troszczyli się o wspólne dobro
wszystkich ludzi.

Stwórz w nas, o Panie, nowego ducha.

Daj, abyśmy zgodnie współpracowali w doczesnej spo-
łeczności,

— a zarazem zdążali do wiecznej ojczyzny.

Stwórz w nas, o Panie, nowego ducha.

Chryście, lekarzu ciał i dusz, ulecz rany naszego serca,
— abyśmy stale korzystali z Twojej pomocy na drodze
świętości.

Stwórz w nas, o Panie, nowego ducha.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Wszzechmogący Boże, spraw, abyśmy przez doroczne ćwiczenia wielkopostne postępowali w rozumieniu tajemnicy Chrystusa * i dzięki Jego łasce prowadzili święte życie. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

Jutrznia i Nieszpory. P. Odmawia modlitwę końcową bez wezwania *Módlmy się.*
W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogosławi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Jeśli kapłan lub diakon przewodniczy oficjum, zwraca się do wiernych:

P. Pan z wami.

W. I z duchem twoim.

P. Niech was błogosławi Bóg wszechmogący:
Ojciec † i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Można też użyć innej formuły błogosławieństwa, tak jak we Mszy św.
Jeśli wierni mają się rozjechać, dodaje się wezwanie:

P. Idźcie w pokoju Chrystusa.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa w ciągu dnia

LG tom II: I Niedziela Wielkiego Postu, str. 76. Hymn – LG tom II: Wielki Post I, str. 40.
Antyfona jak w Tekstach okresowych. Psalm – LG tom II: Niedziela I, str. 850.

P. Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn

Modlitwa przedpołudniowa

1 Przez wiarę, którą żyjemy,
Z nadzieją zawsze wytrwała
I mocni łaską miłości
Majestat głośmy Chrystusa.

- 2 Gdyż On o trzeciej godzinie
Na mękę był prowadzony,
I cierpiał wisząc na krzyżu,
By znaleźć owcę zgubioną.
- 3 Pokornie prosimy Jezusa,
Zbawieni Jego ofiarą,
By nas od grzechu zachował,
Gdy już darował nam karę.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczę,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Modlitwa południowa

- 1 O tej godzinie Zbawiciel
Pragnienie cierpiał na krzyżu;
Niech da chwalącym Go pieśnią
Pragnienie sprawiedliwości.
- 2 Niech głodem prawdy ich przejmie
I zaspokoi go sobą,
By grzech odrazę w nich budził,
A cnota ich pociągała.
- 3 Niech łaska Ducha Świętego
Proszących tak usposobi,
By żądze ciała przygasty
I duch oziębły zapłonął.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczę,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Modlitwa popołudniowa

- 1 Nadeszła oto godzina,
Gdy Jezus w męce umierał;
Wzywajmy Jego imienia
Pokornie prosząc o łaskę.



- 2 Przebaczył Jezus łotrowi
Wzruszony jego wyznaniem;
Niech także nasza modlitwa
Wyjedna nam miłosierdzie.
- 3 Na krzyżu śmierć pokonana,
Wróciło światło po mroku;
Niech groza grzechu przeminie,
A dusze blaskiem jaśnieją.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczę,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Psalmodia

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Nadeszły dla nas dni pokuty, * abyśmy zadośćczynili
za grzechy / i zbawili dusze.

Modlitwa południowa

Ant. Nie chcę śmierci grzesznika, * lecz aby się szczerze
nawrócił i miał życie.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Umocnieni łaską Bożą, * pracujmy nad sobą w wiel-
kiej cierpliwości.

Psalm 118

Świąteczny hymn dziękczynny

Jezus jest kamieniem odrzuconym przez was budujących,
tym, który stał się kamieniem węgielnym (Dz 4, 11)

|

Dziękujcie Panu, bo jest dobry, *
bo Jego łaska trwa na wieki.

Niech dom Izraela głosi: *

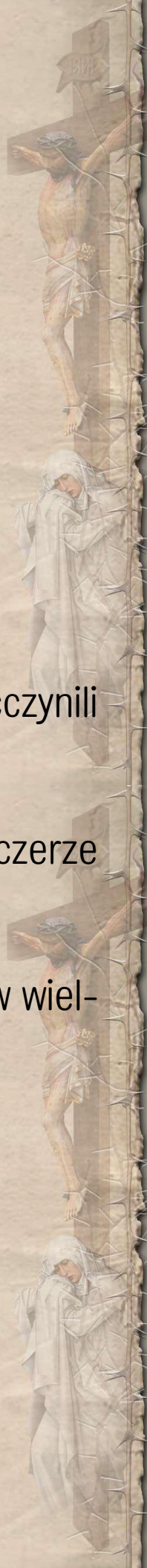
„Jego łaska na wieki”.

Niech dom Aarona głosi: *

„Jego łaska na wieki”.

Niech wyznawcy Pana głoszą: *

„Jego łaska na wieki”.



W ucisku wzywałem Pana, *
Pan mnie wysłuchał i na wolność wyprowadził.
Niczego się nie boję, bo Pan jest ze mną; *
cóż może uczynić mi człowiek?
Pan jest ze mną, mój wspomóżyciel, *
z góry będę spoglądał na mych wrogów.
Lepiej się uciekać do Pana, *
niż pokładać ufność w człowieku.
Lepiej się uciekać do Pana, *
niż pokładać ufność w książętach.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

||

Osaczyły mnie wszystkie narody, *
lecz w imię Pana je pokonałem.
Ze wszystkich stron mnie okrążyły, *
lecz w imię Pana je pokonałem.
Opadły mnie zewsząd jak pszczoły, †
paliły, jak ogień pali ciernie, *
lecz w imię Pana je pokonałem.
Abym upadł, uderzono mnie i pchnięto, *
lecz Pan mnie podtrzymał.
Pan moją mocą i pieśnią, *
On stał się moim Zbawcą.
Głosy radości z ocalenia *
w namiotach sprawiedliwych:
„Prawica Pańska moc okazała, †
prawica Pana wzniesiona wysoko, *
prawica Pańska moc okazała!”
Nie umrę, ale żyć będę *
i głosić dzieła Pana.
Ciężko mnie Pan ukarał, *
ale na śmierć nie wydał.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *



i na wieki wieków. Amen.



Otwórzcie mi bramy sprawiedliwości, *
wejdę przez nie i podziękuję Panu.

Oto jest brama Pana, *
przez nią wejdą sprawiedliwi.

Dziękuję Tobie, żeś mnie wysłuchał *
i stałeś się moim Zbawcą.

Kamień odrzucony przez budujących *
stał się kamieniem węgielnym.

Stało się to przez Pana *
i cudem jest w naszych oczach.

Oto dzień, który Pan uczynił, *
radujmy się nim i weselmy.

O Panie, Ty nas wybaw, *
pomyślność daj nam, o Panie!

Błogostawiony, który przybywa w imię Pańskie, *
błogostawimy wam z Pańskiego domu.

Pan jest Bogiem i daje nam światło, †
Ustawcie procesję z gałązkami zielonymi *
aż do rogów ołtarza.

Jesteś moim Bogiem, podziękować chcę Tobie, *
Boże mój, wielbić pragnę Ciebie.

Wysławiajcie Pana, bo jest dobry, *
bo Jego łaska trwa na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

W innych Godzinach psalmodia dodatkowa, s. 1229.

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Nadeszły dla nas dni pokuty, * abyśmy zadośćczynili
za grzechy / i zbawili dusze.

Czytanie

1 Tes 4, 1. 7

Bracia, prosimy i zaklinamy was w Panu Jezusie: według tego, coście od nas przejęli w sprawie sposobu



postępowania i podobania się Bogu, jak już postępujecie, stawajcie się coraz doskonalszymi. Bo nie powołał nas Bóg do nieczystości, ale do świętości.

P. Stwórz, Boże, we mnie serce czyste.

W. I odnow we mnie moc ducha.

Modlitwa

Módlmy się. Wszchemogący Boże, spraw, abyśmy przez doroczne ćwiczenia wielkopostne postępowali w rozumieniu tajemnicy Chrystusa * i dzięki Jego łasce prowadzili święte życie. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogosławmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa południowa

Ant. Nie chcę śmierci grzesznika, * lecz aby się szczerze nawrócił i miał życie.

Czytanie

Tak mówi Pan Bóg, Święty Izraela: W nawróceniu i spokoju jest wasze ocalenie, w ciszy i ufności leży wasza siła. Lecz Pan czeka, aby wam okazać łaskę, i dlatego stoi, by się zlitować nad wami, bo Pan jest sprawiedliwym Bogiem. Szczęśliwi wszyscy, którzy w Nim ufają.

Iz 30, 15-18

P. Odwróć swe oblicze od moich grzechów.

W. I zmaż wszystkie moje przewinienia.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Umocnieni łaską Bożą, * pracujmy nad sobą w wielkiej cierpliwości.

Czytanie

Pwt 4, 29-31

Wtedy będziecie szukali Pana, Boga waszego, i znajdziecie Go, jeżeli będziecie do Niego dążyli z całego serca i z całej duszy. W swym utrapieniu, gdy wszystko to was spotka, w ostatnich dniach nawrócicie się do Pana, Boga swego, i będziecie słuchać Jego głosu. Gdyż Bogiem miłosiernym jest Pan, Bóg wasz, nie opuści was, nie zgładzi i nie zapomni o przymierzu, które poprzysiągł waszym przodkom.

P. Boże, moją ofiarą jest duch skruszony.

W. Pokornym i skruszonym sercem, Ty, Boże, nie gardzisz.

2 Nieszpory

P. Boże, ✝ wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn – LG tom II: Wielki Post I, str. 35.

Hymn

1 Zmiłuj się, Stwórco, nad swoim ludem,
Kiedy Cię błaga w tym czasie postu;
Usłysz modlitwę zroszoną łzami,
Którą wznosimy przez dni czterdzieści.

2 Patrzysz w głębinę naszego serca,
Znasz ludzką słabość i bezwład woli,
Przeto nam okaż swe miłosierdzie,
Kiedy do Ciebie wracamy, Boże.

3 Chociaż tak bardzo jesteśmy winni,
Przebacz, bo Tobie ufamy, Panie;
Wstaw Twoje imię i ulecz nędznych,
Których chorobą są własne grzechy.

4 Udziel nam siły, niech czas pokuty
Ciało oczyści i myśl oświeci;
Złudne pokusy niech nas nie wiążą

Z tym, co nam grozi wieczystą zgubą.

5 Boże Jedyny w Najświętszej Trójcy,
Spraw, aby skrucha i umartwienie
Były owocne dla Twoich wiernych,
Którzy Cię wielbią wieczornym hymnem. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy – LG tom II: Niedziela I, str. 853.

1 ant. Panu, Bogu swojemu, będziesz oddawał pokłon
* i Jemu samemu służyć będziesz.

Psalm 110

Ps 110, 1-5.7

Mesjasz królem i kapłanem

Trzeba bowiem, aby królował, aż położy wszystkich wrogów u stóp swoich (1 Kor 15, 25)

Rzekł Pan do Pana mego: *

„Siądź po mojej prawicy,
Aż uczynię Twych wrogów *
podnóżkiem stóp Twoich”.

Pan rozciągnie moc Twego berła ze Syjonu; *
panuj wśród swych nieprzyjaciół!

Przy Tobie panowanie w dniu Twego triumfu: †
W blasku świętości *

z łona jutrzeńki zrodziłem Cię jak rosę.

Pan przysiągł i tego nie odwoła: *

„Tyś jest kapłanem na wieki na wzór Melchizedeka”.

Pan jest po Twojej prawicy, *
zetrze królów w dzień swego gniewu.

On po drodze pić będzie z potoku, *
dlatego głowę podniesie.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Panu, Bogu swojemu, będziesz oddawał pokłon /
i Jemu samemu służyć będziesz.

2 ant. Oto teraz czas upragniony, * oto teraz jest
dzień zbawienia.

Psalm 114

Wyjście Izraela z Egiptu

Wy, którzyście wzgardzili tym światem, zrozumcie, że i wy także wyszłicie z Egiptu (św. Augustyn)

Gdy Izrael wychodził z Egiptu, *
dom Jakuba od ludu obcego,
Przybytkiem jego stał się Juda, *
Izrael jego królestwem.
Morze to ujrzało i uciekło, *
Jordan swój bieg odwrócił.
Góry skakały jak barany, *
pagórki niby jagnięta.
Cóż ci jest, morze, że uciekasz? *
Czemu bieg swój odwracasz, Jordanie?
Góry, czemu skaczeć jak barany *
i niby jagnięta, pagórki?
Drżnij, ziemio, przed obliczem Pana, *
przed obliczem Boga Jakuba,
Który zmienia opokę w jezioro, *
a skałę w źródło wody.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Oto teraz czas upragniony, / oto teraz jest dzień zbawienia.

3 ant. Oto idziemy do Jerozolimy * i spełni się wszystko, co napisali prorocy o Synu Człowieczym.

Pieśń

Dobrowolna męka Chrystusa, Sługi Bożego

1 P 2, 21-24

Chrystus cierpiał za was i wzór wam zostawił, *
abyście szli za Nim Jego śladami.
On grzechu nie popełnił, *
a w Jego ustach nie było podstępu.
On, gdy Mu złorzeczono, nie złorzeczył, †
kiedy cierpiał, nie groził, *
lecz oddawał się Temu, który sędzi sprawiedliwie.
On sam, w swoim ciele, *
poniósł nasze winy na drzewo,



Abyśmy przestali być uczestnikami grzechów, *
a żyli dla sprawiedliwości.

Krwią ran Jego *
zostaliście uzdrowieni.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Oto idziemy do Jerozolimy i spełni się wszystko,
co napisali prorocy o Synu Człowieczym.

LG tom II: I Niedziela Wielkiego Postu, str. 77.

Czytanie

1 Kor 9, 24-25

Zawodnicy, którzy biegną na stadionie, wszyscy
wprawdzie biegną, lecz tylko jeden otrzymuje nagrodę.
Przeto tak biegnijcie, abyście ją otrzymali. Każdy, który
staje do zapasów, wszystkiego sobie odmawia; oni, aby
zdobyć przemijającą nagrodę, my zaś nieprzemijającą.

Responsorium krótkie

P. Wejrzyj, Panie, i zmiłuj się nad nami, * Bo zgrzeszy-
liśmy przeciw Tobie. **W.** Wejrzyj, Panie, i zmiłuj się nad
nami, * Bo zgrzeszyliśmy przeciw Tobie. **P.** Wystuchaj,
Chryste, naszego wołania, **W.** Bo zgrzeszyliśmy przeciw
Tobie. **P.** Chwała Ojcu i Synowi i Duchowi Świętemu. **W.**
Wejrzyj, Panie, i zmiłuj się nad nami, * Bo zgrzeszyliśmy
przeciw Tobie.

Pieśń Maryi

Ant. Czuwaj nad nami, Zbawicielu, * by nas nie po-
chwycił przebiegły kusiciel; / Ty bowiem jesteś naszą
odwieczną pomocą.

Radość duszy w Bogu

Łk 1, 46-55

Wielbi † dusza moja Pana *
i raduje się duch mój w Bogu, Zbawicielu moim.
Bo wejrzał na uniżenie swojej Służebnicy. *
Oto bowiem odtąd błogostawić mnie będą wszystkie

pokolenia,
Gdyż wielkie rzeczy uczynił mi Wszechmocny, *
a Jego imię jest święte.

Jego miłosierdzie z pokolenia na pokolenie *
nad tymi, którzy się Go boją.
Okazał moc swego ramienia, *
rozproszył pyszniących się zamysłami serc swoich.

Strącił władców z tronu, *
a wywyższył pokornych.
Głodnych nasycił dobrami, *
a bogatych z niczym odprawił.
Ujął się za swoim sługą, Izraelem, *
pomny na swe miłosierdzie,
Jak obiecał naszym ojcom, *
Abrahamowi i jego potomstwu na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Czuwaj nad nami, Zbawicielu, / by nas nie po-
chwycił przebiegły kusiciel; / Ty bowiem jesteś naszą
odwieczną pomocą.

Prośby

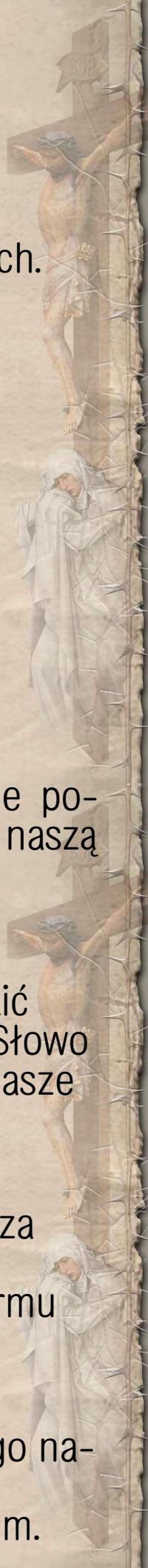
Oddajmy chwałę Bogu Ojcu, który zechciał odrodzić
sвій lud do nieskazitelnego życia przez swoje Słowo
trwające na wieki. Ze czcią zanośmy do Niego nasze
błagania:

Okaż łaskawość swojemu ludowi.

Miłosierny Boże, usłysz błagania, które zanosimy za
cały lud Twój,
— niech pragnie Twojego słowa bardziej niż pokarmu
dla ciała.

Okaż łaskawość swojemu ludowi.

Naucz nas prawdziwej i czynnej miłości do naszego na-
rodu i wszystkich ludzi bez wyjątku;
— obdarz wszystkie narody pomyślnością i pokojem.



Okaż łaskawość swojemu ludowi.

Wejrzyj na tych, którzy przez chrzest mają się odrodzić do nowego życia;

— niech jako żywe kamienie zostaną włączeni do duchowej budowli Kościoła.

Okaż łaskawość swojemu ludowi.

Panie, Ty przez przepowiadanie Jonasza wezwałeś do pokuty mieszkańców Niniwy;

— mocą swego słowa zwróć ku sobie serca grzeszników.

Okaż łaskawość swojemu ludowi.

Spraw, aby zmarli wyszli z nadzieją na spotkanie Chrystusa Sędziego

— i radowali się na wieki oglądaniem Ciebie.

Okaż łaskawość swojemu ludowi.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Wszchemogący Boże, spraw, abyśmy przez doroczne ćwiczenia wielkopostne postępowali w rozumieniu tajemnicy Chrystusa * i dzięki Jego łasce prowadzili święte życie. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogosławi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Kompleta

Po 2 Nieszporach niedzieli

P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,

i na wieki wieków. Amen.



W tym miejscu przewidziany jest rachunek sumienia.

We wspólnie odprawianym oficjum można zastosować jedną z formuł aktu pokuty podaną w mszale.

Po chwili milczenia wszyscy razem odmawiają spowiedź powszechną:

- P.** Zmiłuj się nad nami, Panie.
W. Bo zgrzeszyliśmy przeciw Tobie.
P. Okaż nam, Panie, miłosierdzie swoje.
W. I daj nam swoje zbawienie.

Przewodniczący prosi o odpuszczenie grzechów:

- P.** Niech się zmiłuje nad nami Bóg wszechmogący *
i odpuściwszy nam grzechy, * doprowadzi nas do
życia wiecznego.
W. Amen.

Hymn

- 1 Nim kres nadejdzie jasności,
Błagamy, Stwórco wszechświata,
Byś nas otaczał opieką
I chronił w swojej dobroci.
- 2 Niech serca nawet uśpione
Przez sen czuwają przy Tobie;
A kiedy zbudzi je zorza,
Niech Ciebie wielbią z weselem.
- 3 Niech ciało zdrowiem się cieszy
I duch gorliwość odnajdzie,
A Ty swym światłem przenikaj
Głębokie nocy ciemności.
- 4 O spraw to, Ojczy najlepszy,
Przez Syna Twego, Chrystusa,
Co z Tobą w Ducha jedności
Króluje w blasku na wieki. Amen.

Psalmodia

Ant. Pan cię okryje swoimi piórami, * nie ulęknieś się



strachu nocnego.

Psalm 91

O Bożej opiece

Oto dałem wam władzę stąpania po węzłach i skorpionach (Łk 10, 19)

Kto się w opiekę oddał Najwyższemu *
i w cieniu Wszechmocnego mieszka,
Mówi do Pana: „Tyś moją ucieczką i twierdzą, *
Boże mój, któremu ufam”.

Bo On sam cię wyzwoli z sideł myśliwego *
i od słowa niosącego zgubę.

Okryje cię swoimi piórami, †
pod Jego skrzydła się schronisz; *
wierność Jego jest puklerzem i tarczą.

Nie ulęknieś się strachu nocnego *
ani strzały za dnia lecącej,

Ani zarazy skradającej się w mroku, *
ani moru niszczącego w południe.

A choćby tysiąc padło u boku twego †
i dziesięć tysięcy po twojej prawicy, *
ciebie to nie spotka.

Ty zaś ujrzysz własnymi oczyma *
zapłatę daną grzesznikom.

Bo Pan jest twoją ucieczką, *
za obrońcę wzięłeś Najwyższego.

Nie przystąpi do ciebie niedola, *
a cios nie dosięgnie twojego namiotu,

Bo rozkazał swoim aniołom, *
aby cię strzegli na wszystkich twych drogach.

Będą cię nosili na rękach, *
abyś stopy nie uraził o kamień.

Będziesz stąpał po węzłach i żmijach, *
a lwa i smoka podepczesz.

„Ja go wybawię, bo przylgnął do Mnie, *
oślonię go, bo poznał moje imię.

Będzie Mnie wzywał, a Ja go wysłucham †
i będę z nim w utrapieniu, *
wyzwolę go i sławą obdarzę.

Nasycę go długim życiem *
i ukazę mu moje zbawienie”.



Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pan cię okryje swoimi piórami, / nie ulęknieś się strachu nocnego.

Czytanie

Ap 22, 4-5

Słudzy Pana będą oglądać Jego oblicze, a imię Jego na ich czołach. I odtąd już nocy nie będzie. A nie potrzeba im światła lampy i światła słońca, bo Pan Bóg będzie świecił nad nimi i będą królować na wieki wieków.

Responsorium krótkie

P. W ręce Twoje, Panie, * Powierzam ducha mego.
W. W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego. **P.**
Ty nas odkupiłeś, Panie, Boże wierny. **W.** Powierzam du-
cha mego. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Święte-
mu. **W.** W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, * podczas snu nas osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali w pokoju.

Pieśń Symeona

Chrystus światłością narodów

Łk 2, 29-32

Teraz, o Panie, ✝ pozwól odejść swemu słudze w pokoju, *
według słowa Twojego,

Bo moje oczy ujrzały Twoje zbawienie, *
któreś przygotował wobec wszystkich narodów:
Światło na oświecenie pogan *
i chwałę ludu Twego, Izraela.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, / podczas snu nas osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali

w pokoju.

Modlitwa

W niedziele Wielkiego Postu:

Módlmy się. Wszechmogący Boże, uczuliśmy dzisiaj tajemnicę zmartwychwstania Chrystusa, † pokornie Cię prosimy, niech nas ogarnie Twój pokój, * abyśmy odpoczęli bezpieczni od zła wszelkiego i z radością się obudzili na chwalenie Ciebie. Przez Chrystusa, Pana naszego.

W. Amen.

Następnie, nawet wtedy, kiedy się odmawia oficjum samemu, mówi się:

Noc spokojną i śmierć szczęśliwą niech nam da Bóg wszechmogący, Ojciec † i Syn, i Duch Święty.


W. Amen.

Antyfona do NMP

Witaj, niebios Królowo,
Witaj, Pani aniołów,
Witaj, Różdżko i Bramo;
Jasność zrodziłaś światu.

Ciesz się, Panno chwalebna,
Ponad wszystkie piękniejsza,
Witaj, o Najśliczniejsza;
Proś Chrystusa za nami.

Poniedziałek

 1 tydzień psalterza

Wezwanie

P. Panie, otwórz † wargi moje.

W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Antyfona – LG tom II: Wielki Post I, str. 37.

Ant. Słuchajcie dzisiaj głosu Pana: / otwórzcie serca na Jego wołanie.

Psalm Wezwania jak w Częściach stałych, s. 818.

Psalm 95

Wezwanie do chwalenia Boga

Zachęcajcie się wzajemnie każdego dnia, póki trwa to, co «dzisiaj» się nazywa (Hbr 3, 13)

Przyjdźcie, radośnie śpiewajmy Panu, *
wznośmy okrzyki ku chwale Opoki naszego zbawienia.
Stańmy przed obliczem Jego z uwielbieniem, *
z weselem śpiewajmy Mu pieśni.

Powtarza się antyfonę

Bo Pan jest Bogiem wielkim, *
wielkim Królem nad wszystkimi bogami.
W Jego rękę głębiny ziemi, *
szczyty gór do Niego należą.
Jego własnością jest morze, które sam stworzył, *
i ziemia, którą ulepiły Jego ręce.

Powtarza się antyfonę

Przyjdźcie, uwielbiajmy Go padając na twarze, *
klękniemy przed Panem, który nas stworzył.
Albowiem On jest naszym Bogiem, †
a my ludem Jego pastwiska *
i owcami w Jego rękę.

Powtarza się antyfonę

Obyście dzisiaj usłyszeli głos Jego: †
"Niech nie twardnieją wasze serca jak w Meriba, *
jak na pustyni w dniu Massa, gdzie Mnie kusili wasi
ojcowie, *
doświadczali Mnie, choć widzieli moje dzieła.

powtarza się antyfonę

Przez lat czterdzieści to pokolenie wstręt we Mnie
budziło †
i powiedziałem: «Są ludem o sercu zbłąkanym *
i moich dróg nie znają».
Przeto przysiągłem w gniewie, *
że nie wejdą do mojej krainy spoczynku".

Powtarza się antyfonę

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Słuchajcie dzisiaj głosu Pana: / otwórzcie serca na Jego wołanie.

Zamiast psalmu 95 można odmówić psalm 100 lub 24 albo 67. Jeśli jeden z tych psalmów znajduje się w oficjum danego dnia, należy go zastąpić psalmem 95.

Godzina czytań

- P.** Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn – LG tom II: Wielki Post I, str. 38.

Hymn

- 1 Oto teraz czas właściwy,
Dany nam przez dobroć Boga,
Aby poprzez umartwienie
Świat uleczyć ze słabości.
- 2 Już się zbliża dzień zbawienia,
Chrytusowym blaskiem świeci,
A skażone grzechem serca
Post nakłania do przemiany.
- 3 Boże, niechaj wyrzeczenia
Wzmocnią ducha oraz ciało,
Byśmy mogli pragnąć szczerze
Przyjścia dnia wieczystej Paschy.
- 4 Miłosierny Boże w Trójcy,
Niech Cię wielbi wszechświat cały,
My zaś odrodzeni łaską
Nowym hymnem Cię sławimy. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy – LG tom II: Poniedziałek I, str. 858.

- 1 ant.** Wybaw mnie, Panie, * przez Twe miłosierdzie.

Psalm 6

Błaganie o litość

Teraz dusza moja doznała lęku... Ojcze, wybaw Mnie od tej godziny (J 12, 27)

Nie karć mnie, Panie, w swoim gniewie *
i nie karz w zapalczywości swojej.

Zmiłuj się nade mną, Panie, bo jestem słaby, †
ulecz mnie, bo znękane są moje kości *
i wielka trwoga ogarnia moją duszę.

Jak długo jeszcze będziesz zwlekał, Panie? †
Powróć, o Panie, ocal moją duszę, *
wybaw mnie przez Twe miłosierdzie.

Bo nikt z umarłych nie wspomni o Tobie, *
któż Cię wychwala w Otchłani?

Zmęczyłem się moim jękiem, †
płaczem obmywam co noc moje łóżce *
i łzami skrapiam postanie.

Od smutku moje oko mgłą zachodzi, *
postarzałem się wśród wszystkich moich wrogów.
Odstąpcie ode mnie wszyscy, którzy zło czynicie, *
bo Pan usłyszał głos mojego płaczu.

Pan usłyszał me błaganie, *

Pan przyjął moją modlitwę.

Niech się zawstydzą i bardzo zatrwożą wszyscy moi
wrogowie, *

niech zawstydzeni ode mnie odstąpią.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Wybaw mnie, Panie, przez Twe miłosierdzie.

2 ant. Schronienie w Panu * znajdzie uciśniony.

Psalm 9

Dziękczynienie za zwycięstwo

I znowu przyjdzie w chwale sędzić żywych i umarłych

|

Chwalić Cię będę, Panie, całym sercem moim, *
opowiem wszystkie cudowne Twe dzieła.

Cieszyć się będę i radować Tobą, *



zaśpiewam psalm na cześć Twego imienia, Najwyższy.
Bo ustępują moi wrogowie, *
padają i giną przed Twoim obliczem.

Tyś sądu mojego się podjął i sprawy, *
zasiadłeś na tronie jako sędzia sprawiedliwy.
Rozgromiłeś pogan, wygubiłeś grzeszników, *
na wieki wymazałeś ich imię.

Upadek wrogów wieczystą ich ruiną, *
przepadła pamięć o miastach zburzonych przez Ciebie.
A Pan zasiada na wieki, *
przygotował swój tron, by sądzić.

Sam będzie sędził świat sprawiedliwie, *
Rozstrzygał bezstronnie sprawy narodów.
Schronienie w Panu znajdzie uciśniony, *
ucieczkę w czasie utrapienia.

Ufają Tobie znający Twe imię, *
bo nie opuszczasz, Panie, tych, co Cię szukają.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Schronienie w Panu znajdzie uciśniony.

3 ant. Będę głosił Twoją chwałę, Panie, * w bramach
Córy Syjonu.

||

Psalm śpiewajcie Panu, który mieszka na Syjonie, *
głoście Jego dzieła wśród narodów,
Bo mściciel krwi pamięta o nich, *
nie zapomniął wołania ubogich.

Zmiłuj się nade mną, Panie, †
zobacz, jak jestem poniżony *
przez tych, którzy mnie nienawidzą;

Ty, który mnie dźwigasz spod bram śmierci, †
bym głosił całą Twą chwałę w bramach Córy Syjonu *
i radował się Twoją pomocą.

Poganie wpadli do dołu, który sami kopali, *
w sidle przez nich ukrytym noga ich uwięzła.

Pan się objawił i sąd przeprowadził, *
w dzieła rąk swoich uwikłał się grzesznik.
Niech precz odejdą grzeszni do krainy umarłych, *
wszystkie narody, co zapomniały o Bogu.
Gdyż ubogi nigdy nie będzie zapomniany, *
a ufność nieszczęśliwych nie zawiedzie na wieki.
Powstań, Panie, by nie zwyciężył człowiek, *
osądź narody przed Twoim obliczem.
Przejmij ich, Panie, bojaźnią, *
niech wiedzą poganie, że są tylko ludźmi.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Będę głosił Twoją chwałę, Panie, / w bramach Córy Syjonu.

LG tom II: Poniedziałek I Wielki Post, str. 79.

P. Nawracajcie się i wierzcie Ewangelii.

W. Zbliżyło się bowiem królestwo Boże.

1 Czytanie

Z Księgi Wyjścia

Drugi opis powołania Mojżesza

W owych dniach Bóg rozmawiał z Mojżeszem i powiedział mu: „Jam jest Jahwe. Ja objawiłem się Abrahamowi, Izaakowi i Jakubowi jako Bóg Wszechmocny, ale mojego imienia, Jahwe, im nie objawiłem. Ponadto ustanowiłem też moje przymierze z nimi, że im dam kraj Kanaan, kraj ich wędrówek, gdzie przebywali jako przybysze. Ja także usłyszałem jęk Izraelitów, których Egipcjanie obciążyli robotami, i wspomniałem na moje przymierze.

Przeto powiedz synom izraelskim: Ja jestem Pan. Uwolnię was od jarzma egipskiego i wybawię was z niewoli, i wyswobodzę was wyciągniętym ramieniem i przez surowe kary. I wezmę sobie was za mój lud, i będę wam Bo-

giem, i przekonacie się, że Ja, Pan, Bóg wasz, uwolniłem was spod jarzma egipskiego. Potem wprowadzę was do ziemi, którą z ręką podniesioną przysiągłem dać Abrahamowi, Izaakowi i Jakubowi. Dam ją wam na własność. Zastę, Ja jestem Pan!"

Mojżesz oznajmił te słowa Izraelitom, którzy nie chcieli ich słuchać z powodu udręki ducha i z powodu ciężkich robót.

Pan powiedział do Mojżesza: „Idź i powiedz faraonowi, królowi egipskiemu, aby wypuścił Izraelitów ze swego kraju”. Mojżesz wymawiał się przed Panem mówiąc: „Jeśli Izraelici nie chcą mnie słuchać, jakże faraon będzie słuchał mnie, któremu mówienie sprawia trudność?” Pan powiedział do Mojżesza i Aarona i dał im rozkaz dla Izraelitów i dla faraona, króla egipskiego, aby pozwolił wyjść Izraelitom z ziemi egipskiej.

Responsorium

por. 1 P 2, 9. 10; por. Wj 6, 7. 6

W. Wy jesteście † wybranym plemieniem, królewskim kapłaństwem, / narodem świętym, ludem Bogu na własność przeznaczonym; / wy, którzyście byli nie-ludem, teraz zaś jesteście ludem Bożym. * Wezmę sobie was za mój lud i będę wam Bogiem.

P. Ja jestem Pan. Uwolnię was od jarzma egipskiego i wybawię wyciągniętym ramieniem. **W.** Wezmę sobie was za mój lud i będę wam Bogiem.

2 Czytanie

Kazanie św. Grzegorza z Nazjanzu, biskupa

(Kazanie 14, O miłości ubogich, 23-25)

Okazujmy sobie nawzajem dobroć Boga

Zastanów się, skąd masz to, że istniejesz i oddychasz, że myślisz i posiadasz zdrowe rozeznanie, a najwięcej to, że poznajesz Boga, spodziewasz się królestwa niebieskiego i kontemplacji chwały, którą teraz widzisz jakby w zwierciadle i niejasno, potem zaś będziesz ją oglądał w sposób bardziej czysty i doskonalszy. A skąd masz to, że jesteś synem Bożym i współdziedzicem Chrystusa,

a odwagę się nawet powiedzieć, że i bogiem - skąd to wszystko wzięłeś i od kogo?

Albo, jeśli już mam mówić o tych małych i widzialnych rzeczach, to z czyjeje hojności i łaski oglądasz piękno nieba, bieg słońca, tarczę księżyca, mnóstwo gwiazd, a w tym wszystkim podziwiasz ład i harmonię tak wyraziście zachowaną, jak w lirze?

Kto ci zsyła deszcz, uczy cię uprawy roli i darzy cię pokarmem? Kto wtajemnicza cię w różne sztuki, tworzy dla ciebie prawa i państwa pozwalając ci prowadzić życie spokojne i pełne wysublimowanej kultury? Kto daje ci się cieszyć przyjaźnią i zażyłością z tymi, którzy są z tobą złączeni więzami pokrewieństwa?

Skąd masz to, że jedne spośród zwierząt, te oswojone, są ci uległe, a inne zostały przeznaczone dla ciebie na pokarm?

Kto cię ustanowił królem i panem wszystkich rzeczy, jakie są na ziemi?

Któż, żebym już nie wyliczał szczegółowo, obdarował cię tak hojnie tym wszystkim, czym człowiek góruje nad innymi żywymi stworzeniami?

Nie jestże to Bóg, który przede wszystkim i za wszystko żąda od ciebie miłosierdzia? Czy więc nie będziemy się musieli wstydzić, że za to, co już otrzymaliśmy i czego się jeszcze spodziewamy, nie byliśmy zdolni nawet do tego jednego, by odwzajemnić się miłosierdziem? Jeżeli On, choć jest Bogiem i Panem, nie wstydzi się nazywać naszym Ojcem, to czyż my wyprzemy się tych, z którymi łączy nas wspólne pokrewieństwo?

Nigdy, bracia i przyjaciele moi, nigdy nie dopuścimy się tego, byśmy mieli źle szafować dobrami, jakie otrzymaliśmy z Bożej hojności. W przeciwnym bowiem razie moglibyśmy usłyszeć Piotra mówiącego: "Wstydzcie się wy, którzy zatrzymujecie sobie cudzą własność i naśladujecie sprawiedliwość Boga, a nikt nie będzie ubogi".

Obyśmy się nie trudzili gromadzeniem i składaniem pieniędzy, podczas gdy inni cierpią niedostatek, bo wówczas słusznie mógłby z nas szydzić prorok Amos słowami cierpkimi i pełnymi groźby: "Dalejże, wy wszyscy, któ-

rzy mówicie: Kiedyż minie nów księżycyca, abyśmy mogli sprzedawać, i szabat, byśmy otwarli spichrze?"

Naśladujmy to pierwsze i najwyższe prawo Boga, który zsyła deszcz zarówno na sprawiedliwych, jak i na grzeszników, i sprawia, że słońce wschodzi jednakowo dla wszystkich. On udostępnia rozległe obszary ziemi, źródła, strumienie i lasy wszystkim stworzeniom lądowym. Dla ptaków przeznaczył powietrze, wodę zaś dla mieszkańców wód, a wszystkim udziela hojnie niezbędnych środków do życia, które nie podlegają niczyjej władzy, nie są określone żadnym prawem ani też porozdzielane granicami. Aby zaś okazać bogactwo swej dobroci i równością daru podkreślić równość natury, sprawił, że są one wspólne dla wszystkich i bardzo obfite, a przy tym nie wykazują żadnych braków.

Responsorium

Łk 6, 35; Mt 5, 45; Łk 6, 36

W. Miłujcie waszych nieprzyjaciół, † czyńcie dobrze i pożyczajcie, niczego się za to nie spodziewając; / tak będziecie synami Ojca waszego, * który sprawia, że Jego słońce wschodzi nad złymi i dobrymi, / i zsyła deszcz na sprawiedliwych i niesprawiedliwych.

P. Bądźcie miłosierni, jak Ojciec wasz jest miłosierny.
W. Który sprawia, że Jego słońce wschodzi nad złymi i dobrymi, / i zsyła deszcz na sprawiedliwych i niesprawiedliwych.

Modlitwa

Módlmy się. Boże, nasz Zbawco, daj nam łaskę nawrócenia † i otwórz nasze dusze na zrozumienie Twojego prawa, * aby okres pokuty odnowił nasze życie. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogostawmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Jutrznia

- P.** Boże, + wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe teksty opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
LG tom II: Wielki Post I, str. 39.

Hymn

- 1 Sprawiedliwości Słońce, Chryste,
Gdy jasność dnia przywracasz ziemi,
Niechaj ustąpi mrok duchowy
I światło cnoty nas napełni.
- 2 Kiedy nam dajesz czas sposobny,
Pokutą natchnij nasze serca;
Nawróć dobrocią grzesznych ludzi,
Znoszonych długo z cierpliwością.
- 3 Pomóż okupić szczerą skruchą
Bezmierne winy wobec Ciebie;
Większe jest od nich miłosierdzie,
Przez które grzech odpuszczasz wszelki.
- 4 Dzień się przybliżył, dzień Twój, Panie,
A jego blask odnawia wszystko,
I wielka radość nas ogarnia,
Bo w nim znajdziemy Twoją łaskę.
- 5 Boże Jedyny w Trójcy Świętej,
Niech Tobie będzie cześć i chwała,
My zaś, przez łaskę odrodzeni,
Wielbimy Ciebie nową pieśnią. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Poniedziałek I, str. 861.

1 ant. Ciebie błagam, Panie, * i słyszysz mój głos od rana.

Psalm 5

Modlitwa poranna o pomoc

Ps 5, 2-10. 12-13



Ustysz, Panie, moje słowa, *
zważ na moje jęki.

Wyteż słuch na głos mojej modlitwy, *
Królu mój i Boże.

Albowiem Ciebie błagam, Panie, †
i słyszysz mój głos od rana, *

rano przedstawiam Ci prośby i czekam.

Bo Ty nie jesteś Bogiem, któremu miła nieprawość, †
zły nie może przebywać u Ciebie, *
nie ostoją się przed Tobą nieprawi.

Nienawidzisz wszystkich, którzy zło czynią, †

Zgubę zsyłasz na każdego, kto kłamie. *

Pan brzydzi się człowiekiem podstępny i krwawym.

Ja zaś dzięki obfitości Twojej łaski *

wejdę do Twojego domu,

Upadnę przed świętym przybytkiem Twoim *

przejęty Twą bojaźnią.

W swej sprawiedliwości prowadź mnie, Panie, †

na przekór moim wrogom, *

wyrównaj przede mną Twoją drogę.

W ich ustach nie ma szczerości, *

ich serce knuje zasadzki;

Gardło ich jest grobem otwartym, *

a języki mówią pochlebstwa.

Ale wszyscy, którzy uciekają się do Ciebie, *

niech się cieszą i radują na zawsze.

Ośłaniaj ich, niech się Tobą weselą *

wszyscy, którzy miłują Twe imię.

Bo Ty, Panie, pobłogostawisz sprawiedliwemu, *

łaską okryjesz go jak tarczą.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Ciebie błagam, Panie, / i słyszysz mój głos od rana.

2 ant. Boże nasz, * wystawiamy chwalebne imię Twoje.

Bądź błogosławiony, po wszystkie wieki, *
Panie, Boże ojca naszego Izraela.

Twoja jest wielkość, moc i sława, *
majestat i chwała,
Bo wszystko, co jest na niebie i ziemi, *
Twoje jest, Panie.

Władza królewska należy do Ciebie, *
i nawet ziemski monarcha jest Twoją własnością.
Bogactwo i chwała od Ciebie pochodzą, *
a Ty panujesz nad wszystkim.

W Twojej ręce spoczywa moc i siła, *
Ty swoją ręką wywyższasz i utwierdzasz wszystko.
Teraz więc, nasz Boże, dzięki Ci składamy *
i wystawiamy chwalebne imię Twoje.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Boże nasz, wystawiamy chwalebne imię Twoje.
3 ant. Uwielbiajcie Pana * w Jego świętym przybytku.

Psalm 29

Majestat Słowa Bożego

Głos z nieba mówił: „Ten jest mój Syn umiłowany” (Mt 3, 17)

Oddajcie Panu, synowie Boży, *
oddajcie Panu chwałę i sławcie Jego potęgę.

Oddajcie Panu chwałę Jego imienia, *
Na świętym dziedzińcu uwielbiajcie Pana.

Ponad wodami głos Pański, †
zagrzmiał Bóg majestatu, *
Pan ponad wód bezmiarem.

Głos Pana potężny, *
głos Pana pełen dostojeństwa.

Głos Pana łamie cedry, *
Pan łamie cedry Libanu,
Sprawia, że Liban skacze jak cielec, *
a Sirion jak młody bawół.



Głos Pana miota ogniste strzały, †

głos Pana wstrząsa pustynią, *

Pan wstrząsa pustynią Kadesz.

Głos Pana zgina dęby, ogałaca lasy, *

a w Jego świątyni wszyscy mówią "Chwała!"

Pan zasiadł nad potopem, *

Pan jako Król zasiada na wieki.

Pan udzieli mocy swojemu ludowi, *

Pan pobłogosławi swój lud pokojem.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Uwielbiajcie Pana w Jego świętym przybytku.

LG tom II: Poniedziałek I Wielki Post, str. 82.

Czytanie

Wj 19, 4-6a

Wyście widzieli, jak niosłem was na orlich skrzydłach i przywiodłem was do Mnie. Teraz jeśli pilnie będziecie słuchać mego głosu i strzec mojego przymierza, będziecie moją szczególną własnością pośród wszystkich narodów, gdyż do Mnie należy cała ziemia. Lecz wy będziecie Mi królestwem kapłanów i ludem świętym.

Responsorium krótkie

P. Odkupiłeś nas, Panie, * Z każdego pokolenia, języka, ludu i narodu. **W.** Odkupiłeś nas, Panie, * Z każdego pokolenia, języka, ludu i narodu. **P.** Uczyniłeś nas królestwem i kapłanami dla naszego Boga. **W.** Z każdego pokolenia, języka, ludu i narodu. **P.** Chwała Ojcu i Synowi i Duchowi Świętemu. **W.** Odkupiłeś nas, Panie, * Z każdego pokolenia, języka, ludu i narodu.

Pieśń Zachariasza

Ant. Pójdźcie, błogosławieni Ojca mojego, * weźcie w posiadanie królestwo, przygotowane wam od założenia świata.

Błogostawiony ✝ Pan, Bóg Izraela, *
bo lud swój nawiedził i wyzwolił.

I wzbudził dla nas moc zbawczą *
w domu swego sługi Dawida.

Jak zapowiedział od dawna *

przez usta swych świętych proroków,
Że nas wybawi od naszych nieprzyjaciół *
i z ręki wszystkich, którzy nas nienawidzą;

Że naszym ojcom okaże miłosierdzie *
i wspomni na swe święte przymierze,

Na przysięgę, którą złożył *
ojcu naszemu Abrahamowi.

Da nam, że z mocy nieprzyjaciół wyrwani, *
służyć Mu będziemy bez trwogi,

W pobożności i sprawiedliwości przed Nim *
po wszystkie dni nasze.

A ty, dziecko, zwać się będziesz prorokiem Najwyższego, *
gdyż pójdiesz przed Panem przygotować Mu drogi.

Jego ludowi dasz poznać zbawienie *
przez odpuszczenie grzechów.

Dzięki serdecznej litości naszego Boga, *

z jaką nas nawiedzi z wysoka Wschodzące Słońce,
By oświecić tych, co w mroku i cieniu śmierci
mieszkają, *

aby nasze kroki skierować na drogę pokoju.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pójdźcie, błogostawieni Ojca mojego, / weźcie w
posiadanie królestwo, przygotowane wam od założenia
świata.

Prośby

Niech będzie błogostawiony Jezus, nasz Zbawiciel, któ-
ry przez swoją śmierć otworzył nam drogę zbawie-
nia. Módlmy się do Niego:

Prowadź nas, Panie, drogą zbawienia.

Miłosierny Boże, Ty przez chrzest obdarzyłeś nas nowym życiem,
— spraw, abyśmy coraz bardziej upodabniali się do Ciebie.
Prowadź nas, Panie, drogą zbawienia.

Daj, abyśmy dzisiaj życzliwie pomagali potrzebującym,
— a czyniąc im dobrze, znaleźli w nich Ciebie.
Prowadź nas, Panie, drogą zbawienia.

Wspomagaj nas, abyśmy czynili to, co dobre, szlachetne i prawdziwe,
— i zawsze całym sercem Ciebie szukali.
Prowadź nas, Panie, drogą zbawienia.

Przebacz nam łaskawie grzechy popełnione przeciw bratniej miłości,
— daj nam jedno serce i jednego ducha.
Prowadź nas, Panie, drogą zbawienia.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Boże, nasz Zbawco, daj nam łaskę nawrócenia † i otwórz nasze dusze na zrozumienie Twojego prawa, * aby okres pokuty odnowił nasze życie. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

Jutrznia i Nieszpory. P. Odmawia modlitwę końcową bez wezwania *Módlmy się.*
W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogosławi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Jeśli kapłan lub diakon przewodniczy oficjum, zwraca się do wiernych:

P. Pan z wami.

W. I z duchem twoim.

P. Niech was błogosławi Bóg wszechmogący:
Ojciec † i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Można też użyć innej formuły błogosławieństwa, tak jak we Mszy św.

Jeśli wierni mają się rozejść, dodaje się wezwanie:

- P.** Idźcie w pokoju Chrystusa.
W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa w ciągu dnia

LG tom II: Poniedziałek I Wielki Post, str. 83. Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 42.
Antyfona jak w Tekstach okresowych. Psalm - LG tom II: Poniedziałek I, str. 864.

- P.** Boże, + wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn

Modlitwa przedpołudniowa

- 1 Przez wiarę, którą żyjemy,
Z nadzieją zawsze wytrwałą
I mocni łaską miłości
Majestat głośmy Chrystusa.
- 2 Gdyż On o trzeciej godzinie
Na mękę był prowadzony,
I cierpiął wisząc na krzyżu,
By znaleźć owcę zgubioną.
- 3 Pokornie prosimy Jezusa,
Zbawieni Jego ofiarą,
By nas od grzechu zachował,
Gdy już darował nam karę.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczę,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Modlitwa południowa

- 1 O tej godzinie Zbawiciel
Pragnienie cierpiął na krzyżu;
Niech da chwalącym Go pieśnią
Pragnienie sprawiedliwości.



- 2 Niech głodem prawdy ich przejmie
I zaspokoi go sobą,
By grzech odrazę w nich budził,
A cnota ich pociągała.
- 3 Niech łaska Ducha Świętego
Proszących tak usposobi,
By żądze ciała przygasty
I duch oziębły zapłonął.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczęą,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Modlitwa popołudniowa

- 1 Nadeszła oto godzina,
Gdy Jezus w męce umierał;
Wzywajmy Jego imienia
Pokornie prosząc o łaskę.
- 2 Przebaczył Jezus łotrowi
Wzruszony jego wyznaniem;
Niech także nasza modlitwa
Wyjedna nam miłosierdzie.
- 3 Na krzyżu śmierć pokonana,
Wróciło światło po mroku;
Niech groza grzechu przeminie,
A dusze blaskiem jaśnieją.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczęą,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Psalmodia

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Nadeszły dla nas dni pokuty, * abyśmy zadośćczynili
za grzechy / i zbawili dusze.



Modlitwa południowa

Ant. Nie chcę śmierci grzesznika, * lecz aby się szczerze nawrócił i miał życie.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Umocnieni łaską Bożą, * pracujmy nad sobą w wielkiej cierpliwości.

Psalm 19 B

Ps 19 B, 8-15

Chwała Boga Prawodawcy

Bądźcie doskonali, jak doskonały jest Ojciec wasz niebieski (Mt 5, 48)

Prawo Pańskie jest doskonałe i pokrzepia duszę, *
świadczenie Pana jest pewne, nierozważnego uczy
mądrości.

Jego słuszne nakazy radują serce, *
jaśnieje przykazanie Pana i olśniewa oczy.
Bojaźń Pana jest szczerą i trwa na wieki, *
sądy Pana prawdziwe, wszystkie razem słuszne,
Cenniejsze nad złoto, nad złoto najczystsze, *
słodsze od miodu płynącego z plastra.

Zważa na nie Twój sługa *
i nagrodę otrzyma za ich przestrzeganie.

Kto jednak widzi swoje błędy? *
Oczyść mnie z błędów przede mną ukrytych.
Także od pychy broń swojego sługę, *
by nie panowała nade mną.

Wtedy będę bez skazy *
i wolny od wielkiego występku.
Niech znajdą uznanie przed Tobą †
słowa ust moich i myśli mego serca, *
Panie, moja opoko i mój Zbawicielu.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 7

Modlitwa oczernionego

Oto Sędzia stoi przed drzwiami (Jk 5, 9)

Panie, Boże mój, do Ciebie się uciekam, *
wybaw mnie i uwolnij od wszystkich prześladowców,
Zanim, jak lew, ktoś nie porwie i nie rozszarpie mej
duszy, *
gdy zabraknie wybawcy.

Boże mój i Panie, jeżeli dopuściłem się tego, *
jeśli nieprawość plami moje ręce,

Jeśli zło wyrządziłem memu dobroczyńcy *
i doszczętnie złupiłem mego wroga,
Niech ściga mnie i schwyci nieprzyjaciel, †
niech wdepcze w ziemię moje życie, *
a godność moją niechaj w proch obali.

Powstań, Panie, w Twoim gniewie, †
podnieś się przeciw zaciekłości mych wrogów, *
powstań na sąd, któryś zapowiedział.

Niech Cię otoczy gromada narodów, *
a Ty zasiądź nad nimi wysoko.

Pan jest sędzią narodów. †

Panie, przyznaj mi słuszność według mej
sprawiedliwości *

i niewinności, która jest we mnie.

Niech ustanie nieprawość występnych, †
a sprawiedliwego umocnij, *

Boże sprawiedliwy, który przenikasz serca i sumienia.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

||

Bóg jest dla mnie tarczą, *

On zbawia ludzi prostego serca.

Bóg, sędzia sprawiedliwy, *

Bóg co dzień pałający gniewem.

Jeśli się nie nawrócą, miecz swój wyostrzy, *
łuk napnie i w nich wymierzy.

Przygotuje na nich pociski śmiertelne, *
sporządzi swe ogniste strzały.

Oto wróg począł bezprawie, †



brzemienny jest udręką *
i podstęp rodzi.

Wykopał dół i pogłębił, *
lecz sam wpadł do jamy, którą przygotował.
Złość jego obróci się na jego głowę *
i własny gwałt spadnie mu na ciemię.

Ja zaś wielbię Pana za sprawiedliwość Jego, *
psalm śpiewam imieniu Najwyższego Pana.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

W innych Godzinach psalmodia dodatkowa, s. 1229.

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Nadeszły dla nas dni pokuty, * abyśmy zadośćczynili
za grzechy / i zbawili dusze.

Czytanie

MDr 11, 23-24a

Nad wszystkim masz litość, Panie, bo wszystko w Two-
jej mocy, i zamykasz oczy na grzechy ludzi, by się na-
wrócili. Miłujesz bowiem wszystkie stworzenia, niczym
się nie brzydzisz, co uczyniłeś.

P. Stwórz, Boże, we mnie. serce czyste.

W. I odnow we mnie moc ducha.

Modlitwa

Módlmy się. Boże, nasz Zbawco, daj nam łaskę nawró-
cenia † i otwórz nasze dusze na zrozumienie Twojego
prawa, * aby okres pokuty odnowił nasze życie. Przez
naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który
z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg,
przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogostawmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa południowa

Ant. Nie chcę śmierci grzesznika, * lecz aby się szczerze nawrócił i miał życie.

Czytanie

Ez 18, 23

Czyż tak bardzo Mi zależy na Śmierci występnego, mówi Pan Bóg, a nie raczej na tym, by się nawrócił i żył?

P. Odwróć swe oblicze od moich grzechów.

W. I zmaz wszystkie moje przewinienia.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Umocnieni łaską Bożą, * pracujmy nad sobą w wielkiej cierpliwości.

Czytanie

por. Iz 58, 7

Podziel się z głodnym twoim chlebem, wprowadź do swego domu biednych tułaczy, przyodziej nagiego, którego zobaczysz i nie odwracaj się od twoich bliźnich.

P. Boże, moją ofiarą jest duch skruszony.

W. Pokornym i skruszonym sercem Ty, Boże, nie gardzisz.

Nieszpory

P. Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze, i na wieki wieków. Amen.

LG tom II: Wielki Post I, str. 36.

Hymn

1 Dałeś nam przykład, o Jezu,
Czterdziestu dni umartwienia;
Aby w nas ducha odnowić,
Wymagasz postu i skruchy.

- 2 Stań więc pośrodku Kościoła
I spójrz na jego pokutę;
Ciebie pokornie prosimy,
Byś przez nią z grzechu nas obmył.
- 3 Zło popełnione w przeszłości
Niech Twoja łaska zniweczy;
Chroń nas od dalszych upadków
I otocz swoją opieką.
- 4 Daj przez doroczną pokutę
Dostąpić win odpuszczenia,
Byśmy z radością czekali
Na światło Nocy Paschalnej.
- 5 W Trójcy Jedyny nasz Boże,
Niech Ciebie wszechświat wystawia;
Pieśń nową Tobie śpiewamy
Za odrodzenie przez łaskę. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Poniedziałek I, str. 867.

1 ant. Oczy Pana * patrzą na ubogiego.

Psalm 11

Bóg nadzieją sprawiedliwego

Błogostawieni, którzy łakną i pragną sprawiedliwości, albowiem oni będą nasyceni (Mt 5, 6)

Do Pana się uciekam; dlaczego mi mówicie: *

"Niby ptak uleć w górę"?

Bo oto grzesznicy łuk napinają †

i na cięciwę kładą strzałę, *

by w mroku razić prawych sercem.

Gdy walą się fundamenty, *

co może zdziałać sprawiedliwy?

Pan w świętym swoim przybytku, *

na niebiosach tron Pana.

Oczy Jego patrzą, *

spod powiek śledzi synów ludzkich.

Bada Pan sprawiedliwego i występnego, *

Jego dusza nie cierpi miłujących nieprawość.

Węgla ogniste i siarkę ześle na grzeszników, *



wiatr pałący będzie ich udziałem.

Bo Pan jest sprawiedliwy i sprawiedliwość kocha, *
ludzie prawi ujrzą Jego oblicze.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Oczy Pana patrzą na ubogiego.

2 ant. Błogostawieni czystego serca, * albowiem oni
Boga oglądać będą.

Psalm 15

Człowiek sprawiedliwy

Przystąpił do góry Syjon, do miasta Boga żyjącego (Hbr 12, 22)

Kto będzie przebywał w Twym przybytku, Panie, *
kto zamieszka na Twej górze świętej?

Ten, kto postępuje nienagannie, †
działa sprawiedliwie *

i mówi prawdę w swoim sercu;

Kto swym językiem oszczerstw nie głosi, †

kto nie czyni bliźniemu nic złego *

i nie ubliża swoim sąsiadom;

Kto za godnego wzgardy uważa złoczyńcę, *

ale szanuje tego, który oddaje cześć Bogu;

Kto dotrzyma przysięgi niekorzystnej dla siebie, †

kto nie daje swych pieniędzy na lichwę *

i nie da się przekupić przeciw niewinnemu.

Kto tak postępuje, *

nigdy się nie zachwieje.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Błogostawieni czystego serca, / albowiem oni Boga
oglądać będą.

3 ant. W swoim Synu Bóg nas wybrał * na przybrane
dzieci.

Pieśń

Błogostawiony niech będzie Bóg i Ojciec *
naszego Pana Jezusa Chrystusa.

On napełnił nas wszelkim błogostawieństwem
duchowym *

na wyżynach niebieskich, w Chrystusie.

W Nim bowiem wybrał nas przed założeniem świata, *
abyśmy byli święci i nieskalani przed Jego obliczem.

Z miłości przeznaczył nas dla siebie †

jako przybranych synów przez Jezusa Chrystusa, *
według postanowienia swojej woli,

Ku chwale majestatu swej łaski, *

którą nas obdarzył w Umiłowanym.

W Nim odkupienie mamy przez krew Jego. †

odpuszczenie wykroczeń, *

według bogactwa Jego łaski.

Szczodrze ją na nas wylał *

w postaci wszelkiej mądrości i zrozumienia,

Przez to, że nam oznajmił tajemnicę swej woli, †

według swojego postanowienia, które przedtem w
Nim powziął *

dla dokonania pełni czasów,

Aby wszystko zjednoczyć na nowo w Chrystusie jako
Głowie: *

to, co jest w niebiosach, i to, co jest na ziemi.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. W swoim Synu Bóg nas wybrał na przybrane dzieci.

LG tom II: Poniedziałek I Wielki Post, str. 84.

Czytanie

Rz 12, 1-2

Proszę was, bracia, przez miłosierdzie Boże, abyście dali swoje ciała na ofiarę żywą, świętą, Bogu przyjemną, jako wyraz waszej rozumnej służby Bożej. Nie bierzcie więc wzoru z tego świata, lecz przemieniajcie się przez odnawianie umysłu, abyście umieli rozpoznać, jaka jest

wola Boża: co jest dobre, co Bogu przyjemne i co doskonałe.

Responsorium krótkie

P. Wołam do Pana: * Zmiłuj się nade mną. **W.** Wołam do Pana: * Zmiłuj się nade mną. **P.** Ulecz moją duszę, bo zgrzeszyłem przeciw Tobie. **W.** Zmiłuj się nade mną. **P.** Chwała Ojcu i Synowi i Duchowi Świętemu. **W.** Wołam do Pana: * Zmiłuj się nade mną.

Pieśń Maryi

Ant. Wszystko, co učiniliście * jednemu z braci moich najmniejszych, / wszystko to učiniliście dla Mnie.

Radość duszy w Bogu

Łk 1, 46-55

Wielbi ✝ dusza moja Pana *
i raduje się duch mój w Bogu, Zbawicielu moim.
Bo wejrzał na uniżenie swojej Służebnicy. *
Oto bowiem odtąd błogostawić mnie będą wszystkie pokolenia,
Gdyż wielkie rzeczy uczynił mi Wszechmocny, *
a Jego imię jest święte.
Jego miłosierdzie z pokolenia na pokolenie *
nad tymi, którzy się Go boją.
Okazał moc swego ramienia, *
rozproszył pyszniących się zamysłami serc swoich.
Strącił władców z tronu, *
a wywyższył pokornych.
Głodnych nasycił dobrami, *
a bogatych z niczym odprawił.
Ujął się za swoim sługą, Izraelem, *
pomny na swe miłosierdzie,
Jak obiecał naszym ojcom, *
Abrahamowi i jego potomstwu na wieki.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Wszystko, co uczyniliście / jednemu z braci moich najmniejszych, / wszystko to uczyniliście dla Mnie.

Prośby

Zanośmy pokorne prośby do naszego Pana, Jezusa Chrystusa, który nas, jako swój lud, wybawił od grzechów:

Synu Dawida, zmiłuj się nad nami.

Chryste, Ty ofiarowałeś samego siebie za Kościół, aby go uświęcić przez obmycie wodą i słowo życia,
— przez pokutę nieustannie go odnawiaj i oczyszczaj.

Synu Dawida, zmiłuj się nad nami.

Dobry Nauczycielu, ukaż młodzieży drogę życia zgodnego z Twoją wolą,
— niechaj osiągnie na niej dobro i szczęście.

Synu Dawida, zmiłuj się nad nami.

Ty okazywałeś litość wszystkim cierpiącym, umacniaj nadzieję chorych i obdarz ich zdrowiem,
— spraw, abyśmy śpieszyli im z troskliwą pomocą.

Synu Dawida, zmiłuj się nad nami.

Daj, abyśmy szanowali godność, jaką nas obdarzyłeś we chrzcie świętym,
— i zawsze żyli dla Ciebie.

Synu Dawida, zmiłuj się nad nami.

Obdarz zmarłych pokojem i chwałą
— i dopuść nas kiedyś wraz z nimi do swego królestwa.

Synu Dawida, zmiłuj się nad nami.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Boże, nasz Zbawco, daj nam łaskę nawrócenia † i otwórz nasze dusze na zrozumienie Twojego prawa, * aby okres pokuty odnowił nasze życie. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wie-

ki wieków.

W. Amen.

W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg + błogosławi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Kompleta Poniedziałek

- P. Boże, + wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.



W tym miejscu przewidziany jest rachunek sumienia.

We wspólnie odprawianym oficjum można zastosować jedną z formuł aktu pokuty podaną w mszale.

Po chwili milczenia wszyscy razem odmawiają spowiedź powszechną:

- P. Panie, który nie przyszedłeś wzywać sprawiedliwych, ale grzeszników, zmiłuj się nad nami.
W. Zmiłuj się nad nami.
P. Chryste, który przebywałeś z celnikami i grzesznikami, zmiłuj się nad nami.
W. Zmiłuj się nad nami.
P. Panie, który chcesz raczej miłosierdzia niż ofiary, zmiłuj się nad nami.
W. Zmiłuj się nad nami.

Przewodniczący prosi o odpuszczenie grzechów:

- P. Niech się zmiłuje nad nami Bóg wszechmogący * i odpuściwszy nam grzechy, * doprowadzi nas do życia wiecznego.
W. Amen.

Hymn

- 1 Nim kres nadejdzie jasności,
Błagamy, Stwórco wszechświata,

Byś nas otaczał opieką
I chronił w swojej dobroci.

- 2 Niech serca nawet uśpione
Przez sen czuwają przy Tobie;
A kiedy zbudzi je zorza,
Niech Ciebie wielbią z weselem.
- 3 Niech ciało zdrowiem się cieszy
I duch gorliwość odnajdzie,
A Ty swym światłem przenikaj
Głębokie nocy ciemności.
- 4 O spraw to, Ojczy najlepszy,
Przez Syna Twego, Chrystusa,
Co z Tobą w Ducha jedności
Króluje w blasku na wieki. Amen.

Psalmodia

Ant. Wołam do Ciebie, Panie, * we dnie i w nocy.

Psalm 88

W ciężkim doświadczeniu
To jest wasza godzina i panowanie ciemności (Łk 22, 53)

Panie, mój Boże, wołam do Ciebie we dnie, *
żalę się przed Tobą w nocy.

Niech dotrze do Ciebie moja modlitwa, *
nakłoń ucha na moje wołanie.

Bo moja dusza nieszczęściem jest przepełniona, *
a życie moje zbliża się do Otchłani.

Zaliczono mnie do grona idących do grobu, *
stałem się jak mąż pozbawiony siły.

Między zmarłymi jest moje postanie, *
tak jak poległych, którzy leżą w grobach,
O których Ty już więcej nie pamiętasz, *
nad którymi nie roztaczasz już opieki.

Straciłeś mnie w otchłań najgłębszą, *
w mrok i przepaść.

Twój gniew mnie przygniata, *
spiętrzyły się nade mną jego fale.

Odsunąłeś ode mnie wszystkich przyjaciół, †



wzbudziłeś w nich do mnie odrazę, *
znalazłem się w więzieniu bez wyjścia.

Moje oczy słabną w nieszczęściu, †
każdego dnia wołam do Ciebie, Panie, *
ręce do Ciebie wyciągam.

Czy uczynisz cud dla umarłych? *

Czy wstaną cienie, by wielbić Ciebie?

Czy to w grobach sławi się Twoją łaskę, *
a wierność Twoją w miejscu zagłady?

Czy Twoje cuda widzi się w ciemnościach, *
a sprawiedliwość w krainie zapomnienia?

A ja wołam do Ciebie, Panie, *
niech nad ranem dotrze do Ciebie moja modlitwa.

Czemu odrzucasz mnie, Panie, *

i ukrywasz swoje oblicze przede mną?

Cierpię biedę i od młodości stoję na progu śmierci, *
dźwigałem Twoją grozę i osłabłem.

Przewalił się nade mną płomień Twego gniewu *
i złamały mnie Twoje groźby.

Zewsząd mnie otoczyły jak fale powodzi *
i topią mnie w jednym momencie.

Odsunąłeś ode mnie przyjaciół i towarzyszy, *
tylko ciemności mieszkają ze mną.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Wołam do Ciebie, Panie, / we dnie i w nocy.

Czytanie

Jr 14, 9

Ty jesteś wśród nas, Panie, a Twoje imię zostało wezwane nad nami, nie opuszczaj nas, Panie, nasz Boże.

Responsorium krótkie

P. W ręce Twoje, Panie, * Powierzam ducha mego.
W. W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego. **P.**
Ty nas odkupiłeś, Panie, Boże wierny. **W.** Powierzam du-
cha mego. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Święte-

mu. **W.** W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, * podczas snu nas osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali w pokoju.

Pieśń Symeona Chrystus światłością narodów

Łk 2, 29-32

Teraz, o Panie, † pozwól odejść swemu słudze w pokoju, * według słowa Twojego,

Bo moje oczy ujrzały Twoje zbawienie, *
któreś przygotował wobec wszystkich narodów:
Światło na oświecenie pogan *
i chwałę ludu Twego, Izraela.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, / podczas snu nas osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali w pokoju.

Modlitwa

Módlmy się. Wszechmogący Boże, Twój Jednorodzony Syn umarł i został złożony w grobie, † pomóż nam tak wiernie upodobnić się do Niego, * abyśmy mogli razem z Nim powstać do nowego życia. Który żyje i króluje na wieki wieków.

W. Amen.

Następnie, nawet wtedy, kiedy się odmawia oficjum samemu, mówi się:

Noc spokojną i śmierć szczęśliwą niech nam da Bóg wszechmogący, Ojciec † i Syn, i Duch Święty.


W. Amen.

Antyfona do NMP

Pod Twoją obronę uciekamy się, Święta Boża Rodzicielko, naszymi prośbami racz nie gardzić w potrzebach na-

szych, ale od wszelakich złych przygód racz nas zawsze wybawiać, Panno chwalebna i błogostawiona. O Pani nasza, Orędowniczko nasza, Pośredniczko nasza, Pocieszycielko nasza. Z Synem swoim nas pojednaj, Synowi swojemu nas polecaj, swojemu Synowi nas oddawaj.

Wtorek

 1 tydzień psalterza

Wezwanie

P. Panie, otwórz ✚ wargi moje.
W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Antyfona - LG tom II: Wielki Post I, str. 37.

Ant. Uwielbiamy Chrystusa Pana, / który dla nas był ukrzyżowany i ukrzyżowany.

Psalm Wezwania jak w Częściach stałych, s. 818.

Psalm 95

Wezwanie do chwaleń Boga

Zachęcajcie się wzajemnie każdego dnia, póki trwa to, co «dzisiaj» się nazywa (Hbr 3, 13)

Przyjdźcie, radośnie śpiewajmy Panu, *
wznosmy okrzyki ku chwale Opoki naszego zbawienia.
Stańmy przed obliczem Jego z uwielbieniem, *
z weselem śpiewajmy Mu pieśni.

powtarza się antyfonę

Bo Pan jest Bogiem wielkim, *
wielkim Królem nad wszystkimi bogami.
W Jego ręku głębiny ziemi, *
szczyty gór do Niego należą.
Jego własnością jest morze, które sam stworzył, *
i ziemia, którą ulepiły Jego ręce.

powtarza się antyfonę

Przyjdźcie, uwielbiamy Go padając na twarze, *
klękajmy przed Panem, który nas stworzył.
Albowiem On jest naszym Bogiem, †
a my ludem Jego pastwiska *
i owcami w Jego ręku.

powtarza się antyfonę

Obyście dzisiaj usłyszeli głos Jego: †
"Niech nie twardnieją wasze serca jak w Meriba, *
jak na pustyni w dniu Massa, gdzie Mnie kusili wasi
ojcowie, *
doświadczali Mnie, choć widzieli moje dzieła.

powtarza się antyfonę

Przez lat czterdzieści to pokolenie wstręt we Mnie
budziło †
i powiedziałem: «Są ludem o sercu zbłąkanym *
i moich dróg nie znają».

Przeto przysiągłem w gniewie, *
że nie wejdą do mojej krainy spoczynku".

powtarza się antyfonę

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Uwielbiamy Chrystusa Pana, / który dla na był ku-
szony i ukrzyżowany.

Zamiast psalmu 95 można odmówić psalm 100 lub 24 albo 67. Jeśli jeden z tych psalmów znajduje się w oficjum danego dnia, należy go zastąpić psalmem 95.

Godzina czytań

- P.** Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 38.

Hymn

- 1 Z otchłani grzechu wołamy do Ciebie:
Panie, wysłuchaj pokornej modlitwy;
Bo jeśli winy zachowasz w pamięci,
Któż się ostoi?

- 2 Wszak Ty przebaczasz niewierność i błędy,
Pragniesz nas darzyć bezmiarem swej łaski,
Bo chcesz, by z pełną miłości bojaźnią
Tobie służono.
- 3 Więc pokładamy niezłomną nadzieję
W Twojej litości dla serc uniżonych
I wyglądamy radosnej jutrzeńki
Dnia świętej Paschy.
- 4 Niech Tobie, Ojcze, z Twym Synem i Duchem
Będzie na wieki majestat i chwała,
A Ty nas prowadź do źródeł zbawienia
Drogą pokuty. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Wtorek I, str. 871.

1 ant. Bóg strzeże * praw uciśnionego.

Psalm 10

Prośba o pomoc

Błogosławieni jesteście wy, ubodzy, albowiem do was należy królestwo niebieskie (Łk 6, 20)

|

Dlaczego z dala stoisz, o Panie, *
ukrywasz się w czasach ucisku?

Gdy występny się pyszni, biedny jest w udreće *
i ulega podstępom, które tamten uknuł.
Bo chełpi się grzesznik swą pożądlivością, *
błuzni drapieżca i pogardza Panem.

Pysznąc się mówi występny: †

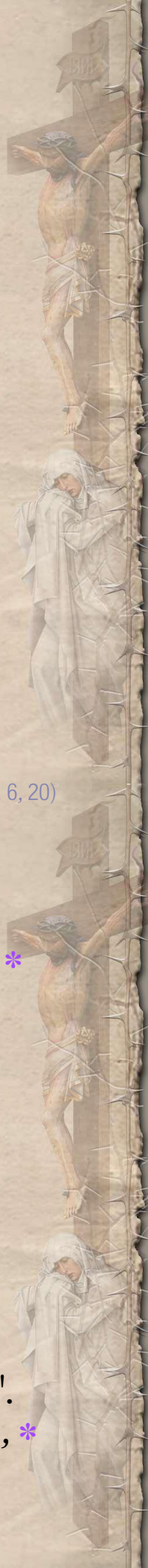
"Nie pomści, nie ma Boga". *

Oto całe jego myślenie.

Drogi jego układają się zawsze pomyślnie; †
tak wzniosłe są Twe wyroki, że ich nie pojmuje, *
drwi ze wszystkich swoich przeciwników.

A w sercu swym mówi: "Ja się nie zachwieję, *
nie zaznam niedoli w najdalszych pokoleniach".
Jego usta pełne przekleństwa, zdrady i podstępu, *
a pod jego językiem złość i krzywda.

Czai się w zasadzkach przy drogach †



i zabija niewinnego z ukrycia, *
oczy jego wypatrują biedaka.
Zasada się w kryjówkach, jak lew w jaskini, †
czai się, by porwać ubogiego, *
porywa go i wciąga w swoje sieci.

Chyli się przyczajony, *
od jego ciosu pada ubogi.
Mówi w sercu swoim: "Bóg nie pamięta, *
oblicze swe odwrócił, nigdy tego nie ujrzy".

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Bóg strzeże praw uciśnionego.

2 ant. Ty, Panie, widzisz * i trud, i cierpienie.

||

Powstań, o Panie, wznieś swą rękę, Boże, *
nie zapominaj o biednych.

Dlaczego gardzi Bogiem występny *
i mówi w swym sercu: "Nie pomści"?

A Ty to widzisz: i trud, i cierpienie, *
patrzysz, by wziąć je w swe ręce.

Tobie poleca się biedny, *
Tyś opiekunem sieroty.

Skrusz ramię grzesznika i złoczyńcy, *
wypełń wszelką nieprawość, by już jej nie było.

Pan jest królem na wieki wieków, *
z Jego ziemi zniknęli poganie.

Wejrzałeś, Panie, na pragnienie pokornych, *
umocniłeś ich serce, nakłoniłeś ucha,

Abyś strzegł praw sieroty i uciśnionego *
i by człowiek, który powstał z ziemi, nie siał już
postrachu.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.



Ant. Ty, Panie, widzisz i trud, i cierpienie.

3 ant. Słowa Pana są szczerze, * wypróbowane srebro bez domieszki ziemi.

Psalm 12

Przeciw zakłamaniu

Ze względu na nas, biednych, Ojciec raczył postać Syna (św. Augustyn)

Ratuj nas, Panie, bo braknie pobożnych, *
znikła wierność wśród ludzi.

Wszyscy okłamują swych bliźnich, *
z obłudą w sercu mówią podstępными wargami.
Niech Pan wygubi wszystkie podstępne wargi *
i języki skłonne do zuchwalstwa,

Tych, którzy mówią: "Naszą siłą język, †
usta nasze nam służą, *
któż jest naszym panem?"

Pan mówi: "Teraz powstanę, †
wobec utrapienia pokornych i jęku ubogich, *
dam zbawienie temu, który go pożąda".

Słowa Pana są szczerze, †
wypróbowane srebro bez domieszki ziemi, *
siedmiokroć oczyszczone.

Ty nas zachowasz, Panie, *
na wieki nas ustrzeżesz od tego plemienia.

Występnicy krążą dokoła, *
gdy nikczemność bierze górę wśród ludzi.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Słowa Pana są szczerze, / wypróbowane srebro bez domieszki ziemi.

LG tom II: Wtorek I Wielki Post, str. 85.

P. Oto teraz czas upragniony.

W. Oto teraz dzień zbawienia.

1 Czytanie

Z Księgi Wyjścia

Pan przemówił do Mojżesza: "Ja jestem Pan! Powiedz faraonowi, królowi egipskiemu, wszystko, co ci powiedziałem". A Mojżesz tak się tłumaczył przed Panem: "Oto mówienie sprawia mi trudność. Jakże więc faraon zechce mnie słuchać?"

Pan odpowiedział Mojżeszowi: "Oto Ja uczynię cię jakby Bogiem faraona, brat zaś twój, Aaron, będzie twoim prorokiem. Ty powiesz mu wszystko, co ci rozkażę, a Aaron, brat twój, będzie przemawiał do faraona, ażeby wypuścił Izraelitów ze swego kraju. Ja zaś uczynię niestępliwym serce faraona i pomnożę moje znaki i moje cuda w kraju egipskim. Faraon nie usłucha was, toteż wyciągnę moją rękę nad Egiptem i wywiodę z Egiptu moje zastępy, mój lud, synów Izraela spośród nich, wśród wielkich kar. I poznają Egipcjanie, że Ja jestem Pan, gdy wyciągnę rękę przeciw Egiptowi i wyprowadzę spośród nich Izraelitów".

Mojżesz i Aaron uczynili tak, jak im Pan nakazał uczynić. Mojżesz liczył wtedy osiemdziesiąt lat, Aaron zaś osiemdziesiąt trzy, gdy przemawiali do faraona.

Pan tak powiedział do Mojżesza i Aarona: "Jeśli faraon powie wam tak: «Uczyńcie cud na waszą korzyść», wtedy powiesz Aaronowi: «Weź laskę i rzuć ją przed faraonem, a przemieni się w węża»". Mojżesz i Aaron przybyli do faraona i uczynili tak, jak nakazał Pan. I rzucił Aaron swoją laskę przed faraonem i jego sługami, i zamieniła się w węża.

Wówczas faraon kazał przywołać mędrców i czarowników, a wróżbici egipscy uczynili to samo dzięki swej tajemnej wiedzy. I rzucił każdy z nich laskę, i zamieniły się w węże. Jednak laska Aarona połknęła ich laski. Mimo to serce faraona pozostało uparte i nie usłuchał ich, jak zapowiedział Pan.

Rzekł Pan do Mojżesza: "Serce faraona jest twarde, wzbrania się wypuścić lud. Idź do faraona rano, gdy wyjdzie nad wodę, pośpiesz mu na spotkanie na brzeg Nilu. Weź do ręki laskę, która zamieniła się w węża. Powiedz mu: «Pan, Bóg Hebrajczyków, posłał mnie do cie-

bie z rozkazem: Wypuść lud mój, by Mi oddał cześć na pustyni! Oto dotąd nie posłuchałeś Mnie. Tak mówi Pan: Po tym poznasz, że Ja jestem Panem. Oto uderzę laską, którą mam w ręce, wody Nilu, a zamienią się w krew. Ryby Nilu poginą, a Nil wydawać będzie przykrą woń, tak że Egipcjanie nie będą mogli pić wody z Nilu»".

Pan powiedział do Mojżesza: "Mów do Aarona: «Weź swoją laskę i wyciągnij rękę na wody Egiptu, na jego rzeki i na jego kanały, i na jego stawy, i na wszelkie jego zbiorowiska wód, a zamienią się w krew». I będzie krew w całej ziemi egipskiej, w naczyniach drewnianych i kamiennych". Mojżesz i Aaron uczynili tak, jak nakazał Pan. Aaron podniósł laskę i uderzył nią wody Nilu na oczach faraona i sług jego. Woda Nilu zamieniła się w krew. Ryby rzeki wyginęły, a Nil zaczął wydawać przykrą woń, tak że Egipcjanie nie mogli pić wody z Nilu. Krew była w całym kraju egipskim.

Lecz to samo uczynili czarownicy egipscy dzięki swej wiedzy tajemnej. Pozostało więc uparte serce faraona, i nie słuchał ich, jak to Pan zapowiedział. Faraon odwrócił się i poszedł do swego domu, nie biorąc sobie tego do serca. Wszyscy Egipcjanie kopali w pobliżu Nilu, szukając wody do picia, bo nie mogli pić wody z Nilu. Uplętnęło siedem dni od chwili, gdy Pan uderzył Nil.

Responsorium

por. Ap 16, 4-5. 6. 7

W. Anioł wylał swą czasę † na rzeki i wystąpiła krew. / I usłyszałem anioła mówiącego: / Ty jesteś sprawiedliwy, Panie, i Święty, / że tak osądziłeś. * Ponieważ wylali krew świętych i proroków.

P. I usłyszałem drugiego anioła, jak mówił od ołtarza: Tak, Panie, Boże wszechwładny, prawdziwe są Twoje wyroki i sprawiedliwe. **W.** Ponieważ wylali krew świętych i proroków.

2 Czytanie

Z traktatu św. Cypriana, biskupa i męczennika,
O modlitwie Pańskiej

Przykazania ewangeliczne, bracia najmilsi, nie są niczym innym, jak Bożym nauczaniem, fundamentem pod budowę nadziei, sklepieniem umacniającym wiarę, pokarmem krzepiącym serce, przewodnikiem ukazującym drogę i pomocą dla osiągnięcia zbawienia. Nakazy te, kierując na ziemi uległymi sercami wierzących, prowadzą ich do królestwa niebieskiego.

Bóg zechciał wiele powiedzieć przez swoje sługi - proroków i pragnał, aby Go słyszano. Większe jednak bez porównania jest to, o czym mówi Syn Boży. On bowiem własnym głosem potwierdza słowa Boga powierzone prorokom i już nie posyła, aby przygotowano drogę Temu, który przychodzi, ale sam przychodzi, wskazuje i otwiera drogę nam, którzy niegdyś byliśmy ślepi i żyliśmy beztrosko, błędząc w ciemnościach śmierci, abyśmy teraz oświeceni światłem łaski trzymali się szlaku życia, gdzie wodzem i przewodnikiem jest sam Pan.

On między wieloma swoimi zbawczymi przestrogiami i nakazami, w których ujawnia troskę o zbawienie swego ludu, podał nam również sposób modlitwy i nauczył nas, o co mamy prosić. Ten, który sprawił, że żyjemy, nauczył nas również, jak mamy się modlić. Uczynił to na mocy tej samej łaskowości, dzięki której obdarzył nas także innymi darami, abyśmy zanosząc do Ojca modlitewne prośby, jakich nauczył nas Syn, zostali łatwiej wysłuchani.

Zapowiedział przecież, iż nadchodzi godzina, kiedy prawdziwi czciciele Ojca będą Go wielbić w duchu i prawdzie. To, co przedtem obiecał, teraz wypełnił, bo to właśnie myśmy otrzymali z Jego świętości Ducha oraz prawdę, abyśmy również według Jego pouczenia mogli prawdziwie i duchowo wielbić Boga.

Jakaż bowiem modlitwa może być bardziej duchowa od tej, którą przekazał nam Chrystus? To On przecież zesłał dla nas Ducha Świętego! Jakaż modlitwa jest bardziej autentyczna od tej, która wyszła z ust Syna Bożego? Wszak On jest samą Prawdą! Modlić się inaczej,

niż nauczył nas Chrystus, byłoby nie tylko ignorancją, ale i grzechem, zgodnie z tym, co On sam powiedział: "Uchyliście przykazanie Boże, a trzymacie się ludzkiej tradycji".

Módlmy się zatem, bracia, tak jak nas nauczył Mistrz nasz - Bóg. Dopiero wówczas modlitwa nasza będzie prawdziwie przyjacielska i pełna tkliwej zażyłości, gdy prosić będziemy Boga o Jego własne dary i gdy do Bożych uszu docierać będzie modlitwa samego Chrystusa.

Niech Ojciec raczy uznać w naszej modlitwie słowa swego Syna, aby Ten, który mieszka we wnętrzu serca, był również w wypowiedzanym zewnętrze głosie. Skoro Chrystus jest naszym Orędownikiem u Ojca, wówczas kiedy zgrzeszymy i błagamy o odpuszczenie win, trzeba, abyśmy się o to modlili Jego własnymi słowami. On bowiem powiedział, że o cokolwiek prosimy Ojca w Jego imieniu, wszystko otrzymamy. O ileż zatem nasze błagania będą bardziej skuteczne wtedy, gdy prosząc Ojca w imię Chrystusa, modlić się będziemy Jego własną modlitwą!

Responsorium

J 16, 24; 14, 13

W. Do tej pory † o nic nie prosiliście w imię moje: * Proście, a otrzymacie, aby radość wasza była pełna.

P. O cokolwiek prosić będziecie w imię moje, to uczynię, aby Ojciec był otoczony chwałą w Synu. **W.** Proście, a otrzymacie, aby radość wasza była pełna.

Modlitwa

Módlmy się. Wszechmogący Boże, wejrzyj na zgromadzenie Twoich wiernych † i spraw, aby nasze dusze oczyszczone przez umartwienie ciała * jaśniały pragnieniem posiadania Ciebie. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogostawmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Jutrznia

- P. Boże, ✝ wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe teksty opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
LG tom II: Wielki Post I, str. 40.

Hymn

- 1 Przed Tobą, Ojcze, stajemy skruszeni
I obciążeni winami,
A niosąc w sobie bezsilną samotność,
Szukamy Twojej pomocy.
- 2 Bo przecież jesteś troskliwym pasterzem
I nie chcesz śmierci grzesznika,
Lecz by się zwrócił do Ciebie w pokorze,
A przez to życie otrzymał.
- 3 W tym świętym czasie powrotu do Ciebie,
Gdy dajesz łaskę pokuty,
O miłosierdzie błagamy z nadzieją
I zło naprawić pragniemy.
- 4 Potężne światło, jaśniejsze od słońca,
Którego tarcza już wschodzi,
Wielbimy Ciebie, nasz Boże i Panie,
W Najświętszej Trójcy Jedyny. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Wtorek I, str. 874.

1 ant. Człowiek rąk nieskalanych i czystego serca ✱
wstąpi na górę Pana.

Jeżeli psalm 24 został użyty jako Wezwanie, zamiast niego odmawia się psalm 95, s. 818.

Psalm 24

Pan wkracza do świątyni
Bramy niebios zostały otwarte dla Chrystusa



Do Pana należy ziemia i wszystko, co ją napełnia, *
świat cały i jego mieszkańcy.

Albowiem On go na morzach osadził *
i utwierdził ponad rzekami.

Kto wstąpi na górę Pana, *
kto stanie w Jego świętym miejscu?

Człowiek rąk nieskalanych i czystego serca, †
którego dusza nie Ignęła do marności *
i nie przysięgał kłamliwie.

On otrzyma błogostawieństwo od Pana, *
i zapłatę od Boga, swego Zbawcy.

Oto pokolenie tych, którzy Go szukają, *
którzy szukają oblicza Boga Jakuba.

Bramy, podnieście swe szczyty, †
unieście się, odwieczne podwoje, *
aby mógł wkroczyć Król chwały!

"Któż jest tym Królem chwały?" †

Pan dzielny i potężny, *

Pan potężny w boju.

Bramy, podnieście swe szczyty, †
unieście się, odwieczne podwoje, *
aby mógł wkroczyć Król chwały!

"Któż jest tym Królem chwały?" *

Pan Zastępów, On jest Królem chwały.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Człowiek rąk nieskalanych i czystego serca / wstąpi
na górę Pana.

2 ant. Błogostawcie Pana sprawiedliwego * i wywyż-
szajcie Króla wieków.

Pieśń

Bóg karze i zbawia

Niech będzie błogostawiony Bóg i Ojciec naszego Pana Jezusa Chrystusa,
który w swym wielkim miłosierdziu na nowo nas zrodził (1 P 1, 3)

Niech będzie błogostawiony Bóg, który żyje na wieki, *
i niech będzie błogostawione Jego królestwo!

To On karze i okazuje miłosierdzie, †
posyła do podziemnej Otchłani *
i wyprowadza z największej zagłady.

A nie ma nikogo, *
kto by uszedł Jego ręki.

Wystawiajcie Go, synowie Izraela, wobec narodów, †
wśród których was rozproszył *
i tam swoją wielkość wam okazywał.

Wychwalajcie Go wobec wszelkiego stworzenia, †
gdyż On sam jest Panem i Bogiem naszym, *
On sam naszym Ojcem i Bogiem po wszystkie czasy.

On was karci za wasze nieprawości, *
lecz zmiłuje się nad wami wszystkimi
I zgromadzi was spośród wszelkich narodów, *
wśród których zostaliście rozproszeni.

A kiedy nawrócicie się do Niego całym sercem
i duszą, *

aby przed Nim postępować w prawdzie,
Wtedy i On do was się zwróci *
i już nigdy nie zakryje przed wami swojego oblicza.

A teraz rozważcie, co wam uczynił, *
i dziękujcie Mu głośno.

Błogosławcie Pana sprawiedliwego *
i wywyższajcie Króla wieków.

Ja zaś wychwalam Go w ziemi mego wygnania, *
obwieszczam narodowi grzeszników Jego moc i
wielkość.

Nawróćcie się, grzesznicy, *
i postępujcie przed Nim sprawiedliwie.

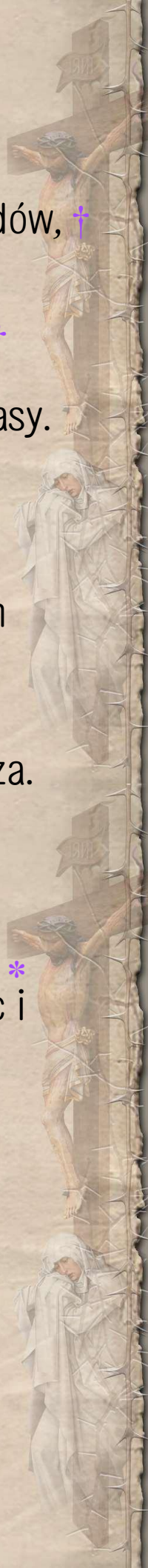
Kto wie, może znajdzie w was upodobanie *
i miłosierdzie wam okaże?

Wystawiam Boga mego, †
moja dusza wielbi Króla niebios *
i rozraduje się Jego majestatem.

Niech Jego wielkość wszyscy rozgłaszają *
i wychwalają Go w Jeruzalem!

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *



i na wieki wieków. Amen.

Ant. Błogostawcie Pana sprawiedliwego / i wywyższajcie Króla wieków.

3 ant. Prawym przystoi * pieśń chwały.

Psalm 33

Pochwała Opatrzności Bożej
Wszystko przez Słowo się stało (J 1, 3)

Sprawiedliwi, radośnie wołajcie na cześć Pana, *
prawym przystoi pieśń chwały.

Sławcie Pana na cytrze, *

grajcie Mu na harfie o dziesięciu strunach.

Śpiewajcie Mu pieśń nową, *

pełnym głosem śpiewajcie Mu wdzięcznie.

Bo słowo Pana jest prawe, *

a każde Jego dzieło godne zaufania.

On prawo i sprawiedliwość miłuje, *

ziemia jest pełna Jego łaski.

Przez słowo Pana powstały niebiosa, *

wszystkie gwiazdy przez tchnienie ust Jego.

On morskie wody gromadzi jak w bukłaku, *

otchłanie oceanu w zbiornikach.

Niech cała ziemia boi się Pana, *

niech się Go lękają wszyscy mieszkańcy świata.

Bo przemówił, i wszystko się stało, *

sam rozkazał, i zaczęło istnieć.

Pan udaremnia zamiary narodów, *

wniwecz obraca ludów zamysły.

Zamiary Pana trwają na wieki, *

zamysły Jego serca przez pokolenia.

Błogostawiony lud, którego Pan jest Bogiem, *

naród, który On wybrał na dziedzictwo dla siebie.

Pan spogląda z nieba, *

widzi wszystkich ludzi.

Patrzy z miejsca, gdzie przebywa, *

na wszystkich mieszkańców ziemi.

On, który serca wszystkich ukształtował, *

który zważa na wszystkie ich czyny.

Liczne wojsko nie da zwycięstwa królowi *



ani wielka siła nie ocali wojownika.

Zwodniczy ratunek w koniu, *
bo mimo swej siły nie umknie.

Oczy Pana zwrócone na bogobojnych, *
na tych, którzy oczekują Jego łaski,
Aby ocalił ich życie od śmierci *
i żywił ich w czasie głodu.

Dusza nasza oczekuje Pana, *
On jest naszą pomocą i tarczą.
Raduje się w Nim nasze serce, *
ufamy Jego świętemu imieniu.

Niech nas ogarnie Twoja łaska, Panie, *
według nadziei pokładanej w Tobie.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Prawym przystoi pieśń chwały.

LG tom II: Wtorek I Wielki Post, str. 89.

Czytanie

Jl 2, 12-13

Nawróćcie się do Mnie całym swym sercem przez post i płacz, i lament. Rozdzierajcie jednak wasze serca, a nie szaty. Nawróćcie się do Pana, Boga waszego. On bowiem jest łaskawy, miłosierny, nieskory do gniewu i wielki w łaskawości, a lituje się na widok niedoli.

Responsorium krótkie

P. Grzechy moje utkwily we mnie jak strzały, * Uzdrów mnie, Boże, lekarstwem pokuty. **W.** Grzechy moje utkwily we mnie jak strzały, / Uzdrów mnie, Boże, lekarstwem pokuty. **P.** Obmyj mnie zupełnie z mojej winy i oczyść mnie z grzechu mojego. **W.** Uzdrów mnie, Boże, lekarstwem pokuty. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** Grzechy moje utkwily we mnie jak strzały, / Uzdrów mnie, Boże, lekarstwem pokuty.

Pieśń Zachariasza



Ant. Panie, naucz nas się modlić, * jak i Jan nauczył swoich uczniów.

Mesjasz i Jego poprzednik

Łk 1, 68-79

Błogostawiony † Pan, Bóg Izraela, *
bo lud swój nawiedził i wyzwolił.

I wzbudził dla nas moc zbawczą *
w domu swego sługi Dawida.

Jak zapowiedział od dawna *

przez usta swych świętych proroków,

Że nas wybawi od naszych nieprzyjaciół *
i z ręki wszystkich, którzy nas nienawidzą;

Że naszym ojcom okaże miłosierdzie *
i wspomni na swe święte przymierze,

Na przysięgę, którą złożył *
ojcu naszemu Abrahamowi.

Da nam, że z mocy nieprzyjaciół wyrwani, *
służyć Mu będziemy bez trwogi,

W pobożności i sprawiedliwości przed Nim *
po wszystkie dni nasze.

A ty, dziecie, zwać się będziesz prorokiem Najwyższego, *
gdyż pójdiesz przed Panem przygotować Mu drogi.

Jego ludowi dasz poznać zbawienie *
przez odpuszczenie grzechów.

Dzięki serdecznej litości naszego Boga, *

z jaką nas nawiedzi z wysoka Wschodzące Słońce,
By oświecić tych, co w mroku i cieniu śmierci
mieszkają, *

aby nasze kroki skierować na drogę pokoju.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Panie, naucz nas się modlić, / jak i Jan nauczył swoich uczniów.

Prośby

Błogostawmy Chrystusa, który oddał się nam jako
chleb zstępujący z nieba. Skierujmy do Niego nasze

prośby:

Chryste, chlebie żywy, bądź naszą mocą.

Panie, spraw, abyśmy posileni na uczcie eucharystycznej
— mieli pełny udział w dobrach Twej paschalnej ofiary.

Chryste, chlebie żywy, bądź naszą mocą.

Wspomagaj nas, abyśmy ochoczym sercem zachowy-
wali Twoje słowo

— i przynosili owoc przez wytrwałą współpracę z Twoją łaską.

Chryste, chlebie żywy, bądź naszą mocą.

Daj nam współdziałać z Tobą w budowaniu doskona-
szego świata,

— aby Twój Kościół łatwiej mógł szerzyć orędzie pokoju.

Chryste, chlebie żywy, bądź naszą mocą.

Panie, zgrzeszyliśmy przeciw Tobie,

— zgładź swoją łaską nasze nieprawości.

Chryste, chlebie żywy, bądź naszą mocą.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Wszechmogący Boże, wejrzyj na zgromadzenie Two-
ich wiernych † i spraw, aby nasze dusze oczyszczone
przez umartwienie ciała * jaśniały pragnieniem posia-
dania Ciebie. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa,
Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności
Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

Jutrznia i Nieszpory. P. Odmawia modlitwę końcową bez wezwania *Módlmy się.*
W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogostawi, broni od wszelkiego zła
i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Jeśli kapłan lub diakon przewodniczy oficjum, zwraca się do wiernych:

P. Pan z wami.

W. I z duchem twoim.

P. Niech was błogostawi Bóg wszechmogący:

Ojciec + i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Można też użyć innej formuły błogostawieństwa, tak jak we Mszy św.
Jeśli wierni mają się rozejść, dodaje się wezwanie:

P. Idźcie w pokoju Chrystusa.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa w ciągu dnia

LG tom II: Wtorek I Wielki Post, str. 90. Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 40.
Antyfona jak w Tekstach okresowych. Psalm - LG tom II: Wtorek I, str. 878.

P. Boże, + wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn

Modlitwa przedpołudniowa

- 1 Przez wiarę, którą żyjemy,
Z nadzieją zawsze wytrwała
I mocni łaską miłości
Majestat głośmy Chrystusa.
- 2 Gdyż On o trzeciej godzinie
Na mękę był prowadzony,
I cierpiał wisząc na krzyżu,
By znaleźć owcę zgubioną.
- 3 Pokornie prosimy Jezusa,
Zbawieni Jego ofiarą,
By nas od grzechu zachował,
Gdy już darował nam karę.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczęą,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Modlitwa południowa

- 1 O tej godzinie Zbawiciel



Pragnienie cierpień na krzyżu;
Niech da chwalącym Go pieśnią
Pragnienie sprawiedliwości.

- 2 Niech głodem prawdy ich przejmie
I zaspokoi go sobą,
By grzech odrazę w nich budził,
A cnota ich pociągała.
- 3 Niech łaska Ducha Świętego
Proszących tak usposobi,
By żądze ciała przygasty
I duch oziębły zapłonał.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczę,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Modlitwa popołudniowa

- 1 Nadeszła oto godzina,
Gdy Jezus w męce umierał;
Wzywajmy Jego imienia
Pokornie prosząc o łaskę.
- 2 Przebaczył Jezus łotrowi
Wzruszony jego wyznaniem;
Niech także nasza modlitwa
Wyjedna nam miłosierdzie.
- 3 Na krzyżu śmierć pokonana,
Wróciło światło po mroku;
Niech groza grzechu przeminie,
A dusze blaskiem jaśnieją.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczę,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Psalmodia

Modlitwa przedpołudniowa



Ant. Nadeszły dla nas dni pokuty, * abyśmy zadośćczynili za grzechy / i zbawili dusze.

Modlitwa południowa

Ant. Nie chcę śmierci grzesznika, * lecz aby się szczerze nawrócił i miał życie.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Umocnieni łaską Bożą, * pracujmy nad sobą w wielkiej cierpliwości.

Psalm 119

Ps 119, 1-8

I (Alef). Rozważanie słowa Bożego zawartego w Prawie
Miłość względem Boga polega na spełnianiu Jego przykazań (1 J 5, 3)

Błogosławieni, których droga nieskalana, *
którzy postępują zgodnie z Prawem Pańskim.

Błogosławieni, którzy zachowują Jego napomnienia *
i szukają Go całym sercem,

Którzy zła nie czynią, *
lecz chodzą Jego drogami.

Ty po to dałeś swoje przykazania, *
aby przestrzegano ich pilnie.

Oby niezawodnie zmierzały moje drogi *
ku przestrzeganiu Twoich ustaw!

Wtedy nie doznam wstydu, *
gdy zważać będę na wszystkie Tve przykazania.

Będę Cię wystawiał prawym sercem, *
gdy się nauczę Twych sprawiedliwych wyroków.

Przestrzegać będę Twoich ustaw, *
abyś mnie nigdy nie opuścił.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 13

Modlitwa w udreće

Bóg, dawca nadziei, niech was obdarzy pełnią radości (Rz 15, 13)

Jak długo, Panie, nie będziesz o mnie pamiętał? *

Jak długo będziesz ukrywał przede mną oblicze?

Jak długo będę ból cierpiął w mej duszy, †

a w moim sercu codzienną zgryzotę? *
Jak długo mój wróg będzie się wynosił nade mnie?
Spójrz i wysłuchaj mnie, Panie, mój Boże! *
Oświeć moje oczy, bym nie zasnął w śmierci,
By wróg mój nie mówił: "Ja go zwyciężyłem", *
by się nie cieszyli moi przeciwnicy, że się zachwiałem.
Ja zaś zaufałem Twemu miłosierdziu, †
niech się moje serce cieszy z Twojej pomocy. *
Będę śpiewał Panu, który obdarzył mnie dobrem.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 14

Powszechne zepsucie

Gdzie wzmógł się grzech, tam jeszcze obficiej rozlała się łaska (Rz 5, 20)

Mówi głupi w sercu swoim: "Nie ma Boga". †
Zepsuci są, ohydne rzeczy popełniają, *
nie ma nikogo, kto by czynił dobrze.
Na synów ludzkich Bóg spogląda z nieba, *
by zobaczyć rozumnego, który szuka Boga.
Wszyscy razem zbłądzili, stali się nikczemni, *
nie ma ani jednego, kto by czynił dobrze.
Czyż się nie opamiętają wszyscy czyniący nieprawość, *
którzy mój lud pożerają, jak gdyby chleb jedli?
Ci, którzy nie wzywają Boga, drżą ze strachu, *
gdyż Bóg jest z pokoleniem sprawiedliwych.
Chcecie udaremnić zamiary ubogiego, *
lecz Pan jest jego ucieczką.
Kto przyniesie ze Syjonu zbawienie Izraela? †
Gdy Bóg odmieni losy swojego narodu, *
Jakub się rozraduje, Izrael ucieszy.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Nadeszły dla nas dni pokuty, / abyśmy zadośćczynili za grzechy / i zbawili dusze.

Czytanie

Jl 2, 17

Między przedsionkiem a ołtarzem niechaj płaczą kapłani, słudzy Pańscy. Niech mówią: Przepuść, Panie, Twojemu ludowi i nie daj swego dziedzictwa na poharbienie, aby poganie nie zapanowali nad nami.

P. Stwórz, Boże, we mnie serce czyste.

W. I odnów we mnie moc ducha.

Modlitwa

Módlmy się. Wszechmogący Boże, wejrzyj na zgromadzenie Twoich wiernych † i spraw, aby nasze dusze oczyszczone przez umartwienie ciała * jaśniały pragnieniem posiadania Ciebie. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogostawmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa południowa

Ant. Nie chcę śmierci grzesznika, / lecz aby się szczerze nawrócił i miał życie.

Czytanie

Jr 3, 25b

Zgrzeszyliśmy wobec Pana, Boga naszego, my i nasi przodkowie, poczynawszy od młodości aż do dziś; nie słuchaliśmy głosu Pana, Boga naszego.

P. Odwróć swe oblicze od moich grzechów.

W. I zmaż wszystkie moje przewinienia.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Umocnieni łaską Bożą, / pracujmy nad sobą w wielkiej cierpliwości.

Czytanie

Iz 58, 1-2

Krzycz na całe gardło, nie przestawaj. Podnieś głos twój jak trąba. Wytknij mojemu ludowi jego przestępstwa i domowi Jakuba jego grzechy. Szukają Mnie dzień za dniem, pragną poznać moje drogi, jak naród, który kocha sprawiedliwość i nie opuszcza Prawa swego Boga.

P. Boże, moją ofiarą jest duch skruszony.

W. Pokornym i skruszonym sercem Ty, Boże, nie gardzisz.

Nieszpory

P. Boże, ✝ wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze, i na wieki wieków. Amen.

LG tom II: Wielki Post I, str. 36.

Hymn

1 Jak naród wybrany idziemy za Tobą,
Nasz Boże i Wodzu, co w słupie ognistym
Wskazujesz nam drogę pośpiesznej ucieczki
Z krainy grzechu i śmierci.

2 Już wolni od lęku przed mieczem anioła,
Którego posłałeś, by karał opornych,
Dążymy przez wodę i wyschłą pustynię
Do ziemi Twoich obietnic.

3 Daleka wędrówka nad brzegi Jordanu
I ciężka jest walka z wrogami nadziei,
Lecz wkrótce znajdziemy ochłodę i siły
Przy źródłu krwi Zbawiciela.

4 Ufamy wytrwale, że nam dopomożesz,

I wreszcie dojdziemy do naszej ojczyzny,
Gdzie Ty, Miłosierny, przygarniesz do serca
Obmytych w źródle swej łaski.

5 W tym czasie pokuty, umartwień i postów
Zbliżamy się w skrusze do Nocy Paschalnej
I hymnem wieczornym wielbimy Cię, Ojcze,
W jedności z Synem i Duchem. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Wtorek I, str. 880.

1 ant. Pan da zwycięstwo * swemu Pomazańcowi.

Psalm 20

Modlitwa o zwycięstwo dla króla

Każdy, kto wzywać będzie imienia Pańskiego, będzie zbawiony (Dz 2, 21)

Niech Pan cię wysłucha w dniu utrapienia, *
niech cię chroni imię Boga Jakuba.

Niech tobie ześle pomoc ze świątyni *
i niech cię wspiera ze Syjonu.

Niech pamięta o wszystkich twoich ofiarach *
i niech Mu będzie miłe twe całopalenie.

Niech ci udzieli, czego w sercu pragniesz, *
i każdy twój zamysł wypełni.

Będziemy się cieszyć z twego ocalenia †
i w imię naszego Boga podniesiemy sztandary. *
Niech Pan spełni wszystkie twoje prośby.

Wiem teraz, że Pan wybawi swego pomazańca. †
Odpowiada mu ze świętych swych niebios *
zbawczymi czynami swojej prawicy.

Jedni ufają rydwanom, inni zaś koniom, *
a naszą siłą jest imię Boga, naszego Pana.

Tamci zachwiali się i upadli, *
a my stoimy i trwamy.

Panie, ocal króla, *
a nas wysłuchaj w dniu, w którym Cię wzywamy.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.



Ant. Pan da zwycięstwo swemu Pomazańcowi.

2 ant. Będziemy śpiewać, Panie, * i sławić moc Twoją.

Psalm 21

Ps 21, 2-8

Dziękczynienie za zwycięstwo króla

Chrystus otrzymał życie, by zmartwychwstać, i długie dni na wieki, i na zawsze (św. Ireneusz)

Panie, król się weseli z Twojej potęgi *
i z Twojej pomocy tak bardzo się cieszy.

Spełniłeś pragnienie jego serca *

i nie odmówiłeś błaganiom warg jego.

Bo pomyślnie błogostawieństwo wcześniej nań zesłałeś, *
szczerozłotą koronę włożyłeś mu na głowę.

Prosił Ciebie o życie, *

Ty go obdarzyłeś długimi dniami na wieki i na zawsze.

Wielka jest jego chwała dzięki Twojej pomocy, *
ozdobiłeś go dostojnością i blaskiem.

Gdyż błogostawieństwem uczyniłeś go na wieki, *
napełniłeś go radością Twojej obecności.

Król bowiem w Panu pokłada nadzieję *
i nie zachwieje się z łaski Najwyższego.

Powstań, Panie, w swojej potędze, *

będziemy śpiewać i sławić moc Twoją.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Będziemy śpiewać, Panie, / i sławić moc Twoją.

3 ant. Uczyniłeś nas, Panie, * królestwem i kapłanami
dla naszego Boga.

Pieśń

Ap 4, 11; 5, 9. 10. 12

Hymn odkupionych

Godzien jesteś, Panie i nasz Boże, *
otrzymać cześć, moc i chwałę,

Bo Ty stworzyłeś wszystko, *

a dzięki Twojej woli istniało i zostało stworzone.

Godzien jesteś wziąć księgę *
i otworzyć jej pieczęcie,

Bo zostałeś zabity †
i nabyłeś Bogu krwią swoją ludzi *
z każdego pokolenia, języka, ludu i narodu,
I uczyniłeś ich królestwem i kapłanami dla naszego
Boga, *
i będą panować na ziemi.

Godzien jest Baranek zabity †
wziąć potęgę, moc, mądrość i bogactwo, *
cześć, chwałę i błogostawieństwo.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Uczyniłeś nas, Panie, / królestwem i kapłanami dla
naszego Boga.

LG tom II: Wtorek I Wielki Post, str. 91.

Czytanie

Jk 2, 14. 17. 18b

Jaki z tego pożytek, bracia moi, skoro ktoś będzie
utrzymywał, że wierzy, a nie będzie spełniał uczynków?
Czy sama wiara zdoła go zbawić? Wiara, jeśli nie byłaby
połączona z uczynkami, martwa jest sama w sobie. Po-
każ mi swoją wiarę bez uczynków, to ja ci pokażę wiarę
ze swoich uczynków.

Responsorium krótkie

P. Wołam do Pana: * Zmiłuj się nade mną. **W.** Wołam
do Pana: / Zmiłuj się nade mną. **P.** Ulecz moją duszę, bo
zgrzeszyłem przeciw Tobie. **W.** Zmiłuj się nade mną. **P.**
Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** Wołam
do Pana: / Zmiłuj się nade mną.

Pieśń Maryi

Ant. Gdy chcesz się modlić, * wejdź do swej izdebki, /
zamknij drzwi i módl się do twojego Ojca.

Radość duszy w Bogu

Łk 1, 46-55

Wielbi † dusza moja Pana *

i raduje się duch mój w Bogu, Zbawicielu moim.

Bo wejrzał na uniżenie swojej Służebnicy. *

Oto bowiem odtąd błogostawić mnie będą wszystkie pokolenia,

Gdyż wielkie rzeczy uczynił mi Wszechmocny, *
a Jego imię jest święte.

Jego miłosierdzie z pokolenia na pokolenie *
nad tymi, którzy się Go boją.

Okazał moc swego ramienia, *

rozproszył pyszniących się zamysłami serc swoich.

Strącił władców z tronu, *

a wywyższył pokornych.

Głodnych nasycił dobrami, *

a bogatych z niczym odprawił.

Ujął się za swoim sługą, Izraelem, *

pomny na swe miłosierdzie,

Jak obiecał naszym ojcom, *

Abrahamowi i jego potomstwu na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Gdy chcesz się modlić, / wejdź do swej izdebki, /
zamknij drzwi i módl się do twojego Ojca.

Prośby

Chrystus Pan polecił nam czuwać i modlić się, abyśmy
nie ulegli pokusom. Zanieśmy do Niego nasze usilne
prośby:

Ułysz nas, Panie, i okaż swą litość.

Jezu Chryste, Ty obiecałeś, że będziesz z tymi, którzy w
Twoim imieniu gromadzą się na modlitwę,
— spraw, abyśmy zawsze razem z Tobą w Duchu Świę-
tym modlili się do Ojca.

Ułysz nas, Panie, i okaż swą litość.

Boski Oblubieńcze, oddal grzechy od swego umiłow-
anego Kościoła,

— niech zawsze postępuje w nadziei i mocy Ducha Świętego.

Usłysz nas, Panie, i okaż swą litość.

Panie miłujący ludzi, spraw, byśmy zgodnie z Twoim przykazaniem troszczyli się o naszych bliźnich,

— aby światło Twego zbawienia żywiej zajaśniało wszystkim ludziom.

Usłysz nas, Panie, i okaż swą litość.

Królu pokoju, niech Twój pokój zapanuje na świecie,

— aby wszyscy ludzie dostrzegli Twoją zbawczą obecność.

Usłysz nas, Panie, i okaż swą litość.

Otwórz wszystkim zmarłym dostęp do wiecznego szczęścia,

— obdarz ich nieskazitelnością i chwałą.

Usłysz nas, Panie, i okaż swą litość.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Wszechmogący Boże, wejrzyj na zgromadzenie Twoich wiernych † i spraw, aby nasze dusze oczyszczone przez umartwienie ciała * jaśniały pragnieniem posiadania Ciebie. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogosławi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Kompleta

Wtorek

P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,

i na wieki wieków. Amen.



W tym miejscu przewidziany jest rachunek sumienia.

We wspólnie odprawianym oficjum można zastosować jedną z formuł aktu pokuty podaną w mszale.

Po chwili milczenia wszyscy razem odmawiają spowiedź powszechną:

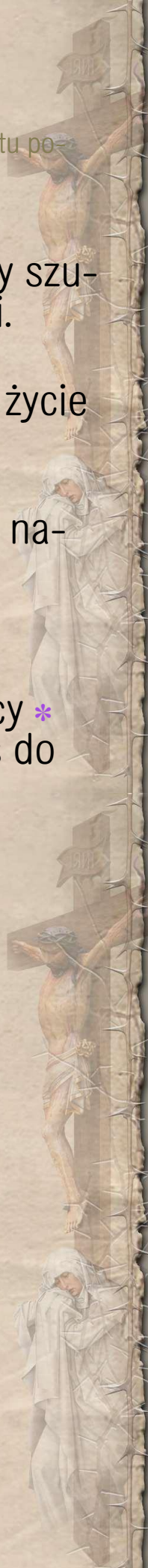
- P.** Panie Jezu, który przyszedłeś na ten świat, aby szukać i ocalić to, co zginęło, zmiłuj się nad nami.
- W.** Zmiłuj się nad nami.
- P.** Chryste, który okazałeś swoją miłość oddając życie za przyjaciół, zmiłuj się nad nami.
- W.** Zmiłuj się nad nami.
- P.** Panie Jezu, którego serce zostało przebite za nasze grzechy, zmiłuj się nad nami.
- W.** Zmiłuj się nad nami.

Przewodniczący prosi o odpuszczenie grzechów:

- P.** Niech się zmiłuje nad nami Bóg wszechmogący * i odpuściwszy nam grzechy, * doprowadzi nas do życia wiecznego.
- W.** Amen.

Hymn

- 1 Nim kres nadejdzie jasności,
Błagamy, Stwórco wszechświata,
Byś nas otaczał opieką
I chronił w swojej dobroci.
- 2 Niech serca nawet uśpione
Przez sen czuwają przy Tobie;
A kiedy zbudzi je zorza,
Niech Ciebie wielbią z weselem.
- 3 Niech ciało zdrowiem się cieszy
I duch gorliwość odnajdzie,
A Ty swym światłem przenikaj
Głębokie nocy ciemności.
- 4 O spraw to, Ojczy najlepszy,
Przez Syna Twego, Chrystusa,



Co z Tobą w Ducha jedności
Króluje w blasku na wieki. Amen.

Psalmodia

Ant. Wołam do Ciebie, Panie, * we dnie i w nocy.

Psalm 88

W ciężkim doświadczeniu
To jest wasza godzina i panowanie ciemności (Łk 22, 53)

Panie, mój Boże, wołam do Ciebie we dnie, *
żalę się przed Tobą w nocy.

Niech dotrze do Ciebie moja modlitwa, *
nakłoń ucha na moje wołanie.

Bo moja dusza nieszczęściem jest przepełniona, *
a życie moje zbliża się do Otchłani.

Zaliczono mnie do grona idących do grobu, *
stałem się jak mąż pozbawiony siły.

Między zmarłymi jest moje postanie, *
tak jak poległych, którzy leżą w grobach,
O których Ty już więcej nie pamiętasz, *
nad którymi nie roztaczasz już opieki.

Straciłeś mnie w otchłań najgłębszą, *
w mrok i przepaść.

Twój gniew mnie przygniata, *
spiętrzyły się nade mną jego fale.

Odsunąłeś ode mnie wszystkich przyjaciół, †
wzbudziłeś w nich do mnie odrazę, *
znalazłem się w więzieniu bez wyjścia.

Moje oczy słabną w nieszczęściu, †
każdego dnia wołam do Ciebie, Panie, *
ręce do Ciebie wyciągam.

Czy uczynisz cud dla umarłych? *

Czy wstaną cienie, by wielbić Ciebie?

Czy to w grobach sławi się Twoją łaskę, *
a wierność Twoją w miejscu zagłady?

Czy Twoje cuda widzi się w ciemnościach, *
a sprawiedliwość w krainie zapomnienia?

A ja wołam do Ciebie, Panie, *
niech nad ranem dotrze do Ciebie moja modlitwa.



Czemu odrzucasz mnie, Panie, *
i ukrywasz swoje oblicze przede mną?
Cierpię biedę i od młodości stoję na progu śmierci, *
dźwigałem Twoją grozę i osłabłem.
Przewalił się nade mną płomień Twego gniewu *
i złamały mnie Twoje groźby.
Zewsząd mnie otoczyły jak fale powodzi *
i topią mnie w jednym momencie.
Odsunąłeś ode mnie przyjaciół i towarzyszy, *
tylko ciemności mieszkają ze mną.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Wołam do Ciebie, Panie, / we dnie i w nocy.

Czytanie

Jr 14, 9

Ty jesteś wśród nas, Panie, a Twoje imię zostało wezwane nad nami, nie opuszczaj nas, Panie, nasz Boże.

Responsorium krótkie

P. W ręce Twoje, Panie, * Powierzam ducha mego.
W. W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego. **P.**
Ty nas odkupiłeś, Panie, Boże wierny. **W.** Powierzam ducha mego. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, * podczas snu nas osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali w pokoju.

Pieśń Symeona

Chrystus światłością narodów

Łk 2, 29-32

Teraz, o Panie, † pozwól odejść swemu słudze w pokoju, *
według słowa Twojego,
Bo moje oczy ujrzały Twoje zbawienie, *
któreś przygotował wobec wszystkich narodów:
Światło na oświecenie pogan *

i chwałę ludu Twego, Izraela.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, / podczas snu nas
osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali
w pokoju.

Modlitwa

Módlmy się. Wszechmogący Boże, Twój Jednorodzony
Syn umarł i został złożony w grobie, † pomóż nam tak
wiernie upodobnić się do Niego, * abyśmy mogli razem
z Nim powstać do nowego życia. Który żyje i króluje na
wieki wieków.

W. Amen.

Następnie, nawet wtedy, kiedy się odmawia oficjum samemu, mówi się:

Noc spokojną i śmierć szczęśliwą niech nam da Bóg
wszechmogący, Ojciec † i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Antyfona do NMP

Matko Odkupiciela, z niewiast najstawniejsza,
Gwiazdo morska, do nieba ścieżko najprościejsza,
Tyś jest przechodnią bramą do rajy wiecznego,
Tyś jedyną nadzieją człowieka grzesznego.

Racz podźwignąć, prosimy, lud upadający,

W grzechach swych uwikłany, powstać z nich pragnący.

Tyś cudownie zrodziła światu Zbawiciela,

Tyś sama wykarmiła Twego Stworzyciela.

Panno przedtem i potem z świata podziwieniem,

Uczczona Gabriela wdzięcznym pozdrowieniem;

Racz się wstawić, o Panno, za nami grzesznymi,

Ratuj nas, opiekuj się sługami Twoimi.

Środa

 1 tydzień psalterza

Wezwanie

P. Panie, otwórz ✝ wargi moje.
W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Antyfona - LG tom II: Wielki Post I, str. 37.

Ant. Słuchajcie dzisiaj głosu Pana: / otwórzcie serca na Jego wołanie.

Psalm Wezwania jak w Częściach stałych, s. 818.

Psalm 95

Wezwanie do chwalenia Boga

Zachęcajcie się wzajemnie każdego dnia, póki trwa to, co «dzisiaj» się nazywa (Hbr 3, 13)

Przyjdźcie, radośnie śpiewajmy Panu, *
wznosmy okrzyki ku chwale Opoki naszego zbawienia.
Stańmy przed obliczem Jego z uwielbieniem, *
z weselem śpiewajmy Mu pieśni.

powtarza się antyfonę

Bo Pan jest Bogiem wielkim, *
wielkim Królem nad wszystkimi bogami.
W Jego rękę głębiny ziemi, *
szczyty gór do Niego należą.
Jego własnością jest morze, które sam stworzył, *
i ziemia, którą ulepiły Jego ręce.

powtarza się antyfonę

Przyjdźcie, uwielbiajmy Go padając na twarze, *
klękniemy przed Panem, który nas stworzył.
Albowiem On jest naszym Bogiem, †
a my ludem Jego pastwiska *
i owcami w Jego rękę.

powtarza się antyfonę

Obyście dzisiaj usłyszeli głos Jego: †
"Niech nie twardnieją wasze serca jak w Meriba, *
jak na pustyni w dniu Massa, gdzie Mnie kusili wasi
ojcowie, *
doświadczali Mnie, choć widzieli moje dzieła.



powtarza się antyfonę

Przez lat czterdzieści to pokolenie wstręt we Mnie
budziło †
i powiedziałem: «Są ludem o sercu zbłąkanym *
i moich dróg nie znają».

Przeto przysiągłem w gniewie, *
że nie wejdą do mojej krainy spoczynku".

powtarza się antyfonę

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Słuchajcie dzisiaj głosu Pana: / otwórzcie serca
na Jego wołanie.

Zamiast psalmu 95 można odmówić psalm 100 lub 24 albo 67. Jeśli jeden z tych psalmów znajduje się w oficjum danego dnia, należy go zastąpić psalmem 95.

Godzina czytań

- P.** Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 38.

Hymn

- 1 Oto teraz czas właściwy,
Dany nam przez dobroć Boga,
Aby poprzez umartwienie
Świat uleczyć ze słabości.
- 2 Już się zbliża dzień zbawienia,
Chrystusowym blaskiem świeci,
A skażone grzechem serca
Post nakłania do przemiany.
- 3 Boże, niechaj wyrzeczenia



Wzmocnią ducha oraz ciało,
Byśmy mogli pragnąć szczerze
Przyjścia dnia wieczystej Paschy.

4 Miłosierny Boże w Trójcy,
Niech Cię wielbi wszechświat cały,
My zaś odrodzeni łaską
Nowym hymnem Cię sławimy. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Środa I, str. 884.

1 ant. Miłuję Cię, Panie, * mocy moja. †

Psalm 18

Dziękczynienie za wybawienie i zwycięstwo
W owej godzinie nastąpiło wielkie trzęsienie ziemi (Āp 11, 13)

Ps 18, 2-30

Miłuję Cię, Panie, mocy moja, *
† Panie, opoko moja i twierdzo, mój wybawicielu,
Boże, skało moja, na którą się chronię, *
tarczo moja, mocy zbawienia mego i moja obrono.
Wzywam Pana, godnego chwały, *
i wyzwolony będę od moich nieprzyjaciół.
Ogarnęły mnie fale śmierci *
i zatrwożyły odmęty niosące zagładę.
Oplątały mnie pęta Otchłani, *
schwyciły mnie sidła śmierci.
Wzywałem Pana w moim utrapieniu, *
wołałem do mojego Boga;
I głos mój usłyszał ze swojej świątyni, *
dotarł mój krzyk do uszu Jego.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Miłuję Cię, Panie, mocy moja.

2 ant. Pan mnie ocalił, * gdyż mnie miłuje.

Zatrzęsła się i zadrżała ziemia, †
poruszyły się góry w posadach, *
zatrzęsły się, bo On zapłonął gniewem.

Z Jego nozdrzy dym się uniósł, †
a z Jego ust ogień trawiący, *
węgle zapłonęły od niego.

Nagiął niebiosa i zstąpił, *
czarna chmura pod Jego stopami.

Dosiadł cheruba i leciał, *
a skrzydła wiatru Go niosły.

Z mroku uczynił sobie zastonę, *
okrył się ciemną wodą i gęstą chmurą.

Od blasku Jego obecności *
rozpaliły się węgle ogniste.

Pan z nieba odezwał się grzmotem, *
zabrzmiął głos Najwyższego.

Wypuścił swoje strzały i rozproszył wrogów, *
cisnął błyskawice i wprawił ich w zamęt.

Aż ukazało się dno morza *
i odstąpiły się fundamenty ziemi,

Od groźby Twojej, Panie, *
od uderzenia wichru Twego gniewu.

Wyciągnął rękę z wysoka i mnie pochwycił, *
wydobył mnie z toni ogromnej.

Od przemożnego nieprzyjaciela mnie wybawił, *
od mocniejszych ode mnie, którzy mnie nienawidzą.

Napadli na mnie w dzień złowrogi, *
lecz Pan był moim obrońcą.

Wyprowadził mnie na miejsce przestronne, *
ocalił, gdyż mnie miłuje.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pan mnie ocalił, gdyż mnie miłuje.

3 ant. Ty, Panie, zapalasz moją pochodnię, * rozświe-
tlasz moje ciemności.

Za sprawiedliwość moją Pan mnie wynagrodził, *
odpłacił mi według czystości rąk moich.

Strzegłem bowiem dróg Pana *
i przez grzech nie odszedłem od mojego Boga,
Bo miałem przed oczyma wszystkie Jego przykazania *
i Jego poleceń nie odrzuciłem od siebie.

Byłem wobec Niego bez skazy *
i winy się ustrzegłem.
Odpłacił mi Pan według mej sprawiedliwości, *
według czystości rąk moich przed Jego oczyma.

Miłość masz dla miłującego, *
ze sprawiedliwym postępujesz sprawiedliwie,
Czystemu swą czystość ukazujesz, *
wobec przebiegłego jesteś przebiegły.

Albowiem Ty wybawiasz naród pokorny, *
a oczy wyniosłych poniżasz.
Ty, Panie, zapalasz moją pochodnię, *
Boże mój, rozświecisz moje ciemności.
Dzięki Twej pomocy rozbijam wrogie zastępy, *
dzięki mojemu Bogu mury zdobywam.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Ty, Panie, zapalasz moją pochodnię, / rozświecisz moje ciemności.

LG tom II: Środa I Wielki Post, str. 92.

P. Nawracajcie się i czyńcie pokutę.

W. Uczyńcie sobie nowe serce i nowego ducha.

1 Czytanie

Z Księgi Wyjścia

10, 21-11, 10

Plaga ciemności i zapowiedź plagi pierworodnych

Rzekł Pan do Mojżesza: "Wyciągnij rękę ku niebu, a nastanie ciemność w ziemi egipskiej tak gęsta, że można będzie dotknąć ciemności". Wyciągnął Mojżesz rękę

do nieba i nastąpiła gęsta ciemność w całej ziemi egipskiej przez trzy dni. Jeden drugiego nie widział i nikt nie mógł wstać ze swego miejsca przez trzy dni. Ale wszyscy Izraelici mieli światło w swoich mieszkaniach.

Zawołał faraon Mojżesza i rzekł: "Idźcie, oddajcie cześć Panu, zostanie tylko wasze bydło i owce. Dzieci wasze również mogą iść z wami". Odpowiedział Mojżesz: "Ty także musisz dać nam do rąk ofiary i całopalenia, abyśmy mogli ofiarować je Panu, Bogu naszemu. Również nasze bydło pójdzie z nami, nie zostanie nawet kopyto, ponieważ z niego weźmiemy na ofiarę Panu, Bogu naszemu; a sami, nie wiemy, z czego złożyć ofiarę dla Pana, aż tam przyjdziemy".

Pan uczynił upartym serce faraona i nie chciał ich wypuścić. I rzekł faraon: "Odejdź ode mnie! Strzeż się i nie zjawiaj się już przede mną! Skoro się tylko zjawisz przede mną, umrzesz". I rzekł Mojżesz do faraona: "Będzie, jak powiedziałaś. Nie zjawię się więcej przed tobą".

Pan rzekł do Mojżesza: "Jeszcze jedną plagę ześlę na faraona i na Egipt. Potem uwolni was stąd. A uwolni was całkowicie. Nawet wypędzi stąd was wszystkich. Oznajmij to ludowi, ażeby każdy mężczyzna u swego sąsiada i każda kobieta u swojej sąsiadki wypożyczyli przedmioty srebrne i złote. A Pan zjedna ludowi łaskę w oczach Egipcjan". Mojżesz także zażywał w kraju egipskim wielkiej czci tak u sług faraona, jak i ludu.

Mojżesz powiedział: "Tak mówi Pan: O północy przejdę przez Egipt. I pomrą wszyscy pierworodni w ziemi egipskiej, od pierworodnego syna faraona, który siedzi na swym tronie, aż do pierworodnego niewolnicy, która jest zajęta przy żarnach, i wszelkie pierworodne bydła. Wtedy w całej ziemi egipskiej będzie wielkie narzekanie, jakiego nie było nigdy i jakiego już nie będzie. U Izraelitów nawet pies nie zaszczeka ani na ludzi, ani na bydło, abyście poznali, że Pan uczynił różnicę między Egipcjanami a Izraelitami. Wtedy wszyscy twoi słudzy przyjdą do Mnie i oddadzą mi pokłon, i powiedzą: Wyjdź ty i cały twój lud, który idzie za tobą. I potem wyjdą". Mojżesz płonął gniewem, wyszedł od faraona.

Pan rzekł do Mojżesza: "Nie usłucha was faraon, aby stały się liczniejsze cuda w ziemi egipskiej". Mojżesz i Aaron wykonali wszystkie cuda przed faraonem. Lecz Pan uczynił upartym serce faraona, tak iż wzbraniał się wypuścić Izraelitów ze swego kraju.

Responsorium

Mdr 18, 4; 17, 20; 18, 1

W. Zasłużyli Egipcjanie, † by ich pozbawiono światła, bo w niewoli trzymali Twoich synów, * Przez których świat miał otrzymać niezniszczalną światłość Prawa.

P. Tylko nad nimi uciążliwa noc się rozpostarła, a wielka światłość była dla Twoich świętych. **W.** Przez których świat miał otrzymać niezniszczalną światłość Prawa.

2 Czytanie

Z Rozpraw Afrahata, biskupa

(Rozpr. 11, 0 obrzezaniu, 11-12)

Obrzezanie serca

Prawo i przymierze zostały całkowicie zmienione. I tak Bóg zmienił najpierw pakt zawarty z Adamem, wchodząc w inny układ z Noem. Odmienne też przymierze zawarł z Abrahamem, które znowu zmienił, aby nadać nowe Mojżeszowi. Ponieważ zaś przymierze Mojżeszowe nie było zachowywane, ostatniemu pokoleniu Bóg dał jeszcze inne Prawo przymierza, które już odtąd nigdy nie ulegnie zmianie. Adamowi Bóg nałożył przykazanie, aby nie spożywał z drzewa życia. Dla Noego znakiem przymierza był łuk tęczy. Abrahamowi, wybranemu już uprzednio ze względu na jego wiarę, Bóg zlecił później prawo obrzezania jako znak i pieczęć dla jego potomstwa. Mojżesz otrzymał baranka paschalnego jako przebłaganie za grzechy ludu.

Wszystkie te przymierza różniły się jedno od drugiego. Gdy zaś chodzi o obrzezanie, to twórca owych przymierzy uznaje jedynie takie, o którym mówił Jeremiasz: "Dokonajcie obrzezania waszego serca". Jeżeli więc prawomocne było przymierze, które Bóg ustanowił dla Abrahama, prawomocne i godne zaufania jest i to dru-

gie (wynikające z obrzezania serca), tak że nie będzie można więcej nakładać prawa wywodzącego swój początek bądź to od tych, którzy są poza Prawem, bądź też od tych, co podlegają Prawu.

Mojżesz otrzymał od Boga Prawo ze wszystkimi jego przykazaniami i obrzędami. Ponieważ go jednak nie zachowywano, Bóg zniósł i samo Prawo, i jego nakazy. Obiecał jednak ustanowić nowe przymierze, o którym powiedział, że będzie inne od poprzedniego, chociaż twórcą obydwu jest On sam. A oto przymierze, które postanowił dać: "Wszyscy Mnie poznają od najmniejszego do największego spośród nich". W tym przymierzu nie ma już więcej obrzezania ciała jako znaku przynależności do ludu.

Najdroższy, wiemy z całą pewnością, że Bóg ustanawiał prawa na przestrzeni wielu pokoleń i że te prawa trwały tak długo, jak Mu się podobało. Potem już stawały się przestarzałe, zgodnie ze słowami Apostoła, który mówi, że "królestwo Boże istniało niegdyś w różnych formach, zależnie od poszczególnych okresów czasu".

Bóg jednak jest prawdomówny, a Jego przykazania są godne najwyższej wiary. Dlatego każde przymierze było w swoim czasie prawomocne, słuszne i prawdziwe, a ci, którzy są obrzezanego serca, zostają po raz drugi obrzezani nad prawdziwym Jordanem, którym jest chrzest na odpuszczenie grzechów.

Jozue, syn Nuna, obrzezał lud po raz drugi nożem kamiennym, kiedy wraz z tym ludem przekroczył Jordan. Jezus, Zbawiciel nasz, obrzezał po raz drugi obrzezaniem serca tych ludzi, którzy w Niego uwierzyli i zostali obmyci we chrzcie. Obrzezani zaś zostali "mieczem, którym jest Jego słowo, przenikające bardziej niż wszelki miecz obosieczny".

Jozue, syn Nuna, przeprowadził lud do ziemi obiecanej. Jezus, Zbawiciel nasz, obiecał ziemię życia tym wszystkim, którzy przekroczą prawdziwy Jordan i uwierzą, podając obrzezaniu swoje serce.

Błogostawieni są więc ci, którzy mają obrzezane ser-

ce i odrodzili się z wody powtórnego obrzezania. Oni posiadają dziedzictwo z Abrahamem, wiernym przewodnikiem i ojcem wszystkich narodów, ponieważ jego wiara została mu poczytana ku sprawiedliwości.

Responsorium

Hbr 8, 8. 10; 2 Kor 3, 3

W. Zawrę z domem Izraela przymierze nowe: † włożę moje prawo w ich myśli, * A na ich sercach wypiszę je nie atramentem, lecz Duchem Boga żywego.

P. Dam im moje prawo nie na kamiennych tablicach, lecz na żywych tablicach serc. **W.** A na ich sercach wypiszę je nie atramentem, lecz Duchem Boga żywego.

Modlitwa

Módlmy się. Miłosierny Boże, wejrzyj łaskawie na gorliwość Twojego ludu, † spraw, aby opanowując swoje ciało przez wstrzemięźliwość, * odnowił ducha przez pełnienie dobrych uczynków. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogostawmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Jutrznia

P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe teksty opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
LG tom II: Wielki Post I, str. 39.

Hymn

1 Sprawiedliwości Słońce, Chryste,
Gdy jasność dnia przywracasz ziemi,

Niechaj ustąpi mrok duchowy
I światło cnoty nas napełni.

- 2 Kiedy nam dajesz czas sposobny,
Pokutą natchnij nasze serca;
Nawróć dobrocią grzesznych ludzi,
Znoszonych długo z cierpliwością.
- 3 Pomóż okupić szczerą skruchą
Bezmierne winy wobec Ciebie;
Większe jest od nich miłosierdzie,
Przez które grzech odpuszczasz wszelki.
- 4 Dzień się przybliżył, dzień Twój, Panie,
A jego blask odnawia wszystko,
I wielka radość nas ogarnia,
Bo w nim znajdziemy Twoją łaskę.
- 5 Boże Jedyny w Trójcy Świętej,
Niech Tobie będzie cześć i chwała,
My zaś, przez łaskę odrodzeni,
Wielbimy Ciebie nową pieśnią. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Środa I, str. 887.

1 ant. Boże, w Twojej światłości * oglądamy światło.

Psalm 36

Przewrotność grzesznika i dobroć Boga

Kto idzie za Mną, nie będzie chodził w ciemności, lecz będzie miał światło życia (J 8, 12)

W głębi serca bezbożnika nieprawość doń przemawia, *
nie ma on przed oczyma Bożej bojaźni.

Bo zaślepiony sam sobie schlebia *
i nie widzi swej winy, by ją mógł znienawidzić.

Fałsz i nieprawość to słowa ust jego, *
zaniechał mądrości i czynienia dobra.

Na swoim łożu nieprawość knuje, *
wkracza na błędną drogę, nie stroni od złego.

Do nieba sięga, Panie, Twoja łaska, *

a Twoja wierność aż po same chmury.

Twoja sprawiedliwość jak góry wysokie, †



a Twoje wyroki jak ogromna otchłań, *
ocalasz, Panie, ludzi i zwierzęta.
Jak cenna jest Twoja łaska, †
przychodzą do Ciebie ludzie *
i chronią się w cieniu Twych skrzydeł.
Sycą się obfitością Twojego domu, *
poisz ich potokiem Twego szczęścia.
Albowiem w Tobie jest źródło życia *
i w Twojej światłości oglądamy światło.
Zachowaj Twą łaskę dla tych, którzy Ciebie znają, *
a sprawiedliwość Twoją dla ludzi prawego serca.
Niech nie dopadnie mnie stopa pyszałka, *
a ręka grzesznika niech mnie nie wypędza.
Oto runęli nieprawość czyniący, *
zostali powaleni i powstać nie mogą.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Boże, w Twojej światłości oglądamy światło.

2 ant. Wielki jesteś, Panie, * i przestawny w swej mocy.

Pieśń

Jdt 16, 1-2a. 13-16

Bóg, Stwórca świata i Opiekun ludu

Padając przed Barankiem nową pieśń śpiewają (por. Ap 5, 8-9)

Uderzcie w bębny na cześć mego Boga, *
zagrajcie na cymbałach Panu!

Śpiewajcie Mu psalmy i hymn pochwalny, †
wywyższajcie Go i wzywajcie Jego imienia, *
gdyż Pan jest Bogiem, który niszczy wojny.

Zaspiewam pieśń nową mojemu Bogu: †

Wielki jesteś, Panie, i przestawny, *
przedziwny w swej mocy i niezwyciężony.

Niech Ci służy wszelkie Twe stworzenie, *
bo stało się ono na Twoje słowo.

Posłałeś swego ducha, on zaś wszystko zbudował, *
i nikt się nie oprze Twojemu głosowi.

Oto góry trzęsą się w posadach *
i burzą się wody;

Skały jak wosk topnieją przed Tobą, *
lecz dla swych czcicieli Ty jesteś łaskawy.

Chociaż zbyt mała jest każda ofiara, *
by miłą wonią wzniosła się ku Tobie,
I za mało wszelkiego tłuszczu *
na całopalenie dla Ciebie,

To jednak ten, kto czcicielem jest Pana, *
będzie wielki aż po wszystkie czasy.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Wielki jesteś, Panie, / i przestawny w swej mocy.

3 ant. Radosnym głosem * wykrzykujcie Bogu.

Psalm 47

Bóg władcą wszystkiego

Jezus siedzi po prawicy Ojca, a królestwu Jego nie będzie końca

Wszystkie narody, klaskajcie w dłonie, *
radosnym głosem wykrzykujcie Bogu!

Bo Pan najwyższy i straszliwy, *
jest wielkim Królem nad całą ziemią.

On nam poddaje narody *
i ludy rzuca pod nasze stopy.

Wybiera nam na dziedzictwo *
chlubę Jakuba, którego miłuje.
Bóg wstępuje wśród radosnych okrzyków, *
Pan wstępuje przy dźwięku trąby.

Śpiewajcie psalmy Bogu, śpiewajcie, *
śpiewajcie Królowi naszemu, śpiewajcie.

Gdyż Bóg jest Królem całej ziemi, *
hymn zaśpiewajcie.

Bóg króluje nad narodami, *
Bóg zasiada na swym świętym tronie.

Połączyli się władcy narodów *
z ludem Boga Abrahama,

Bo możni świata należą do Boga, *
On zaś jest najwyższy.

Chwała Ojcu i Synowi, *



i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Radosnym głosem wykrzykujcie Bogu.

LG tom II: Środa I Wielki Post, str. 96.

Czytanie

Pwt 7, 6b. 8-9

Ciebie wybrał Pan, Bóg twój, byś spośród wszystkich narodów, które są na powierzchni ziemi, był ludem będącym Jego szczególną własnością, ponieważ Pan was umiłował i chce dochować przysięgi danej waszym przodkom. Wyprowadził was mocną ręką i wybawił was z domu niewoli, z ręki faraona, króla egipskiego. Uznaj więc, że Pan, Bóg twój, jest Bogiem; Bogiem wiernym, zachowującym przymierze i miłość do tysiącnego pokolenia względem tych, którzy Go miłują i strzegą praw Jego.

Responsorium krótkie

P. Kto się w opiekę oddał Najwyższemu, * W cieniu Wszechmocnego mieszka. **W.** Kto się w opiekę oddał Najwyższemu, / W cieniu Wszechmocnego mieszka. **P.** Będzie wzywał Boga, a On go wysłucha. **W.** W cieniu Wszechmocnego mieszka. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** Kto się w opiekę oddał Najwyższemu, / W cieniu Wszechmocnego mieszka.

Pieśń Zachariasza

Ant. To plemię złe i przewrotne żąda znaku, * ale żaden znak nie będzie mu dany, / oprócz znaku Jonasza.

Mesjasz i Jego poprzednik

Łk 1, 68-79

Błogostawiony † Pan, Bóg Izraela, *
bo lud swój nawiedził i wyzwolił.

I wzbudził dla nas moc zbawczą *
w domu swego sługi Dawida.

Jak zapowiedział od dawna *

przez usta swych świętych proroków,

Że nas wybawi od naszych nieprzyjaciół *

i z ręki wszystkich, którzy nas nienawidzą;
że naszym ojcom okaże miłosierdzie *
i wspomni na swe święte przymierze,
Na przysięgę, którą złożył *
ojcu naszemu Abrahamowi.

Da nam, że z mocy nieprzyjaciół wyrwani, *
służyć Mu będziemy bez trwogi,
W pobożności i sprawiedliwości przed Nim *
po wszystkie dni nasze.

A ty, dziecię, zwać się będziesz prorokiem Najwyższego, *
gdyż pójdiesz przed Panem przygotować Mu drogi.
Jego ludowi dasz poznać zbawienie *
przez odpuszczenie grzechów.

Dzięki serdecznej litości naszego Boga, *
z jaką nas nawiedzi z wysoka Wschodzące Słońce,
By oświecić tych, co w mroku i cieniu śmierci
mieszkają, *
aby nasze kroki skierować na drogę pokoju.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. To plemię złe i przewrotne żąda znaku, / ale za-
den znak nie będzie mu dany, / oprócz znaku Jonasza.

Prośby

Błogostawmy Boga, sprawcę naszego zbawienia, który
postanowił, aby ludzie stali się przez Jego łaskę nowym
stworzeniem, by przeminęło to, co stare, a wszystko
stało się nowe. Z żywą wiarą módlmy się do Niego:

Przez swego Ducha daj nam nowe życie.

Panie, Ty obiecałeś, że nastanie nowe niebo i nowa zie-
mia, zawsze nas odnawiaj przez swego Ducha,
— abyśmy radowali się z Tobą w niebieskiej ojczyźnie.

Przez swego Ducha daj nam nowe życie.

Niech przez nasze współdziałanie z Tobą Duch Święty
przemieni tę ziemię,

— aby ludzka społeczność w sprawiedliwości, miłości i pokoju zdążyła do swego ostatecznego celu.

Przez swego Ducha daj nam nowe życie.

Wspomagaj nas, abyśmy unikali zaniedbań i niewierności
— i kierowali nasze pragnienia ku wiecznym wartościom.

Przez swego Ducha daj nam nowe życie.

Wybaw nas od zła wszelkiego,

— nie dozwoł, aby urok tego, co przemija, przestąpił nam prawdziwe dobro.

Przez swego Ducha daj nam nowe życie.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Miłosierny Boże, wejrzyj łaskawie na gorliwość Twojego ludu, † spraw, aby opanowując swoje ciało przez wstrzemięźliwość, * odnowił ducha przez pełnienie dobrych uczynków. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

Jutrznia i Nieszpory. P. Odmawia modlitwę końcową bez wezwania Módlmy się. W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogosławi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Jeśli kapłan lub diakon przewodniczy oficjum, zwraca się do wiernych:

P. Pan z wami.

W. I z duchem twoim.

P. Niech was błogosławi Bóg wszechmogący:
Ojciec † i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Można też użyć innej formuły błogosławieństwa, tak jak we Mszy św. Jeśli wierni mają się rozejść, dodaje się wezwanie:

P. Idźcie w pokoju Chrystusa.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa w ciągu dnia

LG tom II: Środa I Wielki Post, str. 97. Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 41.
Antyfona jak w Tekstach okresowych. Psalm - LG tom II: Środa I, str. 890.

- P. Boże, + wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn

Modlitwa przedpołudniowa

- 1 Przez wiarę, którą żyjemy,
Z nadzieją zawsze wytrwała
I mocni łaską miłości
Majestat głośmy Chrystusa.
- 2 Gdyż On o trzeciej godzinie
Na mękę był prowadzony,
I cierpiał wisząc na krzyżu,
By znaleźć owcę zgubioną.
- 3 Pokornie prosimy Jezusa,
Zbawieni Jego ofiarą,
By nas od grzechu zachował,
Gdy już darował nam karę.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczęą,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Modlitwa południowa

- 1 O tej godzinie Zbawiciel
Pragnienie cierpiał na krzyżu;
Niech da chwalcym Go pieśnią
Pragnienie sprawiedliwości.
- 2 Niech głodem prawdy ich przejmie
I zaspokoi go sobą,
By grzech odrazę w nich budził,



A cnota ich pociągała.

- 3 Niech łaska Ducha Świętego
Proszących tak usposobi,
By żądze ciała przygaśły
I duch oziębły zapłonął.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczę,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Modlitwa popołudniowa

- 1 Nadeszła oto godzina,
Gdy Jezus w męce umierał;
Wzywajmy Jego imienia
Pokornie prosząc o łaskę.
- 2 Przebaczył Jezus łotrowi
Wzruszony jego wyznaniem;
Niech także nasza modlitwa
Wyjedna nam miłosierdzie.
- 3 Na krzyżu śmierć pokonana,
Wróciło światło po mroku;
Niech groza grzechu przeminie,
A dusze blaskiem jaśnieją.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczę,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Psalmodia

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Nadeszły dla nas dni pokuty, * abyśmy zadośćczynili
za grzechy / i zbawili dusze.

Modlitwa południowa

Ant. Nie chcę śmierci grzesznika, * lecz aby się szczerze
nawrócił i miał życie.



Modlitwa popołudniowa

Ant. Umocnieni łaską Bożą, * pracujmy nad sobą w wielkiej cierpliwości.

Psalm 119

Ps 119, 9-16

II (Bet). Prawo Boże moją mądrością

Jak zachowa młodzieniec swoją drogę w czystości? *
Przestrzegając słów Twoich, Panie.

Z całego serca swego szukam Ciebie, *
nie daj mi odejść od Twoich przykazań.

W sercu swoim zachowuję Twe słowa, *
aby nie zgrzeszyć przeciw Tobie.

Błogosławiony jesteś, Panie, *
naucz mnie swoich ustaw.

Opowiadam moimi wargami *
wszystkie wyroki ust Twoich.

Więcej się cieszę z drogi wskazanej przez Twe
napomnienia *
niż z wszelkiego bogactwa.

Będę rozważał Twe postanowienia, *
rozmyślał o Twoich drogach.

Będę się radował z Twoich ustaw *
i słów Twoich nie zapomnę.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 17

Prośba o wyzwolenie od wroga

Jezus za dni ciała swego... zanoślił gorące prośby i został wysłuchany (Hbr 5, 7)

|

Rozważ, Panie, moją słuszną sprawę, †
usłysz me wołanie, *
wysłuchaj modlitwy moich warg nieobłudnych.

Niech wyrok o mnie wyjdzie od Ciebie; *
Twoje oczy widzą to, co sprawiedliwe.

Choćbyś badał moje serce i przyszedł do mnie nocą, †
i doświadczał mnie ogniem, *
nieprawości we mnie nie znajdziesz.

Nie zgrzeszyły moje usta ludzkim obyczajem, *
według słowa warg Twoich strzegłem drogi prawa.
Moje kroki mocno trzymały się Twych ścieżek, *
nie zachwiały się moje stopy.

Wołam do Ciebie, bo Ty mnie, Boże, wysłuchasz, *
nakłoń ku mnie swe ucho, usłysz moje słowo.
Okazaj przedziwne miłosierdzie Twoje, *
Zbawco tych, którzy się chronią przed wrogiem pod
Twoją prawicę.

Strzeż mnie jak źrenicy oka, *
ukryj mnie w cieniu Twych skrzydeł,
Przed występnyimi, którzy gwałt mi zadają, *
przed śmiertelnymi wrogami, co otaczają mnie zewsząd.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

||

Zamykają swe nieczułe serca, *
ich usta przemawiają butnie.

Okrażają mnie teraz ich kroki, *
śledzą oczyma, by mnie powalić na ziemię.
Są jak lew dyszący za zdobyczą, *
jak młody lew zaczajony w zasadzce.

Powstań, Panie, drogę mu zastąp i powal, *
swoim mieczem wyzwól me życie od grzesznika,
A Twoją ręką, Panie, wybaw mnie od ludzi, *
których udziałem jest to życie.

Ich brzuch napełniasz Twoim dostatkiem, †
synowie ich jedzą do syta, *
a nadmiar zostawiają swoim małym dzieciom.
A ja w sprawiedliwości ujrzę Twe oblicze, *
ze snu powstając nasycę się Twoim widokiem.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Nadeszły dla nas dni pokuty, * abyśmy zadośćczynili za grzechy / i zbawili dusze.

Czytanie

Ez 18, 30b-32

Nawróćcie się! Odstąpcie od wszystkich waszych grzechów, aby wam już więcej nie były sposobnością do przewiny. Odrzućcie od siebie wszystkie grzechy, któreście popełniali przeciwko Mnie, i utwórzcie sobie nowe serce i nowego ducha. Dlaczego miałibyście umrzeć, domu Izraela? Ja nie mam żadnego upodobania w śmierci, mówi Pan Bóg. Zatem nawróćcie się, a żyć będziecie.

P. Stwórz, Boże, we mnie serce czyste.

W. I odnów we mnie moc ducha.

Modlitwa

Módlmy się. Miłosierny Boże, wejrzyj łaskawie na gorliwość Twojego ludu, † spraw, aby opanowując swoje ciało przez wstrzeźliwość, * odnowił ducha przez pełnienie dobrych uczynków. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogostawmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa południowa

Ant. Nie chcę śmierci grzesznika, * lecz aby się szczerze nawrócił i miał życie.

Czytanie

Za 1, 3b-4b

Nawróćcie się do Mnie, mówi Pan Zastępów, a Ja nawrócę się do was. Nie bądźcie jak wasi przodkowie, których napominali dawniejsi prorocy: "Porzućcie drogi złe

i swoje złe czyny".

P. Odwróć swe oblicze od moich grzechów.

W. I zmaż wszystkie moje przewinienia.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Umocnieni łaską Bożą, * pracujmy nad sobą w wielkiej cierpliwości.

Czytanie

por. Dn 4, 24b

Okup swe grzechy uczynkami sprawiedliwymi, a swoje nieprawości miłosierdziem nad ubogimi; może wtedy Pan odpuści twoje grzechy.

P. Boże, moją ofiarą jest duch skruszony.

W. Pokornym i skruszonym sercem Ty, Boże, nie gardzisz.

Nieszpory

P. Boże, + wejrzyj ku wspomnieniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

LG tom II: Wielki Post I, str. 36.

Hymn

1 Dałeś nam przykład, o Jezu,
Czterdziestu dni umartwienia;
Aby w nas ducha odnowić,
Wymagasz postu i skruchy.

2 Stań więc pośrodku Kościoła
I spójrz na jego pokutę;
Ciebie pokornie prosimy,
Byś przez nią z grzechu nas obmył.

3 Zło popełnione w przeszłości
Niech Twoja łaska zniweczy;
Chroń nas od dalszych upadków

I otocz swoją opieką.

- 4 Daj przez doroczną pokutę
Dostąpić win odpuszczenia,
Byśmy z radością czekali
Na światło Nocy Paschalnej.
- 5 W Trójcy Jedyny nasz Boże,
Niech Ciebie wszechświat wystawia;
Pieśń nową Tobie śpiewamy
Za odrodzenie przez łaskę. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Środa I, str. 892.

1 ant. Pan moim światłem i zbawieniem moim, * kogo
miałbym się lękać? †

Psalm 27

Bóg moim światłem
Oto przybytek Boga z ludźmi (Ap 21, 3)

Pan moim światłem i zbawieniem moim, *
kogo miałbym się lękać?

† Pan obrońcą mego życia, *
przed kim miałbym czuć trwogę?
Gdy mnie osaczają złoczyńcy, *
którzy chcą mnie pożreć,
Oni sami, moi wrogowie i nieprzyjaciele, *
chwieją się i padają.

Nawet gdy wrogowie staną przeciw mnie obozem, *
moje serce nie poczuje strachu.

Choćby napadnięto mnie zbrojnie, *
nawet wtedy ufność swą zachowam.
O jedno tylko Pana proszę i o to zabiegam, †
żebym mógł zawsze przebywać w Jego domu *
po wszystkie dni mego życia,

Abym kosztował słodyczy Pana, *
stałe się radował Jego świątynią.

W namiocie swoim mnie ukryje *
w chwili nieszczęścia,

Schowa w głębi przybytku, *



na skałę mnie wydzwignie.
Teraz wysoko podnoszę głowę nad nieprzyjaciół, *
którzy mnie osaczają.

Złożę w Jego przybytku radosne ofiary, *
zaśpiewam i zagram psalm Panu.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pan moim światłem i zbawieniem moim, / kogo
miałbym się lękać?

2 ant. Będę szukał oblicza Twego, Panie, * nie zakry-
waj przede mną swojej twarzy.

||

Niektórzy wystąpili i zeznali fałszywie przeciw Jezusowi (Mt 14, 57)

Ułysz, Panie, kiedy głośno wołam, *
zmiłuj się nade mną i mnie wysłuchaj.

O Tobie mówi serce moje: †

"Szukaj Jego oblicza!" *

Będę szukał oblicza Twego, Panie.
Nie zakrywaj przede mną swojej twarzy, *
nie odtrącaj w gniewie Twego sługi.

Ty jesteś moją pomocą, więc mnie nie odrzucaj *
i nie opuszczaj mnie, Boże, mój Zbawco.

Choćby mnie opuścili ojciec mój i matka, *
to jednak Pan mnie przygarnie.

Naucz mnie swojej drogi, Panie, †

prostą prowadź mnie ścieżką, *

aby nie zwiedli mnie moi wrogowie.

Nie wydawaj mnie na łaskę nieprzyjaciół moich, †
bo przeciw mnie powstali kłamliwi świadkowie *
i ci, którzy dyszą gwałtem.

Wierzę, że będę oglądał dobra Pana *
w krainie żyjących.

Oczekuj Pana, bądź mężny, *
nabierz odwagi i oczekuj Pana.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Będę szukał oblicza Twego, Panie, / nie zakrywaj przede mną swojej twarzy.

3 ant. Chrystus, pierworodny z całego stworzenia, *
ma pierwszeństwo we wszystkim.

Pieśń

Kol 1, 11c-20

Chrystus początkiem całego stworzenia i zmartwychwstania

Z radością dziękujcie Ojcu, †
który was uczynił godnymi uczestnictwa *
w dziele świętych w światłości.

On uwolnił nas spod władzy ciemności †
i przeniósł nas do królestwa *
swego Syna umiłowanego.

W Nim mamy odkupienie, *
odpuszczenie grzechów.

On jest obrazem Boga niewidzialnego, *
Pierworodnym z całego stworzenia,
Bo w Nim wszystko zostało stworzone, *
i to, co w niebiosach, i to, co na ziemi;
Byty widzialne i niewidzialne, *
czy Trony, czy Panowania, czy Zwierzchności,
czy Władze.

Wszystko przez Niego i dla Niego zostało stworzone; *
On jest przed wszystkim i w Nim wszystko ma istnienie.

On jest Głową Ciała, czyli Kościoła, *
i On jest Początkiem,

Pierworodnym spośród umarłych, *
by sam zyskał pierwszeństwo we wszystkim.

Bóg zechciał bowiem, by w Nim zamieszkała cała
Pełnia *

i aby przez Niego znów pojednać wszystko ze sobą:
To, co na ziemi, i to, co w niebiosach, *
wprowadziwszy pokój przez krew Jego krzyża.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Chrystus, pierworodny z całego stworzenia, / ma pierwszeństwo we wszystkim.

LG tom II: Środa I Wielki Post, str. 98.

Czytanie

Flp 2, 12b-15a

Zabiegajcie o własne zbawienie z bojaźnią i drżeniem, albowiem to Bóg jest w was sprawcą i chcenia, i działania zgodnie z Jego wolą. Czyńcie wszystko bez szemań i powątpiewań, abyście się stali bez zarzutu i bez winy jako nienaganne dzieci Boże.

Responsorium krótkie

P. Wołam do Pana: * Zmiłuj się nade mną. **W.** Wołam do Pana: / Zmiłuj się nade mną. **P.** Ulecz moją duszę, bo zgrzeszyłem przeciw Tobie. **W.** Zmiłuj się nade mną. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** Wołam do Pana: / Zmiłuj się nade mną.

Pieśń Maryi

Ant. Jak Jonasz był trzy dni i trzy noce * we wnętrznościach ryby, / tak i Syn Człowieczy będzie we wnętrzu ziemi.

Radość duszy w Bogu

Łk 1, 46-55

Wielbi ✝ dusza moja Pana *
i raduje się duch mój w Bogu, Zbawicielu moim.

Bo wejrzał na uniżenie swojej Służebnicy. *

Oto bowiem odtąd błogosławić mnie będą wszystkie pokolenia,

Gdyż wielkie rzeczy uczynił mi Wszechmocny, *
a Jego imię jest święte.

Jego miłosierdzie z pokolenia na pokolenie *
nad tymi, którzy się Go boją.

Okazał moc swego ramienia, *
rozproszył pyszniących się zamysłami serc swoich.

Strącił władców z tronu, *
a wywyższył pokornych.

Głodnych nasycił dobrami, *
a bogatych z niczym odprawił.

Ujął się za swoim sługą, Izraelem, *
pomny na swe miłosierdzie,
Jak obiecał naszym ojcom, *
Abrahamowi i jego potomstwu na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Jak Jonasz był trzy dni i trzy noce / we wnętrznościach ryby, / tak i Syn Człowieczy będzie we wnętrzu ziemi.

Prośby

Uwielbiamy Boga wszechmogącego, który rządzi światem. On wie o wszystkim, co jest potrzebne Jego ludowi, ale pragnie, byśmy troszczyli się najpierw o Jego królestwo. Dlatego wołajmy do Niego:

Niech przyjdzie Twe królestwo i jego sprawiedliwość.

Ojczy święty, Ty nam dałeś Chrystusa jako naszego Pasterza, czuwaj nad pasterzami i nad ludem im powierzonym, aby owczarnia nie była pozbawiona opieki pasterzy,

— a pasterzom nie zabrakło posłuszeństwa owczarni.

Niech przyjdzie Twe królestwo i jego sprawiedliwość.

Spraw, aby chrześcijanie z braterską troskliwością opiekowali się chorymi

— i świadczili w nich przysługę Twojemu Synowi.

Niech przyjdzie Twe królestwo i jego sprawiedliwość.

Niechaj ci, którzy teraz nie wierzą w Ewangelię, staną się członkami Twojego Kościoła

— i przez dobre czyny budują go w miłości.

Niech przyjdzie Twe królestwo i jego sprawiedliwość.

Okaż nam, grzesznym, swoje przebaczenie

— i pojednaj nas z Twoim Kościołem.

Niech przyjdzie Twe królestwo i jego sprawiedliwość.

Spraw, aby zmarli przeszli do życia wiecznego
— i przebywali z Tobą na zawsze.

Niech przyjdzie Twe królestwo i jego sprawiedliwość.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Miłosierny Boże, wejrzyj łaskawie na gorliwość Twojego ludu, † spraw, aby opanowując swoje ciało przez wstrzemięźliwość, * odnowił ducha przez pełnienie dobrych uczynków. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogosławi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Kompleta Środa

P. Boże, † wejrzyj ku wspomżeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.



W tym miejscu przewidziany jest rachunek sumienia.

We wspólnie odprawianym oficjum można zastosować jedną z formuł aktu pokuty podaną w mszale.

Po chwili milczenia wszyscy razem odmawiają spowiedź powszechną:

Spowiadam się Bogu wszechmogącemu * i wam, bracia i siostry, * że bardzo zgrzeszyłem * myślą, mową, uczynkiem i zaniedbaniem:

Bijąc się w piersi mówią:

moja wina, moja wina, moja bardzo wielka wina.

Dalej mówią:

Przeto błagam Najświętszą Maryję, zawsze Dziewicę, *
wszystkich Aniołów i Świętych, * i was, bracia i siostry,
* o modlitwę za mnie * do Pana Boga naszego.

Przewodniczący prosi o odpuszczenie grzechów:

P. Niech się zmiłuje nad nami Bóg wszechmogący *
i odpuściwszy nam grzechy, * doprowadzi nas do
życia wiecznego.

W. Amen.

Hymn

- 1 Nim kres nadejdzie jasności,
Błagamy, Stwórco wszechświata,
Byś nas otaczał opieką
I chronił w swojej dobroci.
- 2 Niech serca nawet uśpione
Przez sen czuwają przy Tobie;
A kiedy zbudzi je zorza,
Niech Ciebie wielbią z weselem.
- 3 Niech ciało zdrowiem się cieszy
I duch gorliwość odnajdzie,
A Ty swym światłem przenikaj
Głębokie nocy ciemności.
- 4 O spraw to, Ojczy najlepszy,
Przez Syna Twego, Chrystusa,
Co z Tobą w Ducha jedności
Króluje w blasku na wieki. Amen.

Psalmodia

1 Ant. Boże, bądź moim obrońcą * i warownią, która
ocala.

Psalm 31

Ufna modlitwa w cierpieniu

Ojczy, w Twoje ręce powierzam ducha mego (Łk 23, 46)

Ps 31, 2-6

Panie, do Ciebie się uciekam, †
niech nigdy nie doznani zawodu, *
wybaw mnie w sprawiedliwości Twojej.
Nakłoń ku mnie Twego ucha, *

pośpiesz, aby mnie ocalić!
Bądź dla mnie skałą schronienia, *
warownią, która ocala.

Ty bowiem jesteś moją skałą i twierdzą, *
kieruj mną i prowadź przez wzgląd na swe imię.
Wydobądź z sieci zastawionej na mnie, *
bo Ty jesteś moją ucieczką.

W ręce Twoje powierzam ducha mego, *
Ty mnie odkupisz, Panie, wierny Boże.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Boże, bądź moim obrońcą * i warownią, która ocala.

2 Ant. Z głębokości wołam do Ciebie, Panie. †

Psalm 130

Z otchłani grzechu

Jezus zbawi swój lud od jego grzechów (Mt I, 21)

Z głębokości wołam do Ciebie, Panie, *

† Panie, wysłuchaj głosu mego.

Nachyl swe ucho *
na głos mojego błagania.

Jeśli zachowasz pamięć o grzechach, Panie, *
Panie, któż się ostoi?

Ale Ty udzielasz przebaczenia, *
aby Ci ze czcią służyono.

Pokładam nadzieję w Panu, †
dusza moja pokłada nadzieję w Jego słowie, *
dusza moja oczekuje Pana.

Bardziej niż strażnicy poranka *
niech Izrael wygląda Pana.

U Pana jest bowiem łaska, *
u Niego obfite odkupienie.

On odkupi Izraela *
ze wszystkich jego grzechów.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *



i na wieki wieków. Amen.

Ant. Z głębokości wołam do Ciebie, Panie.

Czytanie

Ef 4, 26-27

Nie grzeszcie; niech słońce nie zachodzi nad waszym gniewem i nie dawajcie miejsca diabłu.

Responsorium krótkie

P. W ręce Twoje, Panie, * Powierzam ducha mego.
W. W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego. **P.**
Ty nas odkupiłeś, Panie, Boże wierny. **W.** Powierzam du-
cha mego. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Święte-
mu. **W.** W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, * podczas snu nas
osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali
w pokoju.

Pieśń Symeona

Chrystus światłością narodów

Łk 2, 29-32

Teraz, o Panie, † pozwól odejść swemu słudze w pokoju, *
według słowa Twojego,

Bo moje oczy ujrzały Twoje zbawienie, *
któreś przygotował wobec wszystkich narodów:
Światło na oświecenie pogan *
i chwałę ludu Twego, Izraela.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, / podczas snu nas
osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali
w pokoju.

Modlitwa

Módlmy się. Panie Jezu Chryste, cichy i pokorny, dla
Twoich naśladowców jarzmo, które nakładasz, jest

słodkie, a ciężar lekki, † przyjmij nasze dążenia i prace w tym dniu spełnione * i odnow przez odpoczynek nasze siły, abyśmy mogli lepiej Tobie służyć. Który żyjesz i królujesz na wieki wieków.

W. Amen.

Następnie, nawet wtedy, kiedy się odmawia oficjum samemu, mówi się:

Noc spokojną i śmierć szczęśliwą niech nam da Bóg wszechmogący, Ojciec † i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Antyfona do NMP

Witaj, Królowo, Matko miłosierdzia, życie, słodyczy i nadziejo nasza, witaj! Do Ciebie wołamy wygnańcy, synowie Ewy; do Ciebie wzdychamy jęcząc i płacząc na tym łez padole. Przeto, Orędowniczko nasza, one miłosierne oczy Twoje na nas zwróć, a Jezusa, błogostawiony owoc żywota Twojego, po tym wygnaniu nam okaż. O łaskawa, o litościwa, o słodka Panno Maryjo!

Czwartek

 1 tydzień psalterza

Wezwanie

P. Panie, otwórz † wargi moje.

W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Antyfona - LG tom II: Wielki Post I, str. 37.

Ant. Uwielbiamy Chrystusa Pana, / który dla na był kuszony i ukrzyżowany.

Psalm Wezwania jak w Częściach stałych, s. 818.

Psalm 95

Wezwanie do chwalenia Boga

Zachęcajcie się wzajemnie każdego dnia, póki trwa to, co «dzisiaj» się nazywa (Hbr 3, 13)

Przyjdźcie, radośnie śpiewajmy Panu, *
wznośmy okrzyki ku chwale Opoki naszego zbawienia.
Stańmy przed obliczem Jego z uwielbieniem, *

z weselem śpiewajmy Mu pieśni.

powtarza się antyfonę

Bo Pan jest Bogiem wielkim, *
wielkim Królem nad wszystkimi bogami.

W Jego ręku głębiny ziemi, *
szczyty gór do Niego należą.

Jego własnością jest morze, które sam stworzył, *
i ziemia, którą ulepiły Jego ręce.

powtarza się antyfonę

Przyjdźcie, uwielbiajmy Go padając na twarze, *
klękniemy przed Panem, który nas stworzył.

Albowiem On jest naszym Bogiem, †
a my ludem Jego pastwiska *
i owcami w Jego ręku.

powtarza się antyfonę

Obyście dzisiaj usłyszeli głos Jego: †

"Niech nie twardnieją wasze serca jak w Meriba, *
jak na pustyni w dniu Massa, gdzie Mnie kusili wasi
ojcowie, *

doświadczali Mnie, choć widzieli moje dzieła.

powtarza się antyfonę

Przez lat czterdzieści to pokolenie wstręt we Mnie
budziło †

i powiedziałem: «Są ludem o sercu zbłąkanym *
i moich dróg nie znają».

Przeto przysiągłem w gniewie, *
że nie wejdą do mojej krainy spoczynku".

powtarza się antyfonę

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Uwielbiajmy Chrystusa Pana, / który dla na był ku-
szony i ukrzyżowany.

Zamiast psalmu 95 można odmówić psalm 100 lub 24 albo 67. Jeśli jeden z tych psalmów znajduje się w oficjum danego dnia, należy go zastąpić psalmem 95.



Godzina czytań

- P. Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 38.

Hymn

- 1 Z otchłani grzechu wołamy do Ciebie:
Panie, wysłuchaj pokornej modlitwy;
Bo jeśli winy zachowasz w pamięci,
Któż się ostoi?
- 2 Wszak Ty przebaczasz niewierność i błędy,
Pragniesz nas darzyć bezmiarem swej łaski,
Bo chcesz, by z pełną miłości bojaźnią
Tobie służono.
- 3 Więc pokładamy niezłomną nadzieję
W Twojej litości dla serc uniżonych
I wyglądamy radosnej jutrzeńki
Dnia świętej Paschy.
- 4 Niech Tobie, Ojcze, z Twym Synem i Duchem
Będzie na wieki majestat i chwała,
A Ty nas prowadź do źródeł zbawienia
Drogą pokuty. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Czwartek I, str. 896.

1 ant. Słowo Pana jest tarczą * dla wszystkich, którzy
się u Niego chronią.

Psalm 18

Dziękczynienie

Jeśli Bóg jest z nami, któż przeciwko nam? (Rz 8, 31)

IV

Droga Boża jest nieskalana, †

Ps 18, 31-51

słowo Pana wypróbowane w ogniu. *
On tarczą dla wszystkich, którzy się u Niego chronią.

Bo któż jest Bogiem prócz Pana *
lub kto jest opoką prócz naszego Boga?
Bóg, który przepasał mnie mocą *
i nienaganną uczynił mą drogę.

On dał moim nogom ręczość łani *
i umieścił mnie na wzgórzach.

On me ręce wyćwiczył do bitwy, *
a ramiona do napinania spiżowego łuku.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Słowo Pana jest tarczą / dla wszystkich, którzy się
u Niego chronią.

2 ant. Wspomogła mnie, Panie, * Twoja prawica.

V

Dałeś mi swą tarczę, aby mnie ocalić, †
wspomogła mnie Twoja prawica *
i wielkim mnie uczyniła troskliwość Twoja.

Poszerzyłeś drogę dla moich kroków *
i stopy moje się nie zachwiały.

Ścigałem mych wrogów i dopadłem, *
i nie wróciłem, póki nie zginęli.

Startłem ich i nigdy już się nie podźwigną, *
upadli pod moje stopy.

Przepasałeś mnie mocą do bitwy, *
a oporni zgięli się przede mną.

Wrogów moich zmusiłeś do ucieczki, *
tych, którzy mnie nienawidzą, spotkała zatrać.

Wołali, lecz nie było komu ich ratować, *
wołali do Pana, lecz ich nie wysłuchał.

Jak proch na wietrze ich rozrzuciłem, *
zdeptałem ich jak uliczne błoto.

Wybawiłeś mnie od zbuntowanego ludu, *
ustanowiłeś mnie głową narodów.

Służył mi lud, którego nie znałem, †



był mi posłuszny na pierwsze wezwanie, *
schlebiali mi cudzoziemcy.

Cudzoziemcy upadli na duchu *
i wyszli, drżąc, ze swoich warowni.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Wspomogła mnie, Panie, / Twoja prawica.

3 ant. Niech żyje Pan, * niech będzie wywyższony mój
Bóg i Zbawca.

VI

Niech żyje Pan, niech będzie błogostawiona moja Opoka, *
niech będzie wywyższony mój Bóg i Zbawca,

Bóg, który mnie pomścił i poddał mi narody, *
który mnie wybawił od nieprzyjaciół,

Wyniósł ponad wrogów *
i ocalił od gwałtownika.

Przeto będę Cię, Panie, chwalił wśród narodów *
i pieśnią wystawiał Twoje imię.

Ty dałeś wielkie zwycięstwo królowi †
i łaską obdarzyłeś Dawida, Twego pomazańca, *
i jego potomstwo na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Niech żyje Pan, / niech będzie wywyższony mój
Bóg i Zbawca.

LG tom II: Czwartek I Wielki Post, str. 99.

P. Kto rozmyśla nad prawem Pana.

W. Wyda swój owoc we właściwym czasie.

1 Czytanie

Z Księgi Wyjścia

Pan powiedział do Mojżesza i Aarona w ziemi egipskiej: "Miesiąc ten będzie dla was początkiem miesiący, będzie pierwszym miesiącem roku. Powiedzcie całemu zgromadzeniu Izraela tak:

Dziesiątego dnia tego miesiąca niech się każdy postara o baranka dla rodziny, o baranka dla domu. Jeśli by zaś rodzina była za mała do spożycia baranka, to niech się postara o niego razem ze swym sąsiadem, który mieszka najbliżej jego domu, aby była odpowiednia liczba osób. Liczyć je zaś będziecie dla spożycia baranka według tego, co każdy może spożyć. Baranek będzie bez skazy, samiec, jednoroczny; możecie wziąć jagnię albo koźlą. Będziecie go strzec aż do czternastego dnia tego miesiąca, a wtedy zabije go całe zgromadzenie Izraela o zmierzchu. I wezmą krew baranka, i pokropią nią odrzwia i progi domu, w którym będą go spożywać. I tej samej nocy spożyją mięso pieczone w ogniu, spożyją je z chlebem niekwaszonym i gorzkimi ziołami. Nie będziecie spożywać z niego nic surowego ani ugotowanego w wodzie, lecz upieczone na ogniu z głową, nogami i wnętrznościami. Nic nie może z niego pozostać na dzień następny. Cokolwiek zostanie z niego na następny dzień, w ogniu spalicie. Tak zaś spożywać go będziecie: Wasze biodra będą przepasane, sandały na waszych nogach i laska w waszym ręku. Spożywać będziecie pośpiesznie, bo jest to Pascha na cześć Pana.

Tej nocy przejdę przez Egipt, zabiję wszystko pierworodne w ziemi egipskiej od człowieka aż do bydła i odbędę sąd nad wszystkimi bogami Egiptu, Ja, Pan. Krew będzie wam służyła do oznaczenia domów, w których będziecie przebywać. Gdy ujrzę krew, przejdę obok i nie będzie pośród was plagi niszczycielskiej, gdy będę karał ziemię egipską. Dzień ten będzie dla was dniem pamiętnym i obchodzić go będziecie jako święto dla uczczenia Pana. Po wszystkie pokolenia na zawsze w tym dniu będziecie świętować.

Przez siedem dni będziecie spożywać chleb niekwa-

szony. Już w pierwszym dniu usuniecie wszelki kwas z waszych domów, bo kto by jadł kwaszone potrawy od dnia pierwszego do siódmego, wyłączony będzie z Izraela. W pierwszym dniu będziecie mieli zwołanie święte, tak samo w dniu siódmym. Nie będziecie wtedy wykonywać żadnej pracy. Wolno wam będzie tylko przygotować pożywienie.

Będziecie przestrzegać Święta Przaśników, bo w tym dniu wyprowadziłem wasze zastępy z ziemi egipskiej. Przestrzegajcie tego dnia jako ustanowionego na zawsze we wszystkich waszych pokoleniach. Czternastego dnia miesiąca pierwszego od wieczora winniście spożywać chleb niekwaszony aż do wieczora dwudziestego pierwszego dnia tego miesiąca. Przez siedem dni nie znajdzie się w waszych domach żaden kwas, bo kto by spożył coś kwaszonego, winien być wyłączony ze zgromadzenia Izraela, tak przybysz, jak i urodzony w kraju. Nie wolno wam jeść nic kwaszonego; we wszystkich waszych domach powinniście jeść chleb niekwaszony".

Responsorium

Ap 5, 8. 9; por. 1 P 1, 18. 19

W. Starcy upadli † przed Barankiem i taką nową pieśń śpiewali: * Nabyłeś nas Bogu krwią swoją, Panie.

P. Zostaliście wykupieni nie srebrem lub złotem, ale drogocenną krwią Chrystusa, jako baranka niepokalanego. **W.** Nabyłeś nas Bogu krwią swoją, Panie.

2 Czytanie

Homilia św. Asteriusza, biskupa Amazji

(Homilia 13)

Naśladowmy Chrystusa, Dobrego Pasterza

Jeżeli pragniecie naśladować Boga, na którego podobieństwo zostaliście stworzeni, idźcie za Jego przykładem. Wy, którzy jesteście chrześcijanami i samym imieniem wyznajecie otwarcie dobroć (humanitatem) Chrystusa, naśladowujcie Jego miłość.

Rozważcie bogactwo Jego łaskawości. On, który miał przyjść do ludzi jako człowiek, najpierw posłał Jana,

herolda pokuty i przewodnika, a jeszcze przed Janem wszystkich proroków, którzy nawoływali ludzi do opamiętania i do powrotu na właściwą drogę, aby mogli osiągnąć godne owoce nawrócenia.

Wkrótce i sam Chrystus przychodząc wołał osobiście własnymi ustami: "Pójdźcie do Mnie wszyscy, którzy utrudzeni i obciążeni jesteście, a Ja was pokrzepię". A jak przyjął tych, którzy słuchali Jego głosu? Oto udzielił im chętnie odpuszczenia grzechów i uwolnił ich szybko, w jednej chwili, od tego, co ich dręczyło. Słowo uświęciło ludzi, Duch Boży ich umocnił, stary człowiek został pogrzebany w wodzie chrztu, a narodził się nowy, kwitnący łaską.

I co z tego wynikło? Oto ten, który był nieprzyjacielem, stał się przyjacielem, obcy stał się synem, bezbożny stał się świętym i bogobojnym.

Naśladowmy ten rodzaj troski duszpasterskiej, którym posługiwał się Pan. Kontemplujmy Ewangelie. Tam, jak-by w zwierciadle, możemy oglądać przykłady rzetelności i dobroci, których winniśmy się uczyć.

Oto w przypowieściach i alegoriach widzę człowieka, pasterza stu owiec. Gdy jedna z nich odejdzie od stada i błądząc tuła się po nieznanym terenie, on nie pozostaje z tymi, które zachowując porządek pasą się spokojnie, lecz wyrusza na poszukiwanie zaginionej, przemierzając doliny i wąwozy, pokonując strome góry i bezludne pustkowia, i tak długo i usilnie szuka, aż znajdzie zabłąkaną.

Odnalezionej zaś nie bije ani nie przynagla gwałtownie, by dołączyła do reszty owiec, lecz bierze ją na swoje ramiona i obchodzi się z nią łagodnie, zanoszą ją do stada, ciesząc się bardziej z tej jednej odzyskanej niż z całej mnogości pozostałych. Rozważmy teraz rzeczywistość osłoniętą mrokiem przypowieści. Owca bynajmniej nie oznacza owcy ani pasterz pasterza, lecz zupełnie co innego.

W tych przykładach kryją się rzeczy święte. Napominają nas one, abyśmy nie uważali ludzi za straconych i bez nadziei ani żebyśmy nie zaniedbywali tych, którzy

znajdują się w niebezpieczeństwie i byśmy nie byli leniwi w niesieniu im pomocy. Wszystkich bowiem, którzy błądzą i oddalają się od słusznego sposobu postępowania, winniśmy kierować na właściwą drogę i cieszyć się z ich powrotu, dołączając ich do grona wiernych, żyjących uczciwie i bogobojnie.

Responsorium

Za 7, 9; Mt 6, 14

W. Wydawajcie † sprawiedliwe wyroki, * Okazujcie sobie wzajemnie miłosierdzie.

P. Jeśli bowiem przebaczycie ludziom ich przewinienia, i wam przebaczy Ojciec wasz niebieski. **W.** Okazujcie sobie wzajemnie miłosierdzie.

Modlitwa

Módlmy się. Wszechmogący Boże, bez Ciebie istnieć nie możemy, † udziel nam stałej prawości w myśleniu i odwagi w działaniu, * abyśmy żyli zgodnie z Twoją wolą. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogostawmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Jutrznia

P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe teksty opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
LG tom II: Wielki Post I, str. 40.

Hymn

1 Przed Tobą, Ojcze, stajemy skruszeni
I obciążeni winami,

A niosąc w sobie bezsilną samotność,
Szukamy Twojej pomocy.

2 Bo przecież jesteś troskliwym pasterzem
I nie chcesz śmierci grzesznika,
Lecz by się zwrócił do Ciebie w pokorze,
A przez to życie otrzymał.

3 W tym świętym czasie powrotu do Ciebie,
Gdy dajesz łaskę pokuty,
O miłosierdzie błagamy z nadzieją
I zło naprawić pragniemy.

4 Potężne światło, jaśniejsze od słońca,
Którego tarcza już wschodzi,
Wielbimy Ciebie, nasz Boże i Panie,
W Najświętszej Trójcy Jedyny. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Czwartek I, str. 898.

1 ant. Zbudź się, harfo i cytro, * a ja obudzę jutrzeńkę.

Psalm 57

Modlitwa poranna udręczonego
Ten psalm opiewa Mękę Pańską (św. Augustyn)

Zmiłuj się nade mną, Boże, zmiłuj się nade mną, *
u Ciebie moja dusza szuka schronienia.

Chronię się w cieniu Twych skrzydeł, *
dopóki nie minie klęska.

Wołam do Boga Najwyższego, *
do Boga, który wyświadcza mi dobro.

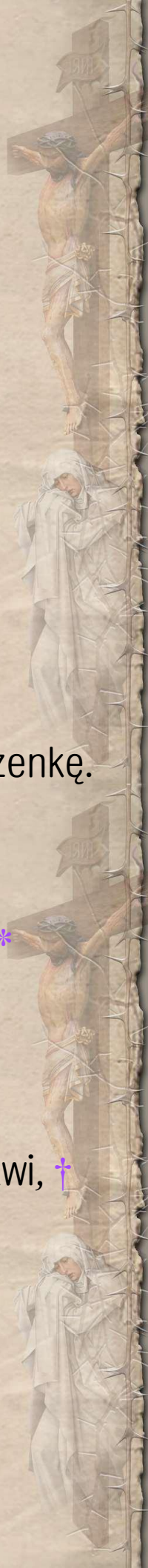
Niech ześle pomoc z nieba, niechaj mnie wybawi, †
niech hańbą okryje tych, którzy mnie dręczą, *
niech ześle Bóg miłość i łaskę.

Między lwami spoczywam, *
co pożerają synów ludzkich.

Ich zęby są jak włócznie i strzały, *
a język jak miecz ostry.

Wznieś się, Boże, ponad niebiosy, *
nad całą ziemią Twoja chwała.

Zastawili sidła na moje nogi *



i pognębili moją duszę.
Przede mną dół wykopali *
i sami wpadli do niego.

Serce moje jest mocne, Boże, †
mocne jest moje serce, *
zaśpiewam psalm i zagram.

Zbudź się, duszo moja, †
zbudź, harfo i cytro, *
a ja obudzę jutrzenkę.

Będę Cię chwalił wśród ludów, Panie, *
zaśpiewam Ci psalm wśród narodów.
Bo Twoja łaska sięga aż do nieba, *
a wierność Twoja po chmury.

Wznieś się, Boże, ponad niebiosy, *
nad całą ziemią Twoja chwała.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Zbudź się, harfo i cytro, / a ja obudzę jutrzenkę.

2 ant. Pan mówi: * Błogosławieństwem mój lud się
nasydzi.

Pieśń

Szczęście wyzwolonego ludu

Jezus miał umrzeć, by rozproszone dzieci Boże zgromadzić w jedno (J 11, 51. 52)

Słuchajcie, narody, słowa Pańskiego, *
głoście je na wyspach odległych i mówcie:

"Ten, który rozproszył Izraela, znów go zgromadzi *
i będzie nad nim czuwał jak pasterz nad swym stadem".

Pan bowiem uwolni Jakuba, *

wybawi go z ręki silniejszych od niego.

Przyjdą z weselem na szczyt Syjonu †
i rozradują się błogosławieństwem Pana: *
zbożem, winem, oliwą, owcami i wołami.

Ich życie stanie się podobne do zroszonego ogrodu *
i już nigdy więcej sił im nie zabraknie.

Wtedy dziewica rozweseli się w tańcu, *
a młodzieńcy i starcy cieszyć się będą.

Jr 31, 10-14

Smutek ich bowiem w radość zamienię, *
pocieszę i rozweselę po ich troskach.

Tłuszczem z ofiar obficie obdarzę kapłanów, *
i błogosławieństwem mój lud się nasyci.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pan mówi: / Błogosławieństwem mój lud się nasyci.

3 ant. Wielki jest Pan i godzien wielkiej chwały * w
mieście Boga naszego. †

Psalm 48

Dziękczynienie wyzwolonego ludu

Uniósł mnie anioł na górę wielką i ukazał mi Miasto Święte, Jeruzalem (Ap 21, 10)

Wielki jest Pan i godzien wielkiej chwały *
w mieście Boga naszego.

† Święta Jego góra, wspaniałe wzniesienie, *
radością jest całej ziemi.

Góra Syjon, kres północy, *
jest miastem wielkiego Króla.

Bóg w zamkach swoich *
okazał się obroną.

Oto połączyli się królowie *
i wspólnie natarli.

Zaledwie ujrzeli, zdreźtwieli, *
zmieszali się i uciekli.

Chwyliło ich drżenie, *
jak ból rodzącą kobietę,
Jak wiatr ze wschodu, *
który okręty z Tarsisz druzgocze.

Cośmy słyszeli, to i zobaczyli *
w mieście Pana Zastępów,

W mieście naszego Boga. *

Bóg je umacnia na wieki.

Rozważamy, Boże, łaskawość Twoją *
we wnętrzu Twej świątyni.

Jak imię Tve, Boże, tak i chwała Twoja †
sięga po krańce ziemi. *



Prawica Twoja pełna jest sprawiedliwości.
Niech się weseli góra Syjon, †
niech się radują miasta Judy *
z powodu Twych wyroków.

Obejdźcie Syjon dokoła, *
policzcie jego wieże.
Przypatrzcie się jego murom, †
zobaczcie jego warownie, *
by powiedzieć przyszłym pokoleniom,
Że Bóg jest naszym Bogiem na wieki *
i On nas będzie prowadził.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Wielki jest Pan i godzien wielkiej chwały / w mieście Boga naszego.

LG tom II: Czwartek I Wielki Post, str. 103.

Czytanie

por. 1 Krl 8, 51-53a

Jesteśmy Twoim ludem, Panie, i Twoim dziedzictwem.
Niech więc Twoje oczy będą otwarte na błaganie Twego
sługi i błaganie Twego ludu, Izraela, abyś nas wysłu-
chał, ilekroć wołać będziemy do Ciebie. Wszak Ty wy-
brałeś sobie nas na dziedzictwo spośród wszystkich lu-
dów świata.

Responsorium krótkie

P. Przebacz, Panie, przebacz ludowi Twojemu, * Nie bądź na nas zagniewany na wieki. **W.** Przebacz, Panie, przebacz ludowi Twojemu, / Nie bądź na nas zagniewany na wieki. **P.** Wyzwól nas, Boże, i odpuść nam grzechy. **W.** Nie bądź na nas zagniewany na wieki. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** Przebacz, Panie, przebacz ludowi Twojemu, / Nie bądź na nas zagniewany na wieki.

Pieśń Zachariasza

Ant. Jeżeli wy, choć źli jesteście, / umiecie dawać dobre dary swoim dzieciom, / o ileż bardziej Ojciec wasz, który jest w niebie, / da to, co dobre, tym, którzy Go proszą.

Mesjasz i Jego poprzednik

Łk 1, 68-79

Błogostawiony ✝ Pan, Bóg Izraela, *
bo lud swój nawiedził i wyzwolił.

I wzbudził dla nas moc zbawczą *
w domu swego sługi Dawida.

Jak zapowiedział od dawna *

przez usta swych świętych proroków,

Że nas wybawi od naszych nieprzyjaciół *
i z ręki wszystkich, którzy nas nienawidzą;

Że naszym ojcom okaże miłosierdzie *
i wspomni na swe święte przymierze,

Na przysięgę, którą złożył *
ojcu naszemu Abrahamowi.

Da nam, że z mocy nieprzyjaciół wyrwani, *
służyć Mu będziemy bez trwogi,

W pobożności i sprawiedliwości przed Nim *
po wszystkie dni nasze.

A ty, dziecie, zwać się będziesz prorokiem Najwyższego, *
gdyż pójdiesz przed Panem przygotować Mu drogi.

Jego ludowi dasz poznać zbawienie *
przez odpuszczenie grzechów.

Dzięki serdecznej litości naszego Boga, *

z jaką nas nawiedzi z wysoka Wschodzące Słońce,

By oświecić tych, co w mroku i cieniu śmierci
mieszkają, *

aby nasze kroki skierować na drogę pokoju.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Jeżeli wy, choć źli jesteście, / umiecie dawać dobre dary swoim dzieciom, / o ileż bardziej Ojciec wasz, który jest w niebie, / da to, co dobre, tym, którzy Go proszą.

Prośby

Chrystus Pan objawił się jako światłość świata, abyśmy nie chodzili w ciemności, lecz mieli światło życia. Pokornie Go błagajmy:

Niech Twoje słowo oświeca nasze drogi.

Synu Boży, dopomóż nam dzisiaj wiernie Ciebie naśladować
— i ulecz naszą naturę upadłą wskutek grzechu Adama.

Niech Twoje słowo oświeca nasze drogi.

Niechaj Twe słowo będzie pochodnią dla stóp naszych,
— abyśmy postępując zgodnie z prawdą, wzrastali w Tobie przez miłość.

Niech Twoje słowo oświeca nasze drogi.

Naucz nas czynić wszystkim dobrze ze względu na Ciebie,
— aby Kościół się stawał coraz bardziej światłem dla całej ludzkiej rodziny.

Niech Twoje słowo oświeca nasze drogi.

Spraw, abyśmy przez szczere nawrócenie pogłębiali naszą przyjaźń z Tobą
— i wynagradzali za zniewagi wyrządzone Twojej mądrości i miłości.

Niech Twoje słowo oświeca nasze drogi.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Wszchemogący Boże, bez Ciebie istnieć nie możemy, † udziel nam stałej prawości w myśleniu i odwagi w działaniu, * abyśmy żyli zgodnie z Twoją wolą. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

Jutrznia i Nieszpory. P. Odmawia modlitwę końcową bez wezwania *Módlmy się.*
W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogosławi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Jeśli kapłan lub diakon przewodniczy oficjum, zwraca się do wiernych:

- P.** Pan z wami.
W. I z duchem twoim.
P. Niech was błogosławi Bóg wszechmogący:
Ojciec **+** i Syn, i Duch Święty.
W. Amen.

Można też użyć innej formuły błogosławieństwa, tak jak we Mszy św.
Jeśli wierni mają się rozejść, dodaje się wezwanie:

- P.** Idźcie w pokoju Chrystusa.
W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa w ciągu dnia

LG tom II: Czwartek I Wielki Post, str. 104. Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 42.
Antyfona jak w Tekstach okresowych. Psalm - LG tom II: Czwartek I, str. 902.

- P.** Boże, **+** wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn

Modlitwa przedpołudniowa

- 1 Przez wiarę, którą żyjemy,
Z nadzieją zawsze wytrwała
I mocni łaską miłości
Majestat głośmy Chrystusa.
- 2 Gdyż On o trzeciej godzinie
Na mękę był prowadzony,
I cierpiał wisząc na krzyżu,
By znaleźć owcę zgubioną.
- 3 Pokornie prosimy Jezusa,
Zbawieni Jego ofiarą,
By nas od grzechu zachował,
Gdy już darował nam karę.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczęą,



Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Modlitwa południowa

- 1 O tej godzinie Zbawiciel
Pragnienie cierpień na krzyżu;
Niech da chwalącym Go pieśnią
Pragnienie sprawiedliwości.
- 2 Niech głodem prawdy ich przejmie
I zaspokoi go sobą,
By grzech odrazę w nich budził,
A cnota ich pociągała.
- 3 Niech łaska Ducha Świętego
Proszących tak usposobi,
By żądze ciała przygasty
I duch oziębły zapłonął.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczę,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Modlitwa popołudniowa

- 1 Nadeszła oto godzina,
Gdy Jezus w męce umierał;
Wzywajmy Jego imienia
Pokornie prosząc o łaskę.
- 2 Przebaczył Jezus łotrowi
Wzruszony jego wyznaniem;
Niech także nasza modlitwa
Wyjedna nam miłosierdzie.
- 3 Na krzyżu śmierć pokonana,
Wróciło światło po mroku;
Niech groza grzechu przeminie,
A dusze blaskiem jaśnieją.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczę,



Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Psalmodia

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Nadeszły dla nas dni pokuty, * abyśmy zadośćczynili za grzechy / i zbawili dusze.

Modlitwa południowa

Ant. Nie chcę śmierci grzesznika, * lecz aby się szczerze nawrócił i miał życie.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Umocnieni łaską Bożą, * pracujmy nad sobą w wielkiej cierpliwości.

Psalm 119

Ps 119, 17-24

III (Gimel). Zachowanie prawa Bożego wśród przeciwności

Czyń dobrze swemu słudze, Panie, *
aby żył i przestrzegał słów Twoich.

Otwórz moje oczy, *

abym podziwiał Twoje Prawo.

Jestem tylko gościem na ziemi, *
przykazań swych nie kryj przede mną.

Słabnie wciąż moja dusza *
z tęsknoty do wyroków Twoich.

Zgromiłeś pysznych, *
przekłęci są odstępujący od Twych przykazań.

Oddal ode mnie szyderstwo i wzgardę, *
bo zachowuję Twoje napomnienia.

Chociaż zasiadają możni przeciw mnie spiskując, *
Twój sługa rozmyśla o Twoich ustawach,

Bo Twe napomnienia są moją rozkoszą, *
moimi doradcami Twoje ustawy.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 25

Ufność wśród niebezpieczeństw



|

Do Ciebie, Panie, wznoszę moją duszę, *
Tobie ufam, Boże, niech zawód mnie nie spotka.
Niech moi wrogowie nie triumfują nade mną, †
nikt bowiem, kto Ci zawierzył, *
nie będzie zawstydzony.

Wstyd spotka wszystkich, którzy łamią wiarę *
idąc za marnością.

Daj mi poznać Twoje drogi, Panie, *
naucz mnie chodzić Twoimi ścieżkami.
Prowadź mnie w prawdzie według swych pouczeń, *
Boże i Zbawco, w Tobie mam nadzieję.

Wspomnij na swoje miłosierdzie, Panie, *
na swoją miłość, która trwa od wieków.
Nie pamiętaj mi grzechów i win mej młodości, †
lecz o mnie pamiętaj w swoim miłosierdziu, *
ze względu na dobroć Twą, Panie.

Dobry jest Pan i łaskawy, *
dlatego wskazuje drogę grzesznikom.
Pomaga pokornym czynić dobrze, *
uczy ubogich dróg swoich.

Wszystkie ścieżki Pana są pewne i pełne łaski *
dla strzegących Jego praw i przymierza.
Przez wzgląd na imię Twoje, Panie, *
wybacz mi winy, które są tak wielkie.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

||

Kto jest tym człowiekiem, który boi się Pana? *
Pan ukaze mu drogę wybraną.

Będzie opływał w szczęście, *
a jego potomstwo odziedziczy ziemię.
Bóg powierza swe zamiary swoim czcicielom *
i objawia im swoje przymierze.

Oczy moje są zawsze zwrócone ku Panu, *



bo On uwalnia moje nogi z sidła.
Wejrzyj na mnie i zmiłuj się nade mną, *
bo jestem samotny i nieszczęśliwy.
Uwolnij moje serce od smutku, *
wyzwól mnie od udręki.

Spójrz na mój ból i utrapienie, *
wybacz mi wszystkie grzechy.

Zobacz, jak licznych mam nieprzyjaciół, *
jak zajadle mnie nienawidzą.

Strzeż mego życia i wybaw mnie, Panie, *
by nie spotkał mnie zawód, gdy uciekam się do Ciebie.

Niech prawość i niewinność będą moją obroną, *
skoro pokładam w Tobie nadzieję.

Boże, wybaw Izraela *
od wszystkich jego niedoli.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

W innych Godzinach psalmodia dodatkowa, s. 1229.

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Nadeszły dla nas dni pokuty, * abyśmy zadośćczynili
za grzechy / i zbawili dusze.

Czytanie

Szukajcie Pana, gdy pozwala się znaleźć, wzywajcie
Go, dopóki jest blisko. Niechaj bezbożny porzuci swą
drogę i człowiek nieprawy swoje knowania. Niech się
nawróci do Pana, a Ten się nad nim zmiłuje, i do Boga
naszego, gdyż hojny jest w przebaczeniu.

Iz 55, 6-7

P. Stwórz, Boże, we mnie serce czyste.

W. I odnów we mnie moc ducha.

Modlitwa

Módlmy się. Wszechmogący Boże, bez Ciebie istnieć
nie możemy, † udziel nam stałej prawości w myśleniu i

odwagi w działaniu, * abyśmy żyli zgodnie z Twoją wolą. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogostawmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa południowa

Ant. Nie chcę śmierci grzesznika, * lecz aby się szczerze nawrócił i miał życie.

Czytanie

Pwt 30, 2-3a

Jeśli wrócisz do Pana, Boga swego, będziesz słuchał Jego głosu we wszystkim, co ja ci dzisiaj rozkazuję, i ty, i twoi synowie z całego swego serca i z całej swej duszy, sprawi twój Pan Bóg, że powrócisz ze swego wygnania i zlituje się nad tobą.

P. Odwróć swe oblicze od moich grzechów.

W. I zmaż wszystkie moje przewinienia.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Umocnieni łaską Bożą, * pracujmy nad sobą w wielkiej cierpliwości.

Czytanie

Hbr 10, 35-36

Nie pozbywajcie się waszej nadziei, która ma wielką zapłatę. Potrzebujecie bowiem wytrwałości, abyście spełniając wolę Bożą, dostąpili obietnicy.

P. Boże, moją ofiarą jest duch skruszony.

W. Pokornym i skruszonym sercem Ty, Boże, nie gardzisz.

Nieszpory

P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.

- W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

LG tom II: Wielki Post I, str. 36.

Hymn

- 1 Jak naród wybrany idziemy za Tobą,
Nasz Boże i Wodzu, co w słupie ognistym
Wskazujesz nam drogę pośpiesznej ucieczki
Z krainy grzechu i śmierci.
- 2 Już wolni od lęku przed mieczem anioła,
Którego posłałeś, by karał opornych,
Dążymy przez wodę i wyschłą pustynię
Do ziemi Twoich obietnic.
- 3 Daleka wędrówka nad brzegi Jordanu
I ciężka jest walka z wrogami nadziei,
Lecz wkrótce znajdziemy ochłodę i siły
Przy źródłu krwi Zbawiciela.
- 4 Ufamy wytrwale, że nam dopomożesz,
I wreszcie dojdziemy do naszej ojczyzny,
Gdzie Ty, Miłosierny, przygarniesz do serca
Obmytych w źródle swej łaski.
- 5 W tym czasie pokuty, umartwień i postów
Zbliżamy się w skrusze do Nocy Paschalnej
I hymnem wieczornym wielbimy Cię, Ojczy,
W jedności z Synem i Duchem. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Czwartek I, str. 904.

1 ant. Panie, do Ciebie wołałem, * a Tyś mnie uzdro-
wił; / będę Cię słauił na wieki.

Psalm 30

Podzięka za wybawienie od śmierci

Chrystus po swoim chwalebny m zmartwychwstaniu składa Ojcu dzięki (Kasjodor)

Słauić Cię będę, Panie, bo mnie wybawiłeś *



i nie pozwoliłeś mym wrogom naśmiewać się ze mnie.

Panie, Boże mój, do Ciebie wołałem, *
a Tyś mnie uzdrowił.

Panie, mój Boże, †

z krainy umarłych wywołałeś moją duszę *
i ocaliłeś mi życie spośród schodzących do grobu.

Śpiewajcie psalm, wszyscy miłujący Pana, *
i pamiętajcie o Jego świętości.

Gniew Jego bowiem trwa tylko przez chwilę, *
a Jego łaska przez całe życie.

Płacz nadchodzi z wieczora, *
a rankiem wesele.

Zbyt pewny byłem siebie mówiąc: *
"Nigdy się nie zachwieję".

Twoja wola uczyniła mnie górą obronną; *
gdy zakryłeś oblicze, ogarnęła mnie trwoga.

Do Ciebie wołałem, Panie, *
mojego Boga o miłosierdzie błagałem.

"Jaka korzyść z krwi mojej, *
gdy pójdę do grobu?

Czyż mój proch będzie Cię sławił *
albo głosił wierność Twoją?"

Wysłuchaj mnie, Panie, zmiłuj się nade mną, *
Panie, bądź moją pomocą.

Zamieniłeś w taniec mój żałobny lament, *
wór zdjąłeś ze mnie, obdarzyłeś radością,

Aby wciąż moje serce Tobie psalm śpiewało. *
Boże mój i Panie, będę Cię sławił na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Panie, do Ciebie wołałem, a Tyś mnie uzdrowił; /
będę Cię sławił na wieki.

2 ant. Szczęśliwy człowiek, * któremu Pan nie poczytuje winy.

Psalm 32

Szczęście uwolnionego od winy

Dawid wypowiada pochwałę człowieka, którego Bóg usprawiedliwił niezależnie od uczynków (Rz 4, 6)

Szczęśliwy człowiek, któremu nieprawość została odpuszczona, *

a jego grzech zapomniany.

Szczęśliwy ten, któremu Pan nie poczytuje winy, *

a w jego duszy nie kryje się podstęp.

Gdy milczałem, wysyczały me kości *

wśród codziennych moich jęków.

Bo dniem i nocą ciążyła nade mną Twa ręka, *

z sił opadłem jak w czas letniej spiekoty.

Grzech wyznałem Tobie i nie skryłem mej winy. †

Rzekłem: "Wyznamę mą nieprawość Panu", *

a Ty darowałeś niegodziwość mego grzechu.

Do Ciebie więc modlić się będzie każdy wierny, *

gdy znajdzie się w potrzebie.

Choćby nawet wezbrały wody, *

fale go nie dosięgną.

Ty jesteś moją ucieczką, wyrwiesz mnie z ucisku *

i dasz mi radość mego ocalenia.

"Będę cię uczył i wskażę drogę, którą pójdziesz, *

mój wzrok będzie czuwał nad tobą.

Ale nie bądź jak muł i koń bez rozumu, †

można je okiełznać tylko wędzidłem, *

inaczej nie podejda do ciebie".

Liczne są cierpienia grzesznika, *

ufających Panu łaska ogarnia.

Cieszcie się i weselcie w Panu, sprawiedliwi, *

radośnie śpiewajcie, wszyscy prawego serca!

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Szczęśliwy człowiek, / któremu Pan nie poczytuje winy.

3 ant. Bóg dał Chrystusowi panowanie, chwałę i władzę, * a wszystkie ludy będą Mu służyły.

Dzięki Ci składamy, Panie, Boże wszechmogący, *

który jesteś i który byłeś,

Za to, że objąłeś Twoją wielką władzę *
i zacząłeś królować.

Rozgniewały się narody, †

a gniew Twój nadszedł *

i czas sądu nad umarłymi,

Aby dano zapłatę Twoim sługom, *
prorokom i świętym,

I tym, którzy się boją Twojego imienia, *
małym i wielkim.

Teraz nastąpiło zbawienie, potęga i królowanie Boga
naszego *

i władza Jego Pomazańca.

Bo oskarżyciel naszych braci został strącony, *

ten, który dniem i nocą oskarża ich przed Bogiem naszym.

Oni zaś zwyciężyli dzięki krwi Baranka *
i dzięki słowu swojego świadectwa.

I nie umiłowali swego życia, *

lecz śmierć przyjęli.

Dlatego radujcie się, niebioso, *
razem z waszymi mieszkańcami.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Bóg dał Chrystusowi panowanie, chwałę i władzę,
/ a wszystkie ludy będą Mu służyły.

LG tom II: Czwartek I Wielki Post, str. 105.

Czytanie

Jk 4, 7-8. 10

Bądźcie poddani Bogu, przeciwstawiajcie się natomiast diabłu, a ucieknie od was. Przystąpcie bliżej do Boga, to i On zbliży się do was. Oczyszćcie ręce, grzesznicy, uświęćcie serca, ludzie chwiejni. Uniźcie się przed Panem, a On was wywyższy.

Responsorium krótkie

P. Wołam do Pana: * Zmiłuj się nade mną. W. Wołam do Pana: / Zmiłuj się nade mną. P. Ulecz moją duszę, bo zgrzeszyłem przeciw Tobie. W. Zmiłuj się nade mną. P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. W. Wołam do Pana: / Zmiłuj się nade mną.

Pieśń Maryi

Ant. Proście, a będzie wam dane; * szukajcie, a znajdziecie; / kołaczcie, a będzie wam otworzone.

Radość duszy w Bogu

Łk 1, 46-55

Wielbi † dusza moja Pana *
i raduje się duch mój w Bogu, Zbawicielu moim.
Bo wejrzał na uniżenie swojej Służebnicy. *
Oto bowiem odtąd błogostawić mnie będą wszystkie pokolenia,
Gdyż wielkie rzeczy uczynił mi Wszechmocny, *
a Jego imię jest święte.
Jego miłosierdzie z pokolenia na pokolenie *
nad tymi, którzy się Go boją.
Okazał moc swego ramienia, *
rozproszył pyszniących się zamysłami serc swoich.
Strącił władców z tronu, *
a wywyższył pokornych.
Głodnych nasycił dobrami, *
a bogatych z niczym odprawił.
Ujął się za swoim sługą, Izraelem, *
pomny na swe miłosierdzie,
Jak obiecał naszym ojcom, *
Abrahamowi i jego potomstwu na wieki.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Proście, a będzie wam dane; / szukajcie, a znajdziecie; / kołaczcie, a będzie wam otworzone.

Prośby

Błagajmy Chrystusa Pana, który dał nam nowe przykazanie wzajemnej miłości:

Umocnij, Panie, miłość swego ludu.

Nauczycielu dobry, daj nam miłować Ciebie w bliźnich,
— abyśmy w nich Tobie czynili dobrze.

Umocnij, Panie, miłość swego ludu.

Ty na krzyżu błagałeś Ojca o przebaczenie dla oprawców,
— spraw, byśmy miłowali nieprzyjaciół i modlili się za tych, którzy nas prześladują.

Umocnij, Panie, miłość swego ludu.

Przez tajemnicę Ciała i Krwi swojej umocnij naszą miłość, męstwo i nadzieję,
— wspieraj słabych, pocieszaj strapionych, wlej ufność w serca konających.

Umocnij, Panie, miłość swego ludu.

Jezu, światłości świata, Ty przywróciłeś wzrok niewidomemu od urodzenia, kiedy obmył się w sadzawce,
— oświeć katechumenów przez obmycie wodą i słowo życia.

Umocnij, Panie, miłość swego ludu.

Napełnij zmarłych swą wieczną miłością
— i wprowadź nas do grona Twoich wybranych.

Umocnij, Panie, miłość swego ludu.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Wszchemogący Boże, bez Ciebie istnieć nie możemy, † udziel nam stałej prawości w myśleniu i odwagi w działaniu, * abyśmy żyli zgodnie z Twoją wolą. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogosławi, broni od wszelkiego zła

i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Kompleta Czwartek

- P. Boże, ✝ wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.



W tym miejscu przewidziany jest rachunek sumienia.

We wspólnie odprawianym oficjum można zastosować jedną z formuł aktu pokuty podaną w mszale.

Po chwili milczenia wszyscy razem odmawiają spowiedź powszechną:

- P. Zmiłuj się nad nami, Panie.
W. Bo zgrzeszyliśmy przeciw Tobie.
P. Okaż nam, Panie, miłosierdzie swoje.
W. I daj nam swoje zbawienie.

Przewodniczący prosi o odpuszczenie grzechów:

- P. Niech się zmiłuje nad nami Bóg wszechmogący *
i odpuściwszy nam grzechy, * doprowadzi nas do
życia wiecznego.
W. Amen.

Hymn

- 1 Nim kres nadejdzie jasności,
Błagamy, Stwórco wszechświata,
Byś nas otaczał opieką
I chronił w swojej dobroci.
- 2 Niech serca nawet uśpione
Przez sen czuwają przy Tobie;
A kiedy zbudzi je zorza,
Niech Ciebie wielbią z weselem.
- 3 Niech ciało zdrowiem się cieszy
I duch gorliwość odnajdzie,
A Ty swym światłem przenikaj



Głębokie nocy ciemności.

4 O spraw to, Ojczy najlepszy,
Przez Syna Twego, Chrystusa,
Co z Tobą w Duchu jedności
Króluj w blasku na wieki. Amen.

Psalmodia

Ant. Ciało moje * będzie spoczywać bezpiecznie.

Psalm 16

Bóg najwyższym dobrem
Bóg wskrzesił Jezusa, zerwawszy więzy śmierci (Dz 2, 24)

Zachowaj mnie, Boże, bo chronię się do Ciebie, †
mówię do Pana: "Tyś jest Panem moim, *
poza Tobą nie ma dla mnie dobra".

Wzbudził On we mnie miłość przedziwną *
do świętych, którzy mieszkają na Jego ziemi.
A wszyscy, którzy idą za obcymi bogami, *
pomnażają swoje udreki.

Nie będę wylewał krwi w ofiarach dla nich, *
nie wymówią ich imion moje wargi.
Pan moim dziedzictwem i przeznaczeniem, *
to On mój los zabezpiecza.

Sznur mierniczy szczodrze mi dział wyznaczył, *
jak miłe jest dla mnie dziedzictwo moje!
Błogosławię Pana, który dał mi rozsądek, *
bo serce napomina mnie nawet nocą.

Zawsze stawiam sobie Pana przed oczy, *
On jest po mojej prawicy, nic mną nie zachwieje.
Dlatego cieszy się moje serce i dusza raduje, *
a ciało moje będzie spoczywać bezpiecznie,
Bo w kraju zmarłych duszy mej nie zostawisz *
i nie dopuścisz, bym pozostał w grobie.

Ty ścieżkę życia mi ukazesz, †
pełnię radości przy Tobie *
i wieczne szczęście po Twojej prawicy.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *



i na wieki wieków. Amen.

Ant. Ciało moje będzie spoczywać bezpiecznie.

Czytanie

1 Tes 5, 23

Sam Bóg pokoju niech was całkowicie uświęca, aby nie-naruszony duch wasz, dusza i ciało bez zarzutu zachowały się na przyjście naszego Pana Jezusa Chrystusa.

Responsorium krótkie

P. W ręce Twoje, Panie, * Powierzam ducha mojego.
W. W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mojego. **P.**
Ty nas odkupiłeś, Panie, Boże wierny. **W.** Powierzam du-
cha mojego. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Święte-
mu. **W.** W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mojego.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, * podczas snu nas
osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali
w pokoju.

Pieśń Symeona

Chrystus światłością narodów

Łk 2, 29-32

Teraz, o Panie, † pozwól odejść swemu słudze w pokoju, *
według słowa Twojego,

Bo moje oczy ujrzały Twoje zbawienie, *
któreś przygotował wobec wszystkich narodów:

Światło na oświecenie pogan *
i chwałę ludu Twego, Izraela.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, / podczas snu nas
osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali
w pokoju.

Modlitwa

Módlmy się. Panie, nasz Boże, † daj nam spokojny sen

i odnów nasze siły wyczerpane całodzienną pracą, *
abyśmy przez Ciebie pokrzepieni, służyli Tobie ciałem i
duszą. Przez Chrystusa, Pana naszego.

W. Amen.

Następnie, nawet wtedy, kiedy się odmawia oficjum samemu, mówi się:

Noc spokojną i śmierć szczęśliwą niech nam da Bóg
wszechmogący, Ojciec + i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Antyfona do NMP

Pod Twoją obronę uciekamy się, Święta Boża Rodzicielko,
naszymi prośbami racz nie gardzić w potrzebach na-
szych, ale od wszelakich złych przygód racz nas zawsze
wybawiać, Panno chwalebna i błogostawiona. O Pani
nasza, Orędowniczko nasza, Pośredniczko nasza, Po-
cieszycielko nasza. Z Synem swoim nas pojednaj, Synowi
swojemu nas polecaj, swojemu Synowi nas oddawaj.

Piątek

 1 tydzień psalterza

Wezwanie

P. Panie, otwórz + wargi moje.

W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Antyfona - LG tom II: Wielki Post I, str. 37.

Ant. Słuchajcie dzisiaj głosu Pana: / otwórzcie serca
na Jego wołanie.

Psalm Wezwania jak w Częściach stałych, s. 818.

Psalm 95

Wezwanie do chwalenia Boga

Zachęcajcie się wzajemnie każdego dnia, póki trwa to, co «dziś» się nazywa (Hbr 3, 13)

Przyjdźcie, radośnie śpiewajmy Panu, *
wznosmy okrzyki ku chwale Opoki naszego zbawienia.
Stańmy przed obliczem Jego z uwielbieniem, *
z weselem śpiewajmy Mu pieśni.

powtarza się antyfonę

Bo Pan jest Bogiem wielkim, *
wielkim Królem nad wszystkimi bogami.
W Jego ręku głębiny ziemi, *
szczyty gór do Niego należą.
Jego własnością jest morze, które sam stworzył, *
i ziemia, którą ulepiły Jego ręce.

powtarza się antyfonę

Przyjdźcie, uwielbiamy Go padając na twarze, *
klękniemy przed Panem, który nas stworzył.
Albowiem On jest naszym Bogiem, †
a my ludem Jego pastwiska *
i owcami w Jego ręku.

powtarza się antyfonę

Obyście dzisiaj usłyszeli głos Jego: †
"Niech nie twardnieją wasze serca jak w Meriba, *
jak na pustyni w dniu Massa, gdzie Mnie kusili wasi
ojcowie, *
doświadczali Mnie, choć widzieli moje dzieła.

powtarza się antyfonę

Przez lat czterdzieści to pokolenie wstręt we Mnie
budziło †
i powiedziałem: «Są ludem o sercu zbłąkanym *
i moich dróg nie znają».
Przeto przysiągłem w gniewie, *
że nie wejdą do mojej krainy spoczynku".

powtarza się antyfonę

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Słuchajcie dzisiaj głosu Pana: / otwórzcie serca
na Jego wołanie.

Zamiast psalmu 95 można odmówić psalm 100 lub 24 albo 67. Jeśli jeden z tych psalmów znajduje się w oficjum danego dnia, należy go zastąpić psalmem 95.

Godzina czytań

- P. Boże, + wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, póspiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 38.

Hymn

- 1 Oto teraz czas właściwy,
Dany nam przez dobroć Boga,
Aby poprzez umartwienie
Świat uleczyć ze słabości.
- 2 Już się zbliża dzień zbawienia,
Chrystusowym blaskiem świeci,
A skażone grzechem serca
Post nakłania do przemiany.
- 3 Boże, niechaj wyrzeczenia
Wzmocnią ducha oraz ciało,
Byśmy mogli pragnąć szczerze
Przyjścia dnia wieczystej Paschy.
- 4 Miłosierny Boże w Trójcy,
Niech Cię wielbi wszechświat cały,
My zaś odrodzeni łaską
Nowym hymnem Cię sławimy. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Piątek I, str. 909.

- 1 ant. Powstań, Panie, * i póspiesz mi z pomocą.

Psalm 35

Ps 35, 1-2. 3c. 9-19. 22-23. 27-28

Wołanie o pomoc

Zebrali się... i odbyli naradę, żeby Jezusa podstępnie ująć i zabić (Mt 26, 3. 4)

Walcz, Panie, przeciw tym, którzy walczą ze mną, *
uderz na moich napastników!
Chwyć puklerz i tarczę †



i powstań mi na pomoc. *
Powiedz mej duszy: "Jam twoim zbawieniem".
Dusza moja będzie radować się w Panu, *
z Jego pomocy będzie się weselić.

Powiedzą wszystkie kości moje: *
"Któż, Panie, podobny jest do Ciebie?
Ty wyrzwasz biedaka z rąk silniejszego, *
nędzarza i biedaka z mocy grabieżcy".

Powstali fałszywi świadkowie, *
pytali o to, czego nie wiem.
Złem płacili za dobro, *
czyhali na moje życie.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Powstań, Panie, i pośpiesz mi z pomocą.

2 ant. Boże, wystąp w obronie mej sprawy, * bo jesteś potężny.

||

Gdy oni chorowali, wkładałem wór pokutny †
i umartwiałem się postem, *
jednak moja modlitwa była bezskuteczna.

Chodziłem smutny jak po stracie przyjaciela lub brata, *
jak ten, co opłakuje matkę, uginałem się z żalu.
Lecz kiedy się chwieję, z radością się zbiegają, *
schodzą się przeciw mnie obcy, których nie znam.

Szarpią mnie bez przyczyny, †
napastują i szydzą ze mnie, *
zgrzytają przeciw mnie zębami.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Boże, wystąp w obronie mej sprawy, / bo jesteś potężny.

3 ant. Język mój cały dzień * będzie głosił sprawiedli-

Jak długo, Panie, będziesz na to patrzeć? †

Ratuj moją duszę od zagłady, *

Iwom odbierz jedyne me życie!

Będę Ci dziękował w wielkim zgromadzeniu, *

będę Cię chwalił wśród licznego ludu.

Niech się nie śmieją ze mnie zakłamani wrogowie, †

którzy nienawidzą mnie bez przyczyny *

i dają sobie znaki oczyma.

Widziałeś, Panie, więc nie milcz dłużej, *

Panie, nie bądź ode mnie daleko!

Przebudź się, wystąp w obronie mego prawa, *

w mej sprawie, mój Boże i Panie.

A sprzyjający mej sprawie niech się radują i cieszą, †

i mówią zawsze: "Pan jest wielki, *

który chce pomyślności swojego sługi".

A język mój będzie głosił sprawiedliwość Twoją *

i cały dzień Twoją chwałę.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Język mój cały dzień będzie głosił sprawiedliwość Twoją.

LG tom II: Piątek I Wielki Post, str. 106.

P. Nawróćcie się do Pana, Boga waszego.

W. Bo łaskawy jest i miłosierny.

1 Czytanie

Z Księgi Wyjścia

12, 21-36

Plaga pierworodnych

W owych dniach Mojżesz zwołał wszystkich starszych Izraela i rzekł do nich: "Odłączcie i weźcie baranka dla waszych rodzin i zabijcie jako paschę. Weźcie gałązkę hizopu i zanurzcie ją we krwi, która jest w naczyniu, i

krwią z naczynia skropcie próg i oba odrzwia. Aż do rana nie powinien nikt z was wychodzić przed drzwi swego domu. A gdy Pan będzie przechodził, aby porazić Egipcjan, a zobaczy krew na progu i na odrzwiach, to ominie Pan takie drzwi i nie pozwoli Niszczycielowi wejść do tych domów, aby was zabijał. Przestrzegajcie tego przykazania jako prawa ważnego na wieki dla ciebie i dla twych dzieci.

Gdy zaś wejdziecie do ziemi, którą da wam Pan, jak obiecał, przestrzegajcie tego obyczaju. Kiedy się was zapytają dzieci: Cóż to za święty zwyczaj? - tak im odpowiedzcie: «To jest ofiara Paschy na cześć Pana, który w Egipcie ominął domy Izraelitów. Poraził Egipcjan, a nasze domy ocalił». Lud wtedy ukląkł i oddał pokłon. Izraelici poszli i wypełnili przepis. Jak nakazał Pan Mojżeszowi i Aaronowi, tak uczynili.

O północy Pan pozabijał wszystko pierworodne Egiptu: od pierworodnego syna faraona, który siedzi na swym tronie, aż do pierworodnego tego, który był zamknięty w więzieniu, a także wszelkie pierworodne z bydła. I wstał faraon jeszcze w nocy, a z nim wszyscy jego dworzanie i wszyscy Egipcjanie. I podniósł się wielki krzyk w Egipcie, gdyż nie było domu, w którym nie byłoby umarłego.

I jeszcze w nocy kazał faraon wezwać Mojżesza i Aarona, i powiedział: "Wstańcie, wyruszajcie z pośrodku mojego ludu, tak wy, jak i Izraelici! Idźcie i oddajcie cześć Panu według waszego pragnienia. Weźcie ze sobą wasze owce i woły, jak pragnęliście, i idźcie. Proście także o łaskę dla mnie". I nalegali Egipcjanie na lud, aby jak najprędzej wyszli z kraju, gdyż mówili: "Wszyscy pomrzemy".

I wziął lud ciasto, zanim się zakwasiło, w dzieżach owiniętych płaszczami, i niósł je na barkach. Synowie Izraela uczynili według tego, jak im nakazał Mojżesz, i wypożyczyli od Egipcjan przedmioty srebrne i złote oraz szaty. Pan wzbudził życzliwość Egipcjan dla Izraelitów, i pożyczili im. W ten sposób Izraelici złupili Egipcjan.

W. Synowie Izraela † pokropią krwią baranka odrzwia i progi domu: * Krew będzie dla was znakiem.

P. Zostaliście wykupieni drogocenną krwią Chrystusa, jako baranka niepokalanego. W. Krew będzie dla was znakiem.

2 Czytanie

Z dzieła św. Elreda, opata, **Zwierciadło miłości**

(księga 3, 5)

Miłość braterska ma brać przykład z Chrystusa

Nic nas tak nie pobudza do tego, byśmy kochali nieprzyjaciół, co stanowi szczyt miłości bratniej, jak wzruszające rozważanie przedziwnej cierpliwości Chrystusa, dzięki której ten "najpiękniejszy z synów ludzkich" wystawił swoje pełne wdzięku oblicze na oplwanie przez bezbożnych. Oczy zaś swoje, które władczym spojrzeniem ogarniają cały świat, wydał na zastonięcie przez niesprawiedliwych. Plecy swe wystawił na biczowanie, a głowę budzącą trwogę wśród wrogich potęg i mocy poddał kłującym cierniom. Sam siebie skazał najpierw na zniewagi i obelgi, a potem zniósł cierpliwie krzyż, gwoździe, włócznię, żółć i ocet, we wszystkim łagodny, cichy i spokojny.

A wreszcie "jak owca został poprowadzony na rzeź i jak baranek zamilkł przed strzygącym go, a nie otworzył ust swoich".

Któż, słysząc ten cudowny głos, pełen słodyczy, miłości i spokoju: "Ojcze, przebacz im", nie ogarnie zaraz całym uczuciem serca swoich nieprzyjaciół? "Ojcze" - powiedział - "przebacz im". Czy można było dodać więcej łagodności i miłości tej modlitwie?

On jednak dodał! Mało Mu było się modlić, chciał jeszcze usprawiedliwiać. "Ojcze - mówił - przebacz im, bo nie wiedzą, co czynią". Wielce bowiem grzeszą, ale mało rozumieją. Przybijają do krzyża, ale nie wiedzą, kogo przybijają, "gdyby bowiem wiedzieli, nigdy nie ukrzyżowaliby Pana chwały". Dlatego Jezus mówi: "Ojcze, przebacz im". Myślą, że On jest tym, który przestę-

pował Prawo, przypisywał sobie Boską godność i zwo-
dził lud. Ukryłem przed nimi moje prawdziwe oblicze,
nie rozpoznali mego majestatu, dlatego "Ojcze, prze-
bacz im, bo nie wiedzą, co czynią".

Jeżeli człowiek chce miłować samego siebie, nie po-
winien się hańbić żadną niedozwoloną przyjemnością
cielesną. Aby zaś nie ulegać pożądliwości zmysłowej,
należy zwrócić wszystkie uczucia ku słodyczy ciała
Pańskiego. Lecz żeby spocząć doskonalej w słodyczy
miłości bratniej, trzeba objąć ramionami prawdziwej
miłości także i nieprzyjaciół.

By jednak ten Boski ogień nie przygaś ostudzony
trwaniem w nieprawościach, należy mieć ciągle utkwio-
ny wzrok duszy w cichej cierpliwości umiłowanego
Pana i Zbawiciela.

Responsorium

por. Za 7, 9; Mt 6, 14

W. Wydawajcie † sprawiedliwe wyroki, * Okazujcie so-
bie wzajemnie miłosierdzie.

P. Jeśli bowiem przebaczycie ludziom ich przewinie-
nia, i wam przebaczy Ojciec wasz niebieski. **W.** Okazuj-
cie sobie wzajemnie miłosierdzie.

Modlitwa

Módlmy się. Wszechmogący Boże, daj Twoim wiernym
z takim usposobieniem przeżyć przygotowanie do świąt
wielkanocnych, † aby wspólnie podjęte umartwienia cie-
lesne * przyniosły wszystkim odnowienie ducha. Przez
naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który
z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg,
przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogosławmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Jutrznia

P. Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.

- W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe teksty opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
LG tom II: Wielki Post I, str. 39.

Hymn

- 1 Sprawiedliwości Słońce, Chryste,
Gdy jasność dnia przywracasz ziemi,
Niechaj ustąpi mrok duchowy
I światło cnoty nas napełni.
- 2 Kiedy nam dajesz czas sposobny,
Pokutą natchnij nasze serca;
Nawróć dobrocią grzesznych ludzi,
Znoszonych długo z cierpliwością.
- 3 Pomóż okupić szczerą skruchą
Bezmierne winy wobec Ciebie;
Większe jest od nich miłosierdzie,
Przez które grzech odpuszczasz wszelki.
- 4 Dzień się przybliżył, dzień Twój, Panie,
A jego blask odnawia wszystko,
I wielka radość nas ogarnia,
Bo w nim znajdziemy Twoją łaskę.
- 5 Boże Jedyny w Trójcy Świętej,
Niech Tobie będzie cześć i chwała,
My zaś, przez łaskę odrodzeni,
Wielbimy Ciebie nową pieśnią. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Piątek I, str. 911.

- 1 ant. Przyjmiesz, Panie, prawe ofiary * na Twoim ołtarzu.

Psalm 51

Błaganie pokutnika

Odnówcie się duchem w waszym myśleniu i przyobleczcie nowego człowieka (Ef 4, 23-24)

Zmiłuj się nade mną, Boże, w łaskawości swojej, *
w ogromie swej litości zgładź nieprawość moją.

Obmyj mnie zupełnie z mojej winy *
i oczyść mnie z grzechu mojego.
Uznaję bowiem nieprawość moja, *
a grzech mój jest zawsze przede mną.
Przeciwko Tobie samemu zgrzeszyłem *
i uczyniłem, co złe jest przed Tobą,
Abyś okazał się sprawiedliwy w swym wyroku *
i prawy w swoim sądzie.

Oto urodziłem się obciążony winą *
i jako grzesznika poczęła mnie matka.
A Ty masz upodobanie w ukrytej prawdzie, *
naucz mnie tajemnic mądrości.

Pokrop mnie hizopem, a stanę się czysty, *
obmyj mnie, a nad śnieg wybieleję.
Spraw, abym usłyszał radość i wesele, *
niech się radują kości, które skruszyłeś.

Odwróć swe oblicze od moich grzechów *
i zmaż wszystkie moje przewinienia.
Stwórz, Boże, we mnie serce czyste *
i odnow we mnie moc ducha.

Nie odrzucaj mnie od swego oblicza *
i nie odbieraj mi świętego ducha swego.
Przywróć mi radość Twojego zbawienia *
i wzmocnij mnie duchem ofiarnym.

Będę nieprawych nauczał dróg Twoich *
i wrócą do Ciebie grzesznicy.
Uwolnij mnie, Boże, od kary za krew przelaną, †
Boże, mój Zbawco, *
niech sławi mój język sprawiedliwość Twoją.

Panie, otwórz wargi moje, *
a usta moje będą głosić Twoją chwałę.
Ofiarą bowiem Ty się nie radujesz, *
a całopalenia, choćbym dał, nie przyjmiesz.

Boże, moją ofiarą jest duch skruszony, *
pokornym i skruszonym sercem Ty, Boże, nie gardzisz.
Panie, okaż Syjonowi łaskę w Twej dobroci, *
odbuduj mury Jeruzalem.

Wtedy przyjmiesz prawe ofiary: dary i całopalenia, *
wtedy składać będą cielce na Twoim ołtarzu.



Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Przyjmiesz, Panie, prawe ofiary / na Twoim ołtarzu.
2 ant. Dzięki Panu całe potomstwo Izraela * otrzyma
sprawiedliwość i osiągnie chwałę.

Pieśń

Iz 45, 15-25

Niech wszystkie narody nawrócą się do Boga
Na imię Jezusa niech zegnę się wszelkie kolano (Flp 2, 10)

Naprawdę, Panie, Tyś jest Bogiem ukrytym, *
Boże Izraela i Zbawco!

Wszyscy, którzy dyszą złością na Niego, *
okryją się hańbą i wstydem.

Odejdą upokorzeni *
ci, którzy posągi bożków ciosali.

Izrael zaś będzie zbawiony przez Pana *
zbawieniem wiecznym.

Nie doznacie wstydu i hańby *
po wszystkie czasy.

Tak bowiem Pan mówi, *

Stwórca niebios, Ten, który jest Bogiem,
Który uformował ziemię i kształt jej nadał, *
który osadził ją mocno

I nie uczynił jej bezładną, *

lecz do zamieszkania ją przygotował:

"Ja jestem Pan, i nie ma innego, †
i nie przemawiałem potajemnie *
w ciemnych zakątkach ziemi.

Nie powiedziałem potomstwu Jakuba: *

Szukajcie Mnie na próżno.

Ja jestem Pan, który mówi to, co słuszne, *
oznajmia to, co jest prawdziwe.

Zgromadźcie się i wyjdźcie, †
dołączcie się wszyscy, *

wy, ocaleni spośród narodów.

Nie mają rozeznania ci, co obnoszą *
drewno przez siebie rzeźbione

I modlą się do bożka, *
który nie może ich zbawić.
Przedstawcie i dajcie dowody, *
a nawet zastanówcie się wspólnie:
Któż to zapowiedział już od dawna *
i znowu teraz objawia?
Czyż nie Tym, «Który jest», Ja jestem? *
Prócz Mnie nie ma innego Boga!
Bóg sprawiedliwy i dawca zbawienia *
poza Mną nie istnieje.
Nawróćcie się do Mnie, by otrzymać zbawienie, *
wszystkie krańce świata,
Bo tylko Ja jestem Bogiem *
i nie ma innego!
Przysięgam na samego siebie, *
z moich ust wychodzi sprawiedliwość, słowo ostateczne.
Przed Mną się zegnije każde kolano, *
wszelki język na Mnie przysięgać będzie
I powie: Jedynie w Panu *
sprawiedliwość jest i potęga!
Przyjdą do Niego zawstydzeni wszyscy, *
którzy Go nienawidzili.
Dzięki Panu całe potomstwo Izraela *
otrzyma sprawiedliwość i osiągnie chwałę".
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Dzięki Panu całe potomstwo Izraela / otrzyma
sprawiedliwość i osiągnie chwałę.

3 ant. Stańcie przed obliczem Pana * z okrzykami ra-
dości.

Psalm 100

Radość wchodzących do świątyni
Pan chce, by odkupieni śpiewali pieśń zwycięstwa (św. Atanazy)

Wykrzykujcie na cześć Pana, wszystkie ziemie, *
służcie Panu z weselem.

Stańcie przed obliczem Pana *



z okrzykami radości.
Wiedźcie, że Pan jest Bogiem, *
On sam nas stworzył,
Jesteśmy Jego własnością, *
Jego ludem, owcami Jego pastwiska.
W Jego bramy wstępujcie z dziękczynieniem, †
z hymnami w Jego przedsionki, *
chwalcie i błogosławcie Jego imię.
Albowiem Pan jest dobry, †
Jego łaska trwa na wieki, *
a Jego wierność przez pokolenia.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Stańcie przed obliczem Pana z okrzykami radości.

LG tom II: Piątek I Wielki Post, str. 109.

Czytanie

Iz 53, 11b-12

Zacny mój Sługa usprawiedliwi wielu, ich nieprawości
On sam dźwigać będzie. Dlatego w nagrodę przydzielę
Mu tłumy, i posiadzie możnych jako zdobycz za to, że
siebie na śmierć ofiarował i policzony został pomiędzy
przestępców. A On poniósł grzechy wielu i oręduje za
przestępcami.

Responsorium krótkie

P. Chrystus umarł za nasze grzechy, * Aby nas przy-
prowadzić do Boga. **W.** Chrystus umarł za nasze grze-
chy, / Aby nas przyprowadzić do Boga. **P.** Poniósł
śmierć na ciele, ale został powołany do życia przez Du-
cha. **W.** Aby nas przyprowadzić do Boga. **P.** Chwała Ojcu
i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** Chrystus umarł za na-
sze grzechy, / Aby nas przyprowadzić do Boga.

Pieśń Zachariasza

Ant. Jeśli sprawiedliwość wasza * nie będzie większa
niż faryzeuszów i uczonych w Piśmie, / nie wejdziecie

do królestwa niebieskiego.

Mesjasz i Jego poprzednik

Łk 1, 68-79

Błogostawiony † Pan, Bóg Izraela, *
bo lud swój nawiedził i wyzwolił.

I wzbudził dla nas moc zbawczą *
w domu swego sługi Dawida.

Jak zapowiedział od dawna *

przez usta swych świętych proroków,

Że nas wybawi od naszych nieprzyjaciół *
i z ręki wszystkich, którzy nas nienawidzą;

Że naszym ojcom okaże miłosierdzie *

i wspomni na swe święte przymierze,

Na przysięgę, którą złożył *
ojcu naszemu Abrahamowi.

Da nam, że z mocy nieprzyjaciół wyrwani, *
służyć Mu będziemy bez trwogi,

W pobożności i sprawiedliwości przed Nim *
po wszystkie dni nasze.

A ty, dziecie, zwać się będziesz prorokiem Najwyższego, *
gdyż pójdiesz przed Panem przygotować Mu drogi.

Jego ludowi dasz poznać zbawienie *
przez odpuszczenie grzechów.

Dzięki serdecznej litości naszego Boga, *

z jaką nas nawiedzi z wysoka Wschodzące Słońce,

By oświecić tych, co w mroku i cieniu śmierci
mieszkają, *

aby nasze kroki skierować na drogę pokoju.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Jeśli sprawiedliwość wasza / nie będzie większa
niż faryzeuszów i uczonych w Piśmie, / nie wejdziecie
do królestwa niebieskiego.

Prośby

Dzięki składajmy Chrystusowi Panu, który umierając na
krzyżu, udzielił nam życia. Z całego serca zanośmy

do Niego nasze błagania:

Przez śmierć Twoją, Panie, napełnij nas życiem.

Mistrzu nasz i Zbawicielu, Ty doprowadziłeś nas do wiary
i przez swą chwalebłą mękę dałeś nam nowe życie,
— spraw, abyśmy nie popadli w zatwardziałość grzechów.

Przez śmierć Twoją, Panie, napełnij nas życiem.

Wspomóż nas, abyśmy potrafili dzisiaj ująć pożywienia
naszemu ciału

— i mogli przyjść z pomocą naszym braciom potrzebu-
jącym.

Przez śmierć Twoją, Panie, napełnij nas życiem.

Daj, abyśmy z pobożnością przyjęli od Ciebie ten dzień
wielkopostny

— i poświęcili go Tobie przez uczynki miłosierdzia.

Przez śmierć Twoją, Panie, napełnij nas życiem.

Przemień naszą oporną wolę,

— spraw, abyśmy wielkodusznie byli Ci oddani.

Przez śmierć Twoją, Panie, napełnij nas życiem.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Wszchemogący Boże, daj Twoim wiernym z takim
usposobieniem przeżyć przygotowanie do świąt wielka-
nocnych, † aby wspólnie podjęte umartwienia cielesne
* przyniosły wszystkim odnowienie ducha. Przez nasze-
go Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą
żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez
wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

Jutrznia i Nieszpory. P. Odmawia modlitwę końcową bez wezwania *Módlmy się.*
W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogosławi, broni od wszelkiego zła
i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Jeśli kapłan lub diakon przewodniczy oficjum, zwraca się do wiernych:

P. Pan z wami.

W. I z duchem twoim.

P. Niech was błogosławi Bóg wszechmogący:
Ojciec + i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Można też użyć innej formuły błogosławieństwa, tak jak we Mszy św.
Jeśli wierni mają się rozejść, dodaje się wezwanie:

P. Idźcie w pokoju Chrystusa.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa w ciągu dnia

LG tom II: Piątek I Wielki Post, str. 110. Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 40.
Antyfona jak w Tekstach okresowych. Psalm - LG tom II: Piątek I, str. 916.

P. Boże, + wejrzyj ku wspomnieniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn

Modlitwa przedpołudniowa

1 Przez wiarę, którą żyjemy,
Z nadzieją zawsze wytrwałą
I mocni łaską miłości
Majestat głośmy Chrystusa.

2 Gdyż On o trzeciej godzinie
Na mękę był prowadzony,
I cierpiał wisząc na krzyżu,
By znaleźć owcę zgubioną.

3 Pokornie prosimy Jezusa,
Zbawieni Jego ofiarą,
By nas od grzechu zachował,
Gdy już darował nam karę.

4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczę,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.



Modlitwa południowa

- 1 O tej godzinie Zbawiciel
Pragnienie cierpień na krzyżu;
Niech da chwalącym Go pieśnią
Pragnienie sprawiedliwości.
- 2 Niech głodem prawdy ich przejmie
I zaspokoi go sobą,
By grzech odrazę w nich budził,
A cnota ich pociągała.
- 3 Niech łaska Ducha Świętego
Proszących tak usposobi,
By żądze ciała przygasty
I duch oziębły zapłonął.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczę,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Modlitwa popołudniowa

- 1 Nadeszła oto godzina,
Gdy Jezus w męce umierał;
Wzywajmy Jego imienia
Pokornie prosząc o łaskę.
- 2 Przebaczył Jezus łotrowi
Wzruszony jego wyznaniem;
Niech także nasza modlitwa
Wyjedna nam miłosierdzie.
- 3 Na krzyżu śmierć pokonana,
Wróciło światło po mroku;
Niech groza grzechu przeminie,
A dusze blaskiem jaśnieją.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczę,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.



Psalmodia

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Nadeszły dla nas dni pokuty, * abyśmy zadośćczynili za grzechy / i zbawili dusze.

Modlitwa południowa

Ant. Nie chcę śmierci grzesznika, * lecz aby się szczerze nawrócił i miał życie.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Umocnieni łaską Bożą, * pracujmy nad sobą w wielkiej cierpliwości.

Psalm 119

IV (Dalet). Bóg pociechą udręczonego

Ps 119, 25-32

W proch powalona jest moja dusza, Panie, * przywróć mi życie według Twego słowa.

Wyjawiłem Ci moje drogi, a Tyś mnie wysłuchał, * naucz mnie swoich ustaw.

Pozwól mi zrozumieć drogę Twych przykazań, * abym rozważał Twoje cuda.

Ze zgryzoty płacze moja dusza, * podźwignij mnie, jak obiecałeś.

Powstrzymaj mnie od drogi kłamstwa, * obdarz mnie łaską Twojego Prawa.

Wybrałem drogę prawdy, * pragnąc Twych wyroków.

Lgnę do Twoich napomnień, * nie daj mi okryć się wstydem.

Pobiegnę drogą Twych przykazań, * gdy szeroko otworzysz me serce.

Chwała Ojcu i Synowi, * i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, * i na wieki wieków. Amen.

Psalm 26

Ufna modlitwa sprawiedliwego

Wybrał nas Bóg w Chrystusie, abyśmy byli święci i nieskalani (Ef 1, 4)

Osądź mnie, Panie, sprawiedliwie, †

bo postępowiałem nienagannie *
i nie wahałem się pokładając nadzieję w Panu.

Doświadcz mnie, Panie, wystaw mnie na próbę, *
zbadaj me sumienie i serce.

Bo przed moimi oczyma łaskawość Twa stoi *
i postępuję w Twojej prawdzie.

Nie zasiadam z ludźmi fałszywymi *
ani się nie spotykam z niegodziwcami.

Nie cierpię zgromadzenia złoczyńców *
i nie przestaję z występnyymi.

Umywam moje ręce na znak niewinności *
i obchodzę Twój ołtarz, Panie,

By głośno śpiewać o Twojej chwale *
i opowiadać o wszystkich Twych cudach.

Miłuję, Panie, dom, w którym mieszkasz, *
i miejsce, gdzie przebywa Twoja chwała.

Nie zabieraj z grzesznymi mej duszy, *
a życia mego z mężami krwawymi.

W ich rękę zbrodnia, *

a ich prawica pełna jest przekupstwa.

Ja zaś kroczę w mojej niewinności, *
wyzwól mnie i zmiłuj się nade mną.

Na równej drodze stoi moja stopa, *

na zgromadzeniach błogosławię Pana.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Psalm 28

Prośba i dziękczynienie

Ojcze, dziękuję Ci, żeś Mnie wysłuchał (J 11, 41)

Ps 28, 1-3. 6-9

Do Ciebie wołam, Panie, Opoko moja, *
na głos mój nie bądź głuchy,

Abym wtedy, gdy będziesz milczał, *

nie stał się podobny do zstępujących do grobu.

Usłysz głos mego błagania, gdy wołam do Ciebie *
i gdy wznoszę ręce do świętego przybytku Twego.

Nie gub mnie z grzesznikami *

i z tymi, którzy nieprawość czynią,



Którzy rozmawiają o pokoju z bliźnimi, *
a w duszy żywią złe zamiary.

Niech będzie Pan błogostawiony, *
bo usłyszał głos mego błagania.

Pan moją mocą i tarczą, *
zaufało Mu moje serce.

Pomógł mi, więc moje serce się cieszy *
i moją pieśnią Go sławię.

Pan jest zbawczą mocą dla swojego ludu, *
twierdzą zbawienia dla swego pomazańca.

Ocal swój lud i błogostaw swojemu dziedzictwu, *
bądź im pasterzem, weź ich w opiekę na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

W innych Godzinach psalmodia dodatkowa, s. 1229.

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Nadeszły dla nas dni pokuty, * abyśmy zadośćczynili
za grzechy / i zbawili dusze.

Czytanie

Nakłońcie wasze ucho i przyjdźcie do Mnie, posłuchajcie Mnie, a wasza dusza żyć będzie. Zawrę z wami wieczyste przymierze, potwierdzę łaski dane Dawidowi.

P. Stwórz, Boże, we mnie serce czyste.

W. I odnów we mnie moc ducha.

Modlitwa

Módlmy się. Wszechmogący Boże, daj Twoim wiernym z takim usposobieniem przeżyć przygotowanie do świąt wielkanocnych, † aby wspólnie podjęte umartwienia cielesne * przyniosły wszystkim odnowienie ducha. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogostawmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa południowa

Ant. Nie chcę śmierci grzesznika, * lecz aby się szczerze nawrócił i miał życie.

Czytanie

por. Jr 3, 12. 14a

Nawróćcie się do Mnie, a nie okażę wam surowego oblicza, bo jestem miłosierny i nie będę pałał gniewem na wieki. Wróćcie, synowie wiarołomni, bo jestem waszym Panem.

P. Odwróć swe oblicze od moich grzechów.

W. I zmaż wszystkie moje przewinienia.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Umocnieni łaską Bożą, * pracujmy nad sobą w wielkiej cierpliwości.

Czytanie

Jk 1, 27

Religijność czysta i bez skazy wobec Boga i Ojca wyraża się w opiece nad sierotami i wdowami w ich utraceniach i w zachowaniu siebie samego nieskalanym od wpływów świata.

P. Boże, moją ofiarą jest duch skruszony.

W. Pokornym i skruszonym sercem Ty, Boże, nie gardzisz.

Nieszpory

P. Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn

- 1 Dałeś nam przykład, o Jezusie,
Czterdziestu dni umartwienia;
Aby w nas ducha odnowić,
Wymagasz postu i skruchy.
- 2 Stań więc pośrodku Kościoła
I spójrz na jego pokutę;
Ciebie pokornie prosimy,
Byś przez nią z grzechu nas obmył.
- 3 Zło popełnione w przeszłości
Niech Twoja łaska zniweczy;
Chroń nas od dalszych upadków
I otocz swoją opieką.
- 4 Daj przez doroczną pokutę
Dostąpić win odpuszczenia,
Byśmy z radością czekali
Na światło Nocy Paschalnej.
- 5 W Trójcy Jedyny nasz Boże,
Niech Ciebie wszechświat wystawia;
Pieśń nową Tobie śpiewamy
Za odrodzenie przez łaskę. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Piątek I, str. 918.

1 ant. Uzdrów mnie, Panie, * bo zgrzeszyłem przeciw
Tobie.

Psalm 41

W ciężkiej chorobie

Jeden z was Mnie zdradzi, ten, który je ze Mną (Mk 14, 18)

Błogosławiony człowiek, który myśli o biednym, *
Pan go ocali w dniu nieszczęścia.

Pan go ustrzeże, zachowa przy życiu, †

uczyni szczęśliwym na ziemi *

i nie odda go w moc jego wrogów.

Pan mu pomoże na łożu boleści, *



podczas choroby poprawi mu postanie.

Mówię: "Panie, zmiłuj się nade mną, *
uzdrów mnie, bo zgrzeszyłem przeciw Tobie".

Mówią o mnie ze złością moi nieprzyjaciele: *
"Kiedy wreszcie umrze i przepadnie jego imię?"

A ten, kto mnie odwiedza, mówi puste słowa, †
w sercu swoim złość gromadzi *
i rozgłasza ją, skoro wyjdzie za drzwi.

Szepcą przeciw mnie wszyscy, co mnie nienawidzą, *
i obmyślają zgubę:

"Zaraza złośliwa nań spadła, *
już nie wstanie ten, który się położył!"
Nawet mój przyjaciel, któremu ufałem *
i który chleb mój jadał, piętą we mnie godzi.

Ale Ty, Panie, zmiłuj się nade mną, *
dźwignij mnie, abym im odpłacił.
Ja po tym poznam, żeś dla mnie łaskawy, *
że wróg mój nie będzie nade mną triumfował.
A Ty mnie podtrzymasz dzięki mej prawości *
i na wieki umieścisz przed Twoim obliczem.

Błogostawiony Pan, Bóg Izraela, *
aż po wszystkie wieki. Amen, amen.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Uzdrów mnie, Panie, / bo zgrzeszyłem przeciw Tobie.
2 ant. Pan Zastępów jest z nami, * Bóg Jakuba jest naszą obroną.

Psalm 46

Bóg schronieniem i mocą
Nadadzą Mu imię Emmanuel, to znaczy: "Bóg z nami" (Mt 1, 23)

Bóg jest dla nas ucieczką i siłą, *
najpewniejszą pomocą w trudnościach.
Przeto nie będziemy się bali, choćby zatrzęsała się
ziemia *
i góry zapadły w otchłań morza.
Niech jego wody burzą się i kipią, *



niech góry się chwieją pod jego naporem;

Pan Zastępów jest z nami, *

Bóg Jakuba jest naszą obroną!

Nurty rzeki rozweselają miasto Boże, *

najświętszy przybytek Najwyższego.

Bóg w nim przebywa, a ono się nie zachwieje, *

Bóg je wspomůže o świcie.

Zaszemrały narody, wzburzyły się królestwa, *

zagrzmiał głos Jego i rozpłynęła się ziemia.

Pan Zastępów jest z nami, *

Bóg Jakuba jest naszą obroną!

Przyjdźcie, zobacźcie dzieła Pana, *

zdmiewające czyny, których dokonał na ziemi.

On uśmierza wojny aż po krańce ziemi, †

On kruszy łuki i łamie włócznie, *

a tarcze ogniem pali.

"Położcie temu kres, a we Mnie Boga uznajcie, *

wywyższonego wśród narodów, wywyższonego na ziemi".

Pan Zastępów jest z nami, *

Bóg Jakuba jest naszą obroną!

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pan Zastępów jest z nami, / Bóg Jakuba jest naszą obroną.

3 ant. Przyjdą wszystkie narody * i padną na twarz przed Tobą, Panie.

Pieśń

Hymn uwielbienia

Ap 15, 3-4

Wielkie i godne podziwu są Twoje dzieła, *

Panie, Boże wszechwładny.

Sprawiedliwe i wierne są drogi Twoje, *

Królu narodów.

Któż by się nie bał, Panie, †

i nie uczcił Twojego imienia? *

Bo tylko Tyś jest święty.

Przyjdą wszystkie narody †

i padną na twarz przed Tobą, *
gdyż ujawniły się Twoje słuszne wyroki.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Przyjdą wszystkie narody / i padną na twarz przed
Tobą, Panie.

LG tom II: Piątek I Wielki Post, str. 111.

Czytanie

Jk 5, 16. 19-20

Wyznawajcie sobie nawzajem grzechy, módlcie się jeden za drugiego, byście odzyskali zdrowie. Wielką moc posiada wytrwała modlitwa sprawiedliwego. Bracia moi, jeśli by ktokolwiek z was zszedł z drogi prawdy, a drugi go nawrócił, niech wie, że kto nawrócił grzesznika z jego błędnej drogi, wybawi jego duszę od śmierci i zakryje liczne grzechy.

Responsorium krótkie

P. Wołam do Pana: * Zmiłuj się nade mną. **W.** Wołam do Pana: / Zmiłuj się nade mną. **P.** Ulecz moją duszę, bo zgrzeszyłem przeciw Tobie. **W.** Zmiłuj się nade mną. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** Wołam do Pana: / Zmiłuj się nade mną.

Pieśń Maryi

Ant. Jeśli przyniesiesz swój dar do ołtarza * i wspomnisz, że twój brat ma coś przeciw tobie, / zostaw swój dar przed ołtarzem, / najpierw idź i pojednaj się ze swym bratem, / a potem przyjdź i swój dar ofiaruj.

Radość duszy w Bogu

Łk 1, 46-55

Wielbi † dusza moja Pana *
i raduje się duch mój w Bogu, Zbawicielu moim.
Bo wejrzał na uniżenie swojej Służebnicy. *
Oto bowiem odtąd błogosławić mnie będą wszystkie pokolenia,

Gdyż wielkie rzeczy uczynił mi Wszechmocny, *
a Jego imię jest święte.

Jego miłosierdzie z pokolenia na pokolenie *
nad tymi, którzy się Go boją.

Okazał moc swego ramienia, *
rozproszył pyszniących się zamysłami serc swoich.

Strącił władców z tronu, *
a wywyższył pokornych.

Głodnych nasycił dobrami, *
a bogatych z niczym odprawił.

Ujął się za swoim sługą, Izraelem, *
pomny na swe miłosierdzie,

Jak obiecał naszym ojcom, *
Abrahamowi i jego potomstwu na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Jeśli przyniesiesz swój dar do ołtarza / i wspomnisz, że twój brat ma coś przeciw tobie, / zostaw swój dar przed ołtarzem, / najpierw idź i pojednaj się ze swym bratem, / a potem przyjdź i swój dar ofiaruj.

Prośby

Błagajmy Pana Jezusa, który uświęcił lud Boży własną krwią swoją:

Zmiłuj się, Panie, nad ludem swoim.

Nasz Odkupicielu, przez tajemnicę swej męki wspomagał wiernych w czynach umartwienia, podtrzymuj ich w walce ze złem i przeciwnościami, umacniaj ich nadzieję,

— aby godnie przygotowali się do uroczystości Twego zmartwychwstania.

Zmiłuj się, Panie, nad ludem swoim.

Spraw, aby chrześcijanie pełniąc swą proroczą misję, wszędzie rozszerzali znajomość Ciebie

— oraz potwierdzali ją świadectwem gorącej wiary, na-

dziei i miłości.

Zmiłuj się, Panie, nad ludem swoim.

Umocnij Twoją mocą wszystkich zasmuconych,
— spraw, byśmy im nieśli pociechę z braterską troskliwością.

Zmiłuj się, Panie, nad ludem swoim.

Naucz wiernych przeżywać cierpienia w zjednoczeniu z
Twoją męką,
— aby objawiła się w nich tajemnica Twojego zbawienia.

Zmiłuj się, Panie, nad ludem swoim.

Dawco życia, pamiętaj o tych, którzy odeszli z tego
świata;

— udziel im chwały zmartwychwstania.

Zmiłuj się, Panie, nad ludem swoim.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Wszchemogący Boże, daj Twoim wiernym z takim usposobieniem przeżyć przygotowanie do świąt wielkanocnych, † aby wspólnie podjęte umartwienia cielesne * przyniosły wszystkim odnowienie ducha. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogosławi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Kompleta Piątek

P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,

i na wieki wieków. Amen.



W tym miejscu przewidziany jest rachunek sumienia.

We wspólnie odprawianym oficjum można zastosować jedną z formuł aktu pokuty podaną w mszale.

Po chwili milczenia wszyscy razem odmawiają spowiedź powszechną:

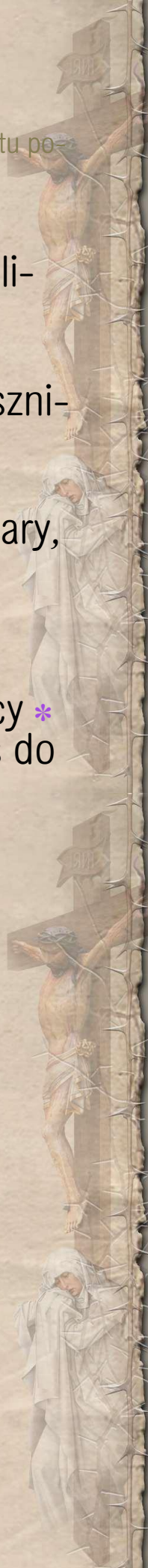
- P.** Panie, który nie przyszedłeś wzywać sprawiedliwych, ale grzeszników, zmiłuj się nad nami.
- W.** Zmiłuj się nad nami.
- P.** Chryste, który przebywałeś z celnikami i grzesznikami, zmiłuj się nad nami.
- W.** Zmiłuj się nad nami.
- P.** Panie, który chcesz raczej miłosierdzia niż ofiary, zmiłuj się nad nami.
- W.** Zmiłuj się nad nami.

Przewodniczący prosi o odpuszczenie grzechów:

- P.** Niech się zmiłuje nad nami Bóg wszechmogący * i odpuściwszy nam grzechy, * doprowadzi nas do życia wiecznego.
- W.** Amen.

Hymn

- 1 Nim kres nadejdzie jasności,
Błagamy, Stwórco wszechświata,
Byś nas otaczał opieką
I chronił w swojej dobroci.
- 2 Niech serca nawet uśpione
Przez sen czuwają przy Tobie;
A kiedy zbudzi je zorza,
Niech Ciebie wielbią z weselem.
- 3 Niech ciało zdrowiem się cieszy
I duch gorliwość odnajdzie,
A Ty swym światłem przenikaj
Głębokie nocy ciemności.
- 4 O spraw to, Ojczy najlepszy,
Przez Syna Twego, Chrystusa,



Co z Tobą w Ducha jedności
Króluje w blasku na wieki. Amen.

Psalmodia

Ant. Wołam do Ciebie, Panie, * we dnie i w nocy.

Psalm 88

W ciężkim doświadczeniu

To jest wasza godzina i panowanie ciemności (Łk 22, 53)

Panie, mój Boże, wołam do Ciebie we dnie, *
żalę się przed Tobą w nocy.

Niech dotrze do Ciebie moja modlitwa, *
nakłoń ucha na moje wołanie.

Bo moja dusza nieszczęściem jest przepełniona, *
a życie moje zbliża się do Otchłani.

Zaliczono mnie do grona idących do grobu, *
stałem się jak mąż pozbawiony siły.

Między zmarłymi jest moje postanie, *
tak jak poległych, którzy leżą w grobach,
O których Ty już więcej nie pamiętasz, *
nad którymi nie roztaczasz już opieki.

Straciłeś mnie w otchłań najgłębszą, *
w mrok i przepaść.

Twój gniew mnie przygniata, *
spiętrzyły się nade mną jego fale.

Odsunąłeś ode mnie wszystkich przyjaciół, †
wzbudziłeś w nich do mnie odrazę, *
znalazłem się w więzieniu bez wyjścia.

Moje oczy słabną w nieszczęściu, †
każdego dnia wołam do Ciebie, Panie, *
ręce do Ciebie wyciągam.

Czy uczynisz cud dla umarłych? *

Czy wstaną cienie, by wielbić Ciebie?

Czy to w grobach sławi się Twoją łaskę, *
a wierność Twoją w miejscu zagłady?

Czy Twoje cuda widzi się w ciemnościach, *
a sprawiedliwość w krainie zapomnienia?

A ja wołam do Ciebie, Panie, *
niech nad ranem dotrze do Ciebie moja modlitwa.



Czemu odrzucasz mnie, Panie, *
i ukrywasz swoje oblicze przede mną?
Cierpię biedę i od młodości stoję na progu śmierci, *
dźwigałem Twoją grozę i osłabłem.
Przewalił się nade mną płomień Twego gniewu *
i złamały mnie Twoje groźby.
Zewsząd mnie otoczyły jak fale powodzi *
i topią mnie w jednym momencie.
Odsunąłeś ode mnie przyjaciół i towarzyszy, *
tylko ciemności mieszkają ze mną.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Wołam do Ciebie, Panie, / we dnie i w nocy.

Czytanie

Jr 14, 9

Ty jesteś wśród nas, Panie, a Twoje imię zostało wezwane nad nami, nie opuszczaj nas, Panie, nasz Boże.

Responsorium krótkie

P. W ręce Twoje, Panie, * Powierzam ducha mojego.
W. W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mojego. **P.**
Ty nas odkupiłeś, Panie, Boże wierny. **W.** Powierzam ducha mojego. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mojego.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, * podczas snu nas osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali w pokoju.

Pieśń Symeona

Chrystus światłością narodów

Łk 2, 29-32

Teraz, o Panie, † pozwól odejść swemu słudze w pokoju, *
według słowa Twojego,
Bo moje oczy ujrzały Twoje zbawienie, *
któreś przygotował wobec wszystkich narodów:
Światło na oświecenie pogan *

i chwałę ludu Twego, Izraela.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, / podczas snu nas osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali w pokoju.

Modlitwa

Módlmy się. Wszechmogący Boże, Twój Jednorodzony Syn umarł i został złożony w grobie, † pomóż nam tak wiernie upodobnić się do Niego, * abyśmy mogli razem z Nim powstać do nowego życia. Który żyje i króluje na wieki wieków.

W. Amen.

Następnie, nawet wtedy, kiedy się odmawia oficjum samemu, mówi się:


Noc spokojną i śmierć szczęśliwą niech nam da Bóg wszechmogący, Ojciec † i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Antyfona do NMP

Witaj, Królowo, Matko miłosierdzia, życie, słodyczy i nadziejo nasza, witaj! Do Ciebie wołamy wygnańcy, synowie Ewy; do Ciebie wzdychamy jęcząc i płacząc na tym łez padole. Przeto, Orędowniczko nasza, one miłosierne oczy Twoje na nas zwróć, a Jezusa, błogostawiony owoc żywota Twojego, po tym wygnaniu nam okaż. O łaskawa, o litościwa, o słodka Panno Maryjo!

Sobota

 1 tydzień psalterza

Wezwanie

P. Panie, otwórz † wargi moje.

W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Antyfona - LG tom II: Wielki Post I, str. 37.

Ant. Uwielbiamy Chrystusa Pana, / który dla na był ku-
szony i ukrzyżowany.

Psalm Wezwania jak w Częściach stałych, s. 818.

Psalm 95

Wezwanie do chwalenia Boga

Zachęcajcie się wzajemnie każdego dnia, póki trwa to, co «dziś» się nazywa (Hbr 3, 13)

Przyjdźcie, radośnie śpiewajmy Panu, *
wznośmy okrzyki ku chwale Opoki naszego zbawienia.
Stańmy przed obliczem Jego z uwielbieniem, *
z weselem śpiewajmy Mu pieśni.

powtarza się antyfonę

Bo Pan jest Bogiem wielkim, *
wielkim Królem nad wszystkimi bogami.
W Jego ręku głębiny ziemi, *
szczyty gór do Niego należą.
Jego własnością jest morze, które sam stworzył, *
i ziemia, którą ulepiły Jego ręce.

powtarza się antyfonę

Przyjdźcie, uwielbiamy Go padając na twarze, *
klękniemy przed Panem, który nas stworzył.
Albowiem On jest naszym Bogiem, †
a my ludem Jego pastwiska *
i owcami w Jego ręku.

powtarza się antyfonę

Obyście dzisiaj usłyszeli głos Jego: †
"Niech nie twardnieją wasze serca jak w Meriba, *
jak na pustyni w dniu Massa, gdzie Mnie kusili wasi
ojcowie, *
doświadczali Mnie, choć widzieli moje dzieła.

powtarza się antyfonę

Przez lat czterdzieści to pokolenie wstręt we Mnie
budziło †
i powiedziałem: «Są ludem o sercu zbłąkanym *
i moich dróg nie znają».
Przeto przysiągłem w gniewie, *



że nie wejdą do mojej krainy spoczynku".

powtarza się antyfonę

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Uwielbiamy Chrystusa Pana, / który dla na był ku-
szony i ukrzyżowany.

Zamiast psalmu 95 można odmówić psalm 100 lub 24 albo 67. Jeśli jeden z tych psalmów znajduje się w oficjum danego dnia, należy go zastąpić psalmem 95.

Godzina czytań

- P.** Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 38.

Hymn

- 1 Z otchłani grzechu wołamy do Ciebie:
Panie, wysłuchaj pokornej modlitwy;
Bo jeśli winy zachowasz w pamięci,
Któż się ostoi?
- 2 Wszak Ty przebaczasz niewierność i błędy,
Pragniesz nas darzyć bezmiarem swej łaski,
Bo chcesz, by z pełną miłości bojaźnią
Tobie służono.
- 3 Więc pokładamy niezłomną nadzieję
W Twojej litości dla serc uniżonych
I wyglądamy radosnej jutrzeńki
Dnia świętej Paschy.
- 4 Niech Tobie, Ojcze, z Twym Synem i Duchem
Będzie na wieki majestat i chwała,
A Ty nas prowadź do źródeł zbawienia



Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Sobota I, str. 922.

1 ant. Śpiewajcie Panu * i pamiętajcie o cudach, które On uczynił.

Psalm 105

Bóg wierny swemu przymierzu

Apostołowie ukazują poganom cuda Boże dokonane w przyjściu Pana (św. Atanazy)

Sławcie Pana, wzywajcie Jego imienia, *
głoście Jego dzieła wśród narodów.

Śpiewajcie i grajcie Mu psalmy, *
rozgłaszajcie wszystkie Jego cuda.
Szczycie się Jego świętym imieniem, *
niech się weseli serce szukających Pana.

Rozmyślajcie o Panu i Jego potędze, *
zawsze szukajcie Jego oblicza.

Pamiętajcie o cudach, które On uczynił, *
o Jego znakach, o wyrokach ust Jego,
Potomkowie Abrahama, słudzy Jego, *
synowie Jakuba, Jego wybrańcy.

On, Pan, jest naszym Bogiem, *

Jego wyroki obejmują świat cały.

Na wieki pamięta o swoim przymierzu, *
obietnicy danej tysiącu pokoleń,

O przymierzu, które zawarł z Abrahamem, *
przysiędze danej Izaakowi.

Ustanowił je dla Jakuba jako prawo, *
dla Izraela, jako wieczne przymierze,

Gdy powiedział: "Dam tobie ziemię kananejską *
na waszą własność dziedziczną".

Kiedy było ich niewielu, *
nielicznych przybyszów w tym kraju,
Wędrujących od plemienia do plemienia, *
od królestwa do jeszcze innego ludu.

Nikomu nie pozwolił ich uciskać, *
karał z ich powodu królów:

"Nie dotykajcie moich wybrańców *"



i moim prorokom nie czyńcie krzywdy".

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Śpiewajcie Panu / i pamiętajcie o cudach, które On uczynił.

2 ant. Pan nie opuścił sprawiedliwego sprzedanego w niewolę, * lecz wybawił go z mocy grzeszników.

||

Potem Pan przywołał głód na ziemię *
i odebrał cały zapas chleba.

Wysłał przed nimi męża: *

Józefa, którego sprzedano w niewolę.

Kajdanami ścisnęli mu nogi, *

jego kark zakuto w żelazo,

Aż się spełniła jego przepowiednia *

i poświadczyło ją słowo Pańskie.

Król posłał, aby go uwolnić, *

wyzwolił go władca ludów.

Ustanowił go panem nad swoim domem, *

władcą całej posiadłości swojej,

By według swej myśli pouczał dostojników, *

a jego doradców uczył mądrości.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pan nie opuścił sprawiedliwego sprzedanego w niewolę, / lecz wybawił go z mocy grzeszników.

3 ant. Pamiętał Pan o swym świętym słowie * i wypro-
wadził lud swój wśród radości.

|||

Potem Izrael wkroczył do Egiptu, *

Jakub był gościem w kraju Chamitów.

Bóg swój naród bardzo rozmnożył, *



uczynił go mocniejszym od jego wrogów.
Ich serce odmienił, by znienawidzili lud Jego *
i wobec sług Jego postępowali zdradziecko.

Posłał wtedy sługę swego Mojżesza *
i Aarona, wybranego przez siebie.

Okazali wśród nich Jego znaki *
i cuda w krainie Chamitów.

Zesłał ciemności i mrok nastał, *
lecz oni buntowali się przeciw Jego słowom.
W krew zamienił ich wody *
i pozabijał ryby.

Od żab zarośla się ich ziemia, *
nawet w komnatach królewskich.

Rzekł, i pojawiło się robactwo *
i w całym ich kraju komary.

Zamiast deszczu grad zesłał, *
palący ogień na ich ziemię.

Powalił ich winorośle i figi *
i drzewa połamał w ich kraju.

Rzekł, i nadciągnęła szarańcza, *
roje świerszczy nieprzeliczone.

Pożarły całą trawę w ich kraju *
i zjadły płody ich ziemi.

Pobił wszystkich pierworodnych ich kraju, *
cały kwiat ich potęgi.

A lud swój wyprowadził ze srebrem i złotem *
i nikt nie był słaby w jego pokoleniach.

Egipcjanie cieszyli się z ich wyjścia, *
bo lęk ich ogarnął przed nimi.

Chmurę rozpostarł, aby ich osłonić, *
i ogień, by im świecił wśród nocy.

Prosili, i zesłał im przepiórki, *
nasycił ich chlebem z nieba.

Rozdarł skałę, i trysnęła woda, *
popłynęła pustynią jak rzeka.

Pamiętał bowiem o swym świętym słowie *
danym Abrahamowi, swojemu słudze.

I wyprowadził lud swój wśród radości, *
z weselem swoich wybranych.



Darował im ziemie narodów, *
i zawładnęli dorobkiem ludów,
By strzegli Jego przykazań *
i zachowywali Jego prawa.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pamiętał Pan o swym świętym słowie / i wypro-
wadził lud swój wśród radości.

LG tom II: Sobota I Wielki Post, str. 113.

P. Kto spełnia wymagania prawdy, zbliża się do światła.

W. Aby jawne były jego uczynki.

1 Czytanie

Z Księgi Wyjścia

12, 37-49; 13, 11-16

Hebrajczycy wyruszają z Egiptu
Prawa dotyczące Paschy i pierworodnych

W owych dniach wyruszyli Izraelici z Ramses ku Sukkot w liczbie około sześciuset tysięcy mężczyzn pieszych, prócz dzieci. Także wielkie mnóstwo cudzoziemców wyruszyło z nimi, nadto owce i woły, i olbrzymi dobytek. Z ciasta, które wynieśli z Egiptu, wypiekli niekwaszone placki, ponieważ się nie zakwasiło. Wypędzeni z Egiptu bez najmniejszej zwłoki, nie zdołali przygotować nawet zapasów na drogę.

A czas pobytu Izraelitów w Egipcie trwał czterysta trzydzieści lat. I oto tego samego dnia, po upływie czterystu trzydziestu lat, wyszły wszystkie zastępy Pana z ziemi egipskiej. Tej nocy czuwał Pan nad wyjściem synów Izraela z ziemi egipskiej. Dlatego ta noc winna być czuwaniem na cześć Pana dla wszystkich Izraelitów po wszystkie pokolenia.

Pan powiedział do Mojżesza i Aarona: "Takie będzie prawo dotyczące Paschy: Żaden cudzoziemiec nie może jej spożywać. Jednak niewolnik nabyty za pieniądze, któregoś poddał obrzezaniu, może ją spożywać. Obcokrajo-

wiec i najemnik nie mogą jej spożywać. W jednym i tym samym domu winna być spożyta. Nie można wynieść z tego domu żadnego kawałka mięsa na zewnątrz. Kości z niego łamać nie będziecie. Całe zgromadzenie Izraela będzie to zachowywało. Jeśliby cudzoziemiec przebywający u ciebie chciał obchodzić Paschę ku czci Pana, to musisz wpierw obrzezać wszystkich męskich potomków jego domu, i wtedy dopiero możesz go dopuścić do obchodzenia Paschy, bo wówczas będzie miał prawa tubylców. Żaden jednak nieobrzezany nie może spożywać Paschy. Takie samo prawo będzie dla tubylców i dla cudzoziemców przebywających pośród was".

"Gdy Pan wprowadzi cię do kraju Kananejczyka, jak poprzysiągł tobie i twoim przodkom, i da go tobie, oddasz wszelkie pierwociny łona matki dla Pana i wszelki pierwszy płód bydła, jaki będzie u ciebie. Co jest rodzaju męskiego, należy do Pana. Lecz pierworodny płód osła wykupisz jagnięciem, a jeślibyś nie chciał wykupić, to musisz mu złamać kark. Pierworodnych ludzi z twoich synów wykupisz.

Kiedy cię syn zapyta w przyszłości: Co to oznacza? - odpowiesz mu: Pan mocną ręką wywiódł nas z Egiptu, z domu niewoli. Gdy faraon wzbraniał się nas uwolnić, Pan wybił wszystko, co pierworodne w ziemi egipskiej, zarówno pierworodne z ludzi, jak i z bydła, dlatego ofiaruję dla Pana męskie pierwociny łona matki i wykupuję mego syna pierworodnego. Będzie to dla ciebie znakiem na ręce i ozdobą między oczami przypominając, że Pan potężną ręką wywiódł nas z Egiptu".

Responsorium

por. Łk 2, 22. 23. 24

W. Rodzice Jezusa † przynieśli Go do Jerozolimy, aby Go przedstawić Panu. * Tak bowiem jest napisane w Prawie Pańskim: / Każde pierworodne dziecko płci męskiej będzie poświęcone Panu.

P. Złożyli za Niego Panu w ofierze parę synogarlic albo dwa młode gołębie. **W.** Tak bowiem jest napisane w Prawie Pańskim: / Każde pierworodne dziecko płci męskiej będzie poświęcone Panu.

2 Czytanie

Z Konstytucji duszpasterskiej o Kościele w świecie współczesnym *Gaudium et spes* Soboru Watykańskiego II

(nr 9-10)

Głębokie pytania rodu ludzkiego

Świat dzisiejszy okazuje się zarazem mocny i słaby, zdolny do najlepszego i do najgorszego; stoi bowiem przed nim otworem droga do wolności i do niewolnictwa, do postępu i do cofania się, do braterstwa i do nienawiści. Poza tym człowiek staje się świadomy tego, że jego zadaniem jest pokierować należycie siłami, które sam wzbudził, a które mogą go zmiążyć lub też mu służyć. Dlatego zadaje sobie pytania.

Zakłócenia równowagi, na które cierpi świat dzisiejszy, w istocie wiążą się z bardziej podstawowym zachwianiem równowagi, które ma miejsce w sercu ludzkim. W samym bowiem człowieku wiele elementów zwalcza się nawzajem. Będąc bowiem stworzeniem, doświadcza on z jednej strony wielorakich ograniczeń, a z drugiej strony czuje się nieograniczony w swoich pragnieniach i powołany do wyższego życia. Przyciągany wielu ponętami, musi wciąż wybierać między nimi i wyrzekać się niektórych. Co więcej, będąc słabym i grzesznym, nierzadko czyni to, czego nie chce, nie zaś to, co chciałby czynić. Stąd cierpi rozdarcie w samym sobie, z czego z kolei tyle i tak wielkich rozdźwięków rodzi się w społeczeństwie.

Bardzo wielu ludzi, których życie skażone jest praktycznym materializmem, odwraca się od jasnego ujęcia tego dramatycznego stanu rzeczy, natomiast uciskani nędzą doznają przeszkody w zastanowieniu się nad nim. Wielu spodziewa się znaleźć spokój w różnorodnym tłumaczeniu świata, jakie im się podaje. Niektórzy wreszcie oczekują prawdziwego i pełnego wyzwolenia rodu ludzkiego od samego wysiłku człowieka i są przeświadczeni, że przyszłe panowanie człowieka nad ziemią zadowolili wszystkie pragnienia jego serca. Nie brak i takich, którzy zwątpiwszy w sens życia, chwalą śmiałość

tych, którzy uważając egzystencję ludzką za pozbawioną wszelkiego znaczenia, usiłują jej nadać swojemu życiu w całości wedle własnego tylko pomysłu.

Mimo to, wobec dzisiejszej ewolucji świata, z każdym dniem coraz liczniejsi stają się ci, którzy bądź stawiają zagadnienia jak najbardziej podstawowe, bądź to z nową wnikliwością rozważają: czym jest człowiek; jaki jest sens cierpienia, zła, śmierci, które istnieją nadal, choć dokonał się tak wielki postęp? Na cóż te zwycięstwa, tak wielką okupione ceną; co może człowiek dać społeczeństwu, a czego się od niego spodziewać; co nastąpi po tym życiu ziemskim?

Kościół zaś wierzy, że Chrystus, który za wszystkich umarł i zmartwychwstał, może człowiekowi przez Ducha swego udzielić światła i siły, aby zdolny był odpowiedzieć najwyższemu swemu powołaniu; oraz że nie dano ludziom innego pod niebem imienia, w którym by mieli być zbawieni. Podobnie też wierzy, że klucz, ośrodek i cel całej ludzkiej historii znajduje się w jego Panu i Nauczycielu. Kościół utrzymuje nadto, że u podłoża wszystkich przemian istnieje wiele rzeczy nie ulegających zmianie, a mających swą ostateczną podstawę w Chrystusie, który jest Ten sam wczoraj, dziś i na wieki.

Responsorium

1 Kor 15, 55-56. 57; Lm 3, 25

W. Gdzież jest, o śmierci, † twoje zwycięstwo? / Gdzież jest, o śmierci, twój oścień? / Ościeniem śmierci jest grzech. * Bogu niech będą dzięki za to, że dał nam odnieść zwycięstwo / przez naszego Pana, Jezusa Chrystusa.

P. Dobry jest Pan dla ufnych, dla duszy, która Go szuka. **W.** Bogu niech będą dzięki za to, że dał nam odnieść zwycięstwo / przez naszego Pana, Jezusa Chrystusa.

Modlitwa

Módlmy się. Boże, wiekuisty Ojczy, zwróć ku sobie nasze serca, † abyśmy szukając tego, co jedynie jest konieczne, i pełniąc uczynki miłości, * oddawali Tobie należną chwałę. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności

Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogostawmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Jutrznia

P. Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe teksty opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
LG tom II: Wielki Post I, str. 40.

Hymn

1 Przed Tobą, Ojcze, stajemy skruszeni
I obciążeni winami,
A niosąc w sobie bezsilną samotność,
Szukamy Twojej pomocy.

2 Bo przecież jesteś troskliwym pasterzem
I nie chcesz śmierci grzesznika,
Lecz by się zwrócił do Ciebie w pokorze,
A przez to życie otrzymał.

3 W tym świętym czasie powrotu do Ciebie,
Gdy dajesz łaskę pokuty,
O miłosierdzie błagamy z nadzieją
I zło naprawić pragniemy.

4 Potężne światło, jaśniejsze od słońca,
Którego tarcza już wschodzi,
Wielbimy Ciebie, nasz Boże i Panie,
W Najświętszej Trójcy Jedyny. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Sobota I, str. 925.

1 ant. Budzą się moje oczy jeszcze przed świtem, *
aby rozważyć Twoje słowo, Panie.



Z całego serca wołam, wysłuchaj mnie, Panie, *
zachować chcę Twoje ustawy.

Wołam do Ciebie, a Ty mnie wybaw, *
będę strzegł Twoich napomnień.

Przychodzę o świcie i wołam, *
pokładam ufność w Twoich słowach.

Budzą się moje oczy jeszcze przed świtem, *
aby rozważać Twoje słowo.

W dobroci swej, Panie, słuchaj głosu mego *
i daj mi życie zgodne z Twoim przykazaniem.

Zbliżają się niegodziwi moi prześladowcy, *
dalecy są oni od Twojego Prawa.

Jesteś blisko, Panie, *
i wszystkie Tve przykazania są prawdą.

Od dawna wiem z Twoich napomnień, *
że ustaliłeś je na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Budzą się moje oczy jeszcze przed świtem, / aby
rozważać Twoje słowo, Panie.

2 ant. Pan jest moją mocą i źródłem męstwa, * Jemu
zawdzięczam moje ocalenie.

Pieśń

Wj 15, 1b-13. 17-18

Hymn zwycięstwa po przejściu Morza Czerwonego

Ci, którzy zwyciężyli Bestię, śpiewają pieśń Mojżesza, sługi Bożego (por. Ap 15, 2-3)

Zaśpiewam na cześć Pana, który okrył się sławą, *
gdy konia i jeźdźca pograżył w morskiej toni.

Pan jest moją mocą i źródłem męstwa, *
Jemu zawdzięczam moje ocalenie.

On Bogiem moim, uwielbiać Go będę, *

On Bogiem mego ojca, będę Go wywyższać.

Pan, wojownik potężny, *

«Ten, który jest», brzmi Jego imię.

Rzucił w morze rydwany faraona i wojska jego, *

wybrani wodzowie legli w Morzu Czerwonym.

Ogarnęły ich przepaści, *

jak głaz runęli w głębinę.

Okazała się wtedy potęga Twej prawicy, Panie, *
prawica Twoja, Panie, zmiażdżyła nieprzyjaciół.

Pełen mocy zniszczyłeś swoich wrogów, *

wybuchnąłeś gniewem, co spalił ich jak słomę.

Od Twojego tchnienia spiętrzyły się wody, †

jak wał stanęły ogromne fale, *

w pośrodku morza zakrzepły otchłanie.

Mówił nieprzyjaciół: "Będę ścigał, dopadnę, †

rozdzielę łupy i nasycę mą duszę, *

dobędę miecza, moja ręka ich zniszczy!"

Lecz Tyś posłał swój wicher i przykryło ich morze, *
zatonęli jak ołów wśród gwałtownych wirów.

Któż spomiędzy bogów równy Tobie, Panie, †

kto blaskiem świętości podobny do Ciebie, *

strasliwy w czynach, sprawiający cuda?

Wyciągnąłeś prawicę *

i wchłoneła ich ziemia.

Ty zaś wiodłeś swą łaską lud oswobodzony †

i doprowadziłeś go Twoją mocą *

do swego mieszkania świętego.

Wprowadziłeś ich i osadziłeś na górze Twojego
dziedzictwa,

w miejscu, któreś uczynił swoim mieszkaniem, *

W świątyni zbudowanej Twoimi rękami;

Pan jest Królem na zawsze i na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pan jest moją mocą i źródłem męstwa, / Jemu za-
wdzięczam moje ocalenie.

3 ant. Chwalcie Pana, * wszystkie narody. †

Psalm 117

Chwała miłosiernemu Bogu

Niech poganie wielbią Boga za okazane sobie miłosierdzie (por. Rz 15, 9)

Chwalcie Pana, wszystkie narody, *
† wystawiajcie Go, wszystkie ludy!
Bo potężna nad nami Jego łaska, *
a wierność Pana trwa na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Chwalcie Pana, wszystkie narody.

LG tom II: Sobota I Wielki Post, str. 116.

Czytanie

Iz 1, 16-18

Obmyjcie się, bądźcie czyści. Usuńcie zło waszych uczynków sprzed moich oczu. Przestańcie czynić zło. Zaprawiajcie się w dobrym. Troszczcie się o sprawiedliwość, wspomagajcie uciśnionego, oddajcie słuszość sierocie, stawajcie w obronie wdowy. Chodźcie i spór ze Mną wieǳcie, mówi Pan. Choćby wasze grzechy były jak szkarłat, jak śnieg wybieleją; choćby były czerwone jak purpura, staną się jak biała wełna.

Responsorium krótkie

P. Jałmużna uwalnia od śmierci. * Ona oczyszcza z każdego grzechu. **W.** Jałmużna uwalnia od śmierci. / Ona oczyszcza z każdego grzechu. **P.** Woda gasi płonącego ogień, a grzechy gładzi jałmużna. **W.** Ona oczyszcza z każdego grzechu. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** Jałmużna uwalnia od śmierci. / Ona oczyszcza z każdego grzechu.

Pieśń Zachariasza

Ant. Móǳcie się za tych, * którzy was prześladują i oczerniają, / abyście przez to się stali synami Ojca waszego, który jest w niebie.

Mesjasz i Jego poprzednik

Łk 1, 68-79

Błogostawiony † Pan, Bóg Izraela, *
bo lud swój nawieǳił i wyzwolił.

I wzbudził dla nas moc zbawczą *
w domu swego sługi Dawida.
Jak zapowiedział od dawna *
przez usta swych świętych proroków,
Że nas wybawi od naszych nieprzyjaciół *
i z ręki wszystkich, którzy nas nienawidzą;
Że naszym ojcom okaże miłosierdzie *
i wspomni na swe święte przymierze,
Na przysięgę, którą złożył *
ojcu naszemu Abrahamowi.
Da nam, że z mocy nieprzyjaciół wyrwani, *
służyć Mu będziemy bez trwogi,
W pobożności i sprawiedliwości przed Nim *
po wszystkie dni nasze.
A ty, dziecie, zwać się będziesz prorokiem Najwyższego, *
gdyż pójdiesz przed Panem przygotować Mu drogi.
Jego ludowi dasz poznać zbawienie *
przez odpuszczenie grzechów.
Dzięki serdecznej litości naszego Boga, *
z jaką nas nawiedzi z wysoka Wschodzące Słońce,
By oświecić tych, co w mroku i cieniu śmierci
mieszkają, *
aby nasze kroki skierować na drogę pokoju.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Módlcie się za tych, / którzy was prześladują i
oczerniają, / abyście przez to się stali synami Ojca wa-
szego, który jest w niebie.

Prośby

Uwielbiamy Chrystusa Pana, który ustanowił obmycie
odrodzenia, aby ludzie stali się nowym stworzeniem,
oraz zastawił dla nich stół swego słowa i Ciała. Bła-
gajmy Go i wołajmy:

Niech Twoja łaska odnowi nas, Panie.

Jezu cichy i pokornego serca, napełnij nas miłosier-

dziem, łagodnością i pokorą;

— spraw, abyśmy cierpliwie odnosili się do wszystkich.

Niech Twoja łaska odnowi nas, Panie.

Naucz nas szczerzej miłości względem ubogich i straconych,

— abyśmy naśladowali Ciebie, dobrego Samarytanina.

Niech Twoja łaska odnowi nas, Panie.

Niechaj Błogosławiona Maryja, Dziewica i Matka Twoja, oręduje za dziewicami Bogu poświęconymi,

— aby coraz gorliwiej były Tobie oddane.

Niech Twoja łaska odnowi nas, Panie.

Udziel nam daru swego miłosierdzia,

— odpuść nam grzechy i karę.

Niech Twoja łaska odnowi nas, Panie.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Boże, wiekuisty Ojcze, zwróć ku sobie nasze serca, †
abyśmy szukając tego, co jedynie jest konieczne, i pełniąc
uczynki miłości, * oddawali Tobie należną chwałę.
Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, †
który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, *
Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

*Jutrznia i Nieszpory. P. Odmawia modlitwę końcową bez wezwania Módlmy się.
W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:*

Niech nas Bóg † błogosławi, broni od wszelkiego zła
i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Jeśli kapłan lub diakon przewodniczy oficjum, zwraca się do wiernych:

P. Pan z wami.

W. I z duchem twoim.

P. Niech was błogosławi Bóg wszechmogący:
Ojciec † i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

*Można też użyć innej formuły błogosławieństwa, tak jak we Mszy św.
Jeśli wierni mają się rozjeść, dodaje się wezwanie:*

P. Idźcie w pokoju Chrystusa.
W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa w ciągu dnia

LG tom II: Sobota I Wielki Post, str. 117. Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 41.
Antyfona jak w Tekstach okresowych. Psalm - LG tom II: Sobota I, str. 929.

P. Boże, + wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn

Modlitwa przedpołudniowa

- 1 Przez wiarę, którą żyjemy,
Z nadzieją zawsze wytrwała
I mocni łaską miłości
Majestat głośmy Chrystusa.
- 2 Gdyż On o trzeciej godzinie
Na mękę był prowadzony,
I cierpiał wisząc na krzyżu,
By znaleźć owcę zgubioną.
- 3 Pokornie prośmy Jezusa,
Zbawieni Jego ofiarą,
By nas od grzechu zachował,
Gdy już darował nam karę.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczęą,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Modlitwa południowa

- 1 O tej godzinie Zbawiciel
Pragnienie cierpiał na krzyżu;
Niech da chwałącym Go pieśnią
Pragnienie sprawiedliwości.



- 2 Niech głodem prawdy ich przejmie
I zaspokoi go sobą,
By grzech odrazę w nich budził,
A cnota ich pociągała.
- 3 Niech łaska Ducha Świętego
Proszących tak usposobi,
By żądze ciała przygasty
I duch oziębły zapłonął.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczęą,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Modlitwa popołudniowa

- 1 Nadeszła oto godzina,
Gdy Jezus w męce umierał;
Wzywajmy Jego imienia
Pokornie prosząc o łaskę.
- 2 Przebaczył Jezus łotrowi
Wzruszony jego wyznaniem;
Niech także nasza modlitwa
Wyjedna nam miłosierdzie.
- 3 Na krzyżu śmierć pokonana,
Wróciło światło po mroku;
Niech groza grzechu przeminie,
A dusze blaskiem jaśnieją.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczęą,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Psalmodia

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Nadeszły dla nas dni pokuty, * abyśmy zadośćczynili
za grzechy / i zbawili dusze.



Modlitwa południowa

Ant. Nie chcę śmierci grzesznika, * lecz aby się szczerze nawrócił i miał życie.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Umocnieni łaską Bożą, * pracujmy nad sobą w wielkiej cierpliwości.

Psalm 119

Ps 119, 33-40

V (He). Umocnienie na drodze przykazań

Naucz mnie, Panie, drogi Twoich ustaw, *
bym ich przestrzegał do końca.

Ucz mnie, bym przestrzegał Twego Prawa *
i zachowywał je całym sercem.

Prowadź mnie ścieżką Twoich przykazań, *
bo radość mi przynoszą.

Nakłoń me serce do Twoich napomnień, *
a nie do zysku.

Odwróć me oczy, niech na marność nie patrzą, *
udziel mi życia przez swoje słowo.

Spełnij dla Twego sługi swą obietnicę *
daną Twoim wyznawcom.

Odwróć moją hańbę, która mnie trwoży, *
bo Twoje wyroki są pełne dobroci.

Oto pożądam Twoich postanowień, *
według swej sprawiedliwości zapewnij mi życie.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 34

Bóg ocaleniem sprawiedliwych
Skosztowaliście, że słodki jest Pan (1 P 2, 3)

Będę błogosławił Pana po wieczne czasy, *
Jego chwała będzie zawsze na moich ustach.

Dusza moja chlubi się Panem, *
niech słyszą to pokorni i niech się weselą.

Wystawiajcie razem ze mną Pana, *



wspólnie wywyższajmy Jego imię.

Szukałem pomocy u Pana, a On mnie wysłuchał *
i wyzwolił od wszelkiej trwogi.

Spójrzcie na Niego, a rozpromienicie się radością, *
oblicza wasze nie zapłoną wstydem.

Oto zawołał biedak i Pan go usłyszał, *
i uwolnił od wszelkiego ucisku.

Anioł Pański otacza szańcem bogobojnych, *
aby ich ocalić.

Skosztujcie i zobaczcie, jak Pan jest dobry; *
szczęśliwy człowiek, który znajduje w Nim ucieczkę.

Bójcie się Pana, wszyscy Jego święci, *
gdyż bogobojni nie zaznają biedy.

Bogacze zubożeli i zaznali głodu, *
szukającym Pana niczego nie zabraknie.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

||

Zbliźcie się, synowie, posłuchajcie, co mówię, *
będę was uczył bojaźni Pańskiej.

Kim jest ten człowiek, który życia pożąda *
i długich dni pragnie, by się nimi cieszyć?

Powściągnij swój język od złego, *
a wargi swoje od kłamstwa.

Od zła się odwróć, czyń, co dobre, *
szukaj pokoju i dąż do niego.

Oczy Pana zwrócone na sprawiedliwych, *
uszy Jego otwarte na ich wołanie.

Pan zwraca swe oblicze przeciw zło czyniącym, *
by pamięć o nich wymazać z ziemi.

Pan słyszy wołających o pomoc *
i ratuje ich od wszelkiej udręki.

Pan jest blisko ludzi skruszonych w sercu, *
ocala upadłych na duchu.

Liczne są nieszczęścia, które cierpi sprawiedliwy, *
ale Pan go ze wszystkich wybawia.



On czuwa nad każdą jegokością *
i żadna z nich nie zostanie złamana.
Zło sprowadza śmierć na grzesznika, *
wrogów sprawiedliwego spotka kara.
Pan odkupi dusze sług swoich, *
nie zazna kary, kto się doń ucieka.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

W innych Godzinach psalmodia dodatkowa, s. 1229.

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Nadeszły dla nas dni pokuty, * abyśmy zadośćczynili
za grzechy / i zbawili dusze.

Czytanie

Ap 3, 19-20

Wszystkich, których kocham, karzę i ćwiczę. Bądź więc gorliwy i nawróć się. Oto stoję u drzwi i kołaczę: jeśli kto posłyszy mój głos i drzwi otworzy, wejdem do niego i będę z nim wieczerzał, a on ze Mną.

P. Stwórz, Boże, we mnie serce czyste.

W. I odnów we mnie moc ducha.

Modlitwa

Módlmy się. Boże, wiekuisty Ojcze, zwróć ku sobie nasze serca, † abyśmy szukając tego, co jedynie jest konieczne, i pełniąc uczynki miłości, * oddawali Tobie należną chwałę. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogostawmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa południowa

Ant. Nie chcę śmierci grzesznika, * lecz aby się szczerze nawrócił i miał życie.

Czytanie

Iz 44, 21-22

Pamiętaj, żeś moim sługą, Izraelu. Ukształtowałem ciebie i jesteś moim sługą, a Ja nie zapomnę o tobie. Usunąłem twe grzechy jak chmurę i twoje wykroczenia jak obłok. Powróć do Mnie, bo odkupiłem ciebie.

P. Odwróć swe oblicze od moich grzechów.

W. I zmaż wszystkie moje przewinienia.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Umocnieni łaską Bożą, * pracujmy nad sobą w wielkiej cierpliwości.

Czytanie

Ga 6, 7b-8


Bóg nie dozwoli z siebie szydzić. A co człowiek sieje, to i żąć będzie: kto sieje w ciele swoim, jako plon ciała zbierze zagładę; kto sieje w duchu, jako plon ducha zbierze życie wieczne.

P. Boże, moją ofiarą jest duch skruszony.

W. Pokornym i skruszonym sercem Ty, Boże, nie gardzisz.

2 tydzień Wielkiego Postu

Niedziela

 2 tydzień psalterza

1 Nieszpory

P. Boże, + wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,

i na wieki wieków. Amen.

Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 35.

Hymn

- 1 Zmiłuj się, Stwórco, nad swoim ludem,
Kiedy Cię błaga w tym czasie postu;
Usłysz modlitwę zroszoną łzami,
Którą wznosimy przez dni czterdzieści.
- 2 Patrzysz w głębinę naszego serca,
Znasz ludzką słabość i bezwład woli,
Przeto nam okaż swe miłosierdzie,
Kiedy do Ciebie wracamy, Boże.
- 3 Chociaż tak bardzo jesteśmy winni,
Przebacz, bo Tobie ufamy, Panie;
Wstaw Twoje imię i ulecz nędznych,
Których chorobą są własne grzechy.
- 4 Udziel nam siły, niech czas pokuty
Ciało oczyści i myśl oświeci;
Złudne pokusy niech nas nie wiążą
Z tym, co nam grozi wieczystą zgubą.
- 5 Boże Jedyny w Najświętszej Trójcy,
Spraw, aby skrucha i umartwienie
Były owocne dla Twoich wiernych,
Którzy Cię wielbią wieczornym hymnem. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Niedziela II, str. 931.

1 ant. Jezus wziął ze sobą * Piotra, Jakuba i jego brata, Jana; / zaprowadził ich osobno na górę wysoką / i tam się wobec nich przemienił.

Psalm 119

XIV (Nun). Prawo Boże światłem i dziedzictwem

Ps 119, 105-112

Twoje słowo jest pochodnią dla stóp moich, Panie, *
i światłem na mojej ścieżce.

Przysiągłem i postanawiam *
przestrzegać Twych sprawiedliwych wyroków.

Panie, bardzo jestem udręczony, *
zachowaj mnie przy życiu, jak mi obiecałeś.

Przyjmij, Panie, ofiary ust moich *
i naucz mnie Twoich wyroków.

Moje życie jest wciąż w niebezpieczeństwie, *
lecz Prawa Twego nie zapominam.

Grzesznicy zastawili na mnie sidła, *
lecz nie zboczyłem od Twoich postanowień.

Napomnienia Twoje są moim dziedzictwem na wieki, *
bo są radością mojego serca.

Nakłaniam swoje serce, by wypełniało Twe ustawy, *
na wieki i na zawsze.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Jezus wziął ze sobą / Piotra, Jakuba i jego brata,
Jana; / zaprowadził ich osobno na górę wysoką / i tam
się wobec nich przemienił.

2 ant. Jego twarz zajaśniała jak słońce, * odzienie zaś
stało się lśniąco białe.

Psalm 16

Bóg najwyższym dobrem

Bóg wskrzesił Jezusa, zerwawszy więzy śmierci (Dz 2, 24)

Zachowaj mnie, Boże, bo chronię się do Ciebie, †
mówię do Pana: "Tyś jest Panem moim, *
poza Tobą nie ma dla mnie dobra".

Wzbudził On we mnie miłość przedziwną *
do świętych, którzy mieszkają na Jego ziemi.

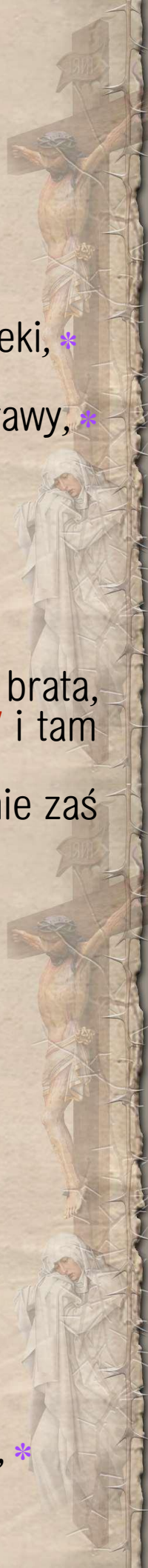
A wszyscy, którzy idą za obcymi bogami, *
pomnażają swoje udręki.

Nie będę wylewał krwi w ofiarach dla nich, *
nie wymówią ich imion moje wargi.

Pan moim dziedzictwem i przeznaczeniem, *
to On mój los zabezpiecza.

Sznur mierniczy szczodrze mi dział wyznaczył, *
jak miłe jest dla mnie dziedzictwo moje!

Błogostawię Pana, który dał mi rozsądek, *



bo serce napomina mnie nawet nocą.

Zawsze stawiam sobie Pana przed oczy, *
On jest po mojej prawicy, nic mną nie zachwieje.
Dlatego cieszy się moje serce i dusza raduje, *
a ciało moje będzie spoczywać bezpiecznie,
Bo w kraju zmarłych duszy mej nie zostawisz *
i nie dopuścisz, bym pozostał w grobie.

Ty ścieżkę życia mi ukazesz, †
pełnię radości przy Tobie *
i wieczne szczęście po Twojej prawicy.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Jego twarz zajaśniała jak słońce, / odzienie zaś stało się lśniąco białe.

3 ant. Mojżesz i Eliasz mówili o Jego odejściu, * którego miał dokonać w Jerozolimie.

Pieśń

Chrystus Arcykapłan

Hbr 5, 5. 7-9

Chrystus nie sam siebie okrył sławą *
przez to, że stał się arcykapłanem.

Ale uczynił to Ten, który powiedział do Niego: *
"Ty jesteś moim Synem, Jam Cię dziś zrodził".

Za dni ciała swego, *
z głośnym wołaniem i płaczem
Znosił On gorące prośby i błagania *
do Tego, który mógł Go wybawić od śmierci,
I został wysłuchany *
dzięki swej uległości.

A chociaż był Synem, *
nauczył się posłuszeństwa przez to, co wycierpiał.

A gdy wszystko wykonał, †
stał się sprawcą wiecznego zbawienia *
dla wszystkich, którzy Go słuchają.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Mojżesz i Eliasz mówili o Jego odejściu, / którego miał dokonać w Jerozolimie.

LG tom II: II Niedziela Wielkiego Postu, str. 119.

Czytanie

2 Kor 6, 1-4a

Napominamy was, abyście nie przyjmowali na próżno łaski Bożej. Mówi bowiem Pismo: W czasie pomyślnym wysłuchałem ciebie, w dniu zbawienia przyszedłem ci z pomocą. Oto teraz czas upragniony, oto teraz dzień zbawienia. Nie dając nikomu sposobności do zgorszenia, aby nie wyszydzono naszej postugi, przez wszystko okazujemy się sługami Boga.

Responsorium krótkie

P. Wejrzyj, Panie, i zmiłuj się nad nami, * Bo zgrzeszyliśmy przeciw Tobie. **W.** Wejrzyj, Panie, i zmiłuj się nad nami, / Bo zgrzeszyliśmy przeciw Tobie. **P.** Wysłuchaj, Chryste, naszego wołania. **W.** Bo zgrzeszyliśmy przeciw Tobie. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** Wejrzyj, Panie, i zmiłuj się nad nami, / Bo zgrzeszyliśmy przeciw Tobie.

Pieśń Maryi

Ant. Odezwał się głos z obłoku: * To jest mój Syn umiłowany, / w którym mam upodobanie, / Jego słuchajcie.

Radość duszy w Bogu

Łk 1, 46-55

Wielbi † dusza moja Pana *
i raduje się duch mój w Bogu, Zbawicielu moim.

Bo wejrzał na uniżenie swojej Służebnicy. *

Oto bowiem odtąd błogostawić mnie będą wszystkie pokolenia,

Gdyż wielkie rzeczy uczynił mi Wszechmocny, *
a Jego imię jest święte.

Jego miłosierdzie z pokolenia na pokolenie *
nad tymi, którzy się Go boją.

Okazał moc swego ramienia, *

rozproszył pyszniących się zamysłami serc swoich.

Strącił władców z tronu, *

a wywyższył pokornych.

Głodnych nasycił dobrami, *

a bogatych z niczym odprawił.

Ujął się za swoim sługą, Izraelem, *

pomny na swe miłosierdzie,

Jak obiecał naszym ojcom, *

Abrahamowi i jego potomstwu na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Odezwał się głos z obłoku: / To jest mój Syn umi-
łowany, / w którym mam upodobanie, / Jego słuchajcie.

Prośby

Uwielbiamy Boga, który troszczy się o wszystkich ludzi,
i wołajmy do Niego:

Okaż zbawienie swojemu ludowi.

Boże, dawco darów i źródło prawdy, obdarzaj łaską
wszystkich biskupów świata,

— a wiernych, powierzonych ich pasterskiej pieczy,
zachowaj w nauce Apostołów.

Okaż zbawienie swojemu ludowi.

Wlej miłość w serca wszystkich, którzy uczestniczą w
jednym chlebie życia;

— niechaj wzrasta ich jedność w Ciele Twego Syna.

Okaż zbawienie swojemu ludowi.

Daj, abyśmy zwlekli z siebie starego człowieka razem z
jego uczynkami

— i stali się nowym człowiekiem na wzór Chrystusa,
Twojego Syna.

Okaż zbawienie swojemu ludowi.

Spraw, aby wszyscy dostąpili przez pokutę odpuszcze-
nia swoich grzechów

— i byli uczestnikami Chrystusowego zadośćuczynienia.

Okaż zbawienie swojemu ludowi.

Daj, aby zmarli, obdarzeni Twym pokojem, wielbili Ciebie bez końca w niebiosach,

— gdzie i my spodziewamy się udziału w Twojej wiecznej chwale.

Okaż zbawienie swojemu ludowi.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Boże, Ty nam nakazałeś słuchać Twojego umiłowanego Syna, † ożywiaj naszą wiarę swoim słowem, * abyśmy odzyskawszy czystość duszy, mogli się cieszyć oglądaniem Twojej chwały. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogosławi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Kompleta

Po 1 Nieszporach niedzieli

P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze, i na wieki wieków. Amen.



W tym miejscu przewidziany jest rachunek sumienia.

We wspólnie odprawianym oficjum można zastosować jedną z formuł aktu pokuty podaną w mszale.

Po chwili milczenia wszyscy razem odmawiają spowiedź powszechną:

Spowiadam się Bogu wszechmogącemu * i wam, bracia i siostry, * że bardzo zgrzeszyłem * myślą, mową,

uczynkiem i zaniechaniem:

Bijąc się w piersi mówią:

moja wina, moja wina, moja bardzo wielka wina.

Dalej mówią:

Przeto błagam Najświętszą Maryję, zawsze Dziewicę, *
wszystkich Aniołów i Świętych, * i was, bracia i siostry,
* o modlitwę za mnie * do Pana Boga naszego.

Przewodniczący prosi o odpuszczenie grzechów:

P. Niech się zmiłuje nad nami Bóg wszechmogący *
i odpuściwszy nam grzechy, * doprowadzi nas do
życia wiecznego.

W. Amen.

Hymn

- 1 Chryste, Tyś dniem pełnym blasku,
Rozpraszasz nocne ciemności,
W Tobie początek jest światła
I nim obdarzasz wybranych.
- 2 Teraz więc Ciebie prosimy,
Byś strzegł nas w mrocznych godzinach,
W swoim pokoju zachował
I przyniósł ulgę znużonym.
- 3 Kiedy już sen nas ogarnie,
Niech serce czuwa przy Tobie;
Tych, którzy Ciebie miłują,
Ostaniaj swoją prawicą.
- 4 Wejrzyj, obrońco nasz, Boże,
I wrogie oddal zasadzki,
Kieruj Twoimi wiernymi,
Boś własną Krwią ich odkupił.
- 5 Chryste, łagodny nasz Królu,
Niech Ciebie z Ojcem i Duchem
Wszystko, co żyje, wystawia
Przez całą wieczność bez końca. Amen.

Psalmodia

- 1 **Ant.** Zmiłuj się nade mną, Panie, * i wysłuchaj moją

modlitwę.

Psalm 4

Dziękczynienie

Godnym podziwu uczynił Pan Tego, którego wskrzesił z martwych (św. Augustyn)

Kiedy Cię wzywam, odpowiedz mi, Boże, *
który wymierzasz mi sprawiedliwość.

Tyś mnie wydzwignął z utrapienia, *
zmiłuj się nade mną i wysłuchaj moją modlitwę.
Jak długo będą ociążały wasze serca, mężowie? *
Czemu kochacie marność i szukacie kłamstwa?

Wiedźcie, że godnym podziwu czyni Pan swego
wiernego, *

Pan mnie wysłucha, gdy będę Go wzywał.
Zadrzyjcie i już nie grzeszcie, *
rozważcie na swych łożach i zamilknijcie.

Złóżcie należne ofiary *
i miejcie nadzieję w Panu.

Wielu powiada: "Któż nam szczęście ukaże?" *
Wzniesź ponad nami, Panie, światłość Twojego oblicza!

Więcej wlaść radości w moje serce *
niż w czasie obfitych plonów pszenicy i wina.

Spokojnie zasypiam, kiedy się położę, †
bo tylko Ty jeden, Panie, *
pozwalasz mi żyć bezpiecznie.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Zmiłuj się nade mną, Panie, / i wysłuchaj moją
modlitwę.

2 Ant. Wśród nocy * błogostawcie Pana.

Psalm 134

Wieczorna modlitwa w świątyni

Chwalcie Boga naszego, wszyscy Jego słudzy, którzy się Go boicie, mali i wielcy! (Ap 19, 5)

Błogostawcie Pana, wszyscy słudzy Pańscy, *
którzy przebywacie nocą w Jego domu.

Wzniesźcie wasze ręce ku Miejscu Świętemu *
i błogostawcie Pana.

Niech cię Pan błogostawi ze Syjonu, *
Ten, który stworzył niebo i ziemię.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Wśród nocy błogostawcie Pana.

Czytanie

Pwt 6, 4-7

Słuchaj, Izraelu: Pan jest naszym Bogiem, Panem jedynym. Będiesz miłował Pana, Boga twojego, z całego swego serca, z całej duszy swojej, ze wszystkich sił swoich. Niech pozostaną w twym sercu te słowa, które ja ci dziś nakazuję. Wpoisz je twoim synom, będziesz o nich mówił przebywając w domu, w czasie podróży, kładąc się spać i wstając ze snu.

Responsorium krótkie

P. W ręce Twoje, Panie, * Powierzam ducha mojego.
W. W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mojego. **P.**
Ty nas odkupiłeś, Panie, Boże wierny. **W.** Powierzam ducha mojego. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mojego.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, * podczas snu nas osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali w pokoju.

Pieśń Symeona

Chrystus światłością narodów

Łk 2, 29-32

Teraz, o Panie, † pozwól odejść swemu słudze w pokoju, *
według słowa Twojego,

Bo moje oczy ujrzały Twoje zbawienie, *
któreś przygotował wobec wszystkich narodów:
Światło na oświecenie pogan *
i chwałę ludu Twego, Izraela.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, / podczas snu nas
ostaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali
w pokoju.

Modlitwa

W niedziele Wielkiego Postu:

Módlmy się. Wszechmogący Boże, bądź z nami tej nocy,
† abyśmy jutro z Twoją pomocą wstali * i radowali się
ze zmartwychwstania Chrystusa. Który żyje i króluje na
wieki wieków.

W. Amen.

Następnie, nawet wtedy, kiedy się odmawia oficjum samemu, mówi się:

Noc spokojną i śmierć szczęśliwą niech nam da Bóg
wszechmogący, Ojciec † i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.



Antyfona do NMP

Matko Odkupiciela, z niewiast najślawniejsza,
Gwiazdo morska, do nieba ścieżko najprościejsza,
Tyś jest przechodnią bramą do rajów wiecznego,
Tyś jedyną nadzieją człowieka grzesznego.

Racz podźwignąć, prosimy, lud upadający,
W grzechach swych uwikłany, powstać z nich pragnący.

Tyś cudownie zrodziła światu Zbawiciela,

Tyś sama wykarmiła Twego Stworzyciela.

Panno przedtem i potem z świata podziwieniem,
Uczczona Gabriela wdzięcznym pozdrowieniem;
Racz się wstawić, o Panno, za nami grzesznymi,
Ratuj nas, opiekuj się sługami Twoimi.

Wezwanie

P. Panie, otwórz † wargi moje.

W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Ant. Uwielbiamy Chrystusa Pana, / który dla nas był ku-
szony i ukrzyżowany.

Psalm Wezwania jak w Częściach stałych, s. 818.

Psalm 95

Wezwanie do chwalenia Boga

Zachęcajcie się wzajemnie każdego dnia, póki trwa to, co «dzisiaj» się nazywa (Hbr 3, 13)

Przyjdźcie, radośnie śpiewajmy Panu, *
wznośmy okrzyki ku chwale Opoki naszego zbawienia.
Stańmy przed obliczem Jego z uwielbieniem, *
z weselem śpiewajmy Mu pieśni.

powtarza się antyfonę

Bo Pan jest Bogiem wielkim, *
wielkim Królem nad wszystkimi bogami.
W Jego ręku głębiny ziemi, *
szczyty gór do Niego należą.
Jego własnością jest morze, które sam stworzył, *
i ziemia, którą ulepiły Jego ręce.

powtarza się antyfonę

Przyjdźcie, uwielbiamy Go padając na twarze, *
klękniemy przed Panem, który nas stworzył.
Albowiem On jest naszym Bogiem, †
a my ludem Jego pastwiska *
i owcami w Jego ręku.

powtarza się antyfonę

Obyście dzisiaj usłyszeli głos Jego: †
"Niech nie twardnieją wasze serca jak w Meriba, *
jak na pustyni w dniu Massa, gdzie Mnie kusili wasi
ojcowie, *
doświadczali Mnie, choć widzieli moje dzieła.

powtarza się antyfonę

Przez lat czterdzieści to pokolenie wstręt we Mnie
budziło †
i powiedziałem: «Są ludem o sercu zbłąkanym *
i moich dróg nie znają».
Przeto przysiągłem w gniewie, *
że nie wejdą do mojej krainy spoczynku".

powtarza się antyfonę



Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Uwielbiamy Chrystusa Pana, / który dla na był ku-
szony i ukrzyżowany.

Zamiast psalmu 95 można odmówić psalm 100 lub 24 albo 67. Jeśli jeden z tych psalmów znajduje się w oficjum danego dnia, należy go zastąpić psalmem 95.

Godzina czytań

- P.** Boże, + wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 37.

Hymn

- 1 Natchniony zwyczaj nas uczy,
Byśmy w zbawiennym okresie
Czterdziestu dni umartwienia
Szczera czynili pokutę.
- 2 Do tego Prawo przynagla
I napomnienia proroków,
A nade wszystko sam Chrystus,
Król i Stworzyciel wszechświata.
- 3 Ten czas przeżyjmy w skupieniu,
Krótsze niech będą rozmowy,
Skromniejsze nasze posiłki,
Więcej czuwania nad sobą.
- 4 Oddalmy zło, które może
Chwiejnych zagarnąć w niewolę,
I brońmy siebie przed wrogiem
Pełnym podstępnej przemocy.



5 Niech Tobie, w Trójcy Jedyny,
Chwała i cześć będzie wieczna,
A Ty w nas pomnóż owoce
Postu i skruchy serdecznej. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Niedziela II, str. 934.

1 ant. Boże mój i Panie, odziany w majestat i piękno, *
światłem okryty jesteś jak płaszczem.

Psalm 104

Hymn na cześć Stwórcy

Kto pozostaje w Chrystusie, jest nowym stworzeniem.
To, co dawne, minęło, a oto wszystko stało się nowe (2 Kor 5, 17)

Błogostaw, duszo moja, Pana, *
Boże mój, Panie, Ty jesteś bardzo wielki!
Odziany w majestat i piękno, *
światłem okryty jak płaszczem.
Niebo rozpostarłeś jak namiot, *
komnaty swe wzniosłeś nad wodami,
Chmury są Twoim rydwanem, *
przechadzasz się na skrzydłach wiatru.
Wichry używasz za swych posłów, *
sługami Twoimi ogień i płomienie.
Umocniłeś fundamenty ziemi, *
nie zachwieje się na wieki wieków.
Jak szatą okryłeś ją Wielką Głębią, *
ponad górami stanęły wody.
Musiały uciekać wobec Twojej groźby, *
na grzmot Twego głosu wpadły w przerażenie.
Wzniosły się nad górami, opadły w doliny, *
na miejsce, które im wyznaczyłeś.
Granicę zakreśliłeś, której nie przekroczą, *
nigdy nie wrócą, aby zalać ziemię.
Ty zdroje kierujesz do strumieni, *
które pośród gór się sączą.
Poją one wszelkie zwierzęta polne, *
w nich dzikie osły gaszą swe pragnienie.
Nad nimi mieszka ptactwo niebieskie *



i śpiewa pośród gałęzi.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Boże mój i Panie, odziany w majestat i piękno, /
światłem okryty jesteś jak płaszczem.

2 ant. Pan sprawił, że ziemia chleb wydała * i wino, co
rozwesela serce człowieka.

||

Z Twoich komnat nawadniasz góry, *
owocem dzieł Twoich syci się ziemia.

Każesz rosnać trawie dla bydła, *

i roślinom, by człowiekowi służyły,

Aby z ziemi dobywał chleba *

i wina, co rozwesela serce człowieka,

By rozpogadzać twarze oliwą, *

a chlebem krzepić ludzkie serca.

Wody do syta mają drzewa Pańskie, *

cedry Libanu, które On zasadził.

Tam ptactwo zakłada gniazda, *

na cyprysach są domy bocianów.

Wysokie góry dla kozic, *

kryjówką borsuków są skały.

Tyś stworzył księżyc, żeby czas wskazywał, *

słońce zna porę swojego zachodu.

Gdy mrok sprowadzasz i noc nastaje, *

w niej wszelki leśny zwierz krąży.

Młode lwy ryczą za łupem, *

domagają się żeru od Boga.

Gdy słońce wzejdzie, wracają *

i kładą się w swych legowiskach.

Człowiek wychodzi do swojej pracy, *

do trudu swego aż do wieczora.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *



i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pan sprawił, że ziemia chleb wydała / i wino, co rozwesela serce człowieka.

3 ant. Bóg widział, że wszystko, co stworzył, * było bardzo dobre.

III

Jak liczne są dzieła Twoje, Panie! †
Tyś wszystko mądrze uczynił, *
ziemia jest pełna Twoich stworzeń.

Oto jest morze, ogromne i szerokie, †
a w nim żyjątek bez liku, *
zwierząt wielkich i małych.

Tamtędy płyną okręty *
i Lewiatan, który z morzem igra.

Wszystko to czeka na Ciebie, *
byś dał im pokarm we właściwym czasie.

Gdy im dajesz, zbierają, *
gdy otwierasz swą rękę, sycą się Twym dobrem.

Gdy skryjesz swe oblicze, ogarnia je niepokój, †
a kiedy odbierasz im oddech, marnieją *
i w proch się obracają.

Stwarzasz je napełniając swym Duchem *
i odnawiasz oblicze ziemi.

Niech chwała Pana trwa na wieki, *
niech Pan się raduje z dzieł swoich.

Drży ziemia, gdy na nią patrzy, *
górze dotknie, a one dymią.

Póki mego życia, chcę śpiewać dla Pana, *
grać mojemu Bogu, póki życia starczy.

Niech miła Mu będzie pieśń moja, *
będę radował się w Panu.

Niech znikną z ziemi grzesznicy †
i niech już więcej nie będzie występnych. *
Błogosław, duszo moja, Pana!

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i nawieki wieków. Amen.



Ant. Bóg widział, że wszystko, co stworzył, / było bardzo dobre.

LG tom II: II Niedziela Wielkiego Postu, str. 120.

P. Zabrzmiął z obłoku głos Ojca.

W. To jest mój Syn umiłowany, Jego słuchajcie.

1 Czytanie

Z Księgi Wyjścia

13, 17 - 14, 9

Wędrowka aż do Morza Czerwonego

Gdy faraon uwolnił lud, nie wiódł go Bóg drogą prowadzącą do ziemi filistyńskiej, chociaż była najkrótsza. Powiedział bowiem Bóg: "Żeby lud na widok czekających go walk nie żałował i nie wrócił do Egiptu". Bóg więc prowadził lud okrężną drogą pustynną ku Morzu Czerwonemu, a Izraelici wyszli uzbrojeni z ziemi egipskiej. Zabrał też Mojżesz ze sobą kości Józefa, gdyż ten przysięgą zobowiązał Izraelitów, mówiąc: "Wspomoże was niezawodnie Bóg, a wówczas zabierzcie stąd moje kości ze sobą".

Wyruszyli z Sukkot i rozbili obóz w Etam, na skraju pustyni. A Pan szedł przed nimi podczas dnia jako słup obłoku, by ich prowadzić drogą, podczas nocy zaś jako słup ognia, aby im świecić, żeby mogli iść we dnie i w nocy. Nie ustępował sprzed ludu słup obłoku we dnie ani słup ognia w nocy.

Pan przemówił do Mojżesza tymi słowami: "Rozkaż Izraelitom, niech zawrócą i niech rozbiją obóz pod Pi-Hachirof, pomiędzy Migdol a morzem, naprzeciw Baal-Sefon. Rozbijcie namioty naprzeciw tego miejsca nad morzem. Faraon powie wtedy: «Izraelici zabłądzili w kraju, a pustynia zamknęła im drogę». Uczynię upartym serce faraona, i urządzi pościg za wami. Wtedy okażę moją potęgę nad faraonem i nad całym jego wojskiem. Poznają wówczas Egipcjanie, że Ja jestem Pan". I uczynili w ten sposób.

Gdy doniesiono królowi egipskiemu o ucieczce ludu,

zmieniło się usposobienie faraona i jego sług względem niego, i rzekli: "Cóżżeśmy uczynili pozwalając Izraelowi opuścić naszą służbę?" Wówczas faraon rozkazał zaprzęgać swoje rydwany i zabrał ze sobą swoich ludzi. Wziął sześćset wyborowych rydwanów oraz wszystkie inne egipskie rydwany, a na każdym z nich byli dzielni wojownicy. Pan uczynił upartym serce faraona, króla egipskiego, który zarządził pościg za Izraelitami. Ci jednak wyszli z podniesioną ręką. Egipcjanie więc ich ścigali i dopędzili obozujących nad morzem - wszystkie konie i rydwany faraona, jeźdźcy i całe jego wojsko - pod Pi-Hachirof naprzeciw Baal-Sefon.

Responsorium

Ps 114, 1. 2; Wj 13, 21

W. Gdy Izrael wychodził z Egiptu, † dom Jakuba od ludu obcego, * Przybytkiem jego stał się Juda, / Izrael jego królestwem.

P. A Pan szedł przed nimi podczas dnia jako słup obłoku, by ich prowadzić drogą. **W.** Przybytkiem jego stał się Juda, / Izrael jego królestwem.

2 Czytanie

Kazanie św. Leona Wielkiego, papieża

(Kazanie 51, 3-4. 8)

Prawo zostało nadane przez Mojżesza,
łaska i prawda przyszły przez Chrystusa

Pan ukazał przed wybranymi świadkami swoją chwałę i tę postać cielesną, którą dzielił wspólnie z innymi, rozjaśnił takim blaskiem, że Jego twarz stała się podobna do blasku słońca, a szaty dorównywały bieli śniegu.

W przemienieniu Chrystusa chodziło głównie o to, aby z serc uczniów usunąć zgorszenie krzyża i by uniżenie dobrowolnie przyjętej męki nie zakłóciło wiary tych, którym została objawiona wspaniałość ukrytej godności.

Z nie mniejszą też troską podbudowywał Pan swoim przemienieniem nadzieję Kościoła świętego w tym celu, by całe ciało Chrystusowe dowiedziało się, jaką zostało obdarowane mocą przemiany i aby wszystkie jego członki

mogły się spodziewać udziału w tej chwale, którą wcześniej rozbłysła Głowa.

Powiedział już o tym sam Pan, gdy mówił o majestacie swojego przyjscia: "Wtedy sprawiedliwi jaśnieć będą jak słońce w królestwie Ojca swego". To samo głosi św. Paweł Apostoł: "Sądzę, że utrapienia obecnego czasu nie są godne przyszłej chwały, która się ma w nas objawić". I znowu: "Umarliście i życie wasze jest ukryte z Chrystusem w Bogu. Gdy się ukaże Chrystus, życie wasze, wtedy i wy razem z Nim ukazecie się w chwale".

W cudzie przemienienia, który miał utwierdzić apostołów i doprowadzić ich do wszelkiej wiedzy, kryje się jeszcze inne pouczenie.

Oto bowiem w czasie jego trwania ukazali się Mojżesz i Eliasz (to znaczy Prawo i prorocy) rozmawiający z Panem, aby w obecności owych pięciu mężów dopełniło się jak najprawdziej to, o czym powiedziano: "Na słowie dwóch albo trzech świadków opiera się cała sprawa".

Cóż jest bardziej stałego i mocniejszego od słowa, w którego przepowiadaniu brzmi trąba Starego i Nowego Testamentu, a z nauką Ewangelii rozbrzmiewają wspólnie instrumenty starodawnych obietnic?

Przystają bowiem nawzajem do siebie stronice obydwu przymierzy i Ten, którego wcześniejsze znaki obiecywały pod zasłoną tajemnic, ukazuje się teraz wyraźny i przejrzysty w blasku obecnej chwały. Albowiem jak powiedział św. Jan: "Prawo zostało nadane przez Mojżesza, łaska zaś i prawda przysły przez Jezusa Chrystusa". W Nim stała się rzeczywistością obietnica zawarta w prorockich figurach i dopełniło się to wszystko, ku czemu zmierzały nakazy Prawa, ponieważ On przez swoją obecność stwierdza prawdę przepowiedni, a łaską swoją czyni możliwym zachowywanie przykazań.

Niechże więc przez głoszenie świętej Ewangelii utwierdzi się wiara wszystkich chrześcijan i niechaj nikt się nie wstydy Chrystusowego krzyża, przez który świat został odkupiony. Z tego też powodu niech się nikt nie boi cierpieć dla sprawiedliwości ani niech nie wątpi w osiągnięcie obiecanej nagrody, ponieważ przez pracę zdą-

za się do wytchnienia i przez śmierć do życia. Skoro Chrystus przyjął na siebie całą słabość naszej nędzy, z Nim razem zwyciężymy to, co On zwyciężył, i otrzymamy wszystko, co nam obiecał, jeśli tylko będziemy trwać w wierze i miłości względem Niego.

Zarówno bowiem w zachowywaniu przykazań, jak i w znoszeniu przeciwności winien w naszych uszach brzmieć uprzedzający głos Ojca: "To jest mój Syn umiłowany, w którym mam upodobanie, Jego słuchajcie".

Responsorium

Hbr 12, 22. 24. 25; Ps 95, 8

W. Przystąpiliście do Pośrednika † Nowego Testamentu, Jezusa. / Strzeżcie się, abyście nie stawiali oporu. * Jeśli bowiem tamci nie uniknęli kary, / ponieważ odwrócili się od Tego, który na ziemi mówił, / o ileż bardziej my, jeśli odwrócimy się od Tego, który z nieba przemawia.

P. Obyście dzisiaj usłyszeli głos Jego. Nie zatwardzajcie serc waszych. **W.** Jeśli bowiem tamci nie uniknęli kary, / ponieważ odwrócili się od Tego, który na ziemi mówił, / o ileż bardziej my, jeśli odwrócimy się od Tego, który z nieba przemawia.

Modlitwa

Módlmy się. Boże, Ty nam nakazałeś słuchać Twojego umiłowanego Syna, † ożywiaj naszą wiarę swoim słowem, * abyśmy odzyskawszy czystość duszy, mogli się cieszyć oglądaniem Twojej chwały. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogostawmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Jutrznia

P. Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe teksty opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
LG tom II: Wielki Post I, str. 39.

Hymn

- 1 Padnijmy twarzą na ziemię,
Błagajmy Boga ze skruchą,
Przed Sędzią łzy wylewajmy,
By Jego gniew się uśmierzył.
- 2 Tak często, Ojczy najlepszy,
Grzechami Cię obrażamy,
Lecz Ty się zmiłuj nad nami
I ześlij swe przebaczenie.
- 3 Bo chociaż bardzo niegodni,
Jesteśmy Twoim stworzeniem,
Więc wspomnij na to i pomóż
Wysławiać życiem Twe imię.
- 4 Od zła nas wyzwól dawnego,
A dobro pomnóż swą łaską,
I uczyni Tobie miłymi
Już dziś i w całej wieczności.
- 5 Niech Tobie, w Trójcy Jedyny,
Majestat będzie i chwała,
A Ty nam udziel owoców
Zbawczego czasu pokuty. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Niedziela II, str. 938.

1 ant. Prawica Pańska moc okazała, * prawica Pana
mnie wywyższyła.

Psalm 118

Świąteczny hymn dziękczynny

Jezus jest kamieniem odrzuconym przez was, budujących,
tym, który stał się kamieniem węgielnym (Dz 4, 11)

Dziękujcie Panu, bo jest dobry, *



bo Jego łaska trwa na wieki.

Niech dom Izraela głosi: *

"Jego łaska na wieki".

Niech dom Aarona głosi: *

"Jego łaska na wieki".

Niech wyznawcy Pana głoszą: *

"Jego łaska na wieki".

W ucisku wzywałem Pana. *

Pan mnie wysłuchał i na wolność wyprowadził.

Niczego się nie boję, bo Pan jest ze mną; *

cóż może uczynić mi człowiek?

Pan jest ze mną, mój wspomóżyciel, *

z góry będę spoglądał na mych wrogów.

Lepiej się uciekać do Pana, *

niż pokładać ufność w człowieku.

Lepiej się uciekać do Pana, *

niż pokładać ufność w książętach.

Osaczyły mnie wszystkie narody, *

lecz w imię Pana je pokonałem.

Ze wszystkich stron mnie okrążyły, *

lecz w imię Pana je pokonałem.

Opadły mnie zewsząd jak pszczoły, †

pały, jak ogień pali ciernie, *

lecz w imię Pana je pokonałem.

Abym upadł, uderzono mnie i pchnięto, *

lecz Pan mnie podtrzymał.

Pan moją mocą i pieśnią, *

On stał się moim Zbawcą.

Głosy radości z ocalenia *

w namiotach sprawiedliwych:

"Prawica Pańska moc okazała, †

prawica Pana wzniesiona wysoko, *

prawica Pańska moc okazała!"

Nie umrę, ale żyć będę *

i głosić dzieła Pana.

Ciężko mnie Pan ukarał, *

ale na śmierć nie wydał.

Otwórzcie mi bramy sprawiedliwości, *

wejdę przez nie i podziękuję Panu.



Oto jest brama Pana, *
przez nią wejdą sprawiedliwi.
Dziękuję Tobie, żeś mnie wysłuchał *
i stałeś się moim Zbawcą.
Kamień odrzucony przez budujących *
stał się kamieniem węgielnym.

Stało się to przez Pana *
i cudem jest w naszych oczach.

Oto dzień, który Pan uczynił, *
radujmy się nim i weselmy.

O Panie, Ty nas wybaw, *
pomyślność daj nam, o Panie!

Błogostawiony, który przybywa w imię Pańskie, *
błogostawimy wam z Pańskiego domu.
Pan jest Bogiem i daje nam światło. †

Ustawcie procesję z gałązkami zielonymi *
aż do rogów ołtarza.

Jesteś moim Bogiem, podziękować chcę Tobie, *
Boże mój, wielbić pragnę Ciebie.
Wystawiajcie Pana, bo jest dobry, *
bo Jego łaska trwa na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Prawica Pańska moc okazała, / prawica Pana mnie wywyższyła.

2 ant. Śpiewajmy hymn trzech młodzieńców, * którzy śpiewali w piecu ognistym / na chwałę Pana.

Pieśń

Hymn uwielbienia

Stwórca błogostawiony jest na wieki (Rz 1, 25)

Dn 3, 52-57

Błogostawiony jesteś, Panie, Boże ojców naszych, *
pełen chwały i wywyższony na wieki.

Błogostawione jest imię Twoje pełne chwały
i świętości, *
uwielbione i wywyższone na wieki.

Błogostawiony jesteś w przybytku Twojej świętej chwały, *

uwielbiony i przestępny na wieki.

Błogostawiony jesteś na tronie swojego królestwa, *
uwielbiony i przestępny na wieki.

Błogostawiony jesteś Ty, co spoglądasz w otchłanie, †
który zasiadasz na Cherubach, *
pełen chwały i wywyższony na wieki.

Błogostawiony jesteś na sklepieniu nieba, *
pełen chwały i wywyższony na wieki.

Błogostawcie Pana, wszystkie dzieła Pańskie, *
chwalcie Go i wywyższajcie na wieki!

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Śpiewajmy hymn trzech młodzieńców, / którzy
śpiewali w piecu ognistym / na chwałę Pana.

3 ant. Chwalcie Pana * na ogromnym Jego nieboskłonie.

Psalm 150

Chwalcie Pana

*Śpiewajcie duchem, śpiewajcie i myślą, to znaczy:
Chwalcie Boga waszą duszą i ciałem waszym (Hezychiusz)*

Chwalcie Boga w Jego świątyni, *
chwalcie na ogromnym Jego nieboskłonie.

Chwalcie Go za potężne Jego dzieła, *
chwalcie za niezmierną wielkość Jego.

Chwalcie Go dźwiękiem rogu, *
chwalcie na harfie i cytrze.

Chwalcie Go bębniem i tańcem, *
chwalcie na strunach i flecie.

Chwalcie Go na dźwięcznych cymbałach, †
chwalcie na cymbałach brzęczących. *

Wszystko, co żyje, niech chwali Pana!

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Chwalcie Pana na ogromnym Jego nieboskłonie.

Czytanie

Ne 8, 9b. 10b

Ten dzień jest poświęcony Panu, Bogu waszemu. Nie bądźcie smutni i nie płaczcie. Nie bądźcie przygnębieni, bo radość w Panu jest waszą ostoją.

Responsorium krótkie

P. Chryste, Synu Boga żywego, * Zmiłuj się nad nami.
W. Chryste, Synu Boga żywego, / Zmiłuj się nad nami. **P.**
 Ty zostałeś umęczony za nasze grzechy. **W.** Zmiłuj się nad nami. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Chryste, Synu Boga żywego, / Zmiłuj się nad nami.

Pieśń Zachariasza

Ant. Nasz Pan, Jezus Chrystus, śmierć zniweczył *
 i przez Ewangelię dał nam światło życia wiecznego.

Mesjasz i Jego poprzednik

Łk 1, 68-79

Błogostawiony ✝ Pan, Bóg Izraela, *
 bo lud swój nawiedził i wyzwolił.

I wzbudził dla nas moc zbawczą *
 w domu swego sługi Dawida.

Jak zapowiedział od dawna *

przez usta swych świętych proroków,
 że nas wybawi od naszych nieprzyjaciół *
 i z ręki wszystkich, którzy nas nienawidzą;

że naszym ojcom okaże miłosierdzie *
 i wspomni na swe święte przymierze,

Na przysięgę, którą złożył *
 ojcu naszemu Abrahamowi.

Da nam, że z mocy nieprzyjaciół wyrwani, *
 służyć Mu będziemy bez trwogi,

W pobożności i sprawiedliwości przed Nim *
 po wszystkie dni nasze.

A ty, dziecię, zwać się będziesz prorokiem Najwyższego, *
 gdyż pójdiesz przed Panem przygotować Mu drogi.

Jego ludowi dasz poznać zbawienie *
 przez odpuszczenie grzechów.

Dzięki serdecznej litości naszego Boga, *

z jaką nas nawiedzi z wysoka Wschodzące Słońce,
By oświecić tych, co w mroku i cieniu śmierci
mieszkają, *

aby nasze kroki skierować na drogę pokoju.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Nasz Pan, Jezus Chrystus, śmierć zniweczył /
i przez Ewangelię dał nam światło życia wiecznego.

Prośby

Uwielbiamy Boga nieskończonej dobroci i błagamy Go
przez Jezusa Chrystusa, który zawsze żyje, aby się
wstawiać za nami:

Zapal w nas, Panie, ogień swej miłości.

Spraw, miłosierny Boże, abyśmy pełnili dzisiaj liczne
dzieła miłości

— i okazywali życzliwość wszystkim naszym bliźnim.

Zapal w nas, Panie, ogień swej miłości.

Ty w czasie potopu uratowałeś Noego przez arkę,

— wybaw katechumenów przez wodę chrztu świętego.

Zapal w nas, Panie, ogień swej miłości.

Daj, abyśmy nie poprzestawali na karmieniu się tylko
chlebem,

— ale szukali pożywienia w słowie, które pochodzi z ust
Twoich.

Zapal w nas, Panie, ogień swej miłości.

Pomóż nam usuwać spośród nas wszelką niezgodę,

— daj, abyśmy się radowali pokojem i miłością.

Zapal w nas, Panie, ogień swej miłości.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Boże, Ty nam nakazałeś słuchać Twojego umiłowane-

go Syna, † ożywiaj naszą wiarę swoim słowem, * abyśmy odzyskawszy czystość duszy, mogli się cieszyć oglądaniem Twojej chwały. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

Jutrznia i Nieszpory. **P.** Odmawia modlitwę końcową bez wezwania **Módlmy się.**
W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogosławi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Jeśli kapłan lub diakon przewodniczy oficjum, zwraca się do wiernych:

P. Pan z wami.

W. I z duchem twoim.

P. Niech was błogosławi Bóg wszechmogący:
Ojciec † i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Można też użyć innej formuły błogosławieństwa, tak jak we Mszy św.
Jeśli wierni mają się rozjeść, dodaje się wezwanie:

P. Idźcie w pokoju Chrystusa.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa w ciągu dnia

LG tom II: II Niedziela Wielkiego Postu, str. 125. Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 42.
Antyfona jak w Tekstach okresowych. Psalm - LG tom II: Niedziela II, str. 943.

P. Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn

Modlitwa przedpołudniowa

1 Przez wiarę, którą żyjemy,
Z nadzieją zawsze wytrwała
I mocni łaską miłości
Majestat głośmy Chrystusa.

- 2 Gdyż On o trzeciej godzinie
Na mękę był prowadzony,
I cierpiał wisząc na krzyżu,
By znaleźć owcę zgubioną.
- 3 Pokornie prosimy Jezusa,
Zbawieni Jego ofiarą,
By nas od grzechu zachował,
Gdy już darował nam karę.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczę,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Modlitwa południowa

- 1 O tej godzinie Zbawiciel
Pragnienie cierpiał na krzyżu;
Niech da chwalącym Go pieśnią
Pragnienie sprawiedliwości.
- 2 Niech głodem prawdy ich przejmie
I zaspokoi go sobą,
By grzech odrazę w nich budził,
A cnota ich pociągała.
- 3 Niech łaska Ducha Świętego
Proszących tak usposobi,
By żądze ciała przygasty
I duch oziębły zapłonął.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczę,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Modlitwa popołudniowa

- 1 Nadeszła oto godzina,
Gdy Jezus w męce umierał;
Wzywajmy Jego imienia
Pokornie prosząc o łaskę.



- 2 Przebaczył Jezus łotrowi
Wzruszony jego wyznaniem;
Niech także nasza modlitwa
Wyjedna nam miłosierdzie.
- 3 Na krzyżu śmierć pokonana,
Wróciło światło po mroku;
Niech groza grzechu przeminie,
A dusze blaskiem jaśnieją.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczęą,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Psalmodia

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Nadeszły dla nas dni pokuty, * abyśmy zadośćczynili
za grzechy / i zbawili dusze.

Modlitwa południowa

Ant. Nie chcę śmierci grzesznika, * lecz aby się szczerze
nawrócił i miał życie.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Umocnieni łaską Bożą, * pracujmy nad sobą w wiel-
kiej cierpliwości.

Psalm 23

Dobry Pasterz

Paść ich będzie Baranek i poprowadzi ich do źródeł wód życia (Ap 7, 17)

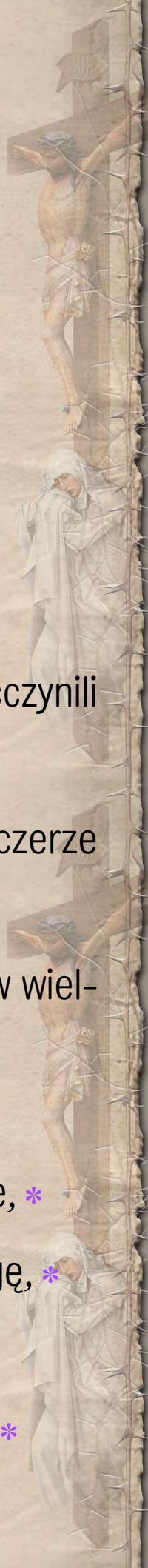
Pan jest moim pasterzem, niczego mi nie braknie, *
pozwala mi leżeć na zielonych pastwiskach.

Prowadzi mnie nad wody, gdzie odpocząć mogę, *
orzeźwia moją duszę.

Wiedzie mnie po ścieżkach właściwych *
przez wzgląd na swoją chwałę.

Chociażbym przechodził przez ciemną dolinę, *
zła się nie ulękę, bo Ty jesteś ze mną.

Kij Twój i laska pasterska *



są moją pociechą.

Stój dla mnie zastawiasz *
na oczach moich wrogów,
Namaszczasz mi głowę olejkim, *
kielich mój pełny po brzegi.

Dobroć i łaska pójdą w ślad za mną *
przez wszystkie dni życia.

I zamieszkać w domu Pana *
po najdłuższe czasy.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 76

Dziękczynienie za zwycięstwo

Ujrzą Syna Człowieczego, przychodzącego na obłokach niebieskich (Mt 24, 30)

|

Bóg znany jest w Judzie, *

Jego imię wielkie jest w Izraelu.

W Salem się wznosi przybytek Jego, *
a na Syjonie jest Jego mieszkanie.

Tam zdruzgotał strzały łuków, *
tarcze, miecze i zbroje.

Ty jesteś pełen światła *
i potężniejszy od gór odwiecznych.

Najwaleczniejsi stali się łupem, †
sen ich ogarnął, *

bezwładnie opadły ręce wojowników.

Od Twojej groźby, Boże Jakuba, *
rydwany i konie zamarły w bezruchu.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

||

Jesteś straszliwy i któż Ci się oprze, *
gdy gniew Twój się obudzi?

Z nieba ogłosiłeś wyrok; *



zamilkła strwożona ziemia,
Kiedy Bóg powstał, by dokonać sądu *
i ocalić poniżonych tej ziemi.

Bo nawet gniew na ludzi *
przyniesie Ci chwałę,
A ci, których gniew nie dotknie, *
będą obchodzić Twe święto.

Składajcie i wypełniajcie śluby *
wobec Boga naszego i Pana,
Niech wszyscy stojący dokoła *
przyniosą dary Budzącemu grozę,
Panu, który poskramia pychę książąt *
i jest postrachem władców ziemi.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

W innych Godzinach psalmodia dodatkowa, s. 1229.

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Nadeszły dla nas dni pokuty, * abyśmy zadośćczynili
za grzechy / i zbawili dusze.

Czytanie

1 Tes 4, 1. 7

Bracia, prosimy i zaklinamy was w Panu Jezusie: według tego, coście od nas przejęli w sprawie sposobu postępowania i podobania się Bogu, jak już postępujecie, stawajcie się coraz doskonalszymi. Bo nie powołał nas Bóg do nieczystości, ale do świętości.

P. Stwórz, Boże, we mnie serce czyste.

W. I odnów we mnie moc ducha.

Modlitwa

Módlmy się. Boże, Ty nam nakazałeś słuchać Twojego umiłowanego Syna, † ożywiaj naszą wiarę swoim słowem, * abyśmy odzyskawszy czystość duszy, mogli się cieszyć oglądaniem Twojej chwały. Przez naszego Pana

Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogostawmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa południowa

Ant. Nie chcę śmierci grzesznika, * lecz aby się szczerze nawrócił i miał życie.

Czytanie

Iz 30, 15. 18

Tak mówi Pan Bóg, Święty Izraela: W nawróceniu i spokoju jest wasze ocalenie, w ciszy i ufności leży wasza siła. Lecz Pan czeka, aby wam okazać łaskę, i dlatego stoi, by się zlitować nad wami, bo Pan jest sprawiedliwym Bogiem. Szczęśliwi wszyscy, którzy w Nim ufają.

P. Odwróć swe oblicze od moich grzechów.

W. I zmaż wszystkie moje przewinienia.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Umocnieni łaską Bożą, * pracujmy nad sobą w wielkiej cierpliwości.

Czytanie

por. Pwt 4, 29-31

Wtedy będziecie szukali Pana, Boga waszego, i znajdziecie Go, jeżeli będziecie do Niego dążyli z całego serca i z całej duszy. W swym utrapieniu, gdy wszystko to was spotka, w ostatnich dniach nawrócicie się do Pana, Boga swego, i będziecie słuchać Jego głosu. Gdyż Bogiem miłosiernym jest Pan, Bóg wasz, nie opuści was, nie zgładzi i nie zapomni o przymierzu, które poprzyśiągł waszym przodkom.

P. Boże, moją ofiarą jest duch skruszony.

W. Pokornym i skruszonym sercem Ty, Boże, nie gardzisz.

2 Nieszpory

- P. Boże, + wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 35.

Hymn

- 1 Zmiłuj się, Stwórco, nad swoim ludem,
Kiedy Cię błaga w tym czasie postu;
Usłysz modlitwę zroszoną łzami,
Którą wznosimy przez dni czterdzieści.
- 2 Patrzysz w głębinę naszego serca,
Znasz ludzką słabość i bezwład woli,
Przeto nam okaż swe miłosierdzie,
Kiedy do Ciebie wracamy, Boże.
- 3 Chociaż tak bardzo jesteśmy winni,
Przebacz, bo Tobie ufamy, Panie;
Wstaw Twoje imię i ulecz nędznych,
Których chorobą są własne grzechy.
- 4 Udziel nam siły, niech czas pokuty
Ciało oczyści i myśl oświeci;
Złudne pokusy niech nas nie wiążą
Z tym, co nam grozi wieczystą zgubą.
- 5 Boże Jedyny w Najświętszej Trójcy,
Spraw, aby skrucha i umartwienie
Były owocne dla Twoich wiernych,
Którzy Cię wielbią wieczornym hymnem. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Niedziela II, str. 945.

1 ant. Pan rozciągnie moc Twego berła * w blasku świętości.

Psalm 110

Ps 110, 1-5. 7

Rzekł Pan do Pana mego: *

"Siądź po mojej prawicy,
Aż uczynię Twych wrogów *
podnóżkiem stóp Twoich".

Pan rozciągnie moc Twego berła ze Syjonu; *
panuj wśród swych nieprzyjaciół!

Przy Tobie panowanie w dniu Twego triumfu: †
W blasku świętości *

z łona jutrzeńki zrodziłem Cię jak rosę.

Pan przysiągł i tego nie odwoła: *

"Tyś jest kapłanem na wieki na wzór Melchizedeka".

Pan jest po Twojej prawicy, *
zetrze królów w dzień swego gniewu.

On po drodze pić będzie z potoku, *
dlatego głowę podniesie.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pan rozciągnie moc Twego berła w blasku świętości.

2 ant. Jeden jest Bóg, którego czcimy, * Ten, który stworzył niebo i ziemię.

Psalm 115

Chwała prawdziwego Boga

Nawróciliście się od bożków do Boga, by służyć Bogu żywemu i prawdziwemu (1 Tes 1, 9)

Nie nam, Panie, nie nam, †
lecz Twemu imieniu daj chwałę *
za łaskę i wierność Twoją.

Dlaczego mają pytać poganie: *
"Gdzie się ich Bóg znajduje?"

Nasz Bóg jest w niebie, *
czyni wszystko, co zechce.

Ich bożki są ze srebra i złota, *
dzieła rąk ludzkich.

Mają usta, ale nie mówią, *



mają oczy, ale nie widzą.

Mają uszy, ale nie słyszą, *

mają nozdrza, ale nie czują zapachu.

Mają ręce pozbawione dotyku, †

nogi mają, ale nie chodzą, *

gardło ich nie wydaje głosu.

Do nich będą podobni ci, którzy je robią, *

i każdy, który im ufa.

Ale dom Izraela pokłada ufność w Panu, *

On jest ich pomocą i tarczą.

Dom Aarona pokłada ufność w Panu, *

On jest ich pomocą i tarczą.

Ci, którzy Mu służą, ufność w Nim pokładają, *

On jest ich pomocą i tarczą.

Pan o nas pamięta *

i będzie nam błogostawił.

Błogostawić będzie domowi Izraela, *

błogostawić będzie domowi Aarona.

Będzie błogostawić tym, którzy służą Panu, *

zarówno wielkim, jak małym.

Niech Pan was rozmnoży, *

was i synów waszych.

Błogostawieni jesteście przez Pana, *

który stworzył niebo i ziemię.

Niebo jest niebem Pana, *

ziemię zaś dał synom ludzkim.

To nie umarli chwalą Pana, *

nie ci, którzy zeszli do Otchłani,

Lecz my wielbimy Pana *

teraz i na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Jeden jest Bóg, którego czcimy, / Ten, który stworzył niebo i ziemię.

3 ant. Bóg nie oszczędził własnego Syna, * lecz za nas wszystkich wydał Go w ofierze.



Chrystus cierpiał za was i wzór wam zostawił, *
abyście szli za Nim Jego śladami.

On grzechu nie popełnił, *
a w Jego ustach nie było podstępu.

On, gdy Mu złorzeczono, nie złorzeczył, †
kiedy cierpiał, nie groził, *
lecz oddawał się Temu, który sędzi sprawiedliwie.

On sam, w swoim ciełe, *
poniósł nasze winy na drzewo,
Abyśmy przestali być uczestnikami grzechów, *
a żyli dla sprawiedliwości.

Krwia ran Jego *
zostaliście uzdrowieni.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Bóg nie oszczędził własnego Syna, / lecz za nas
wszystkich wydał Go w ofierze.

LG tom II: II Niedziela Wielkiego Postu, str. 126.

Czytanie

1 Kor 9, 24-25

Zawodnicy, którzy biegną na stadionie, wszyscy
wprawdzie biegną, lecz tylko jeden otrzymuje nagrodę.
Przeto tak biegnijcie, abyście ją otrzymali. Każdy, który
staje do zapasów, wszystkiego sobie odmawia; oni, aby
zdobyć przemijającą nagrodę, my zaś nieprzemijającą.

Responsorium krótkie

P. Wejrzyj, Panie, i zmiłuj się nad nami, * Bo zgrzeszy-
liśmy przeciw Tobie. **W.** Wejrzyj, Panie, i zmiłuj się nad
nami, / Bo zgrzeszyliśmy przeciw Tobie. **P.** Wystuchaj,
Chryste, naszego wołania. **W.** Bo zgrzeszyliśmy przeciw
Tobie. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.**
Wejrzyj, Panie, i zmiłuj się nad nami, / Bo zgrzeszyliśmy
przeciw Tobie.

Pieśń Maryi

Ant. Nie mówcie nikomu o tym widzeniu, * aż Syn Człowieczy zmartwychwstanie.

Radość duszy w Bogu

Łk 1, 46-55

Wielbi † dusza moja Pana *
i raduje się duch mój w Bogu, Zbawicielu moim.
Bo wejrzał na uniżenie swojej Służebnicy. *
Oto bowiem odtąd błogosławić mnie będą wszystkie pokolenia,
Gdyż wielkie rzeczy uczynił mi Wszechmocny, *
a Jego imię jest święte.
Jego miłosierdzie z pokolenia na pokolenie *
nad tymi, którzy się Go boją.
Okazał moc swego ramienia, *
rozproszył pyszniących się zamysłami serc swoich.
Strącił władców z tronu, *
a wywyższył pokornych.
Głodnych nasycił dobrami, *
a bogatych z niczym odprawił.
Ujął się za swoim sługą, Izraelem, *
pomny na swe miłosierdzie,
Jak obiecał naszym ojcom, *
Abrahamowi i jego potomstwu na wieki.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Nie mówcie nikomu o tym widzeniu, / aż Syn Człowieczy zmartwychwstanie.

Prośby

Zawsze dziękujemy Chrystusowi, który jako nasza Głowa i nasz Nauczyciel przyszedł, aby wszystkim służyć i czynić dobrze. Z pokorą i ufnością zanośmy do Niego nasze błagania:

Nawiedz, o Panie, swoją rodzinę.

Panie, bądź obecny w posłudze biskupów i kapłanów swego Kościoła, którzy uczestniczą w Twojej godności Głowy i Pasterza;

— niech przez Ciebie doprowadzą wszystkich do Ojca.

Nawiedź, o Panie, swoją rodzinę.

Niech Twój Anioł towarzyszy podróżującym

— i zachowa ich od wszelkich niebezpieczeństw.

Nawiedź, o Panie, swoją rodzinę.

Ty przyszedłeś nie po to, aby Ci służono, lecz aby służyć,
— naucz nas, za Twoim przykładem, pomagać bliźnim w potrzebie.

Nawiedź, o Panie, swoją rodzinę.

Spraw, niech w każdej ludzkiej wspólnocie brat pomaga bratu,

— aby dzięki Twojej obecności wszyscy stanowili jedno.

Nawiedź, o Panie, swoją rodzinę.

Okaż miłosierdzie wszystkim zmarłym

— i dopuść ich do oglądania blasku Twojego oblicza.

Nawiedź, o Panie, swoją rodzinę.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Boże, Ty nam nakazałeś słuchać Twojego umiłowanego Syna, † ożywiaj naszą wiarę swoim słowem, * abyśmy odzyskawszy czystość duszy, mogli się cieszyć oglądaniem Twojej chwały. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogosławi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Kompleta

Po 2 Nieszporach niedzieli

- P. Boże, ✝ wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.



W tym miejscu przewidziany jest rachunek sumienia.

We wspólnie odprawianym oficjum można zastosować jedną z formuł aktu pokuty podaną w mszale.

Po chwili milczenia wszyscy razem odmawiają spowiedź powszechną:

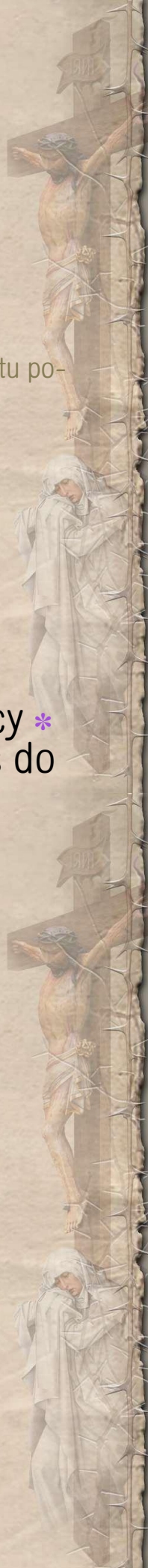
- P. Zmiłuj się nad nami, Panie.
W. Bo zgrzeszyliśmy przeciw Tobie.
P. Okaż nam, Panie, miłosierdzie swoje.
W. I daj nam swoje zbawienie.

Przewodniczący prosi o odpuszczenie grzechów:

- P. Niech się zmiłuje nad nami Bóg wszechmogący *
i odpuściwszy nam grzechy, * doprowadzi nas do
życia wiecznego.
W. Amen.

Hymn

- 1 Chryste, Tyś dniem pełnym blasku,
Rozpraszasz nocne ciemności,
W Tobie początek jest światła
I nim obdarzasz wybranych.
- 2 Teraz więc Ciebie prosimy,
Byś strzegł nas w mrocznych godzinach,
W swoim pokoju zachował
I przyniósł ulgę znużonym.
- 3 Kiedy już sen nas ogarnie,
Niech serce czuwa przy Tobie;
Tych, którzy Ciebie miłują,
Oślaniaj swoją prawicą.
- 4 Wejrzyj, obrońco nasz, Boże,
I wrogie oddal zasadzki,



Kieruj Twoimi wiernymi,
Boś własną Krwią ich odkupił.

5 Chryste, łagodny nasz Królu,
Niech Ciebie z Ojcem i Duchem
Wszystko, co żyje, wystawia
Przez całą wieczność bez końca. Amen.

Psalmodia

Ant. Pan cię okryje swoimi piórami, * nie ulęknieś się strachu nocnego.

Psalm 91

O Bożej opiece

Oto dałem wam władzę stąpania po węzłach i skorpionach (Łk 10, 19)

Kto się w opiekę oddał Najwyższemu *
i w cieniu Wszechmocnego mieszka,
Mówi do Pana: "Tyś moją ucieczką i twierdzą, *
Boże mój, któremu ufam".

Bo On sam cię wyzwoli z sideł myśliwego *
i od słowa niosącego zgubę.

Okryje cię swoimi piórami, †
pod Jego skrzydła się schronisz; *
wierność Jego jest puklerzem i tarczą.

Nie ulęknieś się strachu nocnego *
ani strzały za dnia lecącej,

Ani zarazy skradającej się w mroku, *
ani moru niszczącego w południe.

A choćby tysiąc padło u boku twego †
i dziesięć tysięcy po twojej prawicy, *
ciebie to nie spotka.

Ty zaś ujrzysz własnymi oczyma *
zapłatę daną grzesznikom.

Bo Pan jest twoją ucieczką, *
za obrońcę wzięłeś Najwyższego.

Nie przystąpi do ciebie niedola, *
a cios nie dosięgnie twego namiotu,

Bo rozkazał swoim aniołom, *
aby cię strzegli na wszystkich twych drogach.

Będą cię nosili na rękach, *



abyś stopy nie uraził o kamień.
Będziesz stąpał po węzłach i żmijach, *
a lwa i smoka podepczesz.

"Ja go wybawię, bo przylgnął do Mnie, *
oślonię go, bo poznał moje imię.
Będzie Mnie wzywał, a Ja go wysłucham †
i będę z nim w utrapieniu, *
wyzwolę go i sławą obdarzę.

Nasycę go długim życiem *
i ukazę mu moje zbawienie".

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pan cię okryje swoimi piórami, / nie ulęknieś się
strachu nocnego.

Czytanie

Ap 22, 4-5

Słudzy Pana będą oglądać Jego oblicze, a imię Jego na
ich czołach. I odtąd już nocy nie będzie. A nie potrzeba
im światła lampy i światła słońca, bo Pan Bóg będzie
świecił nad nimi i będą królować na wieki wieków.

Responsorium krótkie

P. W ręce Twoje, Panie, * Powierzam ducha mego.
W. W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego. **P.**
Ty nas odkupiłeś, Panie, Boże wierny. **W.** Powierzam du-
cha mego. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Święte-
mu. **W.** W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, * podczas snu nas
osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali
w pokoju.

Pieśń Symeona

Chrystus światłością narodów

Łk 2, 29-32

Teraz, o Panie, † pozwól odejść swemu słudze w pokoju, *
według słowa Twojego,

Bo moje oczy ujrzały Twoje zbawienie, *
któreś przygotował wobec wszystkich narodów:
Światło na oświecenie pogan *
i chwałę ludu Twego, Izraela.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, / podczas snu nas
ostaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali
w pokoju.

Modlitwa

W niedziele Wielkiego Postu:

Módlmy się. Wszechmogący Boże, uczciliśmy dzisiaj ta-
jemnicę zmartwychwstania Chrystusa, † pokornie Cię
prosimy, niech nas ogarnie Twój pokój, * abyśmy odpo-
częli bezpieczni od zła wszelkiego i z radością się obu-
dzili na chwalenie Ciebie. Przez Chrystusa, Pana naszego.

W. Amen.

Następnie, nawet wtedy, kiedy się odmawia oficjum samemu, mówi się:

Noc spokojną i śmierć szczęśliwą niech nam da Bóg
wszechmogący, Ojciec † i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Antyfona do NMP

Witaj, niebios Królowo,
Witaj, Pani aniołów,
Witaj, Różdżko i Bramo;
Jasność zrodziłaś światu.

Ciesz się, Panno chwalebna,
Ponad wszystkie piękniejsza,
Witaj, o Najśliczniejsza;
Proś Chrystusa za nami.

Poniedziałek

 2 tydzień psalterza

Wezwanie

P. Panie, otwórz ✝ wargi moje.
W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Antyfona - LG tom II: Wielki Post I, str. 37.

Ant. Uwielbiamy Chrystusa Pana, / który dla na był ku-
szony i ukrzyżowany.

Psalm Wezwania jak w Częściach stałych, s. 818.

Psalm 100

Radość wchodzących do świątyni
Pan chce, by odkupieni śpiewali pieśń zwycięstwa (św. Atanazy)

Wykrzykujcie na cześć Pana, wszystkie ziemie, *
służcie Panu z weselem.
Stańcie przed obliczem Pana *
z okrzykami radości.

powtarza się antyfonę

Wiedźcie, że Pan jest Bogiem, *
On sam nas stworzył,
Jesteśmy Jego własnością, *
Jego ludem, owcami Jego pastwiska.

powtarza się antyfonę

W Jego bramy wstępujcie z dziękczynieniem, †
z hymnami w Jego przedsionki, *
chwalcie i błogostawcie Jego imię.
Albowiem Pan jest dobry, †
Jego łaska trwa na wieki, *
a Jego wierność przez pokolenia.

powtarza się antyfonę

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Uwielbiamy Chrystusa Pana, / który dla na był ku-



szony i ukrzyżowany.

Godzina czytań

- P.** Boże, + wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 38.

Hymn

- 1 Oto teraz czas właściwy,
Dany nam przez dobroć Boga,
Aby poprzez umartwienie
Świat uleczyć ze słabości.
- 2 Już się zbliża dzień zbawienia,
Chrytusowym blaskiem świeci,
A skażone grzechem serca
Post nakłania do przemiany.
- 3 Boże, niechaj wyrzeczenia
Wzmocnią ducha oraz ciało,
Byśmy mogli pragnąć szczerze
Przyjścia dnia wieczystej Paschy.
- 4 Miłosierny Boże w Trójcy,
Niech Cię wielbi wszechświat cały,
My zaś odrodzeni łaską
Nowym hymnem Cię sławimy. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Poniedziałek II, str. 950.

1 ant. Nakłoń ku mnie Twego ucha, Panie, * aby mnie ocalić.

Psalm 31

Ufna modlitwa w cierpieniu
Ojczy, w Twoje ręce powierzam ducha mego (Łk 23, 46)

Ps 31, 2-17. 20-25



Panie, do Ciebie się uciekam, †
niech nigdy nie doznam zawodu, *
wybaw mnie w sprawiedliwości Twojej.

Nakłoń ku mnie Twego ucha, *
pośpiesz, aby mnie ocalić!

Bądź dla mnie skałą schronienia, *
warownią, która ocala.

Ty bowiem jesteś moją skałą i twierdzą, *
kieruj mną i prowadź przez wzgląd na swe imię.
Wydobądź z sieci zastawionej na mnie, *
bo Ty jesteś moją ucieczką.

W ręce Twoje powierzam ducha mego, *
Ty mnie odkupisz, Panie, wierny Boże.
Nienawidzisz czcicieli bóstw marnych, *
ja zaś pokładam ufność w Panu.

Weselę się i cieszę Twoim miłosierdziem, †
boś wejrzał na moją nędzę, *
zrozumiałeś udrękę mej duszy.

I nie oddałeś mnie w ręce nieprzyjaciół, *
postawiłeś me stopy na miejscu przestronnym.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Nakłoń ku mnie Twego ucha, Panie, / aby mnie ocalić.

2 ant. Niech Twoje oblicze, Panie, * zajaśnieje nad Twym sługą.

||

Zmiłuj się, Panie, nade mną, bo żyję w udręce, *
od smutku słabnie me oko i dusza, i ciało.

Moje życie upływa wśród zgryzoty, *
a lata moje wśród jęków.

Siłę tracę w ucisku, *
osłabły kości moje.

Stałem się przykładem hańby dla wszystkich mych



wrogów, *
dla sąsiadów przedmiotem odrazy,
Postrachem dla moich znajomych, *
ucieką, kto mnie ujrzy na drodze.

Zapomnieli o mnie w sercach, jak o zmarłym, *
stałem się jak wyrzucone naczynie.

Słyszałem bowiem, jak wielu szeptało: †

"Trwoga jest dokoła!" *

Gromadzą się przeciw mnie, zamierzając odebrać mi
życie.

Ja zaś pokładam ufność w Tobie, Panie, *
i mówię: "Tyś jest Bogiem moim".

W Twoim ręku są moje losy, *

wyrwij mnie z rąk wrogów i prześladowców.

Niech Twoje oblicze zajaśnieje nad Twym sługą, *
wybaw mnie w swoim miłosierdziu.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Niech Twoje oblicze, Panie, / zajaśnieje nad Twym
sługą.

3 ant. Błogostawiony Pan, * który mi okazał swoje
cuda i łaskę.

III

Jakże jest wielka dobroć Twoja, Panie, *
którą zachowałeś dla bogobojnych.

Okazujesz ją tym, którzy uciekają się do Ciebie *
na oczach ludzi.

Ośłaniasz ich Twą obecnością od spisku mężów, *
ukrywasz w swym namiocie przed swarliwym językiem.

Niech będzie Pan błogostawiony, *

On cuda swoje i łaskę okazał mi w mieście warownym.

Ja zaś w przerażeniu mówiłem: *

"Odtrącony jestem od Twego oblicza".

Lecz Ty wysłuchałeś mój głos błagalny, *
gdy wołałem do Ciebie.

Miłujcie Pana, wszyscy, co cześć Mu oddajecie. †

Pan chroni wiernych, *
a pysznym z nawiązką odpłaca.

Bądźcie dzielni i mężnego serca, *
wszyscy, którzy ufacie Panu.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Błogosławiony Pan, / który mi okazał swoje cuda
i łaskę.

LG tom II: Poniedziałek II WP, str. 128.

P. Nawracajcie się i wierzcie Ewangelii.

W. Zbliżyło się bowiem królestwo Boże.

1 Czytanie

Z Księgi Wyjścia

14, 10-31

Przejście przez Morze Czerwone

W owych dniach, gdy zbliżył się faraon, Izraelici podnieśli oczy, a ujrawszy, że Egipcjanie ciągną za nimi, ogromnie się przerazili. Izraelici podnieśli głośne wołanie do Pana. Rzekli do Mojżesza: "Czyż brakowało grobów w Egipcie, że nas tu przyprowadziłeś, abymy pomarli na pustyni? Cóż za usługę wyświadczyłeś nam przez to, że wyprowadziłeś nas z Egiptu? Czyż nie mówiliśmy ci wyraźnie w Egipcie: Zostaw nas w spokoju, chcemy służyć Egipcjanom. Lepiej bowiem nam było służyć im, niż umierać na tej pustyni". Mojżesz odpowiedział ludowi: "Nie bójcie się! Pozostańcie na swoim miejscu, a zobaczycie zbawienie od Pana, jakie zgotuje nam dzisiaj. Egipcjan, których widzicie teraz, nie będziecie już nigdy oglądać. Pan będzie walczył za was, a wy będziecie spokojni".

Pan rzekł do Mojżesza: "Czemu głośno wołasz do Mnie? Powiedz Izraelitom, niech ruszają w drogę. Ty zaś podnieś swą łaskę i wyciągnij rękę nad morze i rozdziel je na dwoje, a wejdą Izraelici w środek na suchą ziemię.

Ja natomiast uczynię upartymi serca Egipcjan, że pójdą za nimi. Wtedy okażę moją potęgę wobec faraona, całego jego wojska, rydwanów i wszystkich jego jeźdźców. A gdy okażę moją potęgę wobec faraona, jego rydwanów i jeźdźców, wtedy poznają Egipcjanie, że Ja jestem Pan".

Anioł Boży, który szedł na przedzie wojsk izraelskich, zmienił miejsce i szedł na ich tyłach. Słup obłoku również przeszedł z przodu i zajął ich tyły, stając między wojskiem egipskim a wojskiem izraelskim. I tam obłok był ciemnością, tu zaś oświecał noc. I nie zbliżyli się jedni do drugich przez całą noc.

Mojżesz wyciągnął rękę nad morze, a Pan cofnął wody gwałtownym wiatrem wschodnim, który wiał przez całą noc, i uczynił morze suchą ziemią. Wody się rozstały, a Izraelici szli przez środek morza po suchej ziemi, mając mur z wód po prawej i po lewej stronie. Egipcjanie ścigali ich. Wszystkie konie faraona, jego rydwany i jeźdźcy weszli za nimi w środek morza. O świcie spojrzął Pan ze słupa ognia i ze słupa obłoku na wojsko egipskie i zmusił je do ucieczki. I zatrzymał koła ich rydwanów, tak że z wielką trudnością mogli się naprzód posuwać. Egipcjanie krzyknęli: "Uciekajmy przed Izraelem, bo w jego obronie Pan walczy z Egipcjanami!"

A Pan rzekł do Mojżesza: "Wyciągnij rękę nad morze, aby wody zalały Egipcjan, ich rydwany i jeźdźców". Wyciągnął Mojżesz rękę nad morze, które o brzasku dnia wróciło na swoje miejsce. Egipcjanie uciekając bieгли naprzeciw falom, i pogrążył ich Pan w środku morza. Powracające fale zatopiły rydwany i jeźdźców całego wojska faraona, którzy weszli w morze, ścigając tamtych, nie ocalał z nich ani jeden. Izraelici zaś szli po suchym dnie morskim, mając mur wodny po prawej i po lewej stronie.

W tym to dniu Pan wybawił Izraela z rąk Egipcjan. I widzieli Izraelici martwych Egipcjan na brzegu morza. Gdy Izraelici widzieli wielkie dzieło, którego dokonał Pan wobec Egipcjan, ulękli się Pana i uwierzyli Jemu oraz

Jego słuździe, Mojżeszowi.

Responsorium

Wj 15, 1. 2. 3

W. Śpiewajmy ku czci Pana, † który wspaniale okazał swoją potęgę, / gdy konia z jego jeźdźcem pograżył w morzu. * Pan jest moją mocą i źródłem męstwa.

P. Pan, mocarz wojny, Pan jest imię Jego. **W.** Pan jest moją mocą i źródłem męstwa.

2 Czytanie

Katecheza św. Jana Chryzostoma, biskupa

(Katecheza 3, 24-27)
Mojżesz i Chrystus

Izraelici oglądali cuda. Ty także je zobaczysz, i to o wiele większe i wspanialsze od tych, które widzieli Żydzi uchodzący z Egiptu. Ty nie oglądałeś faraona zatopionego wraz z wojskiem, widziałeś jednak diabła pograżonego w falach z całą jego zbrojną potęgą. Tamci przeszli morze, ty przekroczyłeś śmierć. Oni zostali wyrwani z Egiptu, ty od złych duchów. Żydzi porzucili obcą niewolę, ty zaś o wiele smutniejszą niewolę grzechu.

Czy chcesz jeszcze poznać inny argument na to, że zostałeś zaszczycony daleko większymi darami niż Izraelici? Oto oni nie mogli oglądać jaśniejącej twarzy Mojżesza, choć ten był towarzyszem ich niedoli, ty zaś widziałeś oblicze Chrystusa w Jego chwale. Woła o tym głośno sam św. Paweł, mówiąc: "My z odśloniętą twarzą wpatrujemy się w jasność Pańską".

Izraelici mieli wówczas Chrystusa, który szedł razem z nimi. O wiele jednakże prawdziwiej idzie On dziś z nami. Wtedy bowiem Pan towarzyszył im przez łaskę daną Mojżeszowi, obecnie zaś towarzyszy nam nie tylko przez łaskę Mojżesza, ale także przez wasze posłuszeństwo. Oni po opuszczeniu Egiptu znaleźli się w pustynnym bezludziu, ciebie po śmierci czeka niebo. Dla nich znakomitym wodzem i władcą był Mojżesz. Naszym zaś wodzem i władcą jest inny Mojżesz - sam Bóg.

Czymże zaś odznaczał się Mojżesz? Był to, jak mówi Pismo, "mąż najłagodniejszy ze wszystkich ludzi, jacy żyli na świecie". Cechę tę możemy przypisać bez obawy błędu naszemu Mojżeszowi - Bogu, ponieważ posiada On w sobie najśłodsze Ducha Świętego, który jest Mu najbardziej wewnątrznie współistotny.

Mojżesz swego czasu wznosił do nieba ręce, skąd sprowadzał mannę, chleb aniołów. Nasz zaś Mojżesz wznosząc ręce do nieba, sprowadza nam pokarm trwający na wieki. Tamten uderzył w skałę, skąd wyprowadził strumienie wód, Ten dotyka ołtarza, uderza w duchowy stół i wydobywa z niego źródło Ducha. Dlatego w pośrodku tego stołu jest jakby źródło, aby ściągające zewsząd stada syciły się jego zbawczymi wodami.

Ponieważ mamy tak wyborne źródło i tak wielką obfitość życia, a stół przelewa się dla nas niezliczoną ilością dóbr i ubogaca nas w duchowe dary, przystępujemy więc tam ze szczerym sercem i czystym sumieniem, abyśmy dostąpili łaski i miłosierdzia w odpowiednim czasie.

Łaska i miłosierdzie Jednorodzonego Syna, Pana naszego i Zbawiciela Jezusa Chrystusa, przez którego i z którym Ojcu i ożywiającemu Duchowi niech będzie chwała, cześć i potęga na wieki wieków. Amen.

Responsorium

Hbr 11, 24-25. 26. 27

W. Przez wiarę Mojżesz, † kiedy dorósł, nie chciał, aby go uważano za syna córki faraona; / wolał raczej cierpieć z ludem Bożym, / niż używać przemijających rozkoszy grzechu, * Gdyż patrzył na przyszłą zapłatę.

P. Uważał za większe bogactwo znoszenie zniewag dla Chrystusa niż wszystkie skarby Egiptu i przez wiarę opuścił Egipt. **W.** Gdyż patrzył na przyszłą zapłatę.

Modlitwa

Módlmy się. Boże, Ty dla zdrowia duszy polecieś nam opanować ciało, † pomóż nam swoją łaską, abyśmy powstrzymywali się od grzechów * i odpowiedzieli w ten sposób na wymagania Twojej miłości. Przez naszego

Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogosławmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Jutrznia

P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe teksty opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
LG tom II: Wielki Post I, str. 39.

Hymn

- 1 Sprawiedliwości Słońce, Chryste,
Gdy jasność dnia przywracasz ziemi,
Niechaj ustąpi mrok duchowy
I światło cnoty nas napełni.
- 2 Kiedy nam dajesz czas sposobny,
Pokutą natchnij nasze serca;
Nawróć dobrocią grzesznych ludzi,
Znoszonych długo z cierpliwością.
- 3 Pomóż okupić szczerą skruchą
Bezmierne winy wobec Ciebie;
Większe jest od nich miłosierdzie,
Przez które grzech odpuszczasz wszelki.
- 4 Dzień się przybliżył, dzień Twój, Panie,
A jego blask odnawia wszystko,
I wielka radość nas ogarnia,
Bo w nim znajdziemy Twoją łaskę.
- 5 Boże Jedyny w Trójcy Świętej,
Niech Tobie będzie cześć i chwała,
My zaś, przez łaskę odrodzeni,



Wielbimy Ciebie nową pieśnią. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Poniedziałek II, str. 952.

1 ant. Kiedy przyjdę * i ujrzę oblicze Boże?

Psalm 42

Tęsknota za Bogiem i świątynią

Kto odczuwa pragnienie, niech przyjdzie; kto chce, niech wody życia zaczerpnie (Ap 22, 17)

Jak łania pragnie wody ze strumieni, *
tak dusza moja pragnie Ciebie, Boże.

Dusza moja Boga pragnie, Boga żywego, *
kiedyż więc przyjdę i ujrzę oblicze Boże?

Łzy są moim chlebem we dnie i w nocy; *

"Gdzie jest twój Bóg?" pytają mnie codzień.

Rozpływa się we mnie moja dusza, *

gdy wspominam, jak z tłumem kroczyłem do Bożego domu

W świątecznym orszaku, *

wśród głosów radości i chwały.

Czemu zgnębiona jesteś, duszo moja, *

i czemu trwożysz się we mnie?

Ufaj Bogu, bo jeszcze wystawiać Go będę: *

On zbawieniem mojego oblicza i moim Bogiem!

A we mnie samym dusza przygnębiona, †

przeto wspominam Cię z ziemi Jordanu, *

z ziemi Hermonu i góry Misar.

Głębia przyzywa głębię hukami wodospadów. *

Wszystkie Twe nurty i fale nade mną się przewalają.

Niech Pan udzieli mi we dnie swej łaski, †

a w nocy będę Mu śpiewał, *

będę słał Boga mego życia.

Mówię do Boga: Opoko moja, czemu zapominasz o mnie? *

Czemu chodzę smutny, gnębiony przez wroga?

Kości we mnie się kruszą, *

gdy lżą mnie przeciwnicy,

Gdy cały dzień mówią do mnie: *

"Gdzie jest Bóg twój?"



Czemu zgnębiona jesteś, duszo moja, *
i czemu trwożysz się we mnie?
Ufaj Bogu, bo jeszcze wystawiać Go będę: *
On zbawieniem mojego oblicza i moim Bogiem!
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Kiedy przyjdę / i ujrzę oblicze Boże?

2 ant. Okaż nam, Panie, * miłosierdzie swoje.

Pieśń

Syr 36, 1-5. 10-13

Modlitwa za Jerozolimę

To jest życie wieczne: aby poznali Ciebie, jedynego prawdziwego Boga,
oraz Tego, którego posłałeś, Jezusa Chrystusa (J 17, 3)

Zmiłuj się nad nami, Panie, Boże wszystkich rzeczy, *
spójrz i ześlij bojaźń przed Tobą na wszystkie narody.

Wyciągnij rękę przeciw obcym ludom, *
aby ujrzały Twoją potęgę.

Bo jak przez nas okazałeś im świętość swoją, *
tak przez nich wobec nas okaż się wielkim.

Niech i one uznają, jak my uznajemy, *
że nie ma Boga, oprócz Ciebie, Panie.

Powtórz znaki i znów uczynь cuda, *
wstaw swoją rękę i ramię prawe.

Zgromadź wszystkie pokolenia Jakuba *
i weź je w posiadanie, jak było na początku.

Panie, zlituj się nad narodem nazwanym Twoim imie-
niem, *

nad Izraelem, którego uznałeś za pierworodnego.

Miej miłosierdzie nad Twym świętym miastem, *
nad Jeruzalem, miejscem Twego odpoczynku.

Napełnij Syjon wystawianiem Twej mocy, *
a Twój lud swoją chwałą.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Okaż nam, Panie, / miłosierdzie swoje.

3 ant. Błogosławiony jesteś, Panie, * na sklepieniu nieba.

Psalm 19 A

Ps 19 A, 2-7

Chwała Boga Stwórcy

Nawiedzi nas z wysoka Wschodzące Słońce...
aby nasze kroki skierować na drogę pokoju (Łk 1, 78. 79)

Niebiosa głoszą chwałę Boga, *
dzieło rąk Jego obwieszcza nieboskłon.

Dzień opowiada dniowi, *
noc nocy wiadomość przekazuje.

Nie są to słowa ani nie jest to mowa, *
których by dźwięku nie usłyszano.

Ich głos się rozchodzi po całej ziemi, *
ich słowa aż po krańce świata.

Tam słońcu namiot postawił, †
a ono jak oblubieniec wychodzi ze swej komnaty, *
cieszy się jak siłacz ruszający do biegu.

Ono wschodzi na krańcu nieba †
i biegnie aż po drugi kraniec, *
a nic przed jego żarem się nie schroni.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Błogosławiony jesteś, Panie, / na sklepieniu nieba.

LG tom II: Poniedziałek II Wielkiego Postu, str. 131.

Czytanie

Wj 19, 4-6a

Wyście widzieli, jak niosłem was na orlich skrzydłach i przywiodłem was do Mnie. Teraz jeśli pilnie będziecie słuchać mego głosu i strzec mojego przymierza, będziecie moją szczególną własnością pośród wszystkich narodów, gdyż do Mnie należy cała ziemia. Lecz wy będziecie Mi królestwem kapłanów i ludem świętym.

Responsorium krótkie

P. Odkupiłeś nas, Panie, * Z każdego pokolenia, języka, ludu i narodu. W. Odkupiłeś nas, Panie, / Z każdego pokolenia, języka, ludu i narodu. P. Uczyniłeś nas króle-

stwem i kapłanami dla naszego Boga. **W.** Z każdego pokolenia, języka, ludu i narodu. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** Odkupiłeś nas, Panie, / Z każdego pokolenia, języka, ludu i narodu.

Pieśń Zachariasza

Ant. Bądźcie miłosierni * jak Ojciec wasz jest miłosierny.

Mesjasz i Jego poprzednik

Łk 1, 68-79

Błogostawiony † Pan, Bóg Izraela, *
bo lud swój nawiedził i wyzwolił.

I wzbudził dla nas moc zbawczą *
w domu swego sługi Dawida.

Jak zapowiedział od dawna *

przez usta swych świętych proroków,

Że nas wybawi od naszych nieprzyjaciół *

i z ręki wszystkich, którzy nas nienawidzą;

Że naszym ojcom okaże miłosierdzie *

i wspomni na swe święte przymierze,

Na przysięgę, którą złożył *

ojcu naszemu Abrahamowi.

Da nam, że z mocy nieprzyjaciół wyrwani, *

służyć Mu będziemy bez trwogi,

W pobożności i sprawiedliwości przed Nim *

po wszystkie dni nasze.

A ty, dziecko, zwać się będziesz prorokiem Najwyższego, *

gdyż pójdziesz przed Panem przygotować Mu drogi.

Jego ludowi dasz poznać zbawienie *

przez odpuszczenie grzechów.

Dzięki serdecznej litości naszego Boga, *

z jaką nas nawiedzi z wysoka Wschodzące Słońce,

By oświecić tych, co w mroku i cieniu śmierci

mieszkają, *

aby nasze kroki skierować na drogę pokoju.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i nawieki wieków. Amen.

Ant. Bądźcie miłosierni / jak Ojciec wasz jest miłosierny.

Prośby

Dzięki hojności Boga Ojca możemy Mu składać w tym dniu wielkopostnym ofiarę uwielbienia. Błogosławmy Go i zanośmy do Niego nasze błagania:

Wlej w nasze serca swą Boską naukę.

Wszechmogący i miłosierny Boże, udziel nam ducha modlitwy i pokuty,

— rozpal w nas miłość ku Tobie i braciom.

Wlej w nasze serca swą Boską naukę.

Dozwoł nam współdziałać z Tobą w odnowieniu wszystkiego w Chrystusie,

— aby sprawiedliwość i pokój obfitowały na ziemi.

Wlej w nasze serca swą Boską naukę.

Ukaż nam wewnętrzną wartość wszystkich stworzeń,

— abyśmy razem z nimi wielbili Cię pieśnią chwały.

Wlej w nasze serca swą Boską naukę.

Wybacz nam, że nie dostrzegaliśmy obecności Chrystusa w ubogich i cierpiących

— i nie uszanowaliśmy Twego Syna w naszych braciach.

Wlej w nasze serca swą Boską naukę.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Boże, Ty dla zdrowia duszy polecieś nam opanować ciało, † pomóż nam swoją łaską, abyśmy powstrzymywali się od grzechów * i odpowiedzieli w ten sposób na wymagania Twojej miłości. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

Jutrznia i Nieszpory. P. Odmawia modlitwę końcową bez wezwania **Módlmy się.**
W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg ✝ błogostawi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Jeśli kapłan lub diakon przewodniczy oficjum, zwraca się do wiernych:

- P.** Pan z wami.
W. I z duchem twoim.
P. Niech was błogostawi Bóg wszechmogący:
Ojciec ✝ i Syn, i Duch Święty.
W. Amen.

Można też użyć innej formuły błogostawieństwa, tak jak we Mszy św.
Jeśli wierni mają się rozejść, dodaje się wezwanie:

- P.** Idźcie w pokoju Chrystusa.
W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa w ciągu dnia

LG tom II: Poniedziałek II WP, str. 132. Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 40.
Antyfona jak w Tekstach okresowych. Psalm - LG tom II: Poniedziałek II, str. 956.

- P.** Boże, ✝ wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn

Modlitwa przedpołudniowa

- 1 Przez wiarę, którą żyjemy,
Z nadzieją zawsze wytrwała
I mocni łaską miłości
Majestat głośmy Chrystusa.
- 2 Gdyż On o trzeciej godzinie
Na mękę był prowadzony,
I cierpiał wisząc na krzyżu,
By znaleźć owcę zgubioną.
- 3 Pokornie prosimy Jezusa,
Zbawieni Jego ofiarą,
By nas od grzechu zachował,
Gdy już darował nam karę.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,



I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczę,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Modlitwa południowa

- 1 O tej godzinie Zbawiciel
Pragnienie cierpień na krzyżu;
Niech da chwalącym Go pieśnią
Pragnienie sprawiedliwości.
- 2 Niech głodem prawdy ich przejmie
I zaspokoi go sobą,
By grzech odrazę w nich budził,
A cnota ich pociągała.
- 3 Niech łaska Ducha Świętego
Proszących tak usposobi,
By żądze ciała przygasty
I duch oziębły zapłonął.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczę,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Modlitwa popołudniowa

- 1 Nadeszła oto godzina,
Gdy Jezus w męce umierał;
Wzywajmy Jego imienia
Pokornie prosząc o łaskę.
- 2 Przebaczył Jezus łotrowi
Wzruszony jego wyznaniem;
Niech także nasza modlitwa
Wyjedna nam miłosierdzie.
- 3 Na krzyżu śmierć pokonana,
Wróciło światło po mroku;
Niech groza grzechu przeminie,
A dusze blaskiem jaśnieją.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,



I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczę,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Psalmodia

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Nadeszły dla nas dni pokuty, * abyśmy zadośćczynili
za grzechy / i zbawili dusze.

Modlitwa południowa

Ant. Nie chcę śmierci grzesznika, * lecz aby się szczerze
nawrócił i miał życie.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Umocnieni łaską Bożą, * pracujmy nad sobą w wiel-
kiej cierpliwości.

Psalm 119

Ps 119, 41-48

VI (Waw). Słuszność Prawa Bożego

Panie, niech zstąpi na mnie Twoja łaska, *
Twoje zbawienie według Twojej obietnicy.

Wtedy będę mógł odpowiedzieć tym, którzy mnie
znieważają, *

ponieważ polegam na Twoich słowach.

Nie odbieraj moim ustom słowa prawdy, *
bo ufam Twoim wyrokom,

A Prawa Twego zawsze strzec będę, *
po wieki wieków.

I będę kroczył szeroką drogą, *
bo szukam Twoich przykazań.

O Twoich rozkazach chcę mówić wobec królów, *
nie będę się tego wstydził.

I będę się weselił z Twoich przykazań, *
które umiłowałem.

Moje ręce wznoszę ku Twym wyrokom, które miłuję, *
i rozważam Twoje ustawy.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *



i na wieki wieków. Amen.

Psalm 40

Ps 40, 2-14.17-18

Dziękczynienie i prośba

Ofiary ani daru nie chciałeś, aleś Mi utworzył ciało (Hbr 10, 5)

Z nadzieją czekałem na Pana, †
a On się pochylił nade mną *
i wysłuchał mego wołania.

Wydobył mnie z dołu zagłady, *
z błotnego grzęzawiska.

Stopy moje postawił na skale *
i umocnił moje kroki.

Włożył mi w usta pieśń nową, *
śpiew dla naszego Boga.

Wielu to ujrzy i przejmie ich trwoga, *
i zaufają Panu.

Szczęśliwy człowiek, który nadzieję pokłada w Panu, *
a nie naśladuje pysznych i skłonnych do kłamstwa.

Panie, Boże mój, wiele uczyniłeś cudów *
i w Twoich zamiarach wobec nas nikt Ci nie dorówna.

A gdybym chciał je głosić i opowiadać, *
byłyby liczniejsze, niż można to wyrazić.

Nie chciałeś ofiary krwawej ani z płodów ziemi, †
lecz otwarłeś mi uszy; *

nie żądałeś całopalenia i ofiary za grzechy.

Wtedy powiedziałem: "Oto przychodzę. *"

W zwoju księgi jest o mnie napisane:

Radością jest dla mnie pełnić Twoją wolę, mój Boże, *
a Twoje Prawo mieszka w moim sercu".

Chwała Ojcu i Synowi, *

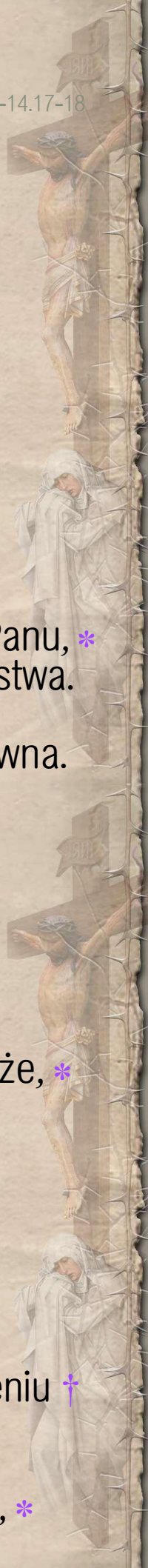
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

||

Głosiłem Twą sprawiedliwość w wielkim zgromadzeniu †
i nie powściągałem warg moich, *
o czym Ty wiesz, Panie.

Sprawiedliwości Twojej nie kryłem w głębi serca, *
głosiłem Twoją wierność i pomoc.



Nie tałem Twojej łaski ani Twej wierności *
przed wielkim zgromadzeniem.

A Ty nie odmawiaj mi, Panie, swego miłosierdzia, *
niech łaska Twoja i wierność zawsze mnie strzegą.
Albowiem osaczyły mnie niezliczone nieszczęścia, *
przygniotły mnie własne winy, których ogarnąć nie mogę.

Są one liczniejsze od włosów na mej głowie, *
więc słabnie we mnie serce.

Panie, racz mnie wybawić, *

Panie, pośpiesz mi z pomocą!

Niech się radują i weselą w Tobie *
wszyscy, którzy Ciebie szukają.

A ci, którzy pragną Twojej pomocy, *
niech zawsze mówią: "Pan jest wielki!"

Ja zaś jestem ubogi i nędzny, *
ale Pan troszczy się o mnie.

Tyś moim wspomóżycielem i wybawcą, *

Boże mój, nie zwlekaj!

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

W innych Godzinach psalmodia dodatkowa, s. 1229.

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Nadeszły dla nas dni pokuty, * abyśmy zadośćczynili
za grzechy / i zbawili dusze.

Czytanie

Mdr 11, 23-24a

Nad wszystkim masz litość, Panie, bo wszystko w Twojej mocy, i zamykasz oczy na grzechy ludzi, by się nawrócili. Miłujesz bowiem wszystkie stworzenia, niczym się nie brzydzisz, co uczyniłeś.

P. Stwórz, Boże, we mnie serce czyste.

W. I odnów we mnie moc ducha.

Modlitwa

Módlmy się. Boże, Ty dla zdrowia duszy polecieś nam opanować ciało, † pomóż nam swoją łaską, abyśmy powstrzymywali się od grzechów * i odpowiedzieli w ten sposób na wymagania Twojej miłości. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogostawmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa południowa

Ant. Nie chcę śmierci grzesznika, * lecz aby się szczerze nawrócił i miał życie.

Czytanie

Ez 18, 23

Czyż tak bardzo Mi zależy na śmierci występnego, mówi Pan Bóg, a nie raczej na tym, by się nawrócił i żył?

P. Odwróć swe oblicze od moich grzechów.

W. I zmaż wszystkie moje przewinienia.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Umocnieni łaską Bożą, * pracujmy nad sobą w wielkiej cierpliwości.

Czytanie

por. Iz 58, 7

Podziel się z głodnym twoim chlebem, wprowadź do swego domu biednych tułaczy, przyodziej nagiego, którego zobaczysz i nie odwracaj się od twoich bliźnich.

P. Boże, moją ofiarą jest duch skruszony.

W. Pokornym i skruszonym sercem Ty, Boże, nie gardzisz.

Nieszpory

P. Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

LG tom II: Wielki Post I, str. 36.

Hymn

- 1 Dałeś nam przykład, o Jezu,
Czterdziestu dni umartwienia;
Aby w nas ducha odnowić,
Wymagasz postu i skruchy.
- 2 Stań więc pośrodku Kościoła
I spójrz na jego pokutę;
Ciebie pokornie prosimy,
Byś przez nią z grzechu nas obmył.
- 3 Zło popełnione w przeszłości
Niech Twoja łaska zniweczy;
Chroń nas od dalszych upadków
I otocz swoją opieką.
- 4 Daj przez doroczną pokutę
Dostąpić win odpuszczenia,
Byśmy z radością czekali
Na światło Nocy Paschalnej.
- 5 W Trójcy Jedyny nasz Boże,
Niech Ciebie wszechświat wystawia;
Pieśń nową Tobie śpiewamy
Za odrodzenie przez łaskę. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Poniedziałek II, str. 958.

1 ant. Najpiękniejszy jesteś spośród synów ludzkich, *
wdzięk się rozlał na twoich wargach.

Psalm 45

Zaślubiny króla

Oblubieniec nadchodzi, wyjdźcie mu na spotkanie (Mt 25, 6)

|

Z mego serca płynie piękne słowo, †
pieśń moją śpiewam królowi, *



język mój jest jak rylec bieglego pisarza.

Najpiękniejszy jesteś spośród synów ludzkich, †
wdzięk się rozlał na twoich wargach, *
przeto Bóg pobłogosławił tobie na wieki.
Przypasz do biodra swój miecz, mocarzu, *
chlubę swoją i ozdobę.

Wstąp szczęśliwie na rydwan †
w obronie wiary, prawa i ubogich, *
a twoja prawica niech ci wskaże wielkie czyny.
Twoje ostre strzały trafiają w serce wrogów króla, *
ludy padają przed tobą.

Tron Twój, Boże, trwa na wieki, *
berłem sprawiedliwym berło Twego królestwa.
Miłujesz sprawiedliwość, wstrętne ci bezprawie, †
dlatego Bóg, twój Bóg, namaścił ciebie *
olejkiem radości hojniej niż równych ci losem.

Twoje szaty pachną mirrą, kasją i aloesem, *
z pałaców z kości słoniowej cieszy cię dźwięk lutni.
Córki królewskie wychodzą na spotkanie z tobą, *
królowa w złocie z Ofiru stoi po twojej prawicy.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Najpiękniejszy jesteś spośród synów ludzkich, /
wdzięk się rozlał na twoich wargach.

2 ant. Oto Oblubieniec nadchodzi, * wyjdźcie Mu na
spotkanie.

||

Postępuj, córko, spójrz i nakłoń ucha, *
zapomnij o swym ludzie, o domu swego ojca.

Król pragnie twego piękna, *
on twoim panem, oddaj mu pokłon.
Oto córa Tyru zbliża się z darami, *
możni narodów szukają twych względów.
Córa królewska wchodzi pełna chwały, *
w złotogłów odziana.

W szacie wzorzystej do króla ją prowadzą, *



za nią przywiodzą do ciebie dziewice, jej druhny.

Wiodą je z radością i w uniesieniu, *
wkraczają do królewskiego pałacu.

Synowie twoi zajmą miejsce twych ojców, *
ustanowisz ich książętami na całej ziemi.

Przez wszystkie pokolenia upamiętnię twe imię, *
dlatego na wieki sławić cię będą narody.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Oto Oblubieniec nadchodzi, / wyjdźcie Mu na spotkanie.

3 ant. W swoim wielkim miłosierdziu * Bóg na nowo nas zrodził do żywej nadziei.

Pieśń

Zmartwychwstanie Chrystusa podstawą nadziei

1 P 1, 3-9

Niech będzie błogosławiony Bóg i Ojciec *
naszego Pana Jezusa Chrystusa.

On w swoim wielkim miłosierdziu †
przez powstanie z martwych Jezusa Chrystusa *
na nowo nas zrodził do żywej nadziei:

Do dziedzictwa niezniszczalnego i niepokalanego,
i niewiedzącego, *

które jest zachowane dla was w niebie.

Wy bowiem jesteście przez wiarę strzeżeni †
mocą Bożą dla zbawienia, *
gotowego objawić się w czasie ostatecznym.

Dlatego radujcie się, choć teraz musicie doznać
trochę smutku *

z powodu różnorodnych doświadczeń.

Przez to wartość waszej wiary †
okaże się o wiele cenniejsza od zniszczalnego złota, *
które przecież próbuje się w ogniu;

Na sławę, cześć i chwałę *
przy objawieniu Jezusa Chrystusa.

Wy Go miłujecie, choć nie widzieliście, *
wy w Niego teraz wierzycie, chociaż nie widzicie.

A ucieszycie się radością niewymowną i pełną chwały, *
gdy osiągniecie zbawienie dusz, cel waszej wiary.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. W swoim wielkim miłosierdziu / Bóg na nowo nas
zrodził do żywej nadziei.

LG tom II: Poniedziałek II Wielkiego Postu, str. 133.

Czytanie

Rz 12, 1-2

Proszę was, bracia, przez miłosierdzie Boże, abyście dali swoje ciała na ofiarę żywą, świętą, Bogu przyjemną, jako wyraz waszej rozumnej służby Bożej. Nie bierzcie więc wzoru z tego świata, lecz przemieniajcie się przez odnawianie umysłu, abyście umieli rozpoznać, jaka jest wola Boża: co jest dobre, co Bogu przyjemne i co doskonałe.

Responsorium krótkie

P. Wołam do Pana: * Zmiłuj się nade mną. **W.** Wołam do Pana: / Zmiłuj się nade mną. **P.** Ulecz moją duszę, bo zgrzeszyłem przeciw Tobie. **W.** Zmiłuj się nade mną. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** Wołam do Pana: / Zmiłuj się nade mną.

Pieśń Maryi

Ant. Nie osądzajcie innych, * a nie będziecie sądzeni. /
Bo jakim sądem sędzicie, / takim i was osądzą.

Radość duszy w Bogu

Łk 1, 46-55

Wielbi + dusza moja Pana *
i raduje się duch mój w Bogu, Zbawicielu moim.

Bo wejrzał na uniżenie swojej Służebnicy. *

Oto bowiem odtąd błogostawić mnie będą wszystkie pokolenia,

Gdyż wielkie rzeczy uczynił mi Wszechmocny, *
a Jego imię jest święte.

Jego miłosierdzie z pokolenia na pokolenie *
nad tymi, którzy się Go boją.
Okazał moc swego ramienia, *
rozproszył pyszniących się zamysłami serc swoich.
Strącił władców z tronu, *
a wywyższył pokornych.
Głodnych nasycił dobrami, *
a bogatych z niczym odprawił.
Ujął się za swoim sługą, Izraelem, *
pomny na swe miłosierdzie,
Jak obiecał naszym ojcom, *
Abrahamowi i jego potomstwu na wieki.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Nie osądzajcie innych, / a nie będziecie sądzeni. /
Bo jakim sądem sędzicie, / takim i was osądzą.

Prośby

Bóg Ojciec obiecał, że udzieli nam wszystkiego, o co
zgodnie prosić Go będziemy w imię Jego Syna. Ufa-
jąc tej obietnicy, zanośmy do Niego nasze błagania:

Okaż miłosierdzie swojemu ludowi.

Panie, Ty przez Chrystusa udoskonaliłeś prawo dane
Mojżeszowi na górze Synaj,
— spraw, aby wszyscy uznali to prawo wypisane w ich
sercach oraz zachowali przymierze z Tobą.

Okaż miłosierdzie swojemu ludowi.

Daj wszystkim przełożonym troskliwość o powierzonych im braci,
— a oni, poddani w szczerości serca, niech pomagają
swym opiekunom.

Okaż miłosierdzie swojemu ludowi.

Utwierdź swą mocą umysły i serca misjonarzy
— i powołaj wielu współpracowników ich dzieła.

Okaż miłosierdzie swojemu ludowi.

Niechaj dzieci, wzrastając w latach, dojrzewają w Twojej łasce,

— a młodzież niech postępuje w Twojej miłości i prawości obyczajów.

Okaż miłosierdzie swojemu ludowi.

Pamiętaj o wszystkich naszych braciach i siostrach, którzy w Tobie zasnęli;

— obdarz ich radością życia wiecznego.

Okaż miłosierdzie swojemu ludowi.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Boże, Ty dla zdrowia duszy polecieś nam opanować ciało, † pomóż nam swoją łaską, abyśmy powstrzymywali się od grzechów * i odpowiedzieli w ten sposób na wymagania Twojej miłości. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogosławi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Kompleta Poniedziałek

P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.



W tym miejscu przewidziany jest rachunek sumienia.

We wspólnie odprawianym oficjum można zastosować jedną z formuł aktu pokuty podaną w mszale.

Pó chwili milczenia wszyscy razem odmawiają spowiedź powszechną:

- P.** Panie, który nie przyszedłeś wzywać sprawiedliwych, ale grzeszników, zmiłuj się nad nami.
- W.** Zmiłuj się nad nami.
- P.** Chryste, który przebywałeś z celnikami i grzesznikami, zmiłuj się nad nami.
- W.** Zmiłuj się nad nami.
- P.** Panie, który chcesz raczej miłosierdzia niż ofiary, zmiłuj się nad nami.
- W.** Zmiłuj się nad nami.

Przewodniczący prosi o odpuszczenie grzechów:

- P.** Niech się zmiłuje nad nami Bóg wszechmogący * i odpuściwszy nam grzechy, * doprowadzi nas do życia wiecznego.
- W.** Amen.

Hymn

- 1 Chryste, Tyś dniem pełnym blasku,
Rozpraszasz nocne ciemności,
W Tobie początek jest światła
I nim obdarzasz wybranych.
- 2 Teraz więc Ciebie prosimy,
Byś strzegł nas w mrocznych godzinach,
W swoim pokoju zachował
I przyniósł ulgę znużonym.
- 3 Kiedy już sen nas ogarnie,
Niech serce czuwa przy Tobie;
Tych, którzy Ciebie miłują,
Oślaniaj swoją prawicą.
- 4 Wejrzyj, obrońco nasz, Boże,
I wrogie oddal zasadzki,
Kieruj Twoimi wiernymi,
Boś własną Krwią ich odkupił.
- 5 Chryste, łagodny nasz Królu,
Niech Ciebie z Ojcem i Duchem
Wszystko, co żyje, wystawia



Przez całą wieczność bez końca. Amen.

Psalmodia

Ant. Wołam do Ciebie, Panie, * we dnie i w nocy.

Psalm 88

W ciężkim doświadczeniu

To jest wasza godzina i panowanie ciemności (Łk 22, 53)

Panie, mój Boże, wołam do Ciebie we dnie, *
żalę się przed Tobą w nocy.

Niech dotrze do Ciebie moja modlitwa, *
nakłoń ucha na moje wołanie.

Bo moja dusza nieszczęściem jest przepełniona, *
a życie moje zbliża się do Otchłani.

Zaliczono mnie do grona idących do grobu, *
stałem się jak mąż pozbawiony siły.

Między zmarłymi jest moje postanie, *
tak jak poległych, którzy leżą w grobach,
O których Ty już więcej nie pamiętasz, *
nad którymi nie rozłączasz już opieki.

Straciłeś mnie w otchłań najgłębszą, *
w mrok i przepaść.

Twój gniew mnie przygniała, *
spiętrzyły się nade mną jego fale.

Odsunąłeś ode mnie wszystkich przyjaciół, †
wzbudziłeś w nich do mnie odrazę, *
znalazłem się w więzieniu bez wyjścia.

Moje oczy słabną w nieszczęściu, †
każdego dnia wołam do Ciebie, Panie, *
ręce do Ciebie wyciągam.

Czy uczynisz cud dla umarłych? *

Czy wstaną cienie, by wielbić Ciebie?

Czy to w grobach sławi się Twoją łaskę, *
a wierność Twoją w miejscu zagłady?

Czy Twoje cuda widzi się w ciemnościach, *
a sprawiedliwość w krainie zapomnienia?

A ja wołam do Ciebie, Panie, *

niech nad ranem dotrze do Ciebie moja modlitwa.

Czemu odrzucasz mnie, Panie, *



i ukrywasz swoje oblicze przede mną?

Cierpię biedę i od młodości stoję na progu śmierci, *
dźwigałem Twoją grozę i osłabłem.

Przewalił się nade mną płomień Twego gniewu *
i złamały mnie Twoje groźby.

Zewsząd mnie otoczyły jak fale powodzi *
i topią mnie w jednym momencie.

Odsunąłeś ode mnie przyjaciół i towarzyszy, *
tylko ciemności mieszkają ze mną.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Wołam do Ciebie, Panie, / we dnie i w nocy.

Czytanie

Ty jesteś wśród nas, Panie, a Twoje imię zostało wezwane nad nami, nie opuszczaj nas, Panie, nasz Boże.

Jr 14, 9

Responsorium krótkie

P. W ręce Twoje, Panie, * Powierzam ducha mego.
W. W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego. **P.**
Ty nas odkupiłeś, Panie, Boże wierny. **W.** Powierzam ducha mego. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, * podczas snu nas osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali w pokoju.

Pieśń Symeona

Chrystus światłością narodów

Łk 2, 29-32

Teraz, o Panie, ✝ pozwól odejść swemu słudze w pokoju, *
według słowa Twojego,

Bo moje oczy ujrzały Twoje zbawienie, *

któreś przygotował wobec wszystkich narodów:

Światło na oświecenie pogan *
i chwałę ludu Twego, Izraela.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, / podczas snu nas
osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali
w pokoju.

Modlitwa

Módlmy się. Wszechmogący Boże, Twój Jednorodzony
Syn umarł i został złożony w grobie, † pomóż nam tak
wiernie upodobnić się do Niego, * abyśmy mogli razem
z Nim powstać do nowego życia. Który żyje i króluje na
wieki wieków.

W. Amen.

Następnie, nawet wtedy, kiedy się odmawia oficjum samemu, mówi się:


Noc spokojną i śmierć szczęśliwą niech nam da Bóg
wszechmogący, Ojciec † i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Antyfona do NMP

Pod Twoją obronę uciekamy się, Święta Boża Rodzicielko,
naszymi prośbami racz nie gardzić w potrzebach na-
szych, ale od wszelakich złych przygód racz nas zawsze
wybawiać, Panno chwalebna i błogostawiona. O Pani
nasza, Orędowniczko nasza, Pośredniczko nasza, Po-
cieszycielko nasza. Z Synem swoim nas pojednaj, Synowi
swojemu nas polecaj, swojemu Synowi nas oddawaj.

Wtorek

 2 tydzień psalterza

Wezwanie

P. Panie, otwórz † wargi moje.

W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Ant. Uwielbiamy Chrystusa Pana, / który dla na był ku-
szony i ukrzyżowany.

Psalm Wezwania jak w Częściach stałych, s. 818.

Psalm 100

Radość wchodzących do świątyni

Pan chce, by odkupieni śpiewali pieśń zwycięstwa (św. Atanazy)

Wykrzykujcie na cześć Pana, wszystkie ziemie, *
służcie Panu z weselem.

Stańcie przed obliczem Pana *
z okrzykami radości.

powtarza się antyfonę

Wiedźcie, że Pan jest Bogiem, *

On sam nas stworzył,

Jesteśmy Jego własnością, *

Jego ludem, owcami Jego pastwiska.

powtarza się antyfonę

W Jego bramy wstępujcie z dziękczynieniem, †

z hymnami w Jego przedsionki, *

chwalcie i błogosławcie Jego imię.

Albowiem Pan jest dobry, †

Jego łaska trwa na wieki, *

a Jego wierność przez pokolenia.

powtarza się antyfonę

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Uwielbiamy Chrystusa Pana, / który dla na był ku-
szony i ukrzyżowany.

Godzina czytań

P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,



i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 38.

Hymn

- 1 Z otchłani grzechu wołamy do Ciebie:
Panie, wysłuchaj pokornej modlitwy;
Bo jeśli winy zachowasz w pamięci,
Któż się ostoi?
- 2 Wszak Ty przebaczasz niewierność i błędy,
Pragniesz nas darzyć bezmiarem swej łaski,
Bo chcesz, by z pełną miłości bojaźnią
Tobie służono.
- 3 Więc pokładamy niezłomną nadzieję
W Twojej litości dla serc uniżonych
I wyglądamy radosnej jutrzeńki
Dnia świętej Paschy.
- 4 Niech Tobie, Ojczy, z Twym Synem i Duchem
Będzie na wieki majestat i chwała,
A Ty nas prowadź do źródeł zbawienia
Drogą pokuty. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Wtorek II, str. 963.

1 ant. Powierz Panu swą drogę, * a On sam będzie działał.

Psalm 37

Los złych i dobrych

Błogosławieni cisi, albowiem oni na własność posiadają ziemię (Mt 5, 5)

Nie oburzaj się widząc źle czyniących *
i nie zazdrość ludziom nieprawym,
Bo zwiędną prędko jak trawa, *
obumrą jak świeża zieleń.

Miej ufność w Panu i czyń to, co dobre, *
a będziesz mieszkał na ziemi i żył bezpiecznie.
Raduj się w Panu, *



a On spełni pragnienia twego serca.

Powierz Panu swą drogę, *

zauważ Mu, a On sam będzie działał.

On sprawi, że twoja sprawiedliwość zabłyśnie jak światło, *

a prawda twoja jak blask południa.

Spokojny bądź wobec Pana i Jemu zaufaj, †

nie oburzaj się na tego, któremu szczęści się w drodze, *
na człowieka, który obmyśla zasadzki.

Porzuć zapalczywość i przestań się gniewać, *

nie oburzaj się, gdyż to prowadzi do złego.

Wyginą bowiem złoczyńcy, *

a ufający Panu posiadą ziemię.

Jeszcze chwila, a nie będzie przestępcy, *

spojrzysz na jego miejsce i już go nie znajdziesz.

Pokorni natomiast posiadą ziemię *

i będą się rozkoszować wielkim pokojem.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Powierz Panu swą drogę, / a On sam będzie działał.

2 ant. Odstąp od złego i czyń dobro, * Pan bowiem umacnia sprawiedliwych.

||

Przeciw sprawiedliwemu zło knuje podstępny *
i zgrzyta na niego zębami.

Ale Pan śmieje się z niego, *

bo widzi, że dzień jego nadchodzi.

Dobrywają mieczy występni i napinają swe łuki, †
by powalić biedaka i nieszczęśliwego, *

by zabić idących prostą drogą.

Ich miecz przeszyje własne ich serca, *

a łuki ich zostaną złamane.

Lepsza jest odrobina, którą posiada sprawiedliwy, *
niż wielkie bogactwa występnych.

Bo ramiona występnych będą zdruzgotane, *

a sprawiedliwych Pan podtrzymuje.
Pan zna dni postępujących uczciwie, *
a ich dziedzictwo trwać będzie na wieki.

W czasie klęski nie zaznają wstydu, *
w dniach głodu zostaną nasyceni.
Niezbożni natomiast pogina, †
wrogowie Pana zwiędną jak kwieciste łąki, *
jak dym się rozwieją.

Niezbożny pożyczka, ale nie zwraca, *
sprawiedliwy zaś ma litość i użyzka.
Ci bowiem posiadają ziemię, którym Pan błogostawi, *
a których przeklnie, będą wyniszczeni.

Pan umacnia kroki człowieka *
na drodze, która dlań jest miła.
A choćby upadł, nie będzie leżał, *
bo jego rękę Pan podtrzyma.

Byłem dzieckiem i jestem już starcem, †
a nie widziałem sprawiedliwego w opuszczeniu *
ani jego potomstwa, by o chleb żebrało.

Lituje się w każdym czasie i pożyczka, *
będzie błogostawione jego potomstwo.

Odstąp od złego i czyń dobro, *
abyś mógł przetrwać na wieki.
Gdyż Pan sprawiedliwość miłuje *
i nie opuszcza swych świętych.

Nikczemni wyginą na zawsze, *
a ich potomstwo będzie wytępione.
Sprawiedliwi posiadają ziemię *
i będą ją zamieszkiwać na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Odstąp od złego i czyń dobro, / Pan bowiem umacnia sprawiedliwych.

3 ant. Miej nadzieję w Panu * i strzeż Jego drogi.



Usta sprawiedliwego głoszą mądrość, *
a język jego mówi to, co słuszne.

Prawo Boże jest w jego sercu *
i nie zachwieją się jego kroki.

Występny czatuje na sprawiedliwego *
i usiłuje go zabić.

Lecz Pan nie zostawi go w jego ręku *
i nie pozwoli skazać, gdy stanie przed sądem.

Miej nadzieję w Panu i strzeż Jego drogi, †
a On cię wywyższy, abys posiadał ziemię *
i ujrysz zagładę występnych.

Widziałem, jak się pysznił występny *
i rozpierał jak cedr rozłożysty.

Przeszedłem obok, a już go nie było, *
szukałem go i nie mogłem znaleźć.

Patrz na uczciwego, przyjrzyj się prawemu, *
bo miłujący pokój posiada potomstwo.

Wszyscy zaś grzesznicy będą wyniszczeni, *
wyginie potomstwo występnych.

Zbawienie sprawiedliwych pochodzi od Pana, *
On ich ucieczką w czasie utrapienia.

Pan ich wspomaga i wyzwala, †
wyzwala od występnych i zachowuje, *
On bowiem jest ich ucieczką.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Miej nadzieję w Panu i strzeż Jego drogi.

LG tom II: Wtorek II WP, str. 135.

P. Oto teraz czas upragniony.

W. Oto teraz dzień zbawienia.

1 Czytanie

Z Księgi Wyjścia

16, 1-18. 35

Deszcz manny na pustyni



Izraelici wyruszyli z Elim. Przybyło zaś całe zgromadzenie Izraelitów na pustynię Sin, położoną między Elim a Synajem, piętnastego dnia drugiego miesiąca od ich wyjścia z ziemi egipskiej.

I zaczęło szemrać na pustyni całe zgromadzenie Izraelitów przeciw Mojżeszowi i przeciw Aaronowi. Izraelici mówili im: "Obyśmy pomarli z ręki Pana w ziemi egipskiej, gdzieśmy zasiadali przed garnkami mięsa i jadaliby chleb do sytości. Wyprowadziliście nas na tę pustynię, aby głodem umorzyć całą tę rzeszę".

Pan powiedział wówczas do Mojżesza: "Oto ześlę wam chleb z nieba na kształt deszczu. I będzie wychodził lud, i każdego dnia będzie zbierał według potrzeby dziennej. Chcę ich także doświadczyć, czy pójdą za moimi rozkazami, czy też nie. Lecz w dniu szóstym zrobią zapas tego, co przyniosą, a będzie to podwójna ilość tego, co będą zbierać codziennie".

Mojżesz i Aaron powiedzieli do społeczności Izraelitów: "Tego wieczora ujrzycie, że to Pan wyprowadził was z ziemi egipskiej. A rano ujrzycie chwałę Pana, gdyż usłyszał On, że szemrzecie przeciw Panu. Czymże my jesteśmy, że szemrzecie przeciw nam?" Mojżesz powiedział: "Wieczorem Pan da wam mięso do jedzenia, a rano chleb do sytości, bo słyszał Pan wasze szemranie przeciw Niemu. Czymże bowiem my jesteśmy? Nie szemraliście przeciwko nam, ale przeciw Panu!" Mojżesz rzekł do Aarona: "Powiedz całemu zgromadzeniu Izraelitów: Zbliżcie się do Pana, gdyż słyszał wasze szemranie". W czasie przemowy Aarona do całego zgromadzenia Izraelitów, spojrzeli ku pustyni i ukazała się im w obłoku chwała Pana.

I przemówił Pan do Mojżesza tymi słowami: "Słyszałem szemranie Izraelitów. Powiedz im tak: O zmierzchu będziecie jeść mięso, a rano nasycicie się chlebem. Poznacie wtedy, że Ja, Pan, jestem waszym Bogiem".

Rzeczywiście, wieczorem przyleciały przepiórki i pokryły obóz, a nazajutrz rano warstwa rosy leżała dokoła obozu. Gdy się warstwa rosy uniosła ku górze, wówczas na pustyni leżało coś drobnego, ziarnistego, niby

szron na ziemi. Na widok tego Izraelici pytali się wzajemnie: "Co to jest?", gdyż nie wiedzieli, co to było. Wtedy powiedział do nich Mojżesz: "To jest chleb, który daje wam Pan na pokarm. To zaś nakazał wam Pan: Każdy z was zbierze dla siebie według swej potrzeby, omer na głowę. Każdy z was przyniesie według liczby osób, które należą do jego namiotu".

Izraelici uczynili tak i zebrali jedni dużo, drudzy mało. Gdy mierzyli swój zbiór omerem, to ten, który zebrał wiele, nie miał nic zbywającego, kto zaś za mało zebrał, nie miał żadnego braku; każdy zebrał według swych potrzeb.

Izraelici jedli mannę przez czterdzieści lat, aż przybyli do ziemi zamieszkałej. Jedli mannę, aż przybyli do granic ziemi Kanaan.

Responsorium

Mdr 16, 20; J 6, 32

W. Lud swój, Panie, † żywiłeś pokarmem niebieskim i dałeś im bez ich wysiłków gotowy chleb z nieba, * Zdolny dać wszelką rozkosz i wszelki smak zaspokoić.

P. Nie Mojżesz dał wam chleb z nieba, ale dopiero mój Ojciec da wam prawdziwy chleb z nieba. **W.** Zdolny dać wszelką rozkosz i wszelki smak zaspokoić.

2 Czytanie

Z komentarza św. Augustyna, biskupa, do Psalmów

(Ps 141, 4-6)

Cierpienie całego ciała Chrystusa

"Panie, wołałem do Ciebie, wysłuchaj mnie". To możemy wszyscy mówić. Tego nie mówię ja, mówi cały Chrystus. Ściśle biorąc wypowiedział to Chrystus jako osoba fizyczna, albowiem gdy przebywał na ziemi, modlił się nosząc ciało i błagał Ojca jako człowiek, a kiedy się modlił, z całego Jego ciała spływały krople krwi. Tak bowiem napisane jest w Ewangelii: "Jezus modlił się usilnie i pocił się krwią". Czymże zaś jest wypływanie krwi z całego ciała, jeśli nie cierpieniem męczenników całego Kościoła?

"Panie, wołałem do Ciebie, wysłuchaj mnie! Usłysz mój głos, gdy będę wołał ku Tobie". Sądzisz, że trud wołania już skończony, skoro mówiłeś: "Wołałem do Ciebie?" Wołałeś, ale nie uważaj się za bezpiecznego. Jeśli skończyło się udręczenie, skończyło się i wołanie; jeśli zaś ucisk Kościoła i ciała Chrystusowego trwa aż do końca wieków, należy nie tylko mówić: "Wołałem do Ciebie, wysłuchaj mnie", lecz także: "Usłysz mój głos, gdy będę wołał ku Tobie".

"Niech modlitwa moja unosi się jak kadzidło przed obliczem Twoim, a podnoszenie rąk moich jak ofiara wieczorna". Każdy chrześcijanin uzna, że powyższe słowa należy odnieść do samej Głowy. Kiedy bowiem dzień nachylał się już ku wieczorowi, Pan złożył na krzyżu swoją duszę, którą miał wkrótce odzyskać. Nie uczynił więc tego wbrew swojej woli. Ale tam i my byliśmy jakoś wyobrażeni. Cóż bowiem zawisło na drzewie, jak nie to, co przyjął od nas? A w jakiż sposób mogłoby się to stać, żeby Ojciec odtrącił i opuścił kiedykolwiek jedyne Syna, który oczywiście jest z Nim jednym Bogiem? A jednak przybijając naszą słabość do krzyża, gdzie "stary nasz człowiek - jak mówi Apostoł - został z Nim współukrzyżowany", wołał głosem tego właśnie naszego człowieka: "Boże mój, Boże mój, czemuś Mnie opuścił".

Ofiarą wieczorną jest więc męka Chrystusa, krzyż Pana, zbawcza żertwa, całopalenie miłe Bogu. Ta wieczorna ofiara przemienia się w zmartwychwstaniu w poranny dar. Tak więc modlitwa skierowana z wierne go serca wprost do Boga, unosi się jak dym ze świętego ołtarza. Nie ma nic przyjemniejszego nad woń Pańską: taką zaś woń wydają wszyscy, którzy wierzą.

A zatem "stary nasz człowiek - są to słowa Apostoła - został razem z Nim (z Chrystusem) ukrzyżowany, aby zniszczone zostało - powiada - ciało grzechu i żebyśmy już dalej nie służyli grzechowi".

Responsorium

Ga 2, 19-20

W. Razem z Chrystusem † zostałem przybity do krzy-

za. * Teraz zaś już nie ja żyję, lecz żyje we mnie Chrystus.

P. Obecne życie moje jest życiem wiary w Syna Bożego, który umiłował mnie i samego siebie wydał za mnie. W. Teraz zaś już nie ja żyję, lecz żyje we mnie Chrystus.

Modlitwa

Módlmy się. Wszechmogący Boże, otaczaj swój Kościół nieustanną opieką, † a ponieważ bez Ciebie śmiertelny człowiek upada, * niech Twoja łaska powstrzyma go od zła i kieruje ku zbawieniu. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogosławmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Jutrznia

P. Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe teksty opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
LG tom II: Wielki Post I, str. 40.

Hymn

- 1 Przed Tobą, Ojcze, stajemy skruszeni
I obciążeni winami,
A niosąc w sobie bezsilną samotność,
Szukamy Twojej pomocy.
- 2 Bo przecież jesteś troskliwym pasterzem
I nie chcesz śmierci grzesznika,
Lecz by się zwrócił do Ciebie w pokorze,
A przez to życie otrzymał.

3 W tym świętym czasie powrotu do Ciebie,
Gdy dajesz łaskę pokuty,
O miłosierdzie błagamy z nadzieją
I zło naprawić pragniemy.

4 Potężne światło, jaśniejsze od słońca,
Którego tarcza już wschodzi,
Wielbimy Ciebie, nasz Boże i Panie,
W Najświętszej Trójcy Jedyny. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Wtorek II, str. 966.

1 ant. Ześlij, Panie, * światłość i wierność swoją.

Psalm 43

Tęsknota za świątynią
Przyszedłem na świat jako światło (J 12, 46)

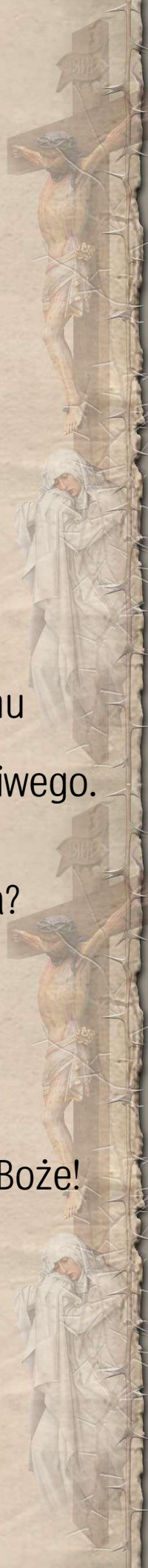
Osądź mnie, Boże, sprawiedliwie †
i broń mojej sprawy przeciw ludowi nie znającemu
litości, *
wybaw mnie od człowieka podstępnego i niegodziwego.

Ty bowiem, Boże, jesteś ucieczką moją. †
Dlaczego mnie odrzuciłeś? *
Czemu chodzę smutny i gnębiony przez wroga?
Ześlij światłość i wierność swoją, *
niech one mnie wiodą,

Niech mnie zaprowadzą na Twą górę świętą *
i do Twoich przybytków.
I przystąpię do ołtarza Bożego, †
do Boga, który jest moim weselem i radością, *
i będę Cię chwalił przy dźwiękach lutni, Boże, mój Boże!

Czemu zgnębiona jesteś, duszo moja, *
i czemu trwożysz się we mnie?
Ufaj Bogu, bo jeszcze wystawiać Go będę: *
On zbawieniem mojego oblicza i moim Bogiem!

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.



Ant. Ześlij, Panie, światłość i wierność swoją.

2 ant. Przychodź nam, Panie, z pomocą * przez wszystkie dni naszego życia.

Pieśń

Iz 38, 10-14. 17. 19b-20

Bóg uzdrowieniem umierającego

Byłem umarty, a oto jestem żyjący i dzierzę klucze śmierci (Ap 1, 18)

Rzekłem: W połowie dni moich *
odejść muszę.

W bramach Otchłani mnie opuści *
lat moich reszta.

Mówiłem: Nie ujrzę już Boga *
na ziemi żyjących,

Nie zobaczę już nikogo *
spośród mieszkańców tego świata.

Rozbiorą moje mieszkanie i przeniosą ode mnie *
jak namiot pasterski.

Jak tkacz zwinąłem me życie, †
a Pan jego nić przeciął. *

Od świtu do nocy kres mi położysz.

Krzyczę do rana. *

On jak lew miażdży wszystkie me kości.

Kwilę jak pisklę jaskółcze, *
wzdycham jak gołębica.

Zmęczone są me oczy od patrzenia w górę; *

Panie, stań przy mnie, bo jestem w ucisku.

I oto ustrzegłeś moją duszę *
od czeluści zagłady,

Gdyż odrzuciłeś za siebie *

wszystkie moje grzechy.

Ojciec głosi dzieciom wierność Twoją. *

Pan mi przychodzi z pomocą.

Więc grać Mu będziemy pieśni na strunach †

przez wszystkie dni naszego życia *

w świątyni Pańskiej.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.



Ant. Przychodź nam, Panie, z pomocą / przez wszystkie dni naszego życia.

3 ant. Ciebie, Boże, * należy wielbić na Syjonie. †

Psalm 65

Podzięką za urodzaje

Zrozum, że Syjonem jest miasto w niebiosach (Orygenes)

Ciebie, Boże, należy wielbić na Syjonie, *

† Tobie dopełnić ślubów.

Do Ciebie, który próśb wysłuchujesz, *

wszelki śmiertelnik przychodzi, wyznając swoje grzechy.

Przygniatają nas nasze winy, *

a Ty je odpuszczasz.

Szczęśliwy, kogo wybierasz i przygarniasz, *

on mieszka w Twoich pałacach.

Niech nasycą nas dobra Twego domu, *

świętość Twojego przybytku.

Cudami Twojej sprawiedliwości †

odpowiadasz nam, Boże, nasz Zbawco, *

nadziejo wszystkich krańców ziemi i mórz dalekich.

Ty swą mocą utwierdzasz góry, *

jesteś opasany potęgą.

Uśmierzasz burzliwy szum morza, *

huk jego fal, zgiełk narodów.

Z powodu Twych cudów przejęci są trwogą †

mieszkańcy krańców ziemi; *

Ty ją napełniasz radością od wschodu do zachodu.

Nawiedziłeś i nawodniłeś ziemię, *

wzbogaciłeś ją obficie.

Strumień Boży wezbrał wodami, †

przygotowałeś im zboże *

i tak uprawiłeś ziemię:

Nawodniłeś jej bruzdy, wyrównałeś jej skiby, *

spulchniłeś ją deszczami i pobłogostawiłeś plonom.

Rok uwieńczyłeś swoimi dobrami, *

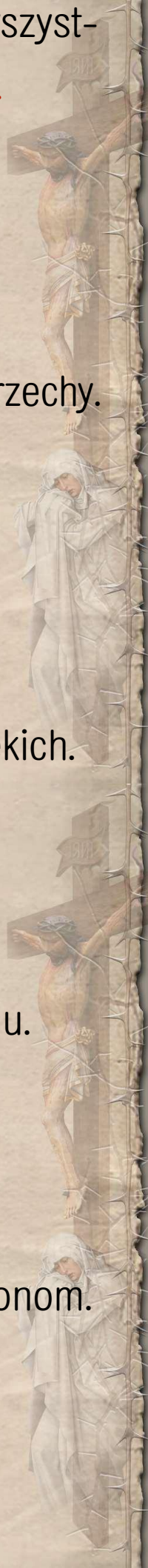
tam gdzie przejdiesz, wzbudzasz urodzaje.

Stepowe pastwiska są pełne rosy, *

a wzgórza przepasane weselem,

łąki się stroją trzodami, †

doliny okrywają się zbożem, *



razem śpiewają i wznoszą okrzyki radości.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Ciebie, Boże, należy wielbić na Syjonie.

LG tom II: Wtorek II Wielki Post, str. 138.

Czytanie

Jl 2, 12-13

Nawróćcie się do Mnie całym swym sercem przez post i płacz, i lament. Rozdzierajcie jednak wasze serca, a nie szaty. Nawróćcie się do Pana, Boga waszego. On bowiem jest łaskawy, miłosierny, nieskory do gniewu i wielki w łaskawości, a lituje się na widok niedoli.

Responsorium krótkie

P. Grzechy moje utkwily we mnie jak strzały, * Uzdrów mnie, Boże, lekarstwem pokuty. **W.** Grzechy moje utkwily we mnie jak strzały, / Uzdrów mnie, Boże, lekarstwem pokuty. **P.** Obmyj mnie zupełnie z mojej winy i oczyść mnie z grzechu mojego. **W.** Uzdrów mnie, Boże, lekarstwem pokuty. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** Grzechy moje utkwily we mnie jak strzały, / Uzdrów mnie, Boże, lekarstwem pokuty.

Pieśń Zachariasza

Ant. Jednego tylko macie Mistrza, * który jest w niebie: / Chrystusa Pana.

Mesjasz i Jego poprzednik

Łk 1, 68-79

Błogostawiony † Pan, Bóg Izraela, *
bo lud swój nawiedził i wyzwolił.

I wzbudził dla nas moc zbawczą *
w domu swego sługi Dawida.

Jak zapowiedział od dawna *

przez usta swych świętych proroków,

Że nas wybawi od naszych nieprzyjaciół *
i z ręki wszystkich, którzy nas nienawidzą;

Że naszym ojcom okaże miłosierdzie *
i wspomni na swe święte przymierze,
Na przysięgę, którą złożył *
ojcu naszemu Abrahamowi.

Da nam, że z mocy nieprzyjaciół wyrwani, *
służyć Mu będziemy bez trwogi,
W pobożności i sprawiedliwości przed Nim *
po wszystkie dni nasze.

A ty, dziecię, zwać się będziesz prorokiem Najwyższego, *
gdyż pójdiesz przed Panem przygotować Mu drogi.

Jego ludowi dasz poznać zbawienie *
przez odpuszczenie grzechów.

Dzięki serdecznej litości naszego Boga, *
z jaką nas nawiedzi z wysoka Wschodzące Słońce,
By oświecić tych, co w mroku i cieniu śmierci
mieszkają, *

aby nasze kroki skierować na drogę pokoju.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Jednego tylko macie Mistrza, / który jest w niebie:
/ Chrystusa Pana.

Prośby

Bogu Ojcu niech będą dzięki za to, że dał nam swojego
Jednorodzonego Syna, Słowo, które stało się ciałem,
i jest naszym pokarmem i życiem. Z pokorą wołajmy
do Niego:

Słowo Chrystusa niechaj w nas przebywa.

Spraw, abyśmy w tym wielkopostnym czasie częściej
słuchali Twojego słowa

— i ze szczerą pobożnością mogli obchodzić wielkie
święto ku czci Chrystusa, który jest naszą Paschą.

Słowo Chrystusa niechaj w nas przebywa.

Niechaj Twój Duch Święty nas poucza,

— abyśmy umieli zachęcać wątpiących i błądzących do

kroczenia drogą prawdy i dobra.

Słowo Chrystusa niechaj w nas przebywa.

Daj, abyśmy coraz głębiej poznawali tajemnicę Chrystusa
— i wyrażali ją całym naszym życiem.

Słowo Chrystusa niechaj w nas przebywa.

Oczyść i odnów swój Kościół w tych dniach zbawienia,
— aby dawał o Tobie coraz doskonalsze świadectwo.

Słowo Chrystusa niechaj w nas przebywa.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Wszzechmogący Boże, otaczaj swój Kościół nieustanną opieką, † a ponieważ bez Ciebie śmiertelny człowiek upada, * niech Twoja łaska powstrzymuje go od zła i kieruje ku zbawieniu. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

Jutrznia i Nieszpory. P. Odmawia modlitwę końcową bez wezwania Módlmy się. W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogosławi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Jeśli kapłan lub diakon przewodniczy oficjum, zwraca się do wiernych:

P. Pan z wami.

W. I z duchem twoim.

P. Niech was błogosławi Bóg wszechmogący:
Ojciec † i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Można też użyć innej formuły błogosławieństwa, tak jak we Mszy św. Jeśli wierni mają się rozjeść, dodaje się wezwanie:

P. Idźcie w pokoju Chrystusa.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa w ciągu dnia

LG tom II: Wtorek II WP, str. 139. Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 41.
Antyfona jak w Tekstach okresowych. Psalm - LG tom II: Wtorek II, str. 970.

- P. Boże, + wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn

Modlitwa przedpołudniowa

- 1 Przez wiarę, którą żyjemy,
Z nadzieją zawsze wytrwała
I mocni łaską miłości
Majestat głośmy Chrystusa.
- 2 Gdyż On o trzeciej godzinie
Na mękę był prowadzony,
I cierpiął wisząc na krzyżu,
By znaleźć owcę zgubioną.
- 3 Pokornie prosimy Jezusa,
Zbawieni Jego ofiarą,
By nas od grzechu zachował,
Gdy już darował nam karę.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczą,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Modlitwa południowa

- 1 O tej godzinie Zbawiciel
Pragnienie cierpiął na krzyżu;
Niech da chwalącym Go pieśnią
Pragnienie sprawiedliwości.
- 2 Niech głodem prawdy ich przejmie
I zaspokoi go sobą,
By grzech odrazę w nich budził,
A cnota ich pociągała.
- 3 Niech łaska Ducha Świętego
Proszących tak usposobi,



By żądze ciała przygaśły
I duch oziębły zapłonął.

- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczęą,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Modlitwa popołudniowa

- 1 Nadeszła oto godzina,
Gdy Jezus w męce umierał;
Wzywajmy Jego imienia
Pokornie prosząc o łaskę.
- 2 Przebaczył Jezus łotrowi
Wzruszony jego wyznaniem;
Niech także nasza modlitwa
Wyjedna nam miłosierdzie.
- 3 Na krzyżu śmierć pokonana,
Wróciło światło po mroku;
Niech groza grzechu przeminie,
A dusze blaskiem jaśnieją.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczęą,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Psalmodia

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Nadeszły dla nas dni pokuty, * abyśmy zadośćczynili
za grzechy / i zbawili dusze.

Modlitwa południowa

Ant. Nie chcę śmierci grzesznika, * lecz aby się szczerze
nawrócił i miał życie.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Umocnieni łaską Bożą, * pracujmy nad sobą w wiel-
kiej cierpliwości.



Psalm 119

Ps 119, 49-56

VII (Zain). Prawo Boże pociechą w smutku

Pomnij, Panie, na słowo Twoje do swojego sługi, *
przez które mi dałeś nadzieję.

W mojej udęcie jest dla mnie pociechą, *
że Twoje słowo obdarza mnie życiem.

Ludzie zuchwali ubliżają mi bardzo, *
a ja nie odstępuję od Twojego Prawa.

Pamiętam, Panie, Tve odwieczne wyroki, *
są one dla mnie pociechą.

Gniew mnie ogarnia z powodu grzeszników *
porzucających Tve Prawo.

Ustawy Twoje stały się dla mnie pieśniami *
na miejscu mego pielgrzymowania.

Nocą pamiętam o Twym imieniu, Panie, *
by zachować Twoje Prawo.

Oto, co do mnie należy: *
zachowywać Tve postanowienia.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 53

Powszechne zepsucie

Wszyscy zgrzeszyli i pozbawieni są chwały Bożej (Rz 3, 23)

Mówi głupi w sercu swoim: "Nie ma Boga", †
Zepsuci są, ohydne rzeczy popełniają, *
nie ma nikogo, kto by czynił dobrze.

Na synów ludzkich Bóg spogląda z nieba, *
chce znaleźć rozumnego, który szuka Boga.

Wszyscy razem zbłądzili, stali się nikiemni, *
nie ma ni jednego, który by czynił dobrze.

Czyż się nie opamiętają wszyscy nieprawość czyniący, *
którzy mój lud pożerają, jak gdyby chleb jedli?

Ci, którzy nie wzywają Boga, *

tam zadrzą ze strachu, gdzie bać się nie ma czego,
Gdyż Bóg rozprasza kości tych, którzy cię oblegają, *
okryją się wstydem, bo odrzuceni są przez Boga.

Kto przyniesie ze Syjonu zbawienie Izraela? †
Gdy Bóg odmieni losy swojego narodu, *
Jakub się rozraduje, Izrael się ucieszy.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 54

Błaganie o pomoc

Ps 54, 3-6. 8-9

Prorok modli się o wyzwolenie w imię Pana od złośliwości prześladowców (Kasjan)

Wybaw mnie, Boże, w imię Twoje, *
mocą swoją broń mojej sprawy.

Boże, słuchaj mojej modlitwy, *
nakłoń ucha na słowo ust moich.

Bo powstają przeciw mnie pyszni, †
gwałtownicy czyhają na moje życie. *

Nie mają oni Boga przed swymi oczyma.

Oto mi Bóg dopomaga, *

Pan podtrzymuje me życie.

Będę Ci chętnie składać ofiarę *
i słać Tve imię, bo jest dobre.

Wyrwało mnie ono z wszelkiej udręki, *
hańbę moich wrogów oglądało me oko.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

W innych Godzinach psalmodia dodatkowa, s. 1229.

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Nadeszły dla nas dni pokuty, * abyśmy zadośćczynili
za grzechy / i zbawili dusze.

Czytanie

Jl 2, 17

Między przedsionkiem a ołtarzem niechaj płaczą kapłani, słudzy Pańscy. Niech mówią: Przepuść, Panie, Twojemu ludowi i nie daj swego dziedzictwa na pohańbienie,

aby poganie nie zapanowali nad nami.

P. Stwórz, Boże, we mnie serce czyste.

W. I odnow we mnie moc ducha.

Modlitwa

Módlmy się. Wszechmogący Boże, otaczaj swój Kościół nieustanną opieką, † a ponieważ bez Ciebie śmiertelny człowiek upada, * niech Twoja łaska powstrzymuje go od zła i kieruje ku zbawieniu. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogostawmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa południowa

Ant. Nie chcę śmierci grzesznika, * lecz aby się szczerze nawrócił i miał życie.

Czytanie

Jr 3, 25b

Zgrzeszyliśmy wobec Pana, Boga naszego, my i nasi przodkowie, począwszy od młodości aż do dziś; nie słuchaliśmy głosu Pana, Boga naszego.

P. Odwróć swe oblicze od moich grzechów.

W. I zmaż wszystkie moje przewinienia.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Umocnieni łaską Bożą, * pracujmy nad sobą w wielkiej cierpliwości.

Czytanie

Iz 58, 1-2

Krzycz na całe gardło, nie przestawaj. Podnieś głos twój jak trąba. Wytknij mojemu ludowi jego przestępstwa i domowi Jakuba jego grzechy. Szukają Mnie dzień za dniem, pragną poznać moje drogi, jak naród, który kocha

sprawiedliwość i nie opuszcza Prawa swego Boga.

P. Boże, moją ofiarą jest duch skruszony.

W. Pokornym i skruszonym sercem Ty, Boże, nie gardzisz.

Nieszpory

P. Boże, ✝ wejrzyj ku wspomnieniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

LG tom II: Wielki Post I, str. 36.

Hymn

- 1 Jak naród wybrany idziemy za Tobą,
Nasz Boże i Wodzu, co w słupie ognistym
Wskazujesz nam drogę pośpiesznej ucieczki
Z krainy grzechu i śmierci.
- 2 Już wolni od lęku przed mieczem anioła,
Którego posłałeś, by karał opornych,
Dążymy przez wodę i wyschłą pustynię
Do ziemi Twoich obietnic.
- 3 Daleka wędrówka nad brzegi Jordanu
I ciężka jest walka z wrogami nadziei,
Lecz wkrótce znajdziemy ochłodę i siły
Przy źródłu krwi Zbawiciela.
- 4 Ufamy wytrwale, że nam dopomożesz,
I wreszcie dojdziemy do naszej ojczyzny,
Gdzie Ty, Miłosierny, przygarniesz do serca
Obmytych w źródle swej łaski.
- 5 W tym czasie pokuty, umartwień i postów
Zbliżamy się w skrusze do Nocy Paschalnej
I hymnem wieczornym wielbimy Cię, Ojczy,
W jedności z Synem i Duchem. Amen.

Psalmodia



1 ant. Nie możecie służyć * Bogu i mamonie.

Psalm 49

Marność bogactw

Bogaty z trudnością wejdzie do królestwa niebieskiego (Mt 19, 23)

|

Słuchajcie tego, wszystkie narody, *
nakłońcie ucha, wszyscy mieszkańcy ziemi,
Niscy pochodzeniem na równi z możnymi, *
bogaci razem z ubogimi.
Mądrość wypowiedzą moje usta, *
a serce me rozważy to, co roztropne.
Ku przypowieści nakłonię moje ucho, *
przy dźwięku liry wyjaśnię mą zagadkę.
Dlaczego miałbym się trwożyć w dniach niedoli, *
gdy otacza mnie złość podstępnych,
Którzy ufają swoim dostatkom *
i chełpią się ogromem swego bogactwa?
Nikt przecież nie może samego siebie wykupić *
ani nie uiści Bogu ceny za siebie należnej.
Nazbyt jest kosztowne wyzwolenie duszy †
i nigdy mu na to nie starczy, *
aby żyć wiecznie i nie ulec zagładzie.
Albowiem ujrzy, że umierają mędrcy, †
jednakowo ginie głupi i prostak, *
zostawiając obcym swoje bogactwa.
Groby są ich domami na wieki, †
ich mieszkaniem po wszystkie pokolenia, *
choć swymi imionami nazywali ziemię.
Bo człowiek nie będzie zawsze żył w dostatku, *
równy jest bydłom, które giną.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Nie możecie służyć / Bogu i mamonie.

2 ant. Gromadźcie sobie * skarby w niebie.



Taka jest droga zadufanych w sobie *
i przyszłość zakochanych we własnych słowach.

Są jak owce pędzone do przepaści, *
śmierć ich pasie, zejść prosto do grobu.
Panować nad nimi będą sprawiedliwi, †
rankiem zniknie ich postać, *
ich mieszkaniem jest Otchłań.

Lecz Bóg wyzwoli moją duszę z krainy umarłych, *
zabierze mnie do siebie.

Nie martw się, gdy ktoś się wzbogaci, *
gdy wzrośnie zamożność jego domu,
Bo kiedy umrze, nic nie weźmie ze sobą, *
a jego bogactwo za nim nie pośpieszy.

I chociaż w życiu schlebia sam sobie: *
"Będą cię sławić, żeś się dobrze urządził",
Iść musi do pokolenia swych przodków, *
do tych, co na wieki nie ujrzą światła.

Człowiek żyjący bezmyślnie w dostatku *
równy jest bydłom, które giną.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Gromadźcie sobie / skarby w niebie.

3 ant. Otrzymaliśmy ducha przybrania za synów, * w
którym wołamy: Abba, Ojcze!

Pieśń

Synostwo Boże chrześcijan

Rz 8, 14-17

Wszyscy ci, których prowadzi Duch Boży, *
są synami Boga.

Nie otrzymaliście przecież ducha niewoli, *
aby się znowu pogrążyć w bojaźni.
Ale otrzymaliście ducha przybrania za synów, *
w którym możemy wołać: Abba, Ojcze!

Sam Duch daje świadectwo naszemu duchowi, *
że jesteśmy dziećmi Bożymi.

Jeżeli zaś jesteśmy dziećmi, to i dziedzicami, *
dziedzicami Boga, a współdziedzicami Chrystusa.

Jeżeli wspólnie z Nim cierpimy, *
to wspólnie będziemy przebywać w chwale.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Otrzymaliśmy ducha przybrania za synów, / w którym wołamy: Abba, Ojcze!

LG tom II: Wtorek II Wielki Post, str. 149.

Czytanie

Jk 2, 14. 17. 18b

Jaki z tego pożytek, bracia moi, skoro ktoś będzie utrzymywał, że wierzy, a nie będzie spełniał uczynków? Czy sama wiara zdoła go zbawić? Wiara, jeśli nie byłaby połączona z uczynkami, martwa jest sama w sobie. Pokaż mi swoją wiarę bez uczynków, to ja ci pokażę wiarę ze swoich uczynków.

Responsorium krótkie

P. Wołam do Pana: * Zmiłuj się nade mną. **W.** Wołam do Pana: / Zmiłuj się nade mną. **P.** Ulecz moją duszę, bo zgrzeszyłem przeciw Tobie. **W.** Zmiłuj się nade mną. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** Wołam do Pana: / Zmiłuj się nade mną.

Pieśń Maryi

Ant. Wszyscy braćmi jesteście. * Nikogo na ziemi nie nazywajcie waszym ojcem, / jednego bowiem macie Ojca, Tego, który jest w niebie. / Nie chcecie również, by nazywano was mistrzami, / bo tylko Chrystus jest waszym Mistrzem.

Radość duszy w Bogu

Łk 1, 46-55

Wielbi † dusza moja Pana *
i raduje się duch mój w Bogu, Zbawicielu moim.
Bo wejrzał na uniżenie swojej Służebnicy. *

Oto bowiem odtąd błogostawić mnie będą wszystkie pokolenia,
Gdyż wielkie rzeczy uczynił mi Wszechmocny, *
a Jego imię jest święte.
Jego miłosierdzie z pokolenia na pokolenie *
nad tymi, którzy się Go boją.
Okazał moc swego ramienia, *
rozproszył pyszniących się zamysłami serc swoich.
Strącił władców z tronu, *
a wywyższył pokornych.
Głodnych nasycił dobrami, *
a bogatych z niczym odprawił.
Ujął się za swoim sługą, Izraelem, *
pomny na swe miłosierdzie,
Jak obiecał naszym ojcom, *
Abrahamowi i jego potomstwu na wieki.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Wszyscy braćmi jesteście. / Nikogo na ziemi nie nazywajcie waszym ojcem, / jednego bowiem macie Ojca, Tego, który jest w niebie. / Nie chcecie również, by nazywano was mistrzami, / bo tylko Chrystus jest waszym Mistrzem.

Prośby

Jezus podwyższony na krzyżu wszystkich pociągnął do siebie. Uwielbiamy Go i pokornie wołajmy:

Panie, pociągnij wszystkich do siebie.

Panie, niechaj wszystkich pociągnie światło, które promieniuje z tajemnicy Twojego krzyża,
— aby uznali, że jesteś drogą, prawdą i życiem.

Panie, pociągnij wszystkich do siebie.

Udziel żywej wody wszystkim, którzy są spragnieni Ciebie,
— aby nie odczuwali pragnienia na wieki.

Panie, pociągnij wszystkich do siebie.

Oświeć ludzi, którzy służą nauce i sztuce;
— niech pomagają bliźnim w osiągnięciu Twojego królestwa.

Panie, pociągnij wszystkich do siebie.

Porusz sumienia tych, którzy odeszli od Ciebie z powodu grzechów i zgorszeń;

— niechaj wrócą do Ciebie i wytrwają w Twojej miłości.

Panie, pociągnij wszystkich do siebie.

Wprowadź wszystkich naszych zmarłych do wiecznego mieszkania,

— aby radowali się razem z Najświętszą Dziewicą Maryją i świętymi.

Panie, pociągnij wszystkich do siebie.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Wszechmogący Boże, otaczaj swój Kościół nieustanną opieką, † a ponieważ bez Ciebie śmiertelny człowiek upada, * niech Twoja łaska powstrzymuje go od zła i kieruje ku zbawieniu. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogosławi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Kompleta Wtorek

P. Boże, † wejrzyj ku wspomżeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

**W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.**



W tym miejscu przewidziany jest rachunek sumienia.

We wspólnie odprawianym oficjum można zastosować jedną z formuł aktu pokuty podaną w mszale.

Po chwili milczenia wszyscy razem odmawiają spowiedź powszechną:

- P.** Panie Jezu, który przyszedłeś na ten świat, aby szukać i ocalić to, co zginęło, zmiłuj się nad nami.
- W.** Zmiłuj się nad nami.
- P.** Chryste, który okazałeś swoją miłość oddając życie za przyjaciół, zmiłuj się nad nami.
- W.** Zmiłuj się nad nami.
- P.** Panie Jezu, którego serce zostało przebite za nasze grzechy, zmiłuj się nad nami.
- W.** Zmiłuj się nad nami.

Przewodniczący prosi o odpuszczenie grzechów:

- P.** Niech się zmiłuje nad nami Bóg wszechmogący * i odpuściwszy nam grzechy, * doprowadzi nas do życia wiecznego.
- W.** Amen.

Hymn

- 1 Chryste, Tyś dniem pełnym blasku,
Rozpraszasz nocne ciemności,
W Tobie początek jest światła
I nim obdarzasz wybranych.
- 2 Teraz więc Ciebie prosimy,
Byś strzegł nas w mrocznych godzinach,
W swoim pokoju zachował
I przyniósł ulgę znużonym.
- 3 Kiedy już sen nas ogarnie,
Niech serce czuwa przy Tobie;
Tych, którzy Ciebie miłują,
Ostaniaj swoją prawicą.
- 4 Wejrzyj, obrońco nasz, Boże,
I wrogie oddal zasadzki,
Kieruj Twoimi wiernymi,
Boś własną Krwią ich odkupił.



5 Chryste, łagodny nasz Królu,
Niech Ciebie z Ojcem i Duchem
Wszystko, co żyje, wystawia
Przez całą wieczność bez końca. Amen.

Psalmodia

Ant. Wołam do Ciebie, Panie, * we dnie i w nocy.

Psalm 88

W ciężkim doświadczeniu
To jest wasza godzina i panowanie ciemności (Łk 22, 53)

Panie, mój Boże, wołam do Ciebie we dnie, *
żalę się przed Tobą w nocy.

Niech dotrze do Ciebie moja modlitwa, *
nakłoń ucha na moje wołanie.

Bo moja dusza nieszczęściem jest przepełniona, *
a życie moje zbliża się do Otchłani.

Zaliczono mnie do grona idących do grobu, *
stałem się jak mąż pozbawiony siły.

Między zmarłymi jest moje postanie, *
tak jak poległych, którzy leżą w grobach,
O których Ty już więcej nie pamiętasz, *
nad którymi nie roztaczasz już opieki.

Straciłeś mnie w otchłań najgłębszą, *
w mrok i przepaść.

Twój gniew mnie przygniata, *
spiętrzyły się nade mną jego fale.

Odsunąłeś ode mnie wszystkich przyjaciół, †
wzbudziłeś w nich do mnie odrazę, *
znalazłem się w więzieniu bez wyjścia.

Moje oczy słabną w nieszczęściu, †
każdego dnia wołam do Ciebie, Panie, *
ręce do Ciebie wyciągam.

Czy uczynisz cud dla umarłych? *

Czy wstaną cienie, by wielbić Ciebie?

Czy to w grobach sławi się Twoją łaskę, *
a wierność Twoją w miejscu zagłady?

Czy Twoje cuda widzi się w ciemnościach, *
a sprawiedliwość w krainie zapomnienia?



A ja wołam do Ciebie, Panie, *
niech nad ranem dotrze do Ciebie moja modlitwa.
Czemu odrzucasz mnie, Panie, *
i ukrywasz swoje oblicze przede mną?
Cierpię biedę i od młodości stoję na progu śmierci, *
dźwigałem Twoją grozę i osłabłem.
Przewalił się nade mną płomień Twego gniewu *
i złamały mnie Twoje groźby.
Zewsząd mnie otoczyły jak fale powodzi *
i topią mnie w jednym momencie.
Odsunąłeś ode mnie przyjaciół i towarzyszy, *
tylko ciemności mieszkają ze mną.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Wołam do Ciebie, Panie, / we dnie i w nocy.

Czytanie

Jr 14, 9

Ty jesteś wśród nas, Panie, a Twoje imię zostało wezwane nad nami, nie opuszczaj nas, Panie, nasz Boże.

Responsorium krótkie

P. W ręce Twoje, Panie, * Powierzam ducha mego.
W. W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego. **P.**
Ty nas odkupiłeś, Panie, Boże wierny. **W.** Powierzam ducha mego. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, * podczas snu nas osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali w pokoju.

Pieśń Symeona

Chrystus światłością narodów

Łk 2, 29-32

Teraz, o Panie, † pozwól odejść swemu słudze w pokoju, *
według słowa Twojego,
Bo moje oczy ujrzały Twoje zbawienie, *

któreś przygotował wobec wszystkich narodów:
Światło na oświecenie pogan *
i chwałę ludu Twego, Izraela.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, / podczas snu nas
osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali
w pokoju.

Modlitwa

Módlmy się. Wszechmogący Boże, Twój Jednorodzony
Syn umarł i został złożony w grobie, † pomóż nam tak
wiernie upodobnić się do Niego, * abyśmy mogli razem
z Nim powstać do nowego życia. Który żyje i króluje na
wieki wieków.

W. Amen.

Następnie, nawet wtedy, kiedy się odmawia oficjum samemu, mówi się:

Noc spokojną i śmierć szczęśliwą niech nam da Bóg
wszechmogący, Ojciec † i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Antyfona do NMP

Matko Odkupiciela, z niewiast najślawniejsza,
Gwiazdo morska, do nieba ścieżko najprościejsza,
Tyś jest przechodnią bramą do rajy wiecznego,
Tyś jedyną nadzieją człowieka grzesznego.

Racz podźwignąć, prosimy, lud upadający,
W grzechach swych uwikłany, powstać z nich pragnący.
Tyś cudownie zrodziła światu Zbawiciela,
Tyś sama wykarmiła Twego Stworzyciela.

Panno przedtem i potem z świata podziwieniem,
Uczczona Gabriela wdzięcznym pozdrowieniem;
Racz się wstawić, o Panno, za nami grzesznymi,
Ratuj nas, opiekuj się sługami Twoimi.

Środa

 2 tydzień psalterza

Wezwanie

P. Panie, otwórz ✝ wargi moje.
W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Antyfona – LG tom II: Wielki Post I, str. 37.

Ant. Uwielbiamy Chrystusa Pana, / który dla na był ku-
szony i ukrzyżowany.

Psalm Wezwania jak w Częściach stałych, s. 818.

Psalm 100

Radość wchodzących do świątyni
Pan chce, by odkupieni śpiewali pieśń zwycięstwa (św. Atanazy)

Wykrzykujcie na cześć Pana, wszystkie ziemie, *
służcie Panu z weselem.
Stańcie przed obliczem Pana *
z okrzykami radości.

powtarza się antyfonę

Wiedźcie, że Pan jest Bogiem, *
On sam nas stworzył,
Jesteśmy Jego własnością, *
Jego ludem, owcami Jego pastwiska.

powtarza się antyfonę

W Jego bramy wstępujcie z dziękczynieniem, †
z hymnami w Jego przedsionki, *
chwalcie i błogosławcie Jego imię.
Albowiem Pan jest dobry, †
Jego łaska trwa na wieki, *
a Jego wierność przez pokolenia.

powtarza się antyfonę

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Uwielbiamy Chrystusa Pana, / który dla na był ku-



szony i ukrzyżowany.

Godzina czytań

- P.** Boże, + wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 38.

Hymn

- 1 Oto teraz czas właściwy,
Dany nam przez dobroć Boga,
Aby poprzez umartwienie
Świat uleczyć ze słabości.
- 2 Już się zbliża dzień zbawienia,
Chrytusowym blaskiem świeci,
A skażone grzechem serca
Post nakłania do przemiany.
- 3 Boże, niechaj wyrzeczenia
Wzmocnią ducha oraz ciało,
Byśmy mogli pragnąć szczerze
Przyjścia dnia wieczystej Paschy.
- 4 Miłosierny Boże w Trójcy,
Niech Cię wielbi wszechświat cały,
My zaś odrodzeni łaską
Nowym hymnem Cię sławimy. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Środa II, str. 976.

1 ant. Wzdychamy z głębi serca * oczekując odkupienia naszego ciała.

Psalm 39

Modlitwa chorego

Stworzenie zostało poddane marności...
ze względu na Tego, który je poddał w nadziei (Rz 8, 20)



Rzekłem: "Będę pilnował dróg moich, *
abym nie zgrzeszył językiem,
Nałożę na usta wędzidło, *
dopóki bezbożny jest przy mnie".

Pozbawiony szczęścia, zamilkłem oniemiały, *
a moja boleść wzmogła się na nowo.

W moim wnętrzu rozgorzało serce; *
gdy rozmyślałem, zapłonął w nim ogień.

Przemówił mój język: *

"Panie, pozwól mi poznać kres mego życia
I jaka jest miara dni moich, *
bym wiedział, jak jestem znikomym".

Oto wymierzyłeś dni moje tylko na kilka piędzi, †
a moje życie jest nicością przed Tobą. *

Każdy człowiek trwa tyle, co tchnienie.

Jak cień przemija człowiek, †
na próżno się niepokojąc, *
gromadzi i nie wie, kto weźmie to wszystko.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant Wzdychamy z głębi serca / oczekując odkupienia
naszego ciała.

2 ant. Usłysz, Panie, modlitwę moją, * na płacz mój nie
bądź głuchy.

||

A teraz w czym mam pokładać nadzieję, Panie? *
Moja nadzieja jest w Tobie!

Wybaw mnie od wszelkich moich nieprawości, *
nie wystawiaj mnie na pośmiewisko głupcom.

Zamilkłem i ust moich nie otwieram, *

Ty bowiem to uczyniłeś.

Oddal ode mnie swe ciosy, *
ginę od uderzeń Twojej ręki.

Chłószcesz człowieka za winy Twą karą, †



jak mól wniwecz obracasz to, czego pożąda. *
Marnością jest każdy człowiek.

Ustysz, Panie, modlitwę moją *
i wysłuchaj mego wołania.

Na płacz mój nie bądź głuchy, †
bo tylko gościem jestem u Ciebie, *
przechodniem, jak wszyscy moi przodkowie.

Odwróć oczy gniewne, niech zaznam radości, *
zanim odejdę i tu mnie już nie będzie.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Ustysz, Panie, modlitwę moją, / a płacz mój nie
bądź głuchy.

3 ant. Na wieki zaufam * łaskawości Boga.

Psalm 52

Przeciw oszczercy

Kto się chlubi, niech w Panu się chlubi (I Kor 1,31)

Dlaczego się chełpisz złością, *
potężny niegodziwcze?

Dzień cały zamyślasz zgubę, *
twój język jest ostrą brzytwą, sprawco podstępu.

Zło ci jest miłsze od dobra, *
kłamstwo od sprawiedliwej mowy.

Kochasz się w każdej mowie, która niesie zgubę, *
podstępny języku.

Dlatego Bóg cię zniweczy na wieki, †
schwyci i zabierze z twojego namiotu, *
wyrwie cię z ziemi żyjących.

Ujrzą to sprawiedliwi i lęk ich ogarnie, *
i śmiać się będą z niego:

"Oto człowiek, który z Boga nie uczynił swej twierdzy, †
ale zaufał obfitości swego bogactwa, *
a w siłę wzrósł przez swoje zbrodnie".

Ja zaś jak oliwka kwitnąca w domu Bożym *
na wieki zaufam łaskawości Boga.

Będę Cię sławił na wieki za to, coś uczynił, †

polegał na Twoim imieniu, *
ponieważ jest dobre dla ludzi oddanych Tobie.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Na wieki zaufam łaskowości Boga.

LG tom II: Środa II WP, str. 141.

P. Nawracajcie się i czyńcie pokutę.
W. Uczyńcie sobie nowe serce i nowego ducha.

1 Czytanie

Z Księgi Wyjścia

Woda ze skały. Bitwa z Amalekitami

17, 1-16

W owych dniach całe zgromadzenie Izraelitów wyruszyło na rozkaz Pana z pustyni Sin, aby przebyć dalsze etapy. Potem rozbili obóz w Refidim, gdzie lud nie miał wody do picia. I kłócił się lud z Mojżeszem, mówiąc: "Daj nam wody do picia!" Mojżesz im odpowiedział: "Czemu kłócicie się ze mną? I czemu wystawiacie Pana na próbę?" Ale lud pragnął tam wody i dlatego szemrał przeciw Mojżeszowi i mówił: "Czy po to wyprowadziłeś nas z Egiptu, aby nas, nasze dzieci i nasze bydło wydać na śmierć z pragnienia?"

Wtedy Mojżesz wołał do Pana i mówił: "Co mam uczynić z tym ludem? Niewiele brakuje, a ukamienują mnie!" Pan odpowiedział Mojżeszowi: "Wyjdź przed lud i weź kilku ze starszych Izraela ze sobą. Weź w rękę laskę, którą uderzyłeś Nil, i idź. Oto Ja stanę przed tobą na skale, na Horebie. Uderzysz w skałę, a wypłynie z niej woda, i lud zaspokoi swe pragnienie". Mojżesz uczynił tak na oczach starszyny izraelskiej. I nazwał to miejsce Massa i Meriba, ponieważ tutaj kłócili się Izraelici i wystawiali Pana na próbę, mówiąc: "Czy też Pan jest rzeczywiście wśród nas, czy nie?"

Amalekici przybyli, aby walczyć z Izraelitami w Refidim.

Mojżesz powiedział wtedy do Jozuego: "Wybierz sobie mężów i wyruszysz z nimi na walkę z Amalekitami. Ja jutro stanę na szczycie góry z laską Boga w ręku".

Jozue spełnił polecenie Mojżesza i wyruszył do walki z Amalekitami. Mojżesz, Aaron i Chur wyszli na szczyt góry. Jak długo Mojżesz trzymał ręce podniesione do góry, Izrael miał przewagę. Gdy zaś ręce opuszczał, miał przewagę Amalekita. Gdy ręce Mojżesza zdrętwiały, wzięli kamień i położyli pod niego, i usiadł na nim. Aaron zaś i Chur podparli jego ręce, jeden z tej, a drugi z tamtej strony. W ten sposób aż do zachodu słońca jego ręce były stale wzniesione wysoko.

I tak zdołał Jozue pokonać Amalekitów i ich lud ostrzem miecza. Pan wtedy powiedział do Mojżesza: "Zapisz to na pamiątkę w księgę i wyryj to w pamięci Jozuego, że zgładzę zupełnie pamięć o Amalekicie pod niebem".

Potem Mojżesz zbudował ołtarz, który nazwał Pan-Nissi, gdyż mówił: "Ponieważ Amalekita podniósł rękę na tron Pana, dlatego trwa wojna Pana z Amalekitą z pokolenia w pokolenie".

Responsorium

Iz 12, 3. 4; por. J 4, 14

W. Z weselem † będziecie czerpać wodę ze źródeł zbawienia. * Powieście w dniu owym: Chwalcie Pana. Wzywajcie Jego imienia.

P. Woda, którą Ja wam dam, stanie się w was źródłem wody wytryskującej ku życiu wiecznemu. **W.** Powieście w dniu owym: Chwalcie Pana. Wzywajcie Jego imienia.

2 Czytanie

Z traktatu św. Ireneusza, biskupa, **Przeciw herezjom**

(księga 4, 14. 2-3; 15, 1)

Przez typy zapowiadające rzeczy przyszłe Izrael uczył się bojaźni Boga i trwania w Jego służbie.

Na początku Bóg stworzył człowieka, aby go obsypać swoimi darami. Patriarchów zaś wybrał, żeby ich zbawić. On też kształtował lud, ucząc nieoświeconych, jak

mają zdążać za Bogiem. Przygotowywał proroków, przyzwyczajając człowieka na ziemi nosić Jego Ducha i zachowywać wspólnotę z Bogiem. On nie potrzebuje niko- go. Tym zaś, którzy Jego potrzebują, udziela łaski zjed- noczenia z sobą, a dla tych, w których ma upodobanie, rysuje jak architekt budowlę zbawienia. Dla niewidzą- cych w Egipcie sam stał się przewodnikiem, a tym, co byli niesforni na pustyni, daje najbardziej stosowne prawo. Tym, którzy weszli do ziemi dobrej, udziela god- nego dziedzictwa, a dla tych, co powracają do Ojca, za- bija tuczzonego cielca i daje im nową szatę, kształtując rodzaj ludzki w wieloraki sposób dla utworzenia symfo- nii zbawienia.

Dlatego to św. Jan mówi w Apokalipsie: "A głos Jego jak głos wielu wód". Zaprawdę liczne są wody Ducha Boże- go, ponieważ bogaty i wielki jest Ojciec. A Słowo prze- chodząc poprzez wszystkie wydarzenia w dziejach ludzkości chętnie ofiarowało swoją obecność tym, któ- rzy Mu byli podlegli, układając odpowiednie i przysto- sowane prawa dla każdego stworzenia.

W ten sposób określone zostały dla ludu przepisy od- nośnie do wznoszenia przybytku, budowy świątyni, usta- nawiania lewitów, składania ofiar i całopaleń, oczyszczeń rytualnych i tego wszystkiego, co dotyczyło służby kultu.

Bóg sam nie potrzebował nigdy żadnej z tych rzeczy. Zanim jeszcze bowiem Mojżesz począł istnieć, On już był zawsze pełen wszelkich dóbr, mając w sobie wszyst- ką woń słodczy i dymy kadzideł o przeróżnych zapa- chach. To On wychowywał ów lud, który tak łatwo skła- niał się ku bożkom, usposabiając go przez liczne przy- wileje do wytrwania w służbie Bożej i powołując go przez to, co drugorzędne, do spraw istotnych, to zna- czy przez alegorie do prawdy, przez rzeczy doczesne do wiecznych, przez cielesne do duchowych tak, jak to powiedział Mojżesz: "Wszystko uczynisz według wzoru, jaki zobaczyłeś na górze".

On sam bowiem przez czterdzieści dni uczył się za- chowywać mocno w pamięci słowo Boże i niebieskie znamiona oraz duchowe obrazy i figury rzeczy przy-

słych, jak to mówi św. Paweł: "Wszyscy pili z idącej za nimi skały, a skałą tą był Chrystus". Potem zaś po przypomnieniu wydarzeń, o których mówi Prawo, dorzuca: "A wszystko to przydarzyło się im jako zapowiedź rzeczy przyszłych, spisane zaś zostało ku pouczeniu nas, których dosięga kres czasów".

Izraelici zatem przez figury uczyli się bojaźni Boga i trwania w Jego służbie. Tak więc Prawo było dla nich zarówno szkołą wychowania, jak i proroctwem o rzeczach, które miały się dokonać.

Responsorium

Ga 3, 24-25. 23

W. Prawo stało się dla nas wychowawcą, † który miał prowadzić ku Chrystusowi, / abyśmy z wiary uzyskali usprawiedliwienie. * Gdy jednak wiara nadeszła, / już nie jesteśmy poddani wychowawcy.

P. Do czasu przyjscia wiary byliśmy poddani pod straż Prawa i trzymani w zamknięciu aż do objawienia się wiary. **W.** Gdy jednak wiara nadeszła, / już nie jesteśmy poddani wychowawcy.

Modlitwa

Módlmy się. Wszechmogący Boże, zachowaj w Twoich wiernych gotowość do pełnienia dobrych uczynków, † udziel im doczesnej pomocy * i doprowadź do życia wiecznego. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogostawmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Jutrznia

P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,

i na wieki wieków. Amen.

Powyższe teksty opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
LG tom II: Wielki Post I, str. 40.

Hymn

- 1 Sprawiedliwości Słońce, Chryste,
Gdy jasność dnia przywracasz ziemi,
Niechaj ustąpi mrok duchowy
I światło cnoty nas napełni.
- 2 Kiedy nam dajesz czas sposobny,
Pokutą natchnij nasze serca;
Nawróć dobrocią grzesznych ludzi,
Znoszonych długo z cierpliwością.
- 3 Pomóż okupić szczerą skruchą
Bezmierne winy wobec Ciebie;
Większe jest od nich miłosierdzie,
Przez które grzech odpuszczasz wszelki.
- 4 Dzień się przybliżył, dzień Twój, Panie,
A jego blask odnawia wszystko,
I wielka radość nas ogarnia,
Bo w nim znajdziemy Twoją łaskę.
- 5 Boże Jedyny w Trójcy Świętej,
Niech Tobie będzie cześć i chwała,
My zaś, przez łaskę odrodzeni,
Wielbimy Ciebie nową pieśnią. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Środa IV, str. 1166.

1 ant. Boże, Twoja droga jest święta, * nikt nie dorówna wielkością naszemu Bogu.

Psalm 77

Pamięć o dziełach Bożych

Zewsząd cierpienia znosimy, lecz nie poddajemy się zwątpieniu (2 Kor 4, 8)

Głos mój się wznosi do Boga, gdy wołam, *
głos mój wnoszę do Boga, aby mnie usłyszał.
W dniu mej niedoli szukam Pana, *
w nocy niestrudzenie wyciągam rękę.



Dusza moja jest niepokieszona, †
jęczę, kiedy wspomnę Boga, *
słabnie mój duch, gdy rozmyślam.

Ty spędzasz sen z moich powiek, *
z niepokoju mówić nie potrafię.
Rozpamiętuję dni, które dawno minęły, *
i lata poprzednie wspominam.

Rozmyślam nocą w swym sercu, *
rozważam, a duch mój docieka:

"Czy Bóg odrzuci na wieki *
i już nie będzie łaskawy?

Czy Jego łaskawość ustała na zawsze *
i słowo zamilkło na pokolenia?

Czy Bóg zapomniał o litości, *
czy w gniewie powstrzymał swe miłosierdzie?"

I mówię: "Jakże to bolesne, *
że odwróciła się ode mnie prawica Najwyższego".

Wspominam dzieła Pana, *
oto wspominam Twoje dawne cuda.

Rozmyślam o wszystkich Twych dziełach *
i czyny Twoje wspominam.

Boże, Twoja droga jest święta, *
który z bogów dorówna wielkością naszemu Bogu?

Ty jesteś Bogiem działającym cuda, *
ludziom objawiłeś swą potęgę.

Ramieniem swoim Twój lud wybawiłeś, *
synów Jakuba i Józefa.

Boże, ujrzały Cię wody, †
ujrzały Cię wody i zadrżały, *
wzburzyły się ich odmęty.

Chmury wylały wody, †
zahuczały chmury *
i Twoje strzały się posypały.

Głos Twego grzmotu jak łoskot wozu, †
pioruny świat rozjaśniły, *
ziemia poruszyła się i zatrzęsła.

Twoja droga wiodła przez wody, †
Twoja ścieżka przez wodne obszary *
i nie znać było Twych śladów.



Wiodłeś Twój lud jak trzodę *
ręką Mojżesza i Aarona.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Boże, Twoja droga jest święta, / nikt nie dorówna
wielkością naszemu Bogu.

2 ant. Moje serce raduje się w Panu, * który poniża i
wywyższa.

Pieśń

1 Sm 2, 1-10

Bóg radością pokornych

Pan strącił władców z tronu, a wywyższył pokornych i głodnych nasycił dobrami (Łk 1, 52-53)

Moje serce raduje się w Panu, *
dzięki Niemu moc moja wzrasta.

Szeroko otwarałam usta przeciw moim wrogom, *
bo cieszyć się mogę Twoją pomocą.

Nikt nie jest tak święty jak Ty, Panie, †
poza Tobą bowiem nie ma nikogo, *
prócz naszego Boga nie ma innej ostoi.

Nie powtarzajcie słów pełnych pychy, *
niech mowa harda z ust waszych nie wychodzi,
Gdyż Pan jest Bogiem wszechwiedzącym *
i On ocenia uczynki.

Łuk potężnych się łamie, *
a mocą przepasują się słabi.

Syci za chleb się najmują, *
głodni zaś odpoczywają.

Niepłodna rodzi siedmioro, *
a matka wielu dzieci usycha.

Pan daje śmierć i życie, *
wtrąca do Otchłani i z niej wyprowadza.

Pan czyni ubogim lub bogatym, *
poniża i wywyższa.

Biedaka z prochu podnosi, *
z błota dźwiga nędzarza,

By go wśród książąt posadzić *
i dać mu tron chwały.

Fundamenty ziemi należą do Pana *
i na nich świat On położył.

On strzeże kroków swoich wiernych, †
grzesznicy zaś zginą w ciemnościach, *
bo nie własną siłą człowiek zwycięża.

Pan wniwecz opornych obraca *
i przeciw nim grzmi na niebiosach.

Pan sędzi krańce ziemi, †
króla obdarza potęgą *
i wywyższa moc swego pomazańca.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Moje serce raduje się w Panu, / który poniża i
wywyższa.

3 ant. Pan króluje, * wesel się, ziemio. †

Psalm 97

Chwała Boga Sędziego

Ten psalm wyraża zbawienie świata i wiarę wszystkich narodów w Boga (św. Atanazy)

Pan króluje, wesel się, ziemio, *

† radujcie się, liczne wyspy!

Obłok i ciemność wokół Niego, *
prawo i sprawiedliwość podstawą Jego tronu.

Przed Jego obliczem idzie ogień *
i dokoła pożera nieprzyjaciół Jego.

Jego błyskawice wszechświat rozświetlają, *
a ziemia drży na ten widok.

Góry jak воск topnieją przed obliczem Pana, *
przed obliczem Władcy całej ziemi.

Jego sprawiedliwość rozgłaszają niebiosy *
i wszystkie ludy widzą Jego chwałę.

Niech zawstydzą się wszyscy, którzy czczą posągi †
i chlubią się bożkami. *

Niech wszystkie bóstwa hołd Mu oddają!

Słyszysz o tym i cieszy się Syjon, †
radują się miasta Judy *
z Twoich wyroków, o Panie.



Ponad całą ziemią Tyś bowiem wywyższony *
i nieskończenie wyższy od wszystkich bogów.

Pan tych miłuje, którzy zła nienawidzą, †

On strzeże dusz świętych swoich, *
wydziera je z rąk grzeszników.

Światło wschodzi dla sprawiedliwego *
i radość dla ludzi prawego serca.

Weselcie się w Panu, sprawiedliwi, *
i sławcie Jego święte imię.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pan króluje, wesel się, ziemio.

LG tom II: Środa II Wielki Post, str. 145.

Czytanie

Pwt 7, 6b. 8-9

Ciebie wybrał Pan, Bóg twój, byś spośród wszystkich narodów, które są na powierzchni ziemi, był ludem będącym Jego szczególną własnością, ponieważ Pan was umiłował i chce dochować przysięgi danej waszym przodkom. Wyprowadził was mocną ręką i wybawił was z domu niewoli, z ręki faraona, króla egipskiego. Uznaj więc, że Pan, Bóg twój, jest Bogiem; Bogiem wiernym, zachowującym przymierze i miłość do tysięcznego pokolenia względem tych, którzy Go miłują i strzegą praw Jego.

Responsorium krótkie

P. Kto się w opiekę oddał Najwyższemu, * W cieniu Wszechmocnego mieszka. **W.** Kto się w opiekę oddał Najwyższemu, / W cieniu Wszechmocnego mieszka. **P.** Będzie wzywał Boga, a On go wysłucha. **W.** W cieniu Wszechmocnego mieszka. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** Kto się w opiekę oddał Najwyższemu, / W cieniu Wszechmocnego mieszka.

Pieśń Zachariasza

Ant. Syn Człowieczy * nie przyszedł, aby Mu służono,

/ lecz żeby służyć / i dać swoje życie na okup za wielu.

Mesjasz i Jego poprzednik

Łk 1, 68-79

Błogostawiony † Pan, Bóg Izraela, *
bo lud swój nawiedził i wyzwolił.

I wzbudził dla nas moc zbawczą *
w domu swego sługi Dawida.

Jak zapowiedział od dawna *

przez usta swych świętych proroków,

Że nas wybawi od naszych nieprzyjaciół *
i z ręki wszystkich, którzy nas nienawidzą;

Że naszym ojcom okaże miłosierdzie *
i wspomni na swe święte przymierze,

Na przysięgę, którą złożył *
ojcu naszemu Abrahamowi.

Da nam, że z mocy nieprzyjaciół wyrwani, *
służyć Mu będziemy bez trwogi,

W pobożności i sprawiedliwości przed Nim *
po wszystkie dni nasze.

A ty, dziecie, zwać się będziesz prorokiem Najwyższego, *
gdyż pójdiesz przed Panem przygotować Mu drogi.

Jego ludowi dasz poznać zbawienie *
przez odpuszczenie grzechów.

Dzięki serdecznej litości naszego Boga, *

z jaką nas nawiedzi z wysoka Wschodzące Słońce,
By oświecić tych, co w mroku i cieniu śmierci
mieszkają, *

aby nasze kroki skierować na drogę pokoju.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Syn Człowieczy / nie przyszedł, aby Mu służono, /
lecz żeby służyć / i dać swoje życie na okup za wielu.

Prośby

Dzięki składajmy Bogu Ojcu, który mocą Ducha Świętego
oczyszcza nasze serca i utwierdza je w miłości.

Zanośmy do Niego pokorne prośby:

Udziel nam, Panie, swojego Ducha Świętego.

Spraw, abyśmy zawsze z wdzięcznością przyjmowali do-
brodziejstwa z Twej ręki

— i z cierpliwością znosili zło, które nas spotyka.

Udziel nam, Panie, swojego Ducha Świętego.

Daj, abyśmy kierowali się miłością nie tylko w wielkich
sprawach,

— lecz także w zwykłych okolicznościach codziennego
życia.

Udziel nam, Panie, swojego Ducha Świętego.

Naucz nas wyrzekać się rzeczy zbędnych,

— abyśmy mogli przyjść z pomocą wszystkim potrzebu-
jącym.

Udziel nam, Panie, swojego Ducha Świętego.

Spraw, abyśmy przez umartwienie ciała mieli udział w
śmierci Twojego Syna,

— skoro w Nim obdarzyłeś nas nowym życiem.

Udziel nam, Panie, swojego Ducha Świętego.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Wszechmogący Boże, zachowaj w Twoich wiernych
gotowość do pełnienia dobrych uczynków, † udziel im
doczesnej pomocy * i doprowadź do życia wiecznego.
Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, †
który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, *
Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

Jutrznia i Nieszpory. P. Odmawia modlitwę końcową bez wezwania *Módlmy się.*
W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogosławi, broni od wszelkiego zła
i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Jeśli kapłan lub diakon przewodniczy oficjum, zwraca się do wiernych:

P. Panz wami.

W. I z duchem twoim.

P. Niech was błogosławi Bóg wszechmogący:
Ojciec + i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Można też użyć innej formuły błogosławieństwa, tak jak we Mszy św.
Jeśli wierni mają się rozejść, dodaje się wezwanie:

P. Idźcie w pokoju Chrystusa.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa w ciągu dnia

LG tom II: Środa II WP, str. 146. Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 42.
Antyfona jak w Tekstach okresowych. Psalm - LG tom II: Środa II, str. 983.

P. Boże, + wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn

Modlitwa przedpołudniowa

- 1 Przez wiarę, którą żyjemy,
Z nadzieją zawsze wytrwałą
I mocni łaską miłości
Majestat głośmy Chrystusa.
- 2 Gdyż On o trzeciej godzinie
Na mękę był prowadzony,
I cierpiał wisząc na krzyżu,
By znaleźć owcę zgubioną.
- 3 Pokornie prosimy Jezusa,
Zbawieni Jego ofiarą,
By nas od grzechu zachował,
Gdy już darował nam karę.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczę,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.



Modlitwa południowa

- 1 O tej godzinie Zbawiciel
Pragnienie cierpień na krzyżu;
Niech da chwalącym Go pieśnią
Pragnienie sprawiedliwości.
- 2 Niech głodem prawdy ich przejmie
I zaspokoi go sobą,
By grzech odrazę w nich budził,
A cnota ich pociągała.
- 3 Niech łaska Ducha Świętego
Proszących tak usposobi,
By żądze ciała przygasty
I duch oziębły zapłonął.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczęą,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Modlitwa popołudniowa

- 1 Nadeszła oto godzina,
Gdy Jezus w męce umierał;
Wzywajmy Jego imienia
Pokornie prosząc o łaskę.
- 2 Przebaczył Jezus łotrowi
Wzruszony jego wyznaniem;
Niech także nasza modlitwa
Wyjedna nam miłosierdzie.
- 3 Na krzyżu śmierć pokonana,
Wróciło światło po mroku;
Niech groza grzechu przeminie,
A dusze blaskiem jaśnieją.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczęą,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.



Psalmodia

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Nadeszły dla nas dni pokuty, * abyśmy zadośćczynili za grzechy / i zbawili dusze.

Modlitwa południowa

Ant. Nie chcę śmierci grzesznika, * lecz aby się szczerze nawrócił i miał życie.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Umocnieni łaską Bożą, * pracujmy nad sobą w wielkiej cierpliwości.

Psalm 119

Ps 119, 57-64

VIII (Chet). Gorliwość w pełnieniu Prawa Bożego

Pan jest moim działem; *
przysięgam zachować słowa Twoje.
Zabiegani z całego serca o przychylność Twojego oblicza, *
zgodnie z Twoją obietnicą zmiłuj się nade mną.
Kiedy rozmyślam nad swoimi drogami, *
kieruję moje stopy do Twoich napomnień.
Śpieszyłem bez ociągania, *
by przestrzegać Twoich przykazań.
Oplotły mnie więzy grzeszników, *
nie zapomniałem o Twoim Prawie.
Wstaję o północy, aby wielbić Ciebie *
za słuszne Twoje wyroki.
Jestem przyjacielem wszystkich Twych wyznawców, *
którzy strzegą Twoich postanowień.
Ziemia, o Panie, pełna jest Twej łaski, *
naucz mnie Twoich ustaw.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 55

Ps 55, 2-15. 17-24

Skarga na fałszywego przyjaciela
Jezus począł drzeć i odczuwać twogę (Mk 14, 33)

Boże, usłysz modlitwę moją †
i nie odwracaj się od mojej prośby, *
zwróć się do mnie i wysłuchaj!

Szamoczę się w ucisku, *
jęczę słysząc głos wroga i krzyk grzesznika.
Bo wyrządzają mi krzywdę *
i napastują mnie w gniewie.

Drży we mnie serce *
i śmiertelny lęk mnie ogarnia.
Przenika mnie lęk i drżenie *
i przerażenie mną włada.

I mówię: Gdybym jak gołąb miał skrzydła, *
uleciałbym i spoczął.

Uciekłbym daleko, *
zamieszkał na pustyni.

Prędko bym sobie wyszukał schronienie *
od wichru i nawałnicy.

Rozprosz ich, Panie, rozdziel ich języki, *
bo przemoc widzę w mieście i niezgodę.

Obchodzą je murami w ciągu dnia i nocy, *
a złość i ucisk są we wnętrzu jego.

W jego wnętrzu zagłada, *
a z rynku jego nie znika podstęp i krzywda.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

||

Gdyby Iżył mnie nieprzyjaciel, *
z pewnością bym to znosił;

Gdyby powstawał przeciw mnie ten, co mnie
nienawidzi, *

ukryłbym się przed nim.
Ale to jesteś ty, mój rówieśnik, *
mój zaufany przyjaciel,

Z którym żyłem w słodkiej zażyłości, *
chodziliśmy po domu Bożym w świątecznym orszaku.



A ja wołam do Boga *
i Pan mnie ocali.

Rankiem, wieczorem i w południe narzekam i jęczę, *
a On wysłucha mojego głosu.

Ześle pokój, ratując me życie †
od tych, którzy na mnie nastają, *
bo wielu mam przeciwników.

Wysłucha mnie Bóg, a ich poniży, *
Ten, który panuje od wieków.
Bo nie ma dla nich opamiętania *
i nie boją się Boga.

Każdy z nich podnosi ręce na domowników *
i łamie swoją umowę.

Jego twarz jest gładsza od masła, *
lecz serce ma napastliwe.

Jego słowa łagodniejsze od oliwy, *
a są to obnażone miecze.

Zrzuć swą troskę na Pana, a On cię podtrzyma, *
nigdy nie dopuści, by się zachwiały sprawiedliwy.

Ty, Boże, ich wtrącisz do studni zatracenia, †
połowy dni swoich nie dożyją mężowie podstępni
i krwawi; *

ja zaś nadzieję mam w Tobie.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

W innych Godzinach psalmodia dodatkowa, s. 1229.

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Nadeszły dla nas dni pokuty, * abyśmy zadośćczynili
za grzechy / i zbawili dusze.

Czytanie

Ez 18, 30b-32

Nawróćcie się! Odstąpcie od wszystkich waszych grzechów, aby wam już więcej nie były sposobnością do przewiny. Odrzućcie od siebie wszystkie grzechy, któreście popełniali przeciwko Mnie, i utwórzcie sobie nowe

serce i nowego ducha. Dlaczego mielibyście umrzeć, domu Izraela? Ja nie mam żadnego upodobania w śmierci, mówi Pan Bóg. Zatem nawróćcie się, a żyć będziecie.

P. Stwórz, Boże, we mnie serce czyste.

W. I odnów we mnie moc ducha.

Modlitwa

Módlmy się. Wszechmogący Boże, zachowaj w Twoich wiernych gotowość do pełnienia dobrych uczynków, † udziel im doczesnej pomocy * i doprowadź do życia wiecznego. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogostawmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa południowa

Ant. Nie chcę śmierci grzesznika, * lecz aby się szczerze nawrócił i miał życie.

Czytanie

Za 1, 3b-4b

Nawróćcie się do Mnie, mówi Pan Zastępów, a Ja nawrócę się do was. Nie bądźcie jak wasi przodkowie, których napominali dawniejsi prorocy: "Porzućcie drogi złe i swoje złe czyny".

P. Odwróć swe oblicze od moich grzechów.

W. I zmaż wszystkie moje przewinienia.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Umocnieni łaską Bożą, * pracujmy nad sobą w wielkiej cierpliwości.

Czytanie

por. Dn 4, 24b

Okup swe grzechy uczynkami sprawiedliwymi, a swoje

nieprawości miłosierdziem nad ubogimi; może wtedy Pan odpuści twoje grzechy.

P. Boże, moją ofiarą jest duch skruszony.

W. Pokornym i skruszonym sercem Ty, Boże, nie gardzisz.

Nieszpory

P. Boże, ✝ wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

LG tom II: Wielki Post I, str. 36.

Hymn

- 1 Dałeś nam przykład, o Jezusie,
Czterdziestu dni umartwienia;
Aby w nas ducha odnowić,
Wymagasz postu i skruchy.
- 2 Stań więc pośrodku Kościoła
I spójrz na jego pokutę;
Ciebie pokornie prosimy,
Byś przez nią z grzechu nas obmył.
- 3 Zło popełnione w przeszłości
Niech Twoja łaska zniweczy;
Chroń nas od dalszych upadków
I otocz swoją opieką.
- 4 Daj przez doroczną pokutę
Dostąpić win odpuszczenia,
Byśmy z radością czekali
Na światło Nocy Paschalnej.
- 5 W Trójcy Jedyny nasz Boże,
Niech Ciebie wszechświat wystawia;
Pieśń nową Tobie śpiewamy
Za odrodzenie przez łaskę. Amen.



Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Środa II, str. 986.

1 ant. Z ufnością oczekujemy * przyjścia naszego Zbawiciela w chwale.

Psalm 62

Pokój Boży

Bóg, dawca nadziei, niech wam udzieli pełni radości i pokoju w wierze (Rz 15, 13)

Jedynie w Bogu spokój znajduje ma dusza, *
od Niego przychodzi moje zbawienie.

Tylko On jest opoką i zbawieniem moim, *
On moją twierdzą, więc się nie zachwieję.
Jak długo będziecie napadać na człowieka, †
przewracać go wszyscy jak pochyłą ścianę, *
jak mur, który się wali?

Oto usiłują go poniżyć *
i kłamstwem się rozkoszują.
Błogosławiają kłamliwymi ustami, *
a przeklinają w sercu.

Jedynie w Bogu szukaj spokoju, duszo moja, *
bo od Niego pochodzi moja nadzieja.

Tylko On jest opoką i zbawieniem moim, *
On moją twierdzą, więc się nie zachwieję.

W Bogu zbawienie moje i chwała, *
Bóg opoką mocy mojej i moją ucieczką.

W każdym czasie Jemu ufaj, narodzie, †
przed Nim wylejcie wasze serca. *

Bóg jest naszą ucieczką!

Synowie ludzcy są tylko tchnieniem, *
synowie mężów kłamliwi.

Unoszą się w górę na wadze, *
bo wszyscy razem są lżejsi niż oddech.

Nie pokładajcie ufności w przemocy †
ani na próżno nie łudźcie się rabunkiem, *
do bogactw, choćby rosły, serc nie przywiązujcie.

Bóg raz powiedział, dwakroć to słyszałem, *
że moc należy do Boga.

I u Ciebie, Panie, jest łaska, *
bo Ty każdemu oddasz według jego czynów.



Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Z ufnością oczekujemy przyjścia naszego Zbawiciela w chwale.

2 ant. Niech Bóg nam ukáže pogodne oblicze * i nam błogostawi.

Psalm 67

Niech wszystkie narody wystawiają Boga
Wiedźcie, że to zbawienie Boże posłane jest do pogan (Dz 28, 28)

Niech Bóg się zmiłuje nad nami i nam błogostawi, *
niech nam ukáže pogodne oblicze,

Aby na ziemi znano Jego drogę, *

Jego zbawienie wśród wszystkich narodów.

Niech Ciebie, Boże, wystawiają ludy, *

niech wszystkie narody oddają Ci chwałę.

Niech się narody cieszą i weselą, †

bo rządysz ludami sprawiedliwie *

i kierujesz narodami na ziemi.

Niech Ciebie, Boże, wystawiają ludy, *

niech wszystkie narody oddają Ci chwałę.

Ziemia wydała swój owoc, *

Bóg, nasz Bóg, nam pobłogostawił.

Niech nam Bóg błogostawi *

i niech cześć Mu oddają wszystkie krańce ziemi.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Niech Bóg nam ukáže pogodne oblicze / i nam błogostawi.

3 ant. Z Niego i przez Niego, i dla Niego jest wszystko.

* Jemu chwała na wieki.

O głębokości bogactw,*
mądrości i wiedzy Boga.

Jakże niezbadane są Jego wyroki *
i nie do wyśledzenia Jego drogi.

Kto bowiem poznał myśl Pana *
albo kto był Jego doradcą?

Lub kto Go pierwszy obdarował, *
aby nawzajem otrzymać odpłatę?

Albowiem z Niego i przez Niego, †
I dla Niego jest wszystko. *

Jemu chwała na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Z Niego i przez Niego, i dla Niego jest wszystko. /
Jemu chwała na wieki.

LG tom II: Środa II Wielki Post, str. 147.

Czytanie

Flp 2, 12b-15a

Zabiegajcie o własne zbawienie z bojaźnią i drżeniem,
albowiem to Bóg jest w was sprawcą i chcenia, i działa-
nia zgodnie z Jego wolą. Czyńcie wszystko bez szem-
rań i powątpiewań, abyście się stali bez zarzutu i bez
winy jako nienaganne dzieci Boże.

Responsorium krótkie

P. Wołam do Pana: * Zmiłuj się nade mną. **W.** Wołam
do Pana: / Zmiłuj się nade mną. **P.** Ulecz moją duszę, bo
zgrzeszyłem przeciw Tobie. **W.** Zmiłuj się nade mną. **P.**
Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** Wołam
do Pana: / Zmiłuj się nade mną.

Pieśń Maryi

Ant. Syn Człowieczy będzie wydany poganom * na wy-
szydzenie, ubiczowanie i ukrzyżowanie, / a trzeciego
dnia zmartwychwstanie.

Wielbi ✝ dusza moja Pana *

i raduje się duch mój w Bogu, Zbawicielu moim.

Bo wejrzał na uniżenie swojej Służebnicy. *

Oto bowiem odtąd błogostawić mnie będą wszystkie pokolenia,

Gdyż wielkie rzeczy uczynił mi Wszechmocny, *

a Jego imię jest święte.

Jego miłosierdzie z pokolenia na pokolenie *

nad tymi, którzy się Go boją.

Okazał moc swego ramienia, *

rozproszył pyszniących się zamysłami serc swoich.

Strącił władców z tronu, *

a wywyższył pokornych.

Głodnych nasycił dobrami, *

a bogatych z niczym odprawił.

Ujął się za swoim sługą, Izraelem, *

pomny na swe miłosierdzie,

Jak obiecał naszym ojcom, *

Abrahamowi i jego potomstwu na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Syn Człowieczy będzie wydany poganom / na wyszydzenie, ubiczowanie i ukrzyżowanie, / a trzeciego dnia zmartwychwstanie.

Prośby

Chwała i cześć Bogu, który przez krew Chrystusa zawarł ze swoim ludem nowe i wieczne przymierze oraz odnawia je w Sakramencie ołtarza. Zanośmy do Niego wspólne błagania:

Błogostaw, Panie, swojemu ludowi.

Panie, kieruj według swej woli losami narodów i tych, którzy sprawują rządy,

— aby szczerze zabiegali o dobro wszystkich ludzi.

Błogostaw, Panie, swojemu ludowi.

Utwierdź w powołaniu tych, którzy wszystko opuścili i poszli za Chrystusem,

— aby świadczyli wobec ludzi o świętości Kościoła i dawali przykład chrześcijańskiego życia.

Błogostaw, Panie, swojemu ludowi.

Boże, Ty stworzyłeś wszystkich ludzi na swoje podobieństwo,

— spraw, niech usuwają spośród siebie niesprawiedliwość i krzywdę.

Błogostaw, Panie, swojemu ludowi.

Doprowadź wszystkich błądzących do prawdy i przyjaźni z Tobą

— i naucz nas przychodzić im z pomocą.

Błogostaw, Panie, swojemu ludowi.

Wprowadź zmarłych do Twojej chwały,

— spraw, aby Cię wielbili na wieki.

Błogostaw, Panie, swojemu ludowi.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Wszechmogący Boże, zachowaj w Twoich wiernych gotowość do pełnienia dobrych uczynków, † udziel im doczesnej pomocy * i doprowadź do życia wiecznego. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogostawi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Kompleta
Środa

P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.



W tym miejscu przewidziany jest rachunek sumienia.

We wspólnie odprawianym oficjum można zastosować jedną z formuł aktu pokuty podaną w mszale.

Po chwili milczenia wszyscy razem odmawiają spowiedź powszechną:

Spowiadam się Bogu wszechmogącemu * i wam, bracia i siostry, * że bardzo zgrzeszyłem * myślą, mową, uczynkiem i zaniedbaniem:

Bijąc się w piersi mówią:

moja wina, moja wina, moja bardzo wielka wina.

Dalej mówią:

Przeto błagam Najświętszą Maryję, zawsze Dziewicę, * wszystkich Aniołów i Świętych, * i was, bracia i siostry, * o modlitwę za mnie * do Pana Boga naszego.

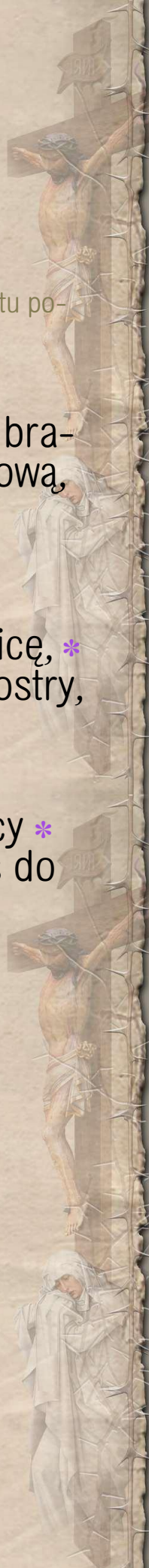
Przewodniczący prosi o odpuszczenie grzechów:

P. Niech się zmiłuje nad nami Bóg wszechmogący * i odpuściwszy nam grzechy, * doprowadzi nas do życia wiecznego.

W. Amen.

Hymn

- 1 Chryste, Tyś dniem pełnym blasku,
Rozpraszasz nocne ciemności,
W Tobie początek jest światła
I nim obdarzasz wybranych.
- 2 Teraz więc Ciebie prosimy,
Byś strzegł nas w mrocznych godzinach,
W swoim pokoju zachował
I przyniósł ulgę znużonym.
- 3 Kiedy już sen nas ogarnie,
Niech serce czuwa przy Tobie;
Tych, którzy Ciebie miłują,
Oślaniaj swoją prawicą.



4 Wejrzyj, obrońco nasz, Boże,
I wrogie oddal zasadzki,
Kieruj Twoimi wiernymi,
Boś własną Krwią ich odkupił.

5 Chryste, łagodny nasz Królu,
Niech Ciebie z Ojcem i Duchem
Wszystko, co żyje, wystawia
Przez całą wieczność bez końca. Amen.

Psalmodia

1 Ant. Boże, bądź moim obrońcą * i warownią, która ocala.

Psalm 31

Ps 31, 2-6

Ufna modlitwa w cierpieniu
Ojcze, w Twoje ręce powierzam ducha mego (Łk 23, 46)

Panie, do Ciebie się uciekam, †
niech nigdy nie doznani zawodu, *
wybaw mnie w sprawiedliwości Twojej.

Nakłoń ku mnie Twego ucha, *
pośpiesz, aby mnie ocalić!
Bądź dla mnie skałą schronienia, *
warownią, która ocala.

Ty bowiem jesteś moją skałą i twierdzą, *
kieruj mną i prowadź przez wzgląd na swe imię.
Wydobądź z sieci zastawionej na mnie, *
bo Ty jesteś moją ucieczką.

W ręce Twoje powierzam ducha mego, *
Ty mnie odkupisz, Panie, wierny Boże.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Boże, bądź moim obrońcą * i warownią, która ocala.

2 Ant. Z głębokości wołam do Ciebie, Panie. †

Psalm 130

Z otchłani grzechu
Jezus zbawi swój lud od jego grzechów (Mt I, 21)

Z głębokości wołam do Ciebie, Panie, *

† Panie, wysłuchaj głosu mego.

Nachyl swe ucho *

na głos mojego błagania.

Jeśli zachowasz pamięć o grzechach, Panie, *

Panie, któż się ostoi?

Ale Ty udzielasz przebaczenia, *

aby Ci ze czcią służyło.

Pokładam nadzieję w Panu, †

dusza moja pokłada nadzieję w Jego słowie, *

dusza moja oczekuje Pana.

Bardziej niż strażnicy poranka *

niech Izrael wygląda Pana.

U Pana jest bowiem łaska, *

u Niego obfite odkupienie.

On odkupi Izraela *

ze wszystkich jego grzechów.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Z głębokości wołam do Ciebie, Panie.

Czytanie

Ef 4, 26-27

Nie grzeszcie; niech słońce nie zachodzi nad waszym gniewem i nie dawajcie miejsca diabłu.

Responsorium krótkie

P. W ręce Twoje, Panie, * Powierzam ducha mego.

W. W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego. **P.**

Ty nas odkupiłeś, Panie, Boże wierny. **W.** Powierzam du-

cha mego. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Święte-

mu. **W.** W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, * podczas snu nas osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali w pokoju.

Pieśń Symeona

Łk 2, 29-32

Teraz, o Panie, † pozwól odejść swemu słudze w pokoju, *
według słowa Twojego,

Bo moje oczy ujrzały Twoje zbawienie, *
któreś przygotował wobec wszystkich narodów:
Światło na oświecenie pogan *
i chwałę ludu Twego, Izraela.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, / podczas snu nas
osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali
w pokoju.

Modlitwa

Módlmy się. Panie Jezu Chryste, cichy i pokorny, dla
Twoich naśladowców jarzmo, które nakładasz, jest
słodkie, a ciężar lekki, † przyjmij nasze dążenia i prace
w tym dniu spełnione * i odnow przez odpoczynek na-
sze siły, abyśmy mogli lepiej Tobie służyć. Który żyjesz i
królujesz na wieki wieków.

W. Amen.

Następnie, nawet wtedy, kiedy się odmawia oficjum samemu, mówi się:

Noc spokojną i śmierć szczęśliwą niech nam da Bóg
wszechmogący, Ojciec † i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Antyfona do NMP

Witaj, Królowo, Matko miłosierdzia, życie, słodczy i na-
dziejo nasza, witaj! Do Ciebie wołamy wygnańcy, syno-
wie Ewy; do Ciebie wzdychamy jęcząc i płacząc na tym
łez padole. Przeto, Orędowniczko nasza, one miłosier-
ne oczy Twoje na nas zwróć, a Jezusa, błogostawiony
owoc żywota Twojego, po tym wygnaniu nam okaż. O ła-
skawa, o litościwa, o słodka Panno Maryjo!

Czwartek

 2 tydzień psalterza

Wezwanie

P. Panie, otwórz ✝ wargi moje.

W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Antyfona – LG tom II: Wielki Post I, str. 37.

Ant. Uwielbiamy Chrystusa Pana, / który dla na był ku-
szony i ukrzyżowany.

Psalm Wezwania jak w Częściach stałych, s. 818.

Psalm 100

Radość wchodzących do świątyni
Pan chce, by odkupieni śpiewali pieśń zwycięstwa (św. Atanazy)

Wykrzykujcie na cześć Pana, wszystkie ziemie, *
służcie Panu z weselem.

Stańcie przed obliczem Pana *
z okrzykami radości.

powtarza się antyfonę

Wiedźcie, że Pan jest Bogiem, *

On sam nas stworzył,

Jesteśmy Jego własnością, *

Jego ludem, owcami Jego pastwiska.

powtarza się antyfonę

W Jego bramy wstępujcie z dziękczynieniem, †

z hymnami w Jego przedsionki, *

chwalcie i błogosławcie Jego imię.

Albowiem Pan jest dobry, †

Jego łaska trwa na wieki, *

a Jego wierność przez pokolenia.

powtarza się antyfonę

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Uwielbiamy Chrystusa Pana, / który dla na był ku-



szony i ukrzyżowany.

Godzina czytań

- P.** Boże, + wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 38.

Hymn

- 1 Z otchłani grzechu wołamy do Ciebie:
Panie, wysłuchaj pokornej modlitwy;
Bo jeśli winy zachowasz w pamięci,
Któż się ostoi?
- 2 Wszak Ty przebaczasz niewierność i błędy,
Pragniesz nas darzyć bezmiarem swej łaski,
Bo chcesz, by z pełną miłości bojaźnią
Tobie służono.
- 3 Więc pokładamy niezłomną nadzieję
W Twojej litości dla serc unizonych
I wyglądamy radosnej jutrzeńki
Dnia świętej Paschy.
- 4 Niech Tobie, Ojcze, z Twym Synem i Duchem
Będzie na wieki majestat i chwała,
A Ty nas prowadź do źródeł zbawienia
Drogą pokuty. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Czwartek II, str. 990.

1 ant. Wybawiłeś nas, Panie, * i nieustannie sławimy
Twe imię.

Psalm 44

Modlitwa w czasie klęski narodu

We wszelkich przeciwnościach odnosimy pełne zwycięstwo dzięki Temu,
który nas umiłował (por. Rz 8, 37)



Boże, słyszeliśmy na własne uszy, †
ojcowie nasi nam opowiedzieli *
o czynach, których za ich dni dokonałeś w pradaw-
nych czasach.

Ty własną ręką zasadziłeś ich po wygnaniu pogan; *
by ich rozprzestrzenić, wypleniłeś narody.

Bo nie zdobyli ziemi mieczem swoim *
ani ich nie ocaliło własne ramię,

Lecz ramię i prawica Twoja, *
i światło Twego oblicza, boś ich umiłował.

Ty, mój Boże, jesteś moim Królem, *
który zapewnił zwycięstwo Jakubowi.

Dzięki Tobie starliśmy naszych wrogów, *
w imię Twoje zdeptaliśmy napastników.

Bo nie zufałem mojemu łukowi *
ani mój miecz mnie nie ocalił,

Lecz Ty nas wybawiłeś od wrogów *
I zawstydziłeś tych, co nas nienawidzą.

Każdego dnia chlubimy się Bogiem *
i nieustannie sławimy Twe imię.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Wybawiłeś nas, Panie, / i nieustannie sławimy
Twe imię.

2 ant. Przebacz, Panie, * i nie wydawaj swego ludu na
wzgardę.

||

A jednak nas odrzuciłeś i okryłeś wstydem, *
już nie wyruszasz z naszymi wojskami.

Sprawiłeś, że ustępujemy przed wrogiem, *
a ci, co nas nienawidzą, łup sobie zdobyli.

Na rzeź nas wydałeś jak owce *
i rozproszyłeś między poganami.

Swój lud sprzedałeś za bezcen *



i niewiele zyskałeś z tej sprzedaży.
Wystawiłeś nas na wzgardę sąsiadów, *
na śmiech otoczenia, na urągowisko.

Uczyliłeś nas przysłowiem wśród pogan, *
głowami potrząsają nad nami ludy.

Moja zniewaga jest zawsze przede mną *
i wstyd mi twarz okrywa,

Na głos miotającego szyderstwa i obelgi, *
wobec mściwego nieprzyjaciela.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Przebacz, Panie, / i nie wydawaj swego ludu na
wzgardę.

3 ant. Powstań, Panie, * i wyzwól nas przez swoją łaskę.

III

Wszystko to na nas przyszło, †
choć nie zapomnieliśmy o Tobie *
i nie złamaliśmy Twojego przymierza.

Nie odwróciło się nasze serce *
ani kroki nie zboczyły z Twojej ścieżki,
Kiedy nas starłeś w krainie szakali *
i okryłeś nas mrokiem.

Gdybyśmy zapomnieli imię naszego Boga *
i wyciągali ręce do boga obcego,
Czyżby Bóg nie dostrzegł tego, *
On, który zna tajniki serca?

Lecz to z powodu Ciebie ciągle nas mordują, *
mają nas za owce na rzeź przeznaczone.

Ocknij się! Dlaczego śpisz, Panie? *

Przebudź się! Nie odrzucaj nas na zawsze!

Dlaczego ukrywasz Twoje oblicze, *
zapominasz o naszej nędzy i ucisku?

W proch runęło nasze życie, *
ciałem przylgnęliśmy do ziemi.

Powstań, przyjdź nam na pomoc *
i wyzwól nas przez swoją łaskę!



Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Powstań, Panie, i wyzwól nas przez swoją łaskę.

LG tom II: Czwartek II WP, str. 148.

P. Kto rozmyśla nad prawem Pana.

W. Wyda swój owoc we właściwym czasie.

1 Czytanie

Z Księgi Wyjścia

Ustanowienie sędziów przez Mojżesza

18, 13-27

Mojżesz zasiadł, aby sądzić lud. I stał tłum przed Mojżeszem od rana do wieczora.

Gdy teść Mojżesza widział te wszystkie jego zajęcia z ludem, powiedział do niego: "Czemu ty sam się zajmujesz sprawami ludu? Dlaczego sam zasiadasz na sąd, a cały lud musi stać przed tobą od rana do wieczora?"

Mojżesz odpowiedział swemu teściowi: "Lud przychodzi do mnie, aby się poradzić Boga. Jeśli mają spór, to przychodzą do mnie i ja rozstrzygam pomiędzy stronami, oznajmiam prawa i przepisy Boże".

Wtedy teść Mojżesza powiedział do niego: "Nie jest dobre to, co czynisz. Zameńczysz siebie i lud, który przy tobie stoi, gdyż taka praca jest dla ciebie za ciężka, i sam jej nie możesz podołać. Teraz posłuchaj rady, jaką ci daję, a Bóg niechaj będzie z tobą: Sam bądź przedstawicielem swego ludu przed Bogiem i przedstawiaj Bogu jego sprawy. Pouczaj lud dokładnie o przepisach i prawach, i pouczaj go o drodze, jaką winien chodzić, i o uczynkach, jakie winien spełniać. A wyszukaj sobie z całego ludu dzielnych, bojących się Boga i nieprzekupnych mężów, którzy się brzydzą niesprawiedliwym zyskiem, i ustanów ich przełożonymi już to nad tysiącem, już to nad setką, już to nad pięćdziesiątką i nad dziesiątką, aby mogli sądzić lud w każdym czasie. Ważniej-

sze sprawy winni przedkładać tobie, sprawy jednak mniejszej wagi sami winni załatwiać. Odciążysz się w ten sposób, gdyż z tobą poniosą ciężar. Jeśli tak uczynisz, a Bóg cię do tego skłoni, podołasz, a także lud ten zadowolony powróci do siebie".

Mojżesz posłuchał rady swego teścia i uczynił wszystko, co mu powiedział. Wybrał sobie Mojżesz z całego Izraela mężów dzielnych i ustanowił ich kierownikami ludu, przełożonymi nad tysiącem, nad stoma, nad pięćdziesięcioma i nad dziesięcioma, aby wydawali wyroki ludowi w każdym czasie, a tylko ważniejsze sprawy przedkładali Mojżeszowi, wszystkie natomiast lżejsze sami rozstrzygali.

Następnie Mojżesz odprawił teścia, który udał się do swego kraju.

Responsorium

Lb 11, 25; Wj 18, 25

W. Pan zstąpił z obłoku † i mówił z Mojżeszem. / Wziął z ducha, który w nim był, / i przekazał go siedemdziesięciu starszym. * A gdy spoczął na nich duch, wpadli w uniesienie prorockie.

P. Wybrał sobie Mojżesz z całego Izraela mężów dzielnych i ustanowił ich kierownikami ludu. **W.** A gdy spoczął na nich duch, wpadli w uniesienie prorockie.

2 Czytanie

Z komentarza św. Hilarego, biskupa, do Psalmów

(Ps 128, 1-3)

Prawdziwa bojaźń Pańska

"Błogostawieni wszyscy, którzy się boją Pana, którzy chodzą Jego drogami!"

Ile razy w Piśmie św. jest mowa o bojaźni Pańskiej, tylekroć trzeba zwrócić uwagę na fakt, że bojaźń ta nie jest nigdy pozostawiona sama sobie jako wystarczający motyw wiary, lecz zakłada i bierze pod uwagę wiele innych prawd, na tle których daje się zrozumieć jej istota i doskonałość. Widać to z tego, co powiedział Salomon w księdze Przypowieści: "Jeśli wezwiesz mądrości i na-

kłonisz swe serce ku roztropności, jeśli jej będziesz szukał jak srebra i jak za skarbami kopać za nią będziesz: wtedy zrozumiesz bojaźń Pańską".

Zobaczmy, po jakich stopniach można dojść aż do bojaźni Bożej.

Najpierw trzeba zawezwać mądrość i powierzyć rozumowi urząd przewodnika, a następnie roztrząsać i badać ową mądrość. Potem należy usiłować zrozumieć, czym jest bojaźń Boża. Nie jest ona w niczym podobna do uczucia określanego mianem strachu.

Strach bowiem polega na przeżywaniu trwogi, wynikającej z ludzkiej słabości, która boi się cierpienia, jakie jej zagraża, i nie chce go przyjąć. Trwoga taka powstaje i wstrząsa nami przy wielu okazjach, jak wyrzuty sumienia, prawo wyższego od nas, atak silniejszego, choroba, spotkanie z dzikim zwierzem i wszelkie grożące nam zło.

Takiego strachu nie musimy się uczyć, bo on nas często spotyka w słabości naszej natury. Nie musimy też dociekać, czego mamy się bać, ponieważ wszystko, co przyprawia nas o grozę, powoduje strach.

Natomiast o bojaźni Bożej napisano tak: "Pójdźcie, synowie, słuchajcie mnie, nauczę was bojaźni Pana". Bojaźni Bożej trzeba się więc uczyć, ponieważ nabyć ją można tylko przez naukę. Nie jest ona bowiem tym samym, co strach, lecz mieści się w granicach wiedzy. Nie wynika też z trwogi dręczącej człowieka, lecz zdobywa się ją przez zachowywanie przykazań, przez spełnianie dobrych uczynków w życiu niewinnym i przez poznanie prawdy.

Dla nas bojaźń Boża zawiera się całkowicie w miłości i miłość doskonała stanowi pełnię tej bojaźni. Właściwością zaś naszej miłości względem Boga jest posłuszeństwo Jego napomnieniom, uległość rozporządzeniom i wierność obietnicom, jakieśmy poczynili. Oto co mówi Pismo Św.: "A teraz, Izraelu, czego żąda od ciebie Pan, twój Bóg, jeśli nie tego, abys się bał Pana, Boga twego i chodził wszystkimi Jego drogami, miłował Go i strzegł Jego przykazań z całego serca twego i z całej duszy twojej, aby ci się dobrze działo".

Wiele zaś jest dróg Pana, chociaż On sam jest drogą. Lecz gdy mówi o sobie nazywając się drogą, ukazuje rację, dla której przypisuje sobie tę nazwę: "Nikt nie może przyjść do Ojca, jak tylko przeze Mnie".

Trzeba się więc pytać o wiele dróg i rozważać wiele z nich, aby przez poznanie wielu znaleźć tę jedyną, która jest dobra, odkryć tę, która wiedzie do życia wiecznego. Istnieją bowiem drogi ukazywane przez Prawo, przez proroków, przez ewangelie, przez apostołów czy wreszcie przez różne przykazania i błogostawieni są ci, którzy chodzą po nich w bojaźni Bożej.

Responsorium

Syr 2,16; Łk 1,50

W. Którzy się boją Pana, † będą szukać Jego upodobania, * A miłujący Go w Prawie znajdą nasycenie.

P. Pan zachowuje swe miłosierdzie na pokolenia i pokolenia dla tych, co się Go boją. **W.** A miłujący Go w Prawie znajdą nasycenie.

Modlitwa

Módlmy się. Boże, Ty miłujesz niewinność i przywracasz ją grzesznikom, † zwracaj ku sobie nasze serca, abyśmy napełnieni gorliwością przez Ducha Świętego, * byli mocni w wierze i wytrwali w działaniu. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogostawmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Jutrznia

P. Boże, † wejrzyj ku wspomżeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze, i na wieki wieków. Amen.

Hymn

- 1 Przed Tobą, Ojcze, stajemy skruszeni
I obciążeni winami,
A niosąc w sobie bezsilną samotność,
Szukamy Twojej pomocy.
- 2 Bo przecież jesteś troskliwym pasterzem
I nie chcesz śmierci grzesznika,
Lecz by się zwrócił do Ciebie w pokorze,
A przez to życie otrzymał.
- 3 W tym świętym czasie powrotu do Ciebie,
Gdy dajesz łaskę pokuty,
O miłosierdzie błagamy z nadzieją
I zło naprawić pragniemy.
- 4 Potężne światło, jaśniejsze od słońca,
Którego tarcza już wschodzi,
Wielbimy Ciebie, nasz Boże i Panie,
W Najświętszej Trójcy Jedyny. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Czwartek II, str. 992.

1 ant. Wzbudź swą potęgę, Panie, * i przyjdź nam z pomocą.

Psalm 80

Nawiedź, Panie, swoją winnicę
Przyjdź, Panie Jezu! (Ap 22, 20)

Ułysz, Pasterzu Izraela, †

Ty, który jak trzodę prowadzisz ród Józefa, *

Ty, który zasiadasz nad cherubami!

Ukaż się przed Efraimem, Beniaminem i Manassesem, *
wzbudź swą potęgę i przyjdź nam z pomocą.

Odnów nas, Boże, †

i rozjaśnij nad nami swoje oblicze, *

a będziemy zbawieni.

Panie, Boże Zastępów, jak długo gniewać się będziesz *
pomimo modłów Twojego ludu?

Nakarmiłeś go chlebem płaczu, *
obficie napiłeś łzami.

Uczyłeś nas przyczyną zwady sąsiadów, *
a wrogowie nasi z nas szydzą.

Odnów nas, Boże Zastępów, †
i rozjaśnij nad nami swoje oblicze, *
a będziemy zbawieni.

Przeniosłeś winorośl z Egiptu *
i zasadziłeś ją wygnawszy pogan.
Przygotowałeś dla niej glebę, *
a ona zapuściła korzenie i napełniła ziemię.

W jej cieniu skryły się góry, *
jej gałęzie okryły potężne cedry.
Rozpostarła swe pędy aż do Morza, *
aż do Rzeki swoje latorośle.

Dlaczego zburzyłeś jej ogrodzenie *
i każdy przechodzień zrywa jej grona?
Niszczy ją dzik leśny *
i obgryzają polne zwierzęta.

Powróć, Boże Zastępów, *
wejrzyj z nieba, spójrz i nawiedź tę winorośl.
Chroń to, co zasadziła Twoja prawica, *
latorośl, którą umocniłeś dla siebie.

A ci, którzy ją spalili i wycięli, *
niech zginą od grozy Twojego oblicza.
Wyciągnij rękę nad mężem Twej prawicy, *
nad synem człowieczym, którego umocniłeś
w swej służbie.

Już więcej nie odwrócimy się od Ciebie, *
daj nam nowe życie, a będziemy Cię chwalili.
Odnów nas, Panie, Boże Zastępów, †
i rozjaśnij nad nami swoje oblicze, *
a będziemy zbawieni.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Wzbudź swą potęgę, Panie, / i przyjdź nam z po-



mocą.

2 ant. Pan czynów wspaniałych dokonał * i cała ziemia niech o tym się dowie.

Pieśń

Radość wyzwolonego ludu

Jeśli jest kto spragniony, niech przyjdzie do Mnie i pije! (J 7, 37)

Iz 12, 1-5

Wystawiam Cię, Panie, *
bo rozgniewałeś się na mnie,
Lecz Twój gniew się uśmierzył *
i dałeś mi pociechę.
Oto Bóg jest moim zbawieniem, *
Jemu zaufam i bać się nie będę.
Pan jest moją pieśnią i mocą *
i On się stał moim zbawieniem.
Wy zaś z weselem czerpać będziecie *
wodę ze źródeł zbawienia.

Jeszcze w owym dniu powiecie: *
Chwalcie Pana, wzywajcie Jego imienia!
Ukażcie narodom Jego dzieła, *
przypominajcie, że Jego imię jest chwalebne.
Śpiewajcie Panu, bo czynów wspaniałych dokonał *
i cała ziemia niech o tym się dowie.
Wznosź okrzyki i wołaj radośnie, mieszkanko Syjonu, *
bo wielki jest wśród ciebie Święty Izraela.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pan czynów wspaniałych dokonał / i cała ziemia niech o tym się dowie.

3 ant. Radośnie śpiewajcie Bogu, * który jest naszą mocą. †

Psalm 81

Uroczyste odnowienie przymierza

Uważajcie, aby w kimś z was nie było przewrotnego serca niewiary (Hbr 3, 12)

Radośnie śpiewajcie Bogu, który jest naszą mocą, *
† wykrzykujcie na cześć Boga Jakuba!
Zacznijcie śpiewać i w bęben uderzcie, *

w cytrę słodko dźwięczącą i lirę.
Zadmijcie w róg w czas nowiu, *
w czas pełni, w nasz dzień uroczysty.
Bo tak ustanowiono w Izraelu *
przykazania Boga Jakuba.

Ustanowił to prawo dla Józefa, *
gdy wyruszał z ziemi egipskiej.

Słyszę słowa nieznane: †

"Uwolniłem od brzemienia jego barki, *
jego ręce porzuciły kosze.

Wołałeś w ucisku, a Ja cię ocaliłem, †
odpowiedziałem ci z grzmiącej chmury, *
doświadczyłem cię przy wodach Meriba.

Słuchaj, mój ludu, chcę cię napomnieć; *
obys Mnie posłuchał, Izraelu!

Nie będziesz miał obcego boga, *
cudzemu bogu nie będziesz się kłaniał.

Jam jest Pan, Bóg twój, †
który cię wywiódł z ziemi egipskiej, *
szeroko otwórz usta, abym je napełnił.

Lecz mój lud nie posłuchał mego głosu, *
Izrael nie był Mi posłuszny.

Zostawiłem ich przeto ich twardym sercom, *
niech postępują według swych zamysłów.

Gdyby mój lud Mnie posłuchał, *
a Izrael kroczył moimi drogami,

Natychmiast bym zgniótł ich wrogów *
i obrócił rękę na ich przeciwników.

Schlebialiby Panu ci, którzy Go nienawidzą, *
a kara ich trwałaby na wieki.

A jego bym karmił wyborną pszenicą *
i sycił miodem z opoki".

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Radośnie śpiewajcie Bogu, / który jest naszą mocą.



Jesteśmy Twoim ludem, Panie, i Twoim dziedzictwem. Niech więc Twoje oczy będą otwarte na błaganie Twego sługi i błaganie Twego ludu, Izraela, abyś nas wysłuchał, ilekroć wołać będziemy do Ciebie. Wszak Ty wybrałeś sobie nas na dziedzictwo spośród wszystkich ludów świata.

Responsorium krótkie

P. Przebacz, Panie, przebacz ludowi Twojemu, * Nie bądź na nas zagniewany na wieki. **W.** Przebacz, Panie, przebacz ludowi Twojemu, * Nie bądź na nas zagniewany na wieki. **P.** Wyzwól nas, Boże, i odpuść nam grzechy. **W.** Nie bądź na nas zagniewany na wieki. **P.** Chwała Ojcu i Synowi i Duchowi Świętemu. **W.** Przebacz, Panie, przebacz ludowi Twojemu, * Nie bądź na nas zagniewany na wieki.

Pieśń Zachariasza

Ant. Wspomnij, synu, * że za życia otrzymałeś swoje dobra, / a Łazarz przeciwnie, niedolę.

Mesjasz i Jego poprzednik

Łk 1, 68-79

Błogostawiony † Pan, Bóg Izraela, *
bo lud swój nawiedził i wyzwolił.

I wzbudził dla nas moc zbawczą *
w domu swego sługi Dawida.

Jak zapowiedział od dawna *

przez usta swych świętych proroków,

Że nas wybawi od naszych nieprzyjaciół *
i z ręki wszystkich, którzy nas nienawidzą;

Że naszym ojcom okaże miłosierdzie *
i wspomni na swe święte przymierze,

Na przysięgę, którą złożył *
ojcu naszemu Abrahamowi.

Da nam, że z mocy nieprzyjaciół wyrwani, *
służyć Mu będziemy bez trwogi,

W pobożności i sprawiedliwości przed Nim *
po wszystkie dni nasze.

A ty, dziecię, zwać się będziesz prorokiem Najwyższego, *
gdyż pójdiesz przed Panem przygotować Mu drogi.

Jego ludowi dasz poznać zbawienie *
przez odpuszczenie grzechów.

Dzięki serdecznej litości naszego Boga, *
z jaką nas nawiedzi z wysoka Wschodzące Słońce,
By oświecić tych, co w mroku i cieniu śmierci
mieszkają, *

aby nasze kroki skierować na drogę pokoju.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Wspomnij, synu, / że za życia otrzymałeś swoje
dobra, / a Łazarz przeciwnie, niedolę.

Prośby

Uwielbiamy dobroć Boga, który objawił nam siebie w
Chryście, i z głębi serca wołajmy do Niego:

Pamiętaj, Panie, o swoich dzieciach.

Daj nam coraz bardziej poznawać tajemnicę Kościoła,
— niechaj on doprowadzi nas i wszystkich ludzi do
wiecznego zbawienia.

Pamiętaj, Panie, o swoich dzieciach.

Przyjacielu ludzi, spraw, abyśmy przyczyniali się do
wzrostu wspólnego dobra ludzkości
— i we wszystkim szukali najpierw Twojego królestwa.

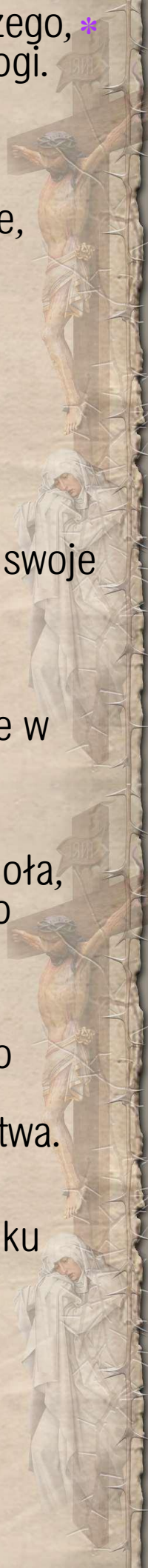
Pamiętaj, Panie, o swoich dzieciach.

Spraw, aby nasze pragnienia zawsze się zwracały ku
Chrystusowi,
— który stał się dla nas źródłem żywej wody.

Pamiętaj, Panie, o swoich dzieciach.

Odpuść nam nasze nieprawości
— i prowadź nas drogą sprawiedliwości i prawdy.

Pamiętaj, Panie, o swoich dzieciach.



Modlitwa

Boże, Ty miłujesz niewinność i przywracasz ją grzesznikom, † zwracaj ku sobie nasze serca, abyśmy napełnieni gorliwością przez Ducha Świętego, * byli mocni w wierze i wytrwali w działaniu. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

Jutrznia i Nieszpory. P. Odmawia modlitwę końcową bez wezwania *Módlmy się.*
W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogosławi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Jeśli kapłan lub diakon przewodniczy oficjum, zwraca się do wiernych:

P. Pan z wami.

W. I z duchem twoim.

P. Niech was błogosławi Bóg wszechmogący:
Ojciec † i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Można też użyć innej formuły błogosławieństwa, tak jak we Mszy św.
Jeśli wierni mają się rozejść, dodaje się wezwanie:

P. Idźcie w pokoju Chrystusa.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa w ciągu dnia

LG tom II: Czwartek II WP, str. 152. Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 40.
Antyfona jak w Tekstach okresowych. Psalm - LG tom II: Czwartek II, str. 997.

P. Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn

Modlitwa przedpołudniowa

1 Przez wiarę, którą żyjemy,

Z nadzieją zawsze wytrwała
I mocni łaską miłości
Majestat głośmy Chrystusa.

- 2 Gdyż On o trzeciej godzinie
Na mękę był prowadzony,
I cierpiął wisząc na krzyżu,
By znaleźć owcę zgubioną.
- 3 Pokornie prosimy Jezusa,
Zbawieni Jego ofiarą,
By nas od grzechu zachował,
Gdy już darował nam karę.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczę,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Modlitwa południowa

- 1 O tej godzinie Zbawiciel
Pragnienie cierpiął na krzyżu;
Niech da chwalącym Go pieśnią
Pragnienie sprawiedliwości.
- 2 Niech głodem prawdy ich przejmie
I zaspokoi go sobą,
By grzech odrazę w nich budził,
A cnota ich pociągała.
- 3 Niech łaska Ducha Świętego
Proszących tak usposobi,
By żądze ciała przygasty
I duch oziębły zapłonał.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczę,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Modlitwa popołudniowa

- 1 Nadeszła oto godzina,



Gdy Jezus w męce umierał;
Wzywajmy Jego imienia
Pokornie prosząc o łaskę.

- 2 Przebaczył Jezus łotrowi
Wzruszony jego wyznaniem;
Niech także nasza modlitwa
Wyjedna nam miłosierdzie.
- 3 Na krzyżu śmierć pokonana,
Wróciło światło po mroku;
Niech groza grzechu przeminie,
A dusze blaskiem jaśnieją.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczęą,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Psalmodia

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Nadeszły dla nas dni pokuty, * abyśmy zadośćczynili
za grzechy / i zbawili dusze.

Modlitwa południowa

Ant. Nie chcę śmierci grzesznika, * lecz aby się szczerze
nawrócił i miał życie.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Umocnieni łaską Bożą, * pracujmy nad sobą w wiel-
kiej cierpliwości.

Psalm 119

IX (Tet). Cierpienie szkołą pełnienia woli Bożej

Ps 119, 65-72

Swojemu słudze wyświadczyłeś dobro, *
zgodnie z Twoim słowem, Panie.

Naucz mnie trafnego sądu i umiejętności, *
bo ufam Twoim przykazaniom.

Błądziłem, zanim przyszło utrapienie, *
teraz jednak strzegę Twego słowa.

Dobry jesteś i dobrze czynisz, *



naucz mnie ustaw swoich.
Zuchwali knują przeciw mnie podstępny, *
lecz ja całym sercem strzegę Twych postanowień.
Otępiało ich serce od nadmiaru sadła, *
a ja znajduję rozkosz w Twoim Prawie.
Dobrze to dla mnie, że mnie poniżyłeś, *
bym się nauczył ustaw Twoich.
Prawo ust Twoich jest dla mnie lepsze *
niż tysiące sztuk złota i srebra.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 56

Ps 56, 2-7. 9-14

Ufność w słowie Pańskim
Psalm ten ukazuje Mękę Chrystusową (św. Hieronim)

Zmiłuj się nade mną, Boże, bo prześladowuje mnie
człowiek, *
uciska mnie w nieustannej walce.
Wrogowie moi wciąż mnie prześladowają, *
liczni są ci, którzy ze mną walczą.
Ilekroć mnie trwoga ogarnie, *
w Tobie, Najwyższy, pokładam nadzieję.
W Bogu, którego słowo wielbię, †
w Bogu pokładam nadzieję: nie będę się lękał, *
cóż może uczynić mi człowiek?
Przez cały dzień mi uwłaczają, *
wszystkie swe zamysły przeciw mnie kierują.
Schodzą się, czyhają, śledzą moje kroki, *
godzą na me życie.
Ty zapisałeś moje życie tułacze †
i przechowałeś łzy moje w swym bukłaku, *
czyż nie są zapisane w Twej księdze?
Odstąpią moi wrogowie w dniu, gdy Cię wezwę, *
po tym poznam, że Bóg jest ze mną.
W Bogu, którego słowo wielbię, *
w Panu, którego słowo wychwalam,
W Bogu pokładam nadzieję: nie będę się lękał, *
cóż może uczynić mi człowiek?



Wiążą mnie, Boże, śluby, które Ci złożyłem, *
Tobie oddam ofiary pochwalne,
Bo od śmierci ocaliłeś me życie, †
a nogi moje od upadku, *
abym w światłości życia chodził przed Bogiem.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 57

Modlitwa poranna udręczonego
Ten psalm opiewa Mękę Pańską (św. Augustyn)

Zmiłuj się nade mną, Boże, zmiłuj się nade mną, *
u Ciebie moja dusza szuka schronienia.

Chronię się w cieniu Twych skrzydeł, *
dopóki nie minie klęska.

Wołam do Boga Najwyższego, *

do Boga, który wyświadcza mi dobro.

Niech ześle pomoc z nieba, niechaj mnie wybawi, †
niech hańbą okryje tych, którzy mnie dręczą, *
niech ześle Bóg miłość i łaskę.

Między lwami spoczywam, *

co pożerają synów ludzkich.

Ich zęby są jak włócznie i strzały, *
a język jak miecz ostry.

Wznieś się, Boże, ponad niebiosy, *
nad całą ziemią Twoja chwała.

Zastawili sidła na moje nogi *
i pognębili moją duszę.

Przede mną dół wykopali *
i sami wpadli do niego.

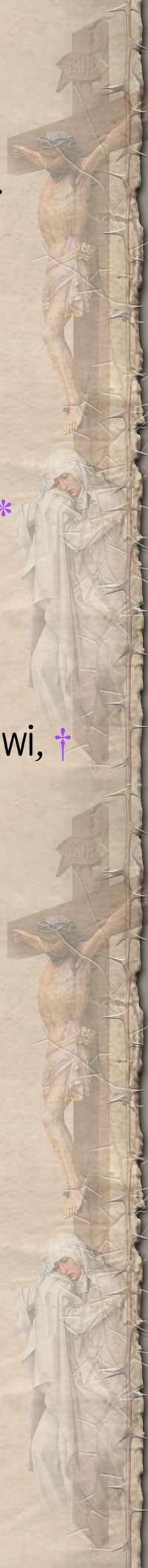
Serce moje jest mocne, Boże, †
mocne jest moje serce, *
zaśpiewam psalm i zagram.

Zbudź się, duszo moja, †

zbudź, harfo i cytro, *

a ja obudzę jutrzeńkę.

Będę Cię chwalił wśród ludów, Panie, *
zaśpiewam Ci psalm wśród narodów.



Bo Twoja łaska sięga aż do nieba, *
a wierność Twoja po chmury.

Wznieś się, Boże, ponad niebiosy, *
nad całą ziemią Twoja chwała.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

W innych Godzinach psalmodia dodatkowa, s. 1229.

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Nadeszły dla nas dni pokuty, * abyśmy zadość-
czynili za grzechy i zbawili dusze.

Czytanie

Iz 55, 6-7

Szukajcie Pana, gdy pozwala się znaleźć, wzywajcie
Go, dopóki jest blisko. Niechaj bezbożny porzuci swą
drogę i człowiek nieprawy swoje knowania. Niech się
nawróci do Pana, a Ten się nad nim zmiłuje, i do Boga
naszego, gdyż hojny jest w przebaczeniu.

P. Stwórz, Boże, we mnie serce czyste.

W. I odnow we mnie moc ducha.

Modlitwa

Módlmy się. Boże, Ty miłujesz niewinność i przywra-
casz ją grzesznikom, † zwracaj ku sobie nasze serca,
abyśmy napełnieni gorliwością przez Ducha Świętego, *
byli mocni w wierze i wytrwali w działaniu. Przez nasze-
go Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą
żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez
wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogostawmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa południowa

Ant. Nie chcę śmierci grzesznika, * lecz aby się szczerze nawrócił i miał życie.

Czytanie

Pwt 30: 2-3a

Jeśli wrócisz do Pana, Boga swego, będziesz słuchał Jego głosu we wszystkim, co ja ci dzisiaj rozkazuję, i ty i twoi synowie z całego swego serca i z całej swej duszy, sprawi twój Pan Bóg, że powrócisz ze swego wygnaniu i zlituje się nad tobą.

P. Odwróć swe oblicze od moich grzechów.

W. I zmaz wszystkie moje przewinienia.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Umocnieni łaską Bożą. * pracujmy nad sobą w wielkiej cierpliwości.

Czytanie

Hbr 10: 35-36

Nie pozbywajcie się waszej nadziei, która ma wielką zapłatę. Potrzebujecie bowiem wytrwałości, abyście spełniając wolę Bożą, dostąpili obietnicy.

P. Boże, moją ofiarą jest duch skruszony.

W. Pokornym i skruszonym sercem Ty, Boże, nie gardzisz.

Nieszpory

P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze, i na wieki wieków. Amen.

LG tom II: Wielki Post I, str. 36.

Hymn

1 Jak naród wybrany idziemy za Tobą,
Nasz Boże i Wodzu, co w słupie ognistym
Wskazujesz nam drogę pośpiesznej ucieczki

Z krainy grzechu i śmierci.

- 2 Już wolni od lęku przed mieczem anioła,
Którego posłałeś, by karał opornych,
Dążymy przez wodę i wyschłą pustynię
Do ziemi Twoich obietnic.
- 3 Daleka wędrówka nad brzegi Jordanu
I ciężka jest walka z wrogami nadziei,
Lecz wkrótce znajdziemy ochłodę i siły
Przy źródłu krwi Zbawiciela.
- 4 Ufamy wytrwale, że nam dopomożesz,
I wreszcie dojdziemy do naszej ojczyzny,
Gdzie Ty, Miłosierny, przygarniesz do serca
Obmytych w źródle swej łaski.
- 5 W tym czasie pokuty, umartwień i postów
Zbliżamy się w skrusze do Nocy Paschalnej
I hymnem wieczornym wielbimy Cię, Ojcze,
W jedności z Synem i Duchem. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Czwartek II, str. 999.

1 ant. Ustanowiłem Cię światłością dla pogan, * aby
moje zbawienie dotarło aż do krańców ziemi.

Psalm 72

Królewska władza Mesjasza

Otworzywszy swe skarby, ofiarowali Mu dary: złoto, kadzidło i mirrę (Mt 2, 11)

Boże, przekaż Twój sąd królowi, *
a Twoją sprawiedliwość synowi królewskiemu,
Aby Twoim ludem rządził sprawiedliwie *
i ubogimi według prawa.
Niech góry przyniosą pokój ludowi, *
a wzgórza sprawiedliwość.
Otoczy opieką ubogich z ludu, †
będzie ratował dzieci biedaków *
i zmiążdży ciemężycieli.
Będzie żył długo jak słońce, *
jak księżyc, z pokolenia na pokolenie.

Będzie jak deszcz spadający na trawę, *
jak rześista ulewa, co nawadnia ziemię.

Za dni jego sprawiedliwość zakwitnie *
i wielki pokój, zanim księżyc zgaśnie.

Będzie panował od morza do morza, *
od Rzeki aż po krańce ziemi.

Wrogowie będą bić przed nim pokłony, *
a przeciwnicy pył będą lizali.

Królowie Tarszisz i wysp przyniosą dary, *
królowie Szeby i Saby złożą daninę.

I oddadzą mu pokłon wszyscy królowie, *
wszystkie narody będą mu służyły.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Ustanowiłem Cię światłością dla pogan, / aby moje
zbawienie dotarło aż do krańców ziemi.

2 ant. Pan zmiłuje się nad biednymi, * wybawi ich od
krzywdy i przemocy.

||

Wyzwoli bowiem biedaka, który go wzywa, *
i ubogiego, który nie ma opieki.

Zmiłuje się nad biednym i ubogim, *
nędzarza ocali od śmierci.

Wybawi ich od krzywdy i przemocy, *
gdyż krew ich cenna jest w jego oczach.

Będzie żył i przyniosą mu złoto z Saby, †
zawsze będą się modlić za niego, *
nieustannie błogosławić mu będą.

Obfitość zboża będzie na ziemi, †
szczyty pagórków zaszumią kłosami jak Liban
i rozmnożą się mieszkańcy miast jak polna trawa.

Niech jego imię trwa na wieki, *
jak długo świeci słońce, niech trwa jego imię.

Niech jego imieniem wzajemnie się błogosławią, *
niech wszystkie narody życzą mu szczęścia.

Błogosławiony niech będzie Pan, Bóg Izraela, *



który sam czyni cuda.
Na wieki niech będzie błogostawione Jego imię, †
a Jego chwala niech wypełni ziemię. *
Niech się tak stanie, niech się stanie!
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pan zmiłuje się nad biednymi, / wybawi ich od krzywdy i przemocy.

3 ant. Gdybym całą majątność rozdał na jałmużnę, * a ciało wydał na spalenie, / lecz nie miał miłości, / nic bym nie zyskał.

Pieśń

Prawdziwa miłość

1 Kor 13, 1-8. 13

Gdybym mówił językami ludzi i aniołów, *
a miłości bym nie miał,

Stałbym się jak miedź brzęcząca *
albo cymbał brzącający.

Gdybym też miał dar prorokowania *
i poznał wszystkie tajemnice,

I posiadał wszelką wiedzę *
i wszelką wiarę, tak iżbym góry przenosił,

A miłości bym nie miał, *
byłbym niczym.

I gdybym całą majątność moją rozdał na jałmużnę, †
a ciało wydał na spalenie, lecz nie miał miłości, *
nic bym nie zyskał.

Miłość cierpliwa jest i łaskawa, †
miłość nie zazdrości i nie szuka uznania, *
nie unosi się pychą;

Nie dopuszcza się bezwstydu i swego nie szuka, *
nie unosi się gniewem, nie pamięta złego;

Nie cieszy się z niesprawiedliwości, *
lecz weseli się z prawdy.

Wszystko znosi, wszystkiemu wierzy, †
we wszystkim pokłada nadzieję *
i wszystko przetrzyma.

Miłość nigdy nie ustaje *
i nie jest jak proroctwa, które się skończą,
Albo jak dar języków, który zniknie, *
lub jak wiedza, której zabraknie.

Teraz więc trwają te trzy: wiara, nadzieja i miłość, *
a miłość jest z nich największa.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Gdybym całą majątność rozdał na jałmużnę, / a
ciało wydał na spalenie, / lecz nie miał miłości, / nic
bym nie zyskał.

LG tom II: Czwartek II Wielki Post, str. 154.

Czytanie

Jk 4, 7-8. 10

Bądźcie poddani Bogu, przeciwstawiajcie się nato-
miast diabłu, a ucieknie od was. Przystąpcie bliżej do
Boga, to i On zbliży się do was. Oczyśćcie ręce, grzesz-
nicy, uświęćcie serca, ludzie chwiejni. Uniźcie się przed
Panem, a On was wywyższy.

Responsorium krótkie

P. Wołam do Pana: * Zmiłuj się nade mną. **W.** Wołam
do Pana: * Zmiłuj się nade mną. **P.** Ulecz moją duszę,
bo zgrzeszyłem przeciw Tobie. **W.** Zmiłuj się nade mną.
P. Chwała Ojcu i Synowi i Duchowi Świętemu. **W.** Wołam
do Pana: * Zmiłuj się nade mną.

Pieśń Maryi

Ant. Bogacz, który odmówił Łazarzowi * okruszyny chle-
ba, / błagał o kroplę wody.

Radość duszy w Bogu

Łk 1, 46-55

Wielbi † dusza moja Pana *
i raduje się duch mój w Bogu, Zbawicielu moim.
Bo wejrzał na uniżenie swojej Służebnicy. *
Oto bowiem odtąd błogostawić mnie będą wszystkie

pokolenia,
Gdyż wielkie rzeczy uczynił mi Wszechmocny, *
a Jego imię jest święte.

Jego miłosierdzie z pokolenia na pokolenie *
nad tymi, którzy się Go boją.
Okazał moc swego ramienia, *
rozproszył pyszniących się zamysłami serc swoich.

Strącił władców z tronu, *
a wywyższył pokornych.
Głodnych nasycił dobrami, *
a bogatych z niczym odprawił.
Ujął się za swoim sługą, Izraelem, *
pomny na swe miłosierdzie,
Jak obiecał naszym ojcom, *
Abrahamowi i jego potomstwu na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Bogacz, który odmówił Łazarzowi / okruszyny chle-
ba, / błagał o kroplę wody.

Prośby

Wysławiamy miłosierdzie Boga, który nas oświeca ła-
ską Ducha Świętego, abyśmy postępowali w wierze i
sprawiedliwości. Módlmy się i wołajmy:

Napełniaj życiem swój lud odkupiony.

Panie, Ty jesteś źródłem i dawcą wszelkiej świętości,
przez tajemnicę Eucharystii coraz ściślej zespalaj z
Chrystusem biskupów, kapłanów i diakonów;

— niechaj rozbudzą w sobie łaskę, którą przez włoże-
nie rąk otrzymali od Ciebie.

Napełniaj życiem swój lud odkupiony.

Naucz wiernych godnie i czynnie przystępować do sto-
łu Bożego słowa i Ciała Chrystusowego,

— aby zachowywali w życiu i postępowaniu to, co otrzy-
mali przez wiarę i sakramenty.



Napełniaj życiem swój lud odkupiony.

Daj, abyśmy cenili godność każdego człowieka, odkupionego krwią Twojego Syna,
— i szanowali wolność sumienia naszych braci.

Napełniaj życiem swój lud odkupiony.

Spraw, aby ludzie powściągnęli nieumiarkowaną żądze posiadania dóbr doczesnych
— i byli gotowi przychodzić z pomocą potrzebującym.

Napełniaj życiem swój lud odkupiony.

Zmiłuj się nad wiernymi, których dzisiaj wezwałeś do siebie z tego świata;
— obdarz ich wieczną szczęśliwością.

Napełniaj życiem swój lud odkupiony.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Boże, Ty miłujesz niewinność i przywracasz ją grzesznikom, † zwracaj ku sobie nasze serca, abyśmy napełnieni gorliwością przez Ducha Świętego, * byli mocni w wierze i wytrwali w działaniu. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogosławi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Kompleta Czwartek

P. Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.



W tym miejscu przewidziany jest rachunek sumienia.

We wspólnie odprawianym oficjum można zastosować jedną z formuł aktu pokuty podaną w mszale.

Po chwili milczenia wszyscy razem odmawiają spowiedź powszechną:

- P.** Zmiłuj się nad nami, Panie.
W. Bo zgrzeszyliśmy przeciw Tobie.
P. Okaż nam, Panie, miłosierdzie swoje.
W. I daj nam swoje zbawienie.

Przewodniczący prosi o odpuszczenie grzechów:

- P.** Niech się zmiłuje nad nami Bóg wszechmogący *
i odpuściwszy nam grzechy, * doprowadzi nas do
życia wiecznego.
W. Amen.

Hymn

- 1 Chryste, Tyś dniem pełnym blasku,
Rozpraszasz nocne ciemności,
W Tobie początek jest światła
I nim obdarzasz wybranych.
- 2 Teraz więc Ciebie prosimy,
Byś strzegł nas w mrocznych godzinach,
W swoim pokoju zachował
I przyniósł ulgę znużonym.
- 3 Kiedy już sen nas ogarnie,
Niech serce czuwa przy Tobie;
Tych, którzy Ciebie miłują,
Ostaniaj swoją prawicą.
- 4 Wejrzyj, obrońco nasz, Boże,
I wrogie oddal zasadzki,
Kieruj Twoimi wiernymi,
Boś własną Krwią ich odkupił.
- 5 Chryste, łagodny nasz Królu,
Niech Ciebie z Ojcem i Duchem
Wszystko, co żyje, wystawia
Przez całą wieczność bez końca. Amen.



Psalmodia

Ant. Ciało moje * będzie spoczywać bezpiecznie.

Psalm 16

Bóg najwyższym dobrem
Bóg wskrzesił Jezusa, zerwawszy więzy śmierci (Dz 2, 24)

Zachowaj mnie, Boże, bo chronię się do Ciebie, †
mówię do Pana: "Tyś jest Panem moim, *
poza Tobą nie ma dla mnie dobra".

Wzbudził On we mnie miłość przedziwną *
do świętych, którzy mieszkają na Jego ziemi.
A wszyscy, którzy idą za obcymi bogami, *
pomnażają swoje udręki.

Nie będę wylewał krwi w ofiarach dla nich, *
nie wymówią ich imion moje wargi.
Pan moim dziedzictwem i przeznaczeniem, *
to On mój los zabezpiecza.

Sznur mierniczy szczodrze mi dział wyznaczył, *
jak miłe jest dla mnie dziedzictwo moje!
Błogosławię Pana, który dał mi rozsądek, *
bo serce napomina mnie nawet nocą.

Zawsze stawiam sobie Pana przed oczy, *
On jest po mojej prawicy, nic mną nie zachwieje.
Dlatego cieszy się moje serce i dusza raduje, *
a ciało moje będzie spoczywać bezpiecznie,
Bo w kraju zmarłych duszy mej nie zostawisz *
i nie dopuścisz, bym pozostał w grobie.

Ty ścieżkę życia mi ukazesz, †
pełnię radości przy Tobie *
i wieczne szczęście po Twojej prawicy.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Ciało moje będzie spoczywać bezpiecznie.

Czytanie

Sam Bóg pokoju niech was całkowicie uświęca, aby nie-

naruszony duch wasz, dusza i ciało bez zarzutu zachowały się na przyjście naszego Pana Jezusa Chrystusa.

Responsorium krótkie

P. W ręce Twoje, Panie, * Powierzam ducha mojego.
W. W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mojego. **P.**
Ty nas odkupiłeś, Panie, Boże wierny. **W.** Powierzam ducha mojego. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mojego.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, * podczas snu nas osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali w pokoju.

Pieśń Symeona

Chrystus światłością narodów

Łk 2, 29-32

Teraz, o Panie, † pozwól odejść swemu słudze w pokoju, * według słowa Twojego,

Bo moje oczy ujrzały Twoje zbawienie, *
któreś przygotował wobec wszystkich narodów:
Światło na oświecenie pogan *
i chwałę ludu Twego, Izraela.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, / podczas snu nas osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali w pokoju.

Modlitwa

Módlmy się. Panie, nasz Boże, † daj nam spokojny sen i odnow nasze siły wyczerpane całodzienną pracą, * abyśmy przez Ciebie pokrzepieni, służyli Tobie ciałem i duszą. Przez Chrystusa, Pana naszego.

W. Amen.

Następnie, nawet wtedy, kiedy się odmawia oficjum samemu, mówi się:

Noc spokojną i śmierć szczęśliwą niech nam da Bóg wszechmogący, Ojciec ✝ i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Antyfona do NMP

Pod Twoją obronę uciekamy się, Święta Boża Rodzicielko, naszymi prośbami racz nie gardzić w potrzebach naszych, ale od wszelakich złych przygód racz nas zawsze wybawiać, Panno chwalebna i błogostawiona. O Pani nasza, Orędowniczko nasza, Pośredniczko nasza, Pocieszycielko nasza. Z Synem swoim nas pojednaj, Synowi swojemu nas polecaj, swojemu Synowi nas oddawaj.

Piątek

 2 tydzień psalterza

Wezwanie

P. Panie, otwórz ✝ wargi moje.

W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Antyfona - LG tom II: Wielki Post I, str. 37.

Ant. Uwielbiamy Chrystusa Pana, / który dla na był kuszony i ukrzyżowany.

Psalm Wezwania jak w Częściach stałych, s. 818.

Psalm 100

Radość wchodzących do świątyni

Pan chce, by odkupieni śpiewali pieśń zwycięstwa (św. Atanazy)

Wykrzykujcie na cześć Pana, wszystkie ziemie, *
służcie Panu z weselem.

Stańcie przed obliczem Pana *
z okrzykami radości.

powtarza się antyfonę

Wiedźcie, że Pan jest Bogiem, *

On sam nas stworzył,

Jesteśmy Jego własnością, *

Jego ludem, owcami Jego pastwiska.

powtarza się antyfonę

W Jego bramy wstępujcie z dziękczynieniem, †
z hymnami w Jego przedsionki, *
chwalcie i błogosławcie Jego imię.
Albowiem Pan jest dobry, †
Jego łaska trwa na wieki, *
a Jego wierność przez pokolenia.

powtarza się antyfonę

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Uwielbiamy Chrystusa Pana, / który dla nas był ku-
szony i ukrzyżowany.

Godzina czytań

- P.** Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 38.

Hymn

- 1 Oto teraz czas właściwy,
Dany nam przez dobroć Boga,
Aby poprzez umartwienie
Świat uleczyć ze słabości.
- 2 Już się zbliża dzień zbawienia,
Chrystusowym blaskiem świeci,
A skażone grzechem serca
Post nakłania do przemiany.
- 3 Boże, niechaj wyrzeczenia
Wzmocnią ducha oraz ciało,
Byśmy mogli pragnąć szczerze



Przyjścia dnia wieczystej Paschy.

4 Miłosierny Boże w Trójcy,
Niech Cię wielbi wszechświat cały,
My zaś odrodzeni łaską
Nowym hymnem Cię sławimy. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Piątek II, str. 1004.

1 ant. Nie karć mnie, Panie, * w Twoim gniewie, †

Psalm 38

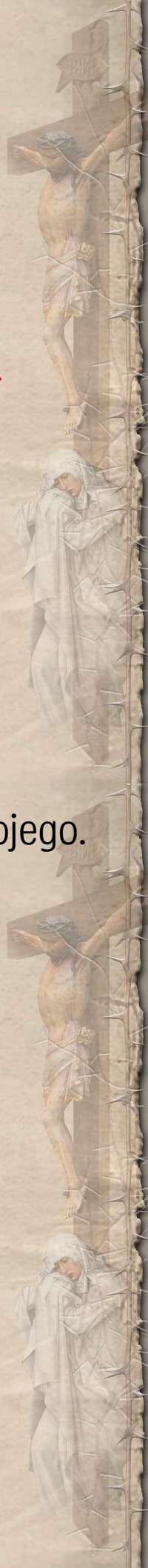
Błaganie nieszczęśliwego grzesznika
Wszyscy znajomi Jezusa stali z daleka (Łk 23, 49)

Nie karć mnie, Panie, w Twoim gniewie *
† ani mnie nie karz w swej zapalczywości.
Utkwiły bowiem we mnie strzały Twoje *
i Twoja ręka zaciążyła nade mną.
Z powodu Twego gniewu nic nie ma zdrowego
w mym ciele, *
nic nietkniętego w kościach na skutek grzechu mojego.
Bo winy moje przerosły moją głowę *
i przygniatają mnie ciężkim brzemieniem.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Nie karć mnie, Panie, / w Twoim gniewie.

2 ant. Znasz, Panie, * wszystkie me pragnienia.

Moje rany cuchną i ropieją *
z powodu mojego szaleństwa.
Przybity i zgarbiony, *
przez cały dzień chodzę smutny.
Bo ogień trawi łądzwie moje *
i w moim ciele nic nie ma zdrowego.
Złamany i bardzo wyczerpany *



jęczę, bo drży moje serce.
Znasz, Panie, wszystkie me pragnienia *
i jęk mój nie skryje się przed Tobą.

Trzepocze się we mnie serce i z sił opadłem, *
i nawet gaśnie światło moich oczu.

Stronią od mej choroby sąsiedzi i przyjaciele, *
a moi bliscy trzymają się z daleka.

Ci, którzy czyhają na me życie, zastawiają sidła, †
pragną mojej zguby, którzy źle mi życzą *
i przez dzień cały obmyślają podstępny.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Znasz, Panie, / wszystkie me pragnienia.

3 ant. Wyznamę Tobie moją winę, * nie opuszczaj mnie,
Panie, zbawienie moje.

III

A ja nie słucham, tak jak człowiek głuchy, *
jestem jak niemy, co ust nie otwiera.

Stałem się jak człowiek, który nie słyszy *
i brak mu w ustach odpowiedzi.

Bo Tobie ufam, Panie, *

Ty, Panie, Boże mój, odpowiesz.

Mówię bowiem: "Niech się ze mnie nie cieszą, *
gdy chwieje się ma noga, niech się nade mnie nie
wynoszą".

Bo jestem bardzo bliski upadku, *
a ból mój zawsze jest przy mnie.

Ja przecież wyznaję moją winę, *
a grzech mój przejmuję mnie trwoga.

Silni są ci, którzy są mi przeciwni bez powodu, *
i liczni, którzy mnie niesłusznie nienawidzą.

Ci, którzy za dobro złem odpłacają, *
za to mi grożą, że za dobrem idę.

Panie, Ty mnie nie opuszczaj, *

Boże mój, nie oddalaj się ode mnie!

Śpiesz mi na pomoc, *



Panie, zbawienie moje.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Wyznaję Tobie moją winę, * nie opuszczaj mnie,
Panie, zbawienie moje.

LG tom II: Piątek II WP, str. 155.

P. Nawróćcie się do Pana, Boga waszego.

W. Bo łaskawy jest i miłosierny.

1 Czytanie

Z Księgi Wyjścia

19, 1-19; 20, 18-21

Obietnica przymierza i objawienie się Pana na Synaju

Było to w trzecim miesiącu od wyjścia Izraelitów z Egiptu; w tym dniu przybyli oni na pustynię Synaj. Wyruszyli z Refidim, a po przybyciu na pustynię Synaj rozbili obóz na pustyni. Izrael obozował tam naprzeciw góry.

Mojżesz wstąpił wtedy do Boga, a Pan zawołał na niego z góry i powiedział: "Tak powiesz domowi Jakuba i to oznajmisz Izraelitom: Wyście widzieli, co uczyniłem Egipcjowi, jak niosłem was na skrzydłach orlich i przywiodłem was do Mnie. Teraz jeśli pilnie słuchać będziecie głosu mego i strzec mojego przymierza, będziecie szczególną moją własnością pośród wszystkich narodów, gdyż do Mnie należy cała ziemia. Lecz wy będziecie Mi królestwem kapłanów i ludem świętym. Takie to słowa powiedz Izraelitom".

Mojżesz powrócił i zwołał starszych ludu, i przedstawił im wszystko, co mu Pan nakazał. Wtedy cały lud jednogłośnie powiedział: "Uczynimy wszystko, co Pan nakazał". Mojżesz przekazał Panu słowa ludu. Pan rzekł do Mojżesza: "Oto Ja przyjdę do ciebie w gęstym obłoku, aby lud słyszał, gdy będę rozmawiał z tobą, i uwierzył tobie na zawsze".

A Mojżesz oznajmił Panu słowa ludu. Pan powiedział

do Mojżesza: "Idź do ludu i każ im przygotować się na święto dziś i jutro. Niechaj wypiorą swoje szaty i niech będą gotowi na trzeci dzień, bo dnia trzeciego zstąpi Pan na oczach całego ludu na górę Synaj. Oznacz ludowi granice dokoła góry i powiedz mu: Strzeżcie się wstępować na górę i dotykać jej podnóża, bo kto by się dotknął góry, będzie ukarany śmiercią. Nie dotknie go ręka, lecz winien być ukamienowany lub przebity strzałą. Człowiek ani bydłę nie może być zachowane przy życiu. Gdy zaś zagrzmi trąba, wtedy niech podejda pod górę".

Wtedy Mojżesz zstąpił z góry i nakazał przygotować się ludowi. I wyprali swoje szaty. Później powiedział ludowi: "Bądźcie gotowi za trzy dni i nie zbliżajcie się do kobiet".

Trzeciego dnia rano rozległy się grzmoty z błyskawicami, a gęsty obłok rozpostarł się nad górą i rozległ się głos potężnej trąby, tak że cały lud przebywający w obozie drżał ze strachu. Mojżesz wyprowadził lud z obozu naprzeciw Boga i ustawił u stóp góry. Góra zaś Synaj była cała spowita dymem, gdyż Pan zstąpił na nią w ogniu, i uniósł się z niej dym jakby z pieca, i cała góra bardzo się trzęsła. Głos trąby się przeciągał i stawał się coraz donośniejszy. Mojżesz mówił, a Bóg odpowiadał mu wśród grzmotów.

Wtedy cały lud, słysząc grzmoty i błyskawice oraz głos trąby i widząc górę dymiącą, przeląkł się i drżał, i stał z daleka. I mówili do Mojżesza: "Ty mów z nami, a my będziemy cię słuchać! Ale Bóg niech nie przemawia do nas, abyśmy nie pomarli!" Mojżesz rzekł do ludu: "Nie bójcie się! Bóg przybył po to, aby was doświadczyć i pobudzić do bojaźni przed sobą, żebyście nie grzeszyli". Lud stał ciągle z daleka, a Mojżesz zbliżył się do ciemnego obłoku, w którym był Bóg.

Responsorium

Wj 19, 5. 6; 1 P 2, 9

W. Jeśli słuchać będziecie † głosu mego i strzec mego przymierza, / będziecie szczególną moją własnością / pośród wszystkich narodów * I będziecie Mi kró-

lestwem kapłanów i ludem świętym.

P. Wy jesteście wybranym plemieniem, królewskim kapłaństwem, świętym narodem, ludem Bogu na własność przeznaczonym. **W.** I będziecie Mi królestwem kapłanów i ludem świętym.

2 Czytanie

Z traktatu św. Ireneusza, biskupa, **Przeciw herezjom**

(księga 4, 16, 2-5)
Przymierze Pańskie

W Księdze Powtórzonego Prawa Mojżesz powiedział do ludu: "Pan, Bóg twój, ustanowił na górze Horeb przymierze; nie zawarł Pan tego przymierza z ojcami waszymi, lecz z wami".

Dlaczego Bóg nie zawarł przymierza z ojcami? Ponieważ "Prawo nie zostało ustanowione dla sprawiedliwych". Ojcowie zaś byli sprawiedliwi. Mając bowiem wypisaną na sercu i na duszy moc dekalogu miłowali Boga, który ich stworzył, powstrzymując się od wszelkiej niesprawiedliwości wobec bliźnich. Dlatego nie było potrzeby napominać ich karcącymi Pismami, ponieważ w sobie samych posiadali sprawiedliwość Prawa.

Z chwilą jednak, gdy ta sprawiedliwość i miłość względem Boga poszły w zapomnienie w Egipcie i zgasły, Bóg dla swojej wielkiej miłości ku ludziom zmuszony był objawić im się poprzez żywy głos.

Mocą swoją wyprowadził więc lud z Egiptu, aby człowiek stał się z powrotem uczniem i naśladowcą Boga. Na nieposłusznych zsyłał kary, aby Izrael nie pogardzał Tym, który go stworzył. Karmił go manną, ażeby kiedyś mógł przyjąć pokarm duchowy, tak jak to powiedział Mojżesz w Księdze Powtórzonego Prawa: "Żywił cię manną, której nie znali twoi ojcowie, abys poznał, że nie samym tylko chlebem żyje człowiek, lecz wszelkim słowem Boga, które pochodzi z Jego ust".

Nakazywał miłość względem Boga i uczył sprawiedliwości w stosunku do bliźniego, aby człowiek nie był ani niesprawiedliwy, ani niegodny Boga. Przez dekalog

przygotowywał człowieka do przyjaźni ze sobą i do zgody z bliźnim, co było pożyteczne dla samego człowieka, bo Bóg niczego od niego nie potrzebował.

Wszystko to przynosiło człowiekowi zaszczyt, dopełniając w nim tego, czego mu brakowało, to znaczy przyjaźni z Bogiem. Bóg jednak nie osiągnął stąd żadnej korzyści, nie potrzebując zresztą miłości człowieka.

Człowiek natomiast potrzebował chwały Bożej, której nie mógł w żaden sposób inaczej osiągnąć, jak tylko przez posłuszeństwo względem Boga. Dlatego to Mojżesz znowu mówi: "Wybieraj życie, abys żył ty i twoje potomstwo miłując Pana, Boga twego, słuchając Jego głosu i Ignąc do Niego; ponieważ to jest twoje życie i długie trwanie twoich dni".

Aby przygotować człowieka do tego życia, Bóg osobiście i w jednakowy dla wszystkich sposób ogłosił prawdy dekalogu. Prawdy te trwają niezmiennie również w naszych czasach, bo przyjście Boga w ciełe rozszerzyło je tylko i pomnożyło, nic w nich nie zmieniając.

Jeżeli zaś chodzi o przykazania dotyczące uległości: Bóg nadał je ludowi osobno, za pośrednictwem Mojżesza; a służyły one nauce albo karceniu Izraelitów, jak to powiedział sam Mojżesz: "I mnie nakazał Pan w tym czasie uczyć was praw i nakazów".

Dlatego wszystko to, co zostało dane ku służbie w posłuszeństwie i jako znak, Bóg ograniczył nowym przymierzem wolności. Naturalne zaś przykazania, właściwe ludziom wolnym i wszystkim wspólne, powiększył i rozszerzył, udzielając nam przez przybranie za synów hojnie łaski poznania, że Bóg jest Ojcem, abysmy Go mogli kochać całym sercem i pójść, bez odwracania się, za Jego Słowem.

Responsorium

W. Mojżesz, sługa Boży, † pościł przez czterdzieści dni i nocy, * Aby stać się godnym przyjąć Prawo Boże.

P. I kiedy wszedł na górę Synaj, przebywał tam czterdzieści dni i nocy. **W.** Aby stać się godnym przyjąć Prawo Boże.

Modlitwa

Módlmy się. Wszechmogący Boże, spraw, abyśmy oczyszczeni przez czterdziestodniową pokutę, * w należyтым usposobieniu ducha mogli dojść do zbliżających się świąt wielkanocnych. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jednościi Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogostawmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Jutrznia

P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe teksty opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
LG tom II: Wielki Post I, str. 39.

Hymn

- 1 Sprawiedliwości Słońce, Chryste,
Gdy jasność dnia przywracasz ziemi,
Niechaj ustąpi mrok duchowy
I światło cnoty nas napełni.
- 2 Kiedy nam dajesz czas sposobny,
Pokutą natchnij nasze serca;
Nawróć dobrocią grzesznych ludzi,
Znoszonych długo z cierpliwością.
- 3 Pomóż okupić szczerą skruchą
Bezmierne winy wobec Ciebie;
Większe jest od nich miłosierdzie,
Przez które grzech odpuszczasz wszelki.
- 4 Dzień się przybliżył, dzień Twój, Panie,
A jego blask odnawia wszystko,

I wielka radość nas ogarnia,
Bo w nim znajdziemy Twoją łaskę.

5 Boże Jedyny w Trójcy Świętej,
Niech Tobie będzie cześć i chwała,
My zaś, przez łaskę odrodzeni,
Wielbimy Ciebie nową pieśnią. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Piątek II, str. 1006.

1 ant. Pokornym i skruszonym sercem * Ty, Boże, nie gardzisz.

Psalm 51

Błaganie pokutnika

Odnówcie się duchem w waszym myśleniu i przyobleczcie nowego człowieka (Ef 4, 23-24)

Zmiłuj się nade mną, Boże, w łaskawości swojej, *
w ogromie swej litości zgładź nieprawość moją.

Obmyj mnie zupełnie z mojej winy *
i oczyść mnie z grzechu mojego.

Uznaję bowiem nieprawość moją, *
a grzech mój jest zawsze przede mną.

Przeciwko Tobie samemu zgrzeszyłem *
i uczyniłem, co złe jest przed Tobą,

Abyś okazał się sprawiedliwy w swym wyroku *
i prawy w swoim sądzie.

Oto urodziłem się obciążony winą *
i jako grzesznika poczęła mnie matka.

A Ty masz upodobanie w ukrytej prawdzie, *
naucz mnie tajemnic mądrości.

Pokrop mnie hizopem, a stanę się czysty, *
obmyj mnie, a nad śnieg wybieleję.

Spraw, abym usłyszał radość i wesele, *
niech się radują kości, które skruszyłeś.

Odwróć swe oblicze od moich grzechów *
i zmaz wszystkie moje przewinienia.

Stwórz, Boże, we mnie serce czyste *
i odnow we mnie moc ducha.

Nie odrzucaj mnie od swego oblicza *
i nie odbieraj mi świętego ducha swego.



Przywróć mi radość Twojego zbawienia *
i wzmocnij mnie duchem ofiarnym.

Będę nieprawych nauczał dróg Twoich *
i wrócą do Ciebie grzesznicy.

Uwolnij mnie, Boże, od kary za krew przelaną, †
Boże, mój Zbawco, *

niech sławi mój język sprawiedliwość Twoją.

Panie, otwórz wargi moje, *
a usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Ofiarą bowiem Ty się nie radujesz, *
a całopalenia, choćbym dał, nie przyjmiesz.

Boże, moją ofiarą jest duch skruszony, *
pokornym i skruszonym sercem Ty, Boże, nie gardzisz.

Panie, okaż Syjonowi łaskę w Twej dobroci, *
odbuduj mury Jeruzalem.

Wtedy przyjmiesz prawe ofiary: dary i całopalenia, *
wtedy składać będą cielce na Twoim ołtarzu.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pokornym i skruszonym sercem / Ty, Boże, nie
gardzisz.

2 ant. Gdy się gniewasz, Panie, * wspomnij na swe mi-
łosierdzie.

Pieśń

Ha 3, 2-4. 13 a. 15-19

Bóg przychodzi na sąd

Podnieście głowy, ponieważ zbliża się wasze odkupienie (Łk 21, 28)

Usłyszałem, Panie, Twoje orędzie, *
zobaczyłem, Panie, Twoje dzieło.

Gdy czas nadejdzie, niech ono odżyje, †
pozwól nam je poznać, gdy zbliży się pora; *
w gniewnym zapale wspomnij na swą litość!

Bóg przychodzi z Temanu, *
Święty z góry Paran.

Jego majestat okrywa niebiosa, *
a Jego chwały pełna jest ziemia.
Jego wspaniałość podobna do światła, †

z Jego rąk tryskają promienie, *
moc Jego w nich jest ukryta.

Wyszedłeś, aby lud swój ocalić *
i wybawić Twego pomazańca.

Konie bezbożnika wdeptałeś w morze, *
w kipiącą topliwą wodę ogromnych.

Ustyszałem, i me serce struchlało, *
na ten głos moje wargi zadrżały,
Moje kości przeniknęła trwoga, *
zachwiały się moje kroki.

Jednak w spokoju czekam na klęskę, *
która spotka lud naszych gnębieli.

Choć drzewo figowe nie rozwija pąków *
i winnice nie wydają plonów,

Chociaż zawiodły zbiory oliwek, *
a pola nie przynoszą żywności,

Choć stada owiec znikają z owczarni *
i nie ma wołów w zagrodach,

Ja się jednak rozraduję w Panu *
i rozweśelę w Bogu, moim Zbawicielu.

Pan, który jest moją siłą, †
uczyni me nogi jak nogi jelenia *
i na wyżyny mnie wyprowadzi.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Gdy się gniewasz, Panie, / wspomnij na swe miłosierdzie.

3 ant. Chwal, Jeruzalem, * Pana. †

Psalm 147 B

Jeruzalem wielbi Boga

Chodź, ukażę ci Oblubienicę, Matronkę Baranka (Ap 21, 9)

Chwal, Jeruzalem, Pana, *

† wystawiaj twego Boga, Syjonie!

Umacnia bowiem zawory bram twoich *
i błogosławi synom twoim w tobie.

zapewnia pokój twoim granicom *



i wybora pszenicą ciebie darzy.

Zsyła na ziemię swoje polecenia, *
a szybko mknie Jego słowo.

On prószy śniegiem jak wełną *
i szron jak popiół rozsypuje.

On grad rozrzuca jak okruchy chleba, *
od Jego mrozu ścinają się wody.

Posyła słowo, i lód topnieje, *
powieje wiatrem, i rzeki płyną.

Oznajmił swoje słowo Jakubowi, *
Izraelowi ustawy swe i wyroki.

Nie uczynił tego dla innych narodów, *
nie oznajmił im swoich wyroków.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Chwal, Jeruzalem, Pana.

LG tom II: Piątek II Wielki Post, str. 158.

Czytanie

Iz 53, 11b-12

Zacny mój Sługa usprawiedliwi wielu, ich nieprawości
On sam dźwigać będzie. Dlatego w nagrodę przydzielę
Mu tłumy, i posiadzie możnych jako zdobycz za to, że
siebie na śmierć ofiarował i policzony został pomiędzy
przestępców. A On poniósł grzechy wielu i oręduje za
przestępcami.

Responsorium krótkie

P. Chrystus umarł za nasze grzechy, * Aby nas przy-
prowadzić do Boga. **W.** Chrystus umarł za nasze grze-
chy, / Aby nas przyprowadzić do Boga. **P.** Poniósł śmierć
na ciełe, ale został powołany do życia przez Ducha. **W.**
Aby nas przyprowadzić do Boga. **P.** Chwała Ojcu i Syno-
wi, i Duchowi Świętemu. **W.** Chrystus umarł za nasze
grzechy, / Aby nas przyprowadzić do Boga.

Pieśń Zachariasza

Ant. Gospodarz wytraci złoczyńców, * a winnicę odda w dzierżawę innym rolnikom, / którzy będą mu oddawali plon we właściwym czasie.

Mesjasz i Jego poprzednik

Łk 1, 68-79

Błogostawiony ✝ Pan, Bóg Izraela, *
bo lud swój nawiedził i wyzwolił.

I wzbudził dla nas moc zbawczą *
w domu swego sługi Dawida.

Jak zapowiedział od dawna *

przez usta swych świętych proroków,

Że nas wybawi od naszych nieprzyjaciół *
i z ręki wszystkich, którzy nas nienawidzą;

Że naszym ojcom okaże miłosierdzie *

i wspomni na swe święte przymierze,

Na przysięgę, którą złożył *
ojcu naszemu Abrahamowi.

Da nam, że z mocy nieprzyjaciół wyrwani, *
służyć Mu będziemy bez trwogi,

W pobożności i sprawiedliwości przed Nim *
po wszystkie dni nasze.

A ty, dziecie, zwać się będziesz prorokiem Najwyższego, *
gdyż pójdziesz przed Panem przygotować Mu drogi.

Jego ludowi dasz poznać zbawienie *
przez odpuszczenie grzechów.

Dzięki serdecznej litości naszego Boga, *

z jaką nas nawiedzi z wysoka Wschodzące Słońce,

By oświecić tych, co w mroku i cieniu śmierci
mieszkają, *

aby nasze kroki skierować na drogę pokoju.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Gospodarz wytraci złoczyńców, / a winnicę odda w dzierżawę innym rolnikom, / którzy będą mu oddawali plon we właściwym czasie.

Prośby

Błagajmy Chrystusa Zbawiciela, który nas odkupił przez swoją śmierć i zmartwychwstanie:

Panie, zmiłuj się nad nami.

Panie, Ty udałeś się do Jerozolimy, aby podjąć mękę i wejść do chwały,

— doprowadź swój Kościół do wiekuistej Paschy.

Panie, zmiłuj się nad nami.

Chryste, gdy byłeś podwyższony na krzyżu, Twój bok został przebity włócznią żołnierza,

— ulecz nasze rany.

Panie, zmiłuj się nad nami.

Panie, Twój krzyż stał się drzewem życia,

— udziel jego owoców odrodzonym przez chrzest święty.

Panie, zmiłuj się nad nami.

Chryste, Ty wisząc na drzewie krzyża, przebaczyłeś pokutującemu łotrowi,

— odpuść nam, grzesznym, nasze winy.

Panie, zmiłuj się nad nami.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Wszchemogący Boże, spraw, abyśmy oczyszczeni przez czterdziestodniową pokutę, * w należyтым usposobieniu ducha mogli dojść do zbliżających się świąt wielkanocnych. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

Jutrznia i Nieszpory. P. Odmawia modlitwę końcową bez wezwania *Módlmy się.*
W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogosławi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Jeśli kapłan lub diakon przewodniczy oficjum, zwraca się do wiernych:

P. Pan z wami.

W. I z duchem twoim.

P. Niech was błogostawi Bóg wszechmogący:
Ojciec + i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Można też użyć innej formuły błogostawieństwa, tak jak we Mszy św.
Jeśli wierni mają się rozejść, dodaje się wezwanie:

P. Idźcie w pokoju Chrystusa.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa w ciągu dnia

LG tom II: Piątek II WP, str. 160. Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 41.
Antyfona jak w Tekstach okresowych. Psalm - LG tom II: Piątek II, str. 1010.

P. Boże, + wejrzyj ku wspomnieniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn

Modlitwa przedpołudniowa

- 1 Przez wiarę, którą żyjemy,
Z nadzieją zawsze wytrwała
I mocni łaską miłości
Majestat głośmy Chrystusa.
- 2 Gdyż On o trzeciej godzinie
Na mękę był prowadzony,
I cierpiał wisząc na krzyżu,
By znaleźć owcę zgubioną.
- 3 Pokornie prosimy Jezusa,
Zbawieni Jego ofiarą,
By nas od grzechu zachował,
Gdy już darował nam karę.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczęą,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Modlitwa południowa



- 1 O tej godzinie Zbawiciel
Pragnienie cierpiął na krzyżu;
Niech da chwalącym Go pieśnią
Pragnienie sprawiedliwości.
- 2 Niech głodem prawdy ich przejmie
I zaspokoi go sobą,
By grzech odrazę w nich budził,
A cnota ich pociągała.
- 3 Niech łaska Ducha Świętego
Proszących tak usposobi,
By żądze ciała przygasty
I duch oziębły zapłonął.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczęą,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Modlitwa popołudniowa

- 1 Nadeszła oto godzina,
Gdy Jezus w męce umierał;
Wzywajmy Jego imienia
Pokornie prosząc o łaskę.
- 2 Przebaczył Jezus łotrowi
Wzruszony jego wyznaniem;
Niech także nasza modlitwa
Wyjedna nam miłosierdzie.
- 3 Na krzyżu śmierć pokonana,
Wróciło światło po mroku;
Niech groza grzechu przeminie,
A dusze blaskiem jaśnieją.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczęą,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.



Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Nadeszły dla nas dni pokuty, * abyśmy zadośćczynili za grzechy / i zbawili dusze.

Modlitwa południowa

Ant. Nie chcę śmierci grzesznika, * lecz aby się szczerze nawrócił i miał życie.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Umocnieni łaską Bożą, * pracujmy nad sobą w wielkiej cierpliwości.

Psalm 119

Ps 119, 73, 80

X (Jod). Radość z pełnienia Prawa Bożego

Uczyliły mnie Twe ręce, Panie, i kształt mi nadały, *
obdarz mnie rozumem, bym się nauczył Twoich przykazań.

Ci, którzy Cię wielbią, widzą mnie i się wesela, *
bo zaufałem Twojemu słowu.

Wiem, Panie, że sprawiedliwe są Twoje wyroki, *
że dotknąłeś mnie słusznie.

Niech Twoja łaska będzie mi pociechą *
zgodnie z obietnicą daną Twemu słudze.

Niech Twoja litość mnie ogarnie, a żyć będę, *
bo Twoje Prawo jest moją rozkoszą.

Niech zawstydzą się pyszni, bo niesłusznie mnie dręczą, *

ja zaś będę rozmyślał o Twoich przykazaniach.

Niech zwrócą się ku mnie Twój wyznawcy *
i ci, którzy uznają Twoje napomnienia.

Niech moje serce doskonali się w Twych ustawach, *
abym nie doznał wstydu.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 59

Ps 59, 2-6a. 10-11. 17-18

Przeciw wrogom

Niech te słowa Zbawiciela pouczą wszystkich o miłości ku Jego Ojcu (Euzebiusz z Cezarei)

Od nieprzyjaciół moich wyzwól mnie, mój Boże, *
broń mnie od tych, którzy przeciw mnie powstają.

Wybaw mnie od złoczyńców *
i od mężów dyszących zemstą.

Bo oto czyhają na me życie, *
spiskują przeciw mnie mocarze.

A we mnie nie ma zbrodni ani grzechu, Panie, *
bez mojej winy tu biegną, by mnie napastować.

Obudź się, wyjdź mi na spotkanie i zobacz, *
bo Ty, Panie, Boże Zastępów, jesteś Bogiem Izraela.

Na Ciebie będę baczył, Mocy moja, *
bo Ty, Boże, jesteś moją warownią.

Wychodzi mi naprzeciw Bóg w swojej łaskawości, *
Bóg sprawia, że mogę patrzeć na klęskę mych wrogów.

Opiewać będę Twoją potęgę *
i rankiem będę się weselić z Twojej łaskawości,

Bo stałeś się dla mnie warownią *
i ucieczką w dniu mego ucisku.

Będę śpiewać Tobie, Mocy moja, †
bo Ty, Boże, jesteś moją warownią, *
mój łaskawy Boże.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 60

Modlitwa po klęsce

Na świecie doznacie ucisku, ale miejcie odwagę: Jam zwyciężył świat (J 16, 33)

Odrzuciłeś nas i złamałeś, Boże, *
rozniewałeś się, lecz powróć do nas!

Wstrząsałeś i rozdarłeś ziemię, *
ulecz jej rozdarca, albowiem się chwieje.

Ludowi Twemu zgotowałeś los twardy, *
napoiłeś nas winem, które moc odbiera.

Dla tych, którzy Ci służą, znak postawiłeś, *
by uciekali przed hakiem.

Aby ocaleli, których Ty miłujesz, *
wspomóż nas Twoją prawicą i wysłuchaj.

Bóg przemówił w swojej świątyni: †



"Będę się radował i podzielę Sychem, *
a dolinę Sukkot wymierzę.

Do Mnie należą Gilead i ziemia Manassesa, †
Efraim jest szyszakiem mej głowy, *
Juda moim berłem.

Moją misą do mycia jest Moab, †
na Edomie mój but postawię, *
zatriumfuję nad Filistea".

Któż mnie wprowadzi do miasta warownego? *
Któż mnie doprowadzi aż do Edomu?

Czyż nie Ty, Boże, który nas odrzuciłeś *
i już nie wychodzisz z naszymi wojskami?
Daj nam pomoc przeciw nieprzyjacielowi, *
bo ludzkie wsparcie jest zawodne.

Dokonamy w Bogu czynów pełnych mocy, *
a On podepcze naszych nieprzyjaciół.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

W innych Godzinach psalmodia dodatkowa, s. 1229.

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Nadeszły dla nas dni pokuty, * abyśmy zadośćczynili
za grzechy / i zbawili dusze.

Czytanie

Nakłońcie wasze ucho i przyjdźcie do Mnie, posłuchajcie Mnie, a wasza dusza żyć będzie. Zawrę z wami wieczyste przymierze, potwierdzę łaski dane Dawidowi.

Iz 55, 3

P. Stwórz, Boże, we mnie serce czyste.

W. I odnów we mnie moc ducha.

Modlitwa

Módlmy się. Wszechmogący Boże, spraw, abyśmy oczyszczeni przez czterdziestodniową pokutę, * w należyтым usposobieniu ducha mogli dojść do zbliżających

się świąt wielkanocnych. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogostawmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa południowa

Ant. Nie chcę śmierci grzesznika, * lecz aby się szczerze nawrócił i miał życie.

Czytanie

por. Jr 3, 12. 14a

Nawróćcie się do Mnie, a nie okażę wam surowego oblicza, bo jestem miłosierny i nie będę pałał gniewem na wieki. Wróćcie, synowie wiarołomni, bo jestem waszym Panem.

P. Odwróć swe oblicze od moich grzechów.

W. I zmaż wszystkie moje przewinienia.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Umocnieni łaską Bożą, * pracujmy nad sobą w wielkiej cierpliwości.

Czytanie

Jk 1, 27

Religijność czysta i bez skazy wobec Boga i Ojca wyraża się w opiece nad sierotami i wdowami w ich utraپieniach i w zachowaniu siebie samego nieskalanym od wpływów świata.

P. Boże, moją ofiarą jest duch skruszony.

W. Pokornym i skruszonym sercem Ty, Boże, nie gardzisz.

Nieszpory

P. Boże, † wejrzyj ku wspomżeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

LG tom II: Wielki Post I, str. 36.

Hymn

- 1 Dałeś nam przykład, o Jezusie,
Czterdziestu dni umartwienia;
Aby w nas ducha odnowić,
Wymagasz postu i skruchy.
- 2 Stań więc pośrodku Kościoła
I spójrz na jego pokutę;
Ciebie pokornie prosimy,
Byś przez nią z grzechu nas obmył.
- 3 Zło popełnione w przeszłości
Niech Twoja łaska zniweczy;
Chroń nas od dalszych upadków
I otocz swoją opieką.
- 4 Daj przez doroczną pokutę
Dostąpić win odpuszczenia,
Byśmy z radością czekali
Na światło Nocy Paschalnej.
- 5 W Trójcy Jedyny nasz Boże,
Niech Ciebie wszechświat wystawia;
Pieśń nową Tobie śpiewamy
Za odrodzenie przez łaskę. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Piątek II, str. 1013.

1 ant. Uchroń, Panie, moją duszę od śmierci, * a nogi
od upadku.

Psalm 116 A

Dziękczynienie

Przez wiele ucisków trzeba nam wejść do królestwa Bożego (Dz 14, 22)

Miłuję Pana, albowiem usłyszał *
głos mego błagania.

Bo skłonił ku mnie swe ucho *



w dniu, w którym wołałem.
Oplotły mnie więzy śmierci, †
dosięgły mnie pęta Otchłani, *
ogarnął mnie strach i udręka.

Ale wezwałem imienia Pana: *
"Panie, ratuj moje życie!"

Pan jest łaskawy i sprawiedliwy, *
Bóg nasz jest miłosierny.

Pan strzeże ludzi prostego serca: *
byłem w niedoli, a On mnie wybawił.

Wróć, duszo moja, do swego spokoju, *
bo Pan dobro ci wyświadczył.

Uchronił bowiem moją duszę od śmierci, *
oczy od łez, nogi od upadku.

Będę chodził w obecności Pana *
w krainie żyjących.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Uchroń, Panie, moją duszę od śmierci, / a nogi od upadku.

2 ant. Pomoc moja od Pana, * który stworzył niebo i ziemię.

Psalm 121

Bóg czuwa nad wiernymi

Nie będą już łaknąć ani pragnąć i nie porazi ich sionce ani żaden upał (Ap 7, 16)

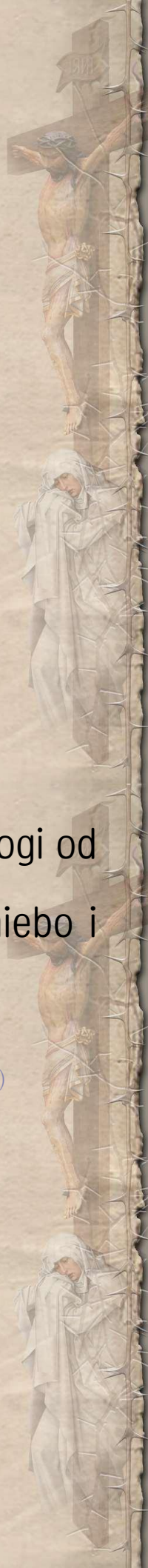
Wznoszę swe oczy ku górom: *
skąd nadejść ma dla mnie pomoc?

Pomoc i moja od Pana, *
który stworzył niebo i ziemię.

On nie pozwoli, by potknęła się twa noga, *
ani się nie zdrzemnie Ten, który ciebie strzeże.

Nie zdrzemnie się ani nie zaśnie *
Ten, który czuwa nad Izraelem.

Pan ciebie strzeże, †
jest cieniem nad tobą, *
stoi po twojej prawicy.



We dnie nie porazi cię słońce *
ani księżyc wśród nocy.
Pan cię uchroni od zła wszelkiego, *
ochroni twoją duszę.

Pan będzie czuwał †
nad twoim wyjściem i powrotem, *
teraz i po wszystkie czasy.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pomoc moja od Pana, / który stworzył niebo i ziemię.

3 ant. Jezus Chrystus jest ofiarą przebłagalną * za grzechy całego świata.

Pieśń

1 J 1, 5b. 7. 9; 2, 1b-2

Chrystus ofiarą przebłagalną za grzechy

Bóg jest światłością *
i nie ma w Nim żadnej ciemności.

Jeśli chodzimy w światłości, †
tak jak On sam trwa w świetle, *
wtedy jesteśmy we wspólnocie jedni z drugimi,

A krew Jezusa, Jego Syna, *
oczyszcza nas z wszelkiego grzechu.

Jeżeli wyznajemy nasze grzechy, †
Bóg jako wierny i sprawiedliwy nam je odpuści *
i oczyści nas z wszelkiej nieprawości.

Jeśliby nawet ktoś zgrzeszył, †
mamy obrońcę wobec Ojca, *
Jezusa Chrystusa sprawiedliwego.

On bowiem jest ofiarą przebłagalną za nasze grzechy, †
i nie tylko za nasze, *
lecz również za grzechy całego świata.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Jezus Chrystus jest ofiarą przebłagalną / za grzechy całego świata.

LG tom II: Piątek II Wielki Post, str. 161.

Czytanie

Jk 5, 16. 19-20

Wyznawajcie sobie nawzajem grzechy, módlcie się jeden za drugiego, byście odzyskali zdrowie. Wielką moc posiada wytrwała modlitwa sprawiedliwego. Bracia moi, jeśliby ktokolwiek z was zszedł z drogi prawdy, a drugi go nawrócił, niech wie, że kto nawrócił grzesznika z jego błędnej drogi, wybawi jego duszę od śmierci i zakryje liczne grzechy.

Responsorium krótkie

P. Wołam do Pana: * Zmiłuj się nade mną. **W.** Wołam do Pana: / Zmiłuj się nade mną. **P.** Ulecz moją duszę, bo zgrzeszyłem przeciw Tobie. **W.** Zmiłuj się nade mną. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** Wołam do Pana: / Zmiłuj się nade mną.

Pieśń Maryi

Ant. Arcykapłani i faryzeusze * starali się pochwycić Jezusa, / bali się jednak tłumów, / które uważały Go za proroka.

Radość duszy w Bogu

Łk 1, 46-55

Wielbi ✝ dusza moja Pana *
i raduje się duch mój w Bogu, Zbawicielu moim.
Bo wejrzał na uniżenie swojej Służebnicy. *
Oto bowiem odtąd błogostawić mnie będą wszystkie pokolenia,
Gdyż wielkie rzeczy uczynił mi Wszechmocny, *
a Jego imię jest święte.
Jego miłosierdzie z pokolenia na pokolenie *
nad tymi, którzy się Go boją.
Okazał moc swego ramienia, *
rozproszył pyszniących się zamysłami serc swoich.
Strącił władców z tronu, *
a wywyższył pokornych.

Głodnych nasycił dobrami, *
a bogatych z niczym odprawił.

Ujął się za swoim sługą, Izraelem, *
pomny na swe miłosierdzie,
Jak obiecał naszym ojcom, *
Abrahamowi i jego potomstwu na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Arcykapłani i faryzeusze / starali się pochwycić
Jezusa, / bali się jednak tłumów, / które uważały Go za
proroka.

Prośby

Uwielbiamy Zbawcę ludzkości, który umierając zniwe-
czył śmierć naszą, a zmartwychwstając przywrócił
nam życie. Zanośmy do Niego pokorne prośby:

Uświęć lud Twoją krwią odkupiony.

Odkupicielu, spraw, abyśmy przez pokutę coraz ściślej
jednoczyli się z Twoją męką
— i osiągnęli chwałę zmartwychwstania.

Uświęć lud Twoją krwią odkupiony.

Niech Twoja Matka, pocieszycielka strapionych, otacza
nas swoją opieką,
— abyśmy potrafili umacniać przygnębionych tą pocie-
chą, którą sami czerpiemy w Tobie.

Uświęć lud Twoją krwią odkupiony.

Dopomóż wiernym, aby w cierpieniach byli uczestnika-
mi Twojej męki
— i ukazywali w sobie dzieło zbawienia.

Uświęć lud Twoją krwią odkupiony.

Panie, Ty uniżyłeś samego siebie stawszy się postusz-
nym aż do śmierci krzyżowej,
— udziel swoim sługom daru posłuszeństwa i cierpli-
wości.



Uświęć lud Twoją krwią odkupiony.

Obdarz zmarłych chwałą Twojego uwielbionego ciała
— i spraw, abyśmy się kiedyś stali jej uczestnikami.

Uświęć lud Twoją krwią odkupiony.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Wszechmogący Boże, spraw, abyśmy oczyszczeni przez czterdziestodniową pokutę, * w należyтым usposobieniu ducha mogli dojść do zbliżających się świąt wielkanocnych. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jednościi Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogosławi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Kompleta Piątek

- P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.



W tym miejscu przewidziany jest rachunek sumienia.

We wspólnie odprawianym oficjum można zastosować jedną z formuł aktu pokuty podaną w mszale.

Po chwili milczenia wszyscy razem odmawiają spowiedź powszechną:

- P. Panie, który nie przyszedłeś wzywać sprawiedliwych, ale grzeszników, zmiłuj się nad nami.
W. Zmiłuj się nad nami.
P. Chryste, który przebywałeś z celnikami i grzesznikami, zmiłuj się nad nami.

W. Zmiłuj się nad nami.

P. Panie, który chcesz raczej miłosierdzia niż ofiary,
zmiłuj się nad nami.

W. Zmiłuj się nad nami.

Przewodniczący prosi o odpuszczenie grzechów:

P. Niech się zmiłuje nad nami Bóg wszechmogący *
i odpuściwszy nam grzechy, * doprowadzi nas do
życia wiecznego.

W. Amen.

Hymn

- 1 Chryste, Tyś dniem pełnym blasku,
Rozpraszasz nocne ciemności,
W Tobie początek jest światła
I nim obdarzasz wybranych.
- 2 Teraz więc Ciebie prosimy,
Byś strzegł nas w mrocznych godzinach,
W swoim pokoju zachował
I przyniósł ulgę znużonym.
- 3 Kiedy już sen nas ogarnie,
Niech serce czuwa przy Tobie;
Tych, którzy Ciebie miłują,
Ośłaniaj swoją prawicą.
- 4 Wejrzyj, obrońco nasz, Boże,
I wrogie oddal zasadzki,
Kieruj Twoimi wiernymi,
Boś własną Krwią ich odkupił.
- 5 Chryste, łagodny nasz Królu,
Niech Ciebie z Ojcem i Duchem
Wszystko, co żyje, wystawia
Przez całą wieczność bez końca. Amen.

Psalmodia

Ant. Wołam do Ciebie, Panie, * we dnie i w nocy.

Psalm 88

W ciężkim doświadczeniu



Panie, mój Boże, wołam do Ciebie we dnie, *
żalę się przed Tobą w nocy.

Niech dotrze do Ciebie moja modlitwa, *
nakłoń ucha na moje wołanie.

Bo moja dusza nieszczęściem jest przepełniona, *
a życie moje zbliża się do Otchłani.

Zaliczono mnie do grona idących do grobu, *
stałem się jak mąż pozbawiony siły.

Między zmarłymi jest moje postanie, *
tak jak poległych, którzy leżą w grobach,
O których Ty już więcej nie pamiętasz, *
nad którymi nie roztaczasz już opieki.

Straciłeś mnie w otchłań najgłębszą, *
w mrok i przepaść.

Twój gniew mnie przygniata, *
spiętrzyły się nade mną jego fale.

Odsunąłeś ode mnie wszystkich przyjaciół, †
wzbudziłeś w nich do mnie odrazę, *
znalazłem się w więzieniu bez wyjścia.

Moje oczy słabną w nieszczęściu, †
każdego dnia wołam do Ciebie, Panie, *
ręce do Ciebie wyciągam.

Czy uczynisz cud dla umarłych? *

Czy wstaną cienie, by wielbić Ciebie?

Czy to w grobach sławi się Twoją łaskę, *
a wierność Twoją w miejscu zagłady?

Czy Twoje cuda widzi się w ciemnościach, *
a sprawiedliwość w krainie zapomnienia?

A ja wołam do Ciebie, Panie, *

niech nad ranem dotrze do Ciebie moja modlitwa.

Czemu odrzucasz mnie, Panie, *

i ukrywasz swoje oblicze przede mną?

Cierpię biedę i od młodości stoję na progu śmierci, *
dźwigałem Twoją grozę i osłabłem.

Przewalił się nade mną płomień Twego gniewu *
i złamały mnie Twoje groźby.

Zewsząd mnie otoczyły jak fale powodzi *
i topią mnie w jednym momencie.



Odsunąłeś ode mnie przyjaciół i towarzyszy, *
tylko ciemności mieszkają ze mną.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Wołam do Ciebie, Panie, / we dnie i w nocy.

Czytanie

Jr 14, 9

Ty jesteś wśród nas, Panie, a Twoje imię zostało wezwane nad nami, nie opuszczaj nas, Panie, nasz Boże.

Responsorium krótkie

P. W ręce Twoje, Panie, * Powierzam ducha mego.
W. W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego. **P.**
Ty nas odkupiłeś, Panie, Boże wierny. **W.** Powierzam ducha mego. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, * podczas snu nas osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali w pokoju.

Pieśń Symeona

Chrystus światłością narodów

Łk 2, 29-32

Teraz, o Panie, ✝ pozwól odejść swemu słudze w pokoju, *
według słowa Twojego,

Bo moje oczy ujrzały Twoje zbawienie, *

któreś przygotował wobec wszystkich narodów:

Światło na oświecenie pogan *

i chwałę ludu Twego, Izraela.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, / podczas snu nas osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali w pokoju.

Modlitwa

Módlmy się. Wszechmogący Boże, Twój Jednorodzony Syn umarł i został złożony w grobie, † pomóż nam tak wiernie upodobnić się do Niego, * abyśmy mogli razem z Nim powstać do nowego życia. Który żyje i króluje na wieki wieków.

W. Amen.

Następnie, nawet wtedy, kiedy się odmawia oficjum samemu, mówi się:


Noc spokojną i śmierć szczęśliwą niech nam da Bóg wszechmogący, Ojciec † i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Antyfona do NMP

Witaj, Królowo, Matko miłosierdzia, życie, słodyczy i nadziejo nasza, witaj! Do Ciebie wołamy wygnańcy, synowie Ewy; do Ciebie wzdychamy jęcząc i płacząc na tym łez padole. Przeto, Orędowniczko nasza, one miłosierne oczy Twoje na nas zwróć, a Jezusa, błogostawiony owoc żywota Twojego, po tym wygnaniu nam okaż. O łaskawa, o litościwa, o słodka Panno Maryjo!

Sobota

 2 tydzień psalterza

Wezwanie

P. Panie, otwórz † wargi moje.

W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Antyfona - LG tom II: Wielki Post I, str. 37.

Ant. Uwielbiamy Chrystusa Pana, / który dla na był kuszony i ukrzyżowany.

Psalm Wezwania jak w Częściach stałych, s. 818.

Psalm 100

Radość wchodzących do świątyni
Pan chce, by odkupieni śpiewali pieśń zwycięstwa (św. Atanazy)

Wykrzykujcie na cześć Pana, wszystkie ziemie, *
służcie Panu z weselem.
Stańcie przed obliczem Pana *
z okrzykami radości.

powtarza się antyfonę

Wiedźcie, że Pan jest Bogiem, *
On sam nas stworzył,
Jesteśmy Jego własnością, *
Jego ludem, owcami Jego pastwiska.

powtarza się antyfonę

W Jego bramy wstępujcie z dziękczynieniem, †
z hymnami w Jego przedsionki, *
chwalcie i błogosławcie Jego imię.
Albowiem Pan jest dobry, †
Jego łaska trwa na wieki, *
a Jego wierność przez pokolenia.

powtarza się antyfonę

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Uwielbiamy Chrystusa Pana, / który dla nas był ukrzyżowany.

Godzina czytań

- P.** Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 38.

Hymn

- 1 Z otchłani grzechu wołamy do Ciebie:
Panie, wysłuchaj pokornej modlitwy;



Bo jeśli winy zachowasz pamięci,
Któż się ostoi?

- 2 Wszak Ty przebaczasz niewierność i błędy,
Pragniesz nas darzyć bezmiarem swej łaski,
Bo chcesz, by z pełną miłości bojaźnią
Tobie służono.
- 3 Więc pokładamy niezłomną nadzieję
W Twojej litości dla serc uniżonych
I wyglądamy radosnej jutrzenki
Dnia świętej Paschy.
- 4 Niech Tobie, Ojcze, z Twym Synem i Duchem
Będzie na wieki majestat i chwała,
A Ty nas prowadź do źródeł zbawienia
Drogą pokuty. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Sobota II, str. 1016.

1 ant. Pamiętaj o nas, Panie, * i przyjdź nam z pomocą.

Psalm 106

Niewdzięczność ludu wybranego

Spisane to zostało ku pouczeniu nas, których dosięga kres czasów (1 Kor 10, 11)

|

Chwalcie Pana, bo jest dobry, *
bo na wieki trwa Jego łaska.

Któż wystawi potężne dzieła Pana *
i rozgłosi całą Jego chwałę?

Szczęśliwi, którzy strzegą przykazań *
i sprawiedliwie postępują w każdym czasie.

Pamiętaj o nas, Panie, gdyż upodobałeś sobie w
Twym ludzie, *
przyjdź nam z pomocą.

Abyśmy ujrzeli szczęście Twych wybranych, †
cieszyli się radością Twojego ludu, *
chlubili się razem z Twym dziedzictwem.

Grzeszyliśmy jak nasi ojcowie, *
popełnialiśmy nieprawość, żyliśmy występnie.
Ojcowie nasi w Egipcie nie pojęli Twych cudów, †

nie pamiętali ogromu łask Twoich, *
lecz bunt podnieśli przeciw Najwyższemu nad Morzem
Czerwonym.

Ale ocalił ich przez wzgląd na swoje imię, *
aby objawić swą potęgę.

Zgromił Morze Czerwone, i wyschło, *
i poprowadził ich przez fale jak przez pustynię.

Ocalił ich z rąk ciemnicy *
i uwolnił z rąk przeciwnika.

Wody zakryły ich wrogów, *
ani jeden z nich nie ocalał.

Uwierzyli więc Jego słowom *
i śpiewali Mu pochwały.

Ale szybko zapomnieli o Jego czynach, *
nie czekali na Jego radę.

Pożądaniem pałając na pustyni, *
wystawili tam Boga na próbę.

Uczył zadość ich żądaniu, *
lecz zesłał na nich zarazę.

Zazdrościli Mojżeszowi w obozie, *
Aaronowi, świętemu Pana.

Otworzyła się ziemia i połknęła Datana, *
i zasypała zgraję Abirama.

Ogień zapłonął przeciw ich zgrai *
i płomień strawił bezbożnych.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pamiętaj o nas, Panie, / i przyjdź nam z pomocą.

2 ant. Strzeż się, abyś nie zapomniał * o przymierzu z
Panem, Bogiem twoim.

||

U stóp Horebu zrobili cielca *
i pokłon oddawali bożkowi ulanemu ze złota.

Zamienili swą Chwałę *
na podobieństwo cielca jedzącego siano.



Zapomnieli o Bogu, który ich ocalił, *
który wielkich rzeczy dokonał w Egipcie,
Rzeczy przedziwnych w krainie Chamitów, *
zdumiewających nad Morzem Czerwonym.

Postanowił ich zatem wytracić, *
gdyby nie Mojżesz, Jego wybraniec.

On wstawił się do Niego, *
aby odwrócić Jego gniew niszczący.

I wzgardzili wspaniałą ziemią, *
nie wierzyli Jego słowom,

Ale szemrali w swoich namiotach, *
nie słuchali głosu Pana.

I przysiągł im z ręką podniesioną, *
że powali ich na pustyni,

Że ich potomstwo rozproszy wśród ludów, *
że rozmiecie ich po całej ziemi.

Potem przystali do Baal Peora, *
jedli ofiary składane martwym bogom.

Rozdrażnili Pana swymi postępkami *
i spadła na nich plaga.

Lecz powstał Pinchas, który sąd odbył, *
i ustąpiła zaraza.

To mu poczytano za czyn sprawiedliwy *
przez wszystkie pokolenia, na wieki.

Znów rozdrażnili Pana przy wodach Meriba, *
przez nich Mojżesza spotkało nieszczęście,

Bo jego ducha rozgoryczyli *
i powiedział rzeczy nierozważne.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Strzeż się, abyś nie zapomniał / o przymierzu z
Panem, Bogiem twoim.

3 ant. Ratuj nas, Boże, * i zgromadź nas z krajów po-
gańskich.



Nie wytępilli narodów, *



jak im to Pan nakazał,

Ale mieszczyli się z poganami *
i uczyli się postępować jak oni.
Poczęli czcić ich bałwany, *

które stały się dla nich pułapką.
Składali w ofierze swych synów *
i swoje córki złym duchom.

Krew niewinną przelali, †
krew swoich synów i córek, *
które złożyli w ofierze posągom kananejskim.

Ziemia krwią się skalała, †
a oni splamili się swoimi czynami
i dopuścili się wiarołomstwa przez swoje występki.

Gniew Pana zapłonął przeciw Jego ludowi, *
aż poczuł wstręt do własnego dziedzictwa.

Wydał ich w ręce pogan, *
zawładnęli nimi przeciwnicy.
Wrogowie znęcali się nad nimi, *
pod ich ręką doznawali ucisku.

Uwalniał ich wiele razy, †
oni zaś buntowali się przeciw Jego zamysłom *
i ginęli przez swoje nieprawości.

Lecz wejrzał na ich utrapienie, *
wysłuchał ich modlitwy.

I wspomniął dla ich dobra na swoje przymierze, *
zlitował się nad nimi w swej wielkiej łaskawości.

Litość dla nich wzbudził *
u wszystkich, którzy ich mieli w niewoli.

Ratuj nas, Boże, nasz Panie, *
zgromadź nas z krajów pogańskich,
Abyśmy wielbili święte imię Twoje *
i dumni byli z Twej chwały.

Błogostawiony Pan, Bóg Izraela, †
od wieków na wieki, *
a cały lud niech powie: Amen!

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i nawieki wieków. Amen.



Ant. Ratuj nas, Boże, / i zgromadź nas z krajów pogańskich.

LG tom II: Sobota II WP, str. 162.

P. Kto spełnia wymagania prawdy, zbliża się do światła.

W. Aby jawne były jego uczynki.

1 Czytanie

Z Księgi Wyjścia

20, 1-17

Nadanie Prawa na Synaju

Bóg mówił wszystkie te słowa: "Ja jestem Pan, twój Bóg, który cię wywiódł z ziemi egipskiej, z domu niewoli. Nie będziesz miał cudzych bogów obok Mnie!

Nie będziesz czynił żadnej rzeźby ani żadnego obrazu tego, co jest na niebie wysoko, ani tego, co jest na ziemi nisko, ani tego, co jest w wodach pod ziemią! Nie będziesz oddawał im pokłonu i nie będziesz im służył, ponieważ Ja Pan, twój Bóg, jestem Bogiem zazdrosnym, który karze występki ojców na synach do trzeciego i czwartego pokolenia względem tych, którzy Mnie nienawidzą. Okazuję zaś łaskę aż do tysięcznego pokolenia tym, którzy Mnie miłują i przestrzegają moich przykazań.

Nie będziesz wzywał imienia Pana, Boga twego, do czczych rzeczy, gdyż Pan nie pozostawi bezkarnie tego, który wzywa Jego imienia do czczych rzeczy.

Pamiętaj o dniu szabatu, aby go uświęcić. Sześć dni będziesz pracować i wykonywać wszystkie twe zajęcia. Dzień zaś siódmy jest szabatem ku czci Pana, Boga twego. Nie możesz przeto w tym dniu wykonywać żadnej pracy ani ty sam, ani twój syn, ani twoja córka, ani twój niewolnik, ani twoja niewolnica, ani twoje bydło, ani cudzoziemiec, który mieszka pośród twych bram.

W sześciu dniach bowiem uczynił Pan niebo, ziemię, morze oraz wszystko, co jest w nich, w siódmym zaś dniu odpoczął. Dlatego pobłogosławił Pan dzień szabatu i uznał go za święty.

Czcij ojca twego i matkę swoją, abys długo żył na zie-

mi, którą Pan, Bóg twój, da tobie.

Nie będziesz zabijał.

Nie będziesz cudzołożył.

Nie będziesz kradł.

Nie będziesz mówił przeciw bliźniemu twemu kłamstwa jako świadek.

Nie będziesz pożądał domu bliźniego twego. Nie będziesz pożądał żony bliźniego twego ani jego niewolnika, ani jego niewolnicy, ani jego wołu, ani jego osła, ani żadnej rzeczy, która należy do bliźniego twego".

Responsorium

Ps 19, 8. 9; Rz 13, 8. 10

W. Prawo Pańskie † jest doskonałe i pocrzepia duszę, / świadectwo Pana niezawodne, uczy prostaczka mądrości. * Jaśnieje przykazanie Pana i olśniewa oczy.

P. Kto miłuje bliźniego, wypełnił Prawo; miłość bowiem jest doskonałym wypełnieniem Prawa. **W.** Jaśnieje przykazanie Pana i olśniewa oczy.

2 Czytanie

Z traktatu św. Ambrożego, biskupa,

O unikaniu świata

(rozdz. 6, 36; 7, 44; 8, 45; 9, 52)

Przylgnijmy do Boga, jedyne prawdziwego dobra

Gdzie jest serce człowieka, tam jest i jego skarb. Bóg bowiem nie zwykł odmawiać dobrego daru tym, którzy Go o to proszą.

Ponieważ Pan jest dobry, szczególnie dla tych, co w Nim pokładają swoją ufność, przylgnijmy do Niego całą naszą duszą, całym sercem i całą mocą, abyśmy trwali w pośrodku Jego światła, widzieli Jego chwałę i zażywali łaski niebiańskiej rozkoszy. Do tego zatem Dobra wnieśmy nasze serca, w Nim pozostajmy i żyjmy, do Niego przylgnijmy, bo Ono jest ponad wszelkie pojęcie i ponad wszelkie dociekania, ciesząc się wiecznym i niezmaconym pokojem. Pokój ten przewyższa wszystko, co można sobie pomyśleć lub wyobrazić.

Dobro to przenika całą rzeczywistość, a my wszyscy

w Nim żyjemy i jesteśmy od Niego zależni. Ono zaś nie ma już wyższego ponad sobą, ponieważ jest Boże. Nikt bowiem nie jest dobry, tylko jeden Bóg. Wszystko zatem, co dobre, jest Boże, a wszystko, co Boże, jest dobre i dlatego powiedziano: "Gdy rękę swą otwierasz, wszystko wypełnia się dobrem". Dzięki bowiem dobroci Boga wszystko, czym zostajemy obdarowani, jest dobre, bez żadnej domieszki zła. Takie właśnie dobro obiecuje wierzącym Pismo św., gdy mówi: "Będziecie spożywać dobra ziemi".

Umarliśmy razem z Chrystusem. Śmierć Chrystusa nosimy w naszym ciele, by i życie nasze w Nim się ukazało. Nie żyjemy już więc naszym życiem, lecz życiem Chrystusa, życiem niewinnym, czystym, pokornym i pełnym wszelkich cnót. Z Chrystusem powstaliśmy z martwych, z Nim żyjemy, z Nim wstąpmy do nieba, aby wąż nie znalazł na ziemi naszej pięty, którą by mógł zranić.

Uciekajmy stąd! Możesz uciec duchem, choć pozostaniesz ciałem. Możesz być tu i równocześnie przebywać z Panem, jeśli tylko przyłgniesz do Niego swoją duszą, jeżeli będziesz postępował według Jego myśli, jeżeli nie bezpośrednio jeszcze, ale wiarą wstąpisz na Jego drogę i u Niego się schronisz. On jest bowiem ucieczką i mocą, jak mówi do Niego Dawid: "Do Ciebie się uciekłem i nie doznałem zawodu".

Bóg jest ucieczką. Przebywa On jednak w niebie i ponad niebiosami, dlatego tam trzeba się do Niego uciekać, gdzie jest pokój, odpoczynek od pracy, gdzie będziemy świętować wielki szabat, jak powiedział Mojżesz: "Szabaty ziemi będą służyć wam za pokarm". Spoczywać bowiem w Bogu i oglądać Jego radość, to prawdziwa uczta, pełna spokoju i rozkoszy.

Uciekajmy jak jelenie do źródeł wód. Tak jak Dawid odczuwał pragnienie, niech pragnie i nasza dusza. Kto jest tym źródłem? Posłuchaj mówiącego: "Albowiem w Tobie jest źródło życia". Do tego źródła niech mówi dusza moja: "Kiedyż przyjdę i ukażę się przed obliczem Twoim?" Źródłem bowiem jest Bóg.

W. Będziesz miłował † Pana Boga swego całym swoim sercem, / całą swoją duszą i całym swoim umysłem.

* To jest największe i pierwsze przykazanie.

P. Czego żąda od ciebie Pan? Tylko tego, byś się bał Pana, Boga swojego, miłował Go i służył twemu Panu, Bogu, z całego serca i z całej swej duszy. **W.** To jest największe i pierwsze przykazanie.

Modlitwa

Módlmy się. Boże, Ty przez swoje sakramenty dajesz nam udział w dobrach wiecznych, chociaż żyjemy jeszcze na ziemi; † kieruj naszym życiem doczesnym * i doprowadź nas do światłości, w której sam przebywasz. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogostawmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Jutrznia

P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze, i na wieki wieków. Amen.

Powyższe teksty opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
LG tom II: Wielki Post I, str. 40.

Hymn

1 Przed Tobą, Ojcze, stajemy skruszeni
I obciążeni winami,
A niosąc w sobie bezsilną samotność,
Szukamy Twojej pomocy.

2 Bo przecież jesteś troskliwym pasterzem
I nie chcesz śmierci grzesznika,

Lecz by się zwrócił do Ciebie w pokorze,
A przez to życie otrzymał.

3 W tym świętym czasie powrotu do Ciebie,
Gdy dajesz łaskę pokuty,
O miłosierdzie błagamy z nadzieją
I zło naprawić pragniemy.

4 Potężne światło, jaśniejsze od słońca,
Którego tarcza już wschodzi,
Wielbimy Ciebie, nasz Boże i Panie,
W Najświętszej Trójcy Jedyny. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Sobota II, str. 1020.

1 ant. Rano głosimy Twą łaskawość, Panie, * a wier-
ność Twoją nocami.

Psalm 92

Doskonałość Boża

Psalm ten wystawia dzieła Jednorodzonego (św. Atanazy)

Dobrze jest dziękować Panu, *
śpiewać Twojemu imieniu, Najwyższy,
Rano głosić łaskawość Twoją, *
a wierność Twoją nocami,
Na harfie dziesięciostrunnej i lirze, *
pieśnią przy dźwiękach cytry.

Bo weselę się, Panie, Twoimi czynami, *
raduję się dziełami rąk Twoich.

Jak wielkie są dzieła Twoje, Panie, *
i jakże głębokie Twe myśli!

Nie zna ich człowiek nierozumny *
i głupiec ich nie pojmuje.

Chociaż występni się plenią jak zielsko, *
a złoczyńcy jaśnieją przepychem,

I tak pójdą na wieczną zagładę, *

Ty zaś, Panie, na wieki jesteś wywyższony.

Bo oto wrogowie Twoi, Panie, †

bo oto wrogowie Twoi poginą, *

rozproszą się wszyscy złoczyńcy.

Dałeś mi siłę bawołu, *



skropiłeś mnie świeżym olejkim.
Moje oko spogląda z góry na nieprzyjaciół, †
a uszy me usłyszały o klęsce przeciwników, *
tych, którzy na mnie powstają.

Sprawiedliwy zakwitnie jak palma, *
rozrośnie się jak cedr na Libanie.
Zasadzeni w domu Pańskim *
rozkwitną na dziedzińcach Boga naszego.
Nawet i w starości wydadzą owoc, *
zawsze pełni życiodajnych soków,
Aby świadczyć, że Pan jest sprawiedliwy; *
On moją Opoką i nie ma w Nim nieprawości.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Rano głosimy Twą łaskawość, Panie, / a wierność
Twoją nocami.

2 ant. Uznajcie wielkość * naszego Boga.

Pieśń

Dobrodziejstwa Boże dla narodu wybranego

Ileż razy chciałem zgromadzić twoje dzieci, Jeruzalem,
jak ptak swe pisklęta zbiera pod skrzydła (Mt 23, 37)

Pwt 32, 1-12

Uważajcie, niebioso, na to, co powiem, *
słuchaj, ziemio, głosu mojego.
Jak deszcz niech spływa moje pouczenie, *
jak rosa niech pada me słowo,
Jak deszcz rześsisty na zieleń, *
jak deszcz życiodajny na trawę!
Oto będę głosić imię Pana; *
uznajcie wielkość naszego Boga!
On jest Opoką, a Jego dzieło doskonałe, *
wszystkie Jego drogi są słuszone.
On jest Bogiem wiernym i nie zawodzi, *
On sprawiedliwy i prawy.
Przestali być Jego dziećmi, †
bo grzech popełnili, *
pokolenie przewrotne i zakłamanie.



Więc tak chcesz odplacić Panu, *
ludu głupi i bezrozumny?
Czyż nie On jest twoim Ojcem i Stwórcą, *
który cię uczynił i dał ci życie?
Wspomnij na dni, które przeminęły, *
rozważ lata poprzednich pokoleń.
Zapytaj swego ojca, by cię pouczył, *
i twoich starców, niech ci opowiedzą,
Jak to Najwyższy obdarzał dziedzictwem narody *
i rozdzielał synów człowieczych.
Wtedy wytyczył granice dla ludów *
według liczby synów Boga sprawiedliwego,
Bo Jego lud jest własnością Pana, *
Jakub Jego wyłącznym dziedzictwem.
Znalazł go na ziemi pustynnej, *
na odludziu, gdzie brzmiały tylko dzikie głosy.
Opiekował się nim i pouczał, *
strzegł jak źrenicy oka.
Jak orzeł, który krąży nad gniazdem, *
by z niego wywabić swe pisklęta,
I bierze je na skrzydła rozpostarte, *
niosąc je na samym sobie,
Tak Pan go prowadził, *
a nie było z nim obcego boga.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Uznajcie wielkość naszego Boga.

3 ant. Panie, jak przedziwne jest Twoje imię * na całej
ziemi.

Psalm 8

Wielkość Stwórcy i godność człowieka

Bóg wszystko poddał pod stopy Chrystusa,
a Jego samego ustanowił nade wszystko Głową dla Kościoła (Ef 1, 22)

O Panie, nasz Panie, †
jak przedziwne jest Twoje imię na całej ziemi! *
Tyś swój majestat wyniósł nad niebiosa.
Sprawiłeś, że na przekór Twoim przeciwnikom †



usta dzieci i niemowląt oddają Ci chwałę, *
aby poskromić nieprzyjaciela i wroga.
Gdy patrzę na Twe niebo, dzieło palców Twoich, *
na księżyc i gwiazdy, któreś Ty utwierdził:
Czym jest człowiek, że o nim pamiętasz, *
czym syn człowieczy, że troszczysz się o niego?
Uczyliście go niewiele mniejszym od aniołów, *
uwieńczyliście go czią i chwałą.
Obdarzyliście go władzą nad dziełami rąk Twoich, *
wszystko złożyliście pod jego stopy:
Owce i bydło wszelakie, *
i dzikie zwierzęta,
Ptaki niebieskie i ryby morskie, *
wszystko, co szlaki mórz przemierza.
O Panie, nasz Panie, *
jak przedziwne jest Twoje imię na całej ziemi!
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Panie, jak przedziwne jest Twoje imię / na całej ziemi.

LG tom II: Sobota II Wielki Post, str. 165.

Czytanie

Iz 1, 16-18

Obmyjcie się, bądźcie czyści. Usuńcie zło waszych uczynków sprzed moich oczu. Przestańcie czynić zło. Zaprawiajcie się w dobrym. Troszczcie się o sprawiedliwość, wspomagajcie uciśnionego, oddajcie słusność sierocie, stawajcie w obronie wdowy. Chodźcie i spór ze Mną wiedźcie, mówi Pan. Choćby wasze grzechy były jak szkarłat, jak śnieg wybieleją; choćby były czerwone jak purpura, staną się jak biała wełna.

Responsorium krótkie

P. Jałmużna uwalnia od śmierci. * Ona oczyszcza z każdego grzechu. **W.** Jałmużna uwalnia od śmierci. / Ona oczyszcza z każdego grzechu. **P.** Woda gasi płoną-

cy ogień, a grzechy głodzi jałmużna. **W.** Ona oczyszcza z każdego grzechu. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** Jałmużna uwalnia od śmierci. / Ona oczyszcza z każdego grzechu.

Pieśń Zachariasza

Ant. Ojcze, zgrzeszyłem przeciw Bogu i względem ciebie; * już nie jestem godzien nazywać się twoim synem; / uczynź mnie choćby jednym z najemników twoich.

Mesjasz i Jego poprzednik

Łk 1, 68-79

Błogostawiony ✝ Pan, Bóg Izraela, *
bo lud swój nawiedził i wyzwolił.

I wzbudził dla nas moc zbawczą *
w domu swego sługi Dawida.

Jak zapowiedział od dawna *

przez usta swych świętych proroków,

Że nas wybawi od naszych nieprzyjaciół *

i z ręki wszystkich, którzy nas nienawidzą;

Że naszym ojcom okaże miłosierdzie *

i wspomni na swe święte przymierze,

Na przysięgę, którą złożył *

ojcu naszemu Abrahamowi.

Da nam, że z mocy nieprzyjaciół wyrwani, *

służyć Mu będziemy bez trwogi,

W pobożności i sprawiedliwości przed Nim *

po wszystkie dni nasze.

A ty, dziecię, zwać się będziesz prorokiem Najwyższego, *

gdyż pójdziesz przed Panem przygotować Mu drogi.

Jego ludowi dasz poznać zbawienie *

przez odpuszczenie grzechów.

Dzięki serdecznej litości naszego Boga, *

z jaką nas nawiedzi z wysoka Wschodzące Słońce,

By oświecić tych, co w mroku i cieniu śmierci

mieszkają, *

aby nasze kroki skierować na drogę pokoju.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *



i na wieki wieków. Amen.

Ant. Ojcze, zgrzeszyłem przeciw Bogu i względem ciebie; / już nie jestem godzien nazywać się twoim synem; / uczyni mnie choćby jednym z najemników twoich.

Prośby

Zawsze i wszędzie składajmy dziękczynienie Chrystusowi, który nas zbawia, i z ufnością zanośmy do Niego nasze błagania:

Niech Twoja łaska przyniesie nam pomoc.

Daj, abyśmy zawsze byli wolni od grzechu,
— jako żywe mieszkanie Ducha Świętego.

Niech Twoja łaska przyniesie nam pomoc.

Naucz nas już od rana służyć naszym braciom,
— i przez cały dzień we wszystkim pełnić Twoją wolę.

Niech Twoja łaska przyniesie nam pomoc.

Spraw, abyśmy szukali pożywienia, które zapewnia życie wieczne,
— jakiego nam hojnie udzielasz.

Niech Twoja łaska przyniesie nam pomoc.

Niech Twoja Matka, ucieczka grzeszników, wstawia się za nami,
— abyś łaskawie przebaczył nam winy.

Niech Twoja łaska przyniesie nam pomoc.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Boże, Ty przez swoje sakramenty dajesz nam udział w dobrach wiecznych, chociaż żyjemy jeszcze na ziemi; † kieruj naszym życiem doczesnym * i doprowadź nas do światłości, w której sam przebywasz. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

Jutrznia i Nieszpory. **P.** Odmawia modlitwę końcową bez wezwania *Módlmy się.*
W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg ✝ błogostawi, broni od wszelkiego zła
i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Jeśli kapłan lub diakon przewodniczy oficjum, zwraca się do wiernych:

P. Pan z wami.

W. I z duchem twoim.

P. Niech was błogostawi Bóg wszechmogący:
Ojciec ✝ i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Można też użyć innej formuły błogostawieństwa, tak jak we Mszy św.
Jeśli wierni mają się rozejść, dodaje się wezwanie:

P. Idźcie w pokoju Chrystusa.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa w ciągu dnia

LG tom II: Sobota II WP, str. 166. Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 42.
Antyfona jak w Tekstach okresowych. Psalm - LG tom II: Sobota II, str. 1024.

P. Boże, ✝ wejrzyj ku wspomnieniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn

Modlitwa przedpołudniowa

1 Przez wiarę, którą żyjemy,
Z nadzieją zawsze wytrwałą
I mocni łaską miłości
Majestat głośmy Chrystusa.

2 Gdyż On o trzeciej godzinie
Na mękę był prowadzony,
I cierpiał wisząc na krzyżu,
By znaleźć owcę zgubioną.

3 Pokornie prosimy Jezusa,
Zbawieni Jego ofiarą,



By nas od grzechu zachował,
Gdy już darował nam karę.

- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczę,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Modlitwa południowa

- 1 O tej godzinie Zbawiciel
Pragnienie cierpień na krzyżu;
Niech da chwałącym Go pieśnią
Pragnienie sprawiedliwości.
- 2 Niech głodem prawdy ich przejmie
I zaspokoi go sobą,
By grzech odrazę w nich budził,
A cnota ich pociągała.
- 3 Niech łaska Ducha Świętego
Proszących tak usposobi,
By żądze ciała przygasty
I duch oziębły zapłonął.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczę,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Modlitwa popołudniowa

- 1 Nadeszła oto godzina,
Gdy Jezus w męce umierał;
Wzywajmy Jego imienia
Pokornie prosząc o łaskę.
- 2 Przebaczył Jezus łotrowi
Wzruszony jego wyznaniem;
Niech także nasza modlitwa
Wyjedna nam miłosierdzie.
- 3 Na krzyżu śmierć pokonana,
Wróciło światło po mroku;



Niech groza grzechu przeminie,
A dusze blaskiem jaśnieją.

4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczęą,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Psalmodia

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Nadeszły dla nas dni pokuty, * abyśmy zadośćczynili
za grzechy / i zbawili dusze.

Modlitwa południowa

Ant. Nie chcę śmierci grzesznika, * lecz aby się szczerze
nawrócił i miał życie.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Umocnieni łaską Bożą, * pracujmy nad sobą w wiel-
kiej cierpliwości.

Psalm 119

Ps 119, 81-88

XI (Kaf). Zaufanie Bogu w czasie cierpienia

Słabnie moja dusza dążąc ku Twemu zbawieniu, *
pokładam nadzieję w Twoim słowie, Panie.

Słabną moje oczy wyglądając Twego słowa: *
kiedyż mi ześlesz pociechę?

Bo chociaż jestem jak bukłak wysuszony w dymie, *
nie zapominam o Twoich ustawach.

Ile dni Twojemu słudze zostaje? *

Kiedy wydasz wyrok na prześladowców moich?

Doły na mnie wykopali zuchwalcy, *
którzy nie postępują według Twego Prawa.

Wszystkie Twoje przykazania są prawdziwe. *

Gdy prześladują mnie kłamstwem, Ty mi dopomóż.

Niemal już mnie dobijali na ziemi, *

ja zaś nie porzuciłem Twoich postanowień.

Według swej łaski zapewnij mi życie, *

ja zaś chcę przestrzegać napomnień ust Twoich.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 61

Modlitwa wygnańca

Modlitwa sprawiedliwego, który ma nadzieję radości wiecznej (św. Hilary)

Ustysz, Boże, moje wołanie, *
zważ na moją modlitwę.

Do Ciebie wołam z krańców ziemi, †
gdy słabnie moje serce. *

Na skałę mnie wprowadź zbyt dla mnie wysoką.

Bo Ty jesteś dla mnie obroną, *
wieżą warowną przeciwko wrogowi.

Chciałbym zawsze mieszkać w Twoim przybytku, *
chronić się w cieniu Twych skrzydeł.

Bo Ty, Boże, wysłuchujesz mych ślubów *
i spełniasz życzenia tych, którzy wielbią Twoje imię.

Przydawaj dni do dni króla, *

niech dorówna latami wszystkim pokoleniom.

Niech na wieki króluje przed Bogiem, *
ześlij łaskę i wierność, aby go strzegły.

Wówczas zawsze będę opiewał Twe imię *
i dnia każdego wypełniał moje śluby.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 64

Bóg sędzi prześladowców

Psalm ten najbardziej ukazuje Mękę Pana (św. Augustyn)

Boże, słuchaj głosu mego, gdy się żalę, *
zachowaj me życie od lęku przed wrogiem.

Chroń mnie przed gromadą nikczemnych *
i przed zgrają złoczyńców.

Ostrzą oni jak miecz swe języki, †
a zatrute słowa kierują jak strzały, *

by z ukrycia ugodzić niewinnego.

Strzelają znienacka bez żadnej obawy, *



umacniają się w złym zamiarze.
Zamyślają potajemnie zastawić sidła †
mówiąc: "Któż nas zobaczy, *
kto odkryje naszą tajemnicę?"

Obmyślili zasadzkę, ukrywają swe plany; *
podobne do przepaści jest serce i wnętrze człowieka.
Lecz Bóg strzałami w nich godzi *
i nagle odnoszą rany.

Własny język upadek im gotuje, *
a wszyscy, którzy to widzą, potrzęsają głowami.
Ludzie ogarnięci bojaźnią †
sławiają dzieło Boga *
i rozważają Jego nakazy.

Sprawiedliwy weseli się w Panu, †
do Niego się ucieka, *
a wszyscy prawego serca się chlubią.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

W innych Godzinach psalmodia dodatkowa, s. 1229.

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Nadeszły dla nas dni pokuty, * abyśmy zadośćczynili
za grzechy / i zbawili dusze.

Czytanie

Ap 3, 19-20

Wszystkich, których kocham, karzę i ćwiczę. Bądź więc
gorliwy i nawróć się. Oto stoję u drzwi i kołaczę: jeśli
kto postyszy mój głos i drzwi otworzy, wejść do niego i
będę z nim wieszerał, a on ze Mną.

P. Stwórz, Boże, we mnie serce czyste.

W. I odnów we mnie moc ducha.

Modlitwa

Módlmy się. Boże, Ty przez swoje sakramenty dajesz
nam udział w dobrach wiecznych, chociaż żyjemy jesz-

cze na ziemi; † kieruj naszym życiem doczesnym * i doprowadź nas do światłości, w której sam przebywasz. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogostawmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa południowa

Ant. Nie chcę śmierci grzesznika, * lecz aby się szczerze nawrócił i miał życie.

Czytanie

Iz 44, 21-22

Pamiętaj, żeś moim sługą, Izraelu. Ukształtowałem ciebie i jesteś moim sługą, a Ja nie zapomnę o tobie. Usunąłem twe grzechy jak chmurę i twoje wykroczenia jak obłok. Powróć do Mnie, bo odkupiłem ciebie.

P. Odwróć swe oblicze od moich grzechów.

W. I zmaż wszystkie moje przewinienia.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Umocnieni łaską Bożą, * pracujmy nad sobą w wielkiej cierpliwości.

Czytanie

Ga 6, 7b-8


Bóg nie dozwoli z siebie szydzić. A co człowiek sieje, to i żąć będzie: kto sieje w ciele swoim, jako plon ciała zbierze zagładę; kto sieje w duchu, jako plon ducha zbierze życie wieczne.

P. Boże, moją ofiarą jest duch skruszony.

W. Pokornym i skruszonym sercem Ty, Boże, nie gardzisz.

3 tydzień Wielkiego Postu

Niedziela

 3 tydzień psalterza

1 Nieszpory

- P.** Boże, + wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 35.

Hymn

- 1 Zmiłuj się, Stwórco, nad swoim ludem,
Kiedy Cię błaga w tym czasie postu;
Usłysz modlitwę zroszoną łzami,
Którą wznosimy przez dni czterdzieści.
- 2 Patrzysz w głębinę naszego serca,
Znasz ludzką słabość i bezwład woli,
Przeto nam okaż swe miłosierdzie,
Kiedy do Ciebie wracamy, Boże.
- 3 Chociaż tak bardzo jesteśmy winni,
Przebacz, bo Tobie ufamy, Panie;
Wstaw Twoje imię i ulecz nędznych,
Których chorobą są własne grzechy.
- 4 Udziel nam siły, niech czas pokuty
Ciało oczyści i myśl oświeci;
Złudne pokusy niech nas nie wiążą
Z tym, co nam grozi wieczystą zgubą.
- 5 Boże Jedyny w Najświętszej Trójcy,
Spraw, aby skrucha i umartwienie
Były owocne dla Twoich wiernych,
Którzy Cię wielbią wieczornym hymnem. Amen.



Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Niedziela III, str. 1027.

1 ant. Pan mówi: Nawracajcie się * i wierzcie w Ewangelię.

Psalm 113

Chwalebne jest imię Pana

Strącił władców z tronu, a wywyższył pokornych (Łk 1, 52)

Chwalcie, słudzy Pańscy, *
chwalcie imię Pana.

Niech imię Pana będzie błogosławione, *
teraz i na wieki.

Od wschodu aż do zachodu słońca *
niech będzie pochwalone imię Pana.

Pan jest wywyższony ponad wszystkie ludy, *
ponad niebiosą sięga Jego chwała.

Kto jest jak nasz Pan Bóg, który mieszka w górze *
i w dół spogląda na niebo i na ziemię?

Podnosi z prochu nędzarza *
i dźwiga z gnoju ubogiego,

By go posadzić wśród książąt, *
wśród książąt swojego ludu.

Tej, co była niepłodna, każe mieszkać w domu *
jako matce cieszącej się dziećmi.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pan mówi: Nawracajcie się / i wierzcie w Ewangelię.

2 ant. Tobie, Panie, złożę ofiarę pochwalną * i wezwę
Twojego imienia.

Psalm 116 B

Dziękczynienie w świątyni

Ustawicznie składajmy przez Chrystusa ofiarę czci Bogu (Hbr 13, 15)

Ufność miałem nawet wtedy, gdy mówiłem: *
"Jestem w wielkim ucisku",

I załęczony wołałem: *

"Każdy człowiek jest kłamcą!"

Czym się Panu odplączę *



za wszystko, co mi wyświadczył?

Podniosę kielich zbawienia *
i wezwę imienia Pana.

Wypełnię me śluby dla Pana *
przed całym Jego ludem.

Cenna jest w oczach Pana *
śmierć Jego wyznawców.

O Panie, jestem Twoim sługą, *
Twym sługą, synem Twojej służebnicy.

Tyś rozerwał moje kajdany, †
Tobie złożę ofiarę pochwalną *
i wezwę imienia Pana.

Wypełnię me śluby dla Pana *
przed całym Jego ludem,
W dziedzińcach Pańskiego domu, *
pośrodku ciebie, Jeruzalem.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Tobie, Panie, złożę ofiarę pochwalną / i wezwę
Twojego imienia.

3 ant. Nikt nie może odebrać Mi życia, * lecz Ja sam
je oddaję i biorę je na nowo.

Pieśń

Chrystus Sługa Boży

Flp 2, 6-11

Chrystus Jezus, istniejąc w postaci Bożej, †
nie skorzystał ze sposobności, *
aby na równi być z Bogiem.

Lecz ogołocił samego siebie †
przyjawszy postać sługi *
i stał się podobnym do ludzi.

A w tym, co zewnętrzne, uznany tylko za człowieka, *
uniżył samego siebie,

Gdy stał się posłusznym aż do śmierci, *
i to śmierci krzyżowej.

Dlatego też Bóg wywyższył Go ponad wszystko *
i darował Mu imię ponad wszelkie imię,

Aby na imię Jezusa zgięło się każde kolano *
istot niebieskich i ziemskich, i podziemnych.

I aby wszelki język wyznał, *

że Jezus Chrystus jest Panem ku chwale Boga Ojca.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Nikt nie może odebrać Mi życia, / lecz Ja sam je oddaję i biorę je na nowo.

LG tom II: III Niedziela Wielkiego Postu, str. 168.

Czytanie

2 Kor 6, 1-4a

Napominamy was, abyście nie przyjmowali na próżno łaski Bożej. Mówi bowiem Pismo: W czasie pomyślnym wysłuchałem ciebie, w dniu zbawienia przyszedłem ci z pomocą. Oto teraz czas upragniony, oto teraz dzień zbawienia. Nie dając nikomu sposobności do zgorszenia, aby nie wyszydzono naszej postugi, przez wszystko okazujemy się sługami Boga.

Responsorium krótkie

P. Wejrzyj, Panie, i zmiłuj się nad nami, * Bo zgrzeszyliśmy przeciw Tobie. **W.** Wejrzyj, Panie, i zmiłuj się nad nami, / Bo zgrzeszyliśmy przeciw Tobie. **P.** Wysłuchaj, Chryste, naszego wołania. **W.** Bo zgrzeszyliśmy przeciw Tobie. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** Wejrzyj, Panie, i zmiłuj się nad nami, / Bo zgrzeszyliśmy przeciw Tobie.

Pieśń Maryi

Ant. Wydajcie owoce godne nawrócenia, * bo siekiera do korzeni drzew jest już przyłożona.

Radość duszy w Bogu

Łk 1, 46-55

Wielbi ✝ dusza moja Pana *

i raduje się duch mój w Bogu, Zbawicielu moim.

Bo wejrzał na uniżenie swojej Służebnicy. *

Oto bowiem odtąd błogostawić mnie będą wszystkie pokolenia,
Gdyż wielkie rzeczy uczynił mi Wszechmocny, *
a Jego imię jest święte.
Jego miłosierdzie z pokolenia na pokolenie *
nad tymi, którzy się Go boją.
Okazał moc swego ramienia, *
rozproszył pyszniących się zamysłami serc swoich.
Strącił władców z tronu, *
a wywyższył pokornych.
Głodnych nasycił dobrami, *
a bogatych z niczym odprawił.
Ujął się za swoim sługą, Izraelem, *
pomny na swe miłosierdzie,
Jak obiecał naszym ojcom, *
Abrahamowi i jego potomstwu na wieki.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Wydajcie owoce godne nawrócenia, / bo siekiera do korzeni drzew jest już przyłożona.

Prośby

Chrystus stał się naszym nauczycielem, bratem i wzorem. Uwielbiamy Go i błagajmy:

Udzielaj życia swojemu ludowi.

Chryste, Ty stałeś się do nas podobny we wszystkim oprócz grzechu, daj, abyśmy umieli dzielić radość z tymi, którzy się cieszą, i smutek z tymi, którzy płaczą,
— aby z dnia na dzień wzrastała nasza miłość.

Udzielaj życia swojemu ludowi.

Dopomóż nam, abyśmy dzieląc się chlebem z głodnymi braćmi, służyli w nich Tobie
— i abyśmy Ci służyli podając napój spragnionym.

Udzielaj życia swojemu ludowi.

Panie, Ty zbudziłeś Łazarza ze snu śmierci,

— spraw, aby ci, którzy trwają w śmierci grzechu, wrócili do życia przez wiarę i pokutę.

Udzielaj życia swojemu ludowi.

Spraw, aby coraz więcej ludzi ochoczo i doskonale wstępowało w Twoje ślady

— za przykładem Maryi Dziewicy i świętych.

Udzielaj życia swojemu ludowi.

Niechaj zmarli powstaną w Twojej chwale

— i na wieki cieszą się Twoją miłością.

Udzielaj życia swojemu ludowi.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Boże, źródło wszelkiego miłosierdzia i dobroci, Ty nam wskazałeś jako lekarstwo na grzechy post, modlitwę i jałmużnę, † przyjmij nasze pokorne przyznanie się do przewinień, które obciążają nasze sumienia, * i podźwignij nas w swoim miłosierdziu. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogosławi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Kompleta

Po 1 Nieszporach niedzieli

P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.



W tym miejscu przewidziany jest rachunek sumienia.

We wspólnie odprawianym oficjum można zastosować jedną z formuł aktu pokuty podaną w mszale.

Po chwili milczenia wszyscy razem odmawiają spowiedź powszechną:

- P.** Panie, który przebaczyłeś skruszonemu Piotrowi, zmiłuj się nad nami.
W. Zmiłuj się nad nami.
P. Chryste, który obiecałeś Dobremu Łotrowi Królestwo niebieskie, zmiłuj się na nami.
W. Zmiłuj się nad nami.
P. Panie, który zesłałeś Apostołom Ducha Świętego na odpuszczenie grzechów, zmiłuj się nad nami.
W. Zmiłuj się nad nami.

Przewodniczący prosi o odpuszczenie grzechów:

- P.** Niech się zmiłuje nad nami Bóg wszechmogący * i odpuściwszy nam grzechy, * doprowadzi nas do życia wiecznego.
W. Amen.

Hymn

- 1 Nim kres nadejdzie jasności,
Błagamy, Stwórcu wszechświata,
Byś nas otaczał opieką
I chronił w swojej dobroci.
- 2 Niech serca nawet uśpione
Przez sen czuwają przy Tobie;
A kiedy zbudzi je zorza,
Niech Ciebie wielbią z weselem.
- 3 Niech ciało zdrowiem się cieszy
I duch gorliwość odnajdzie,
A Ty swym światłem przenikaj
Głębokie nocy ciemności.
- 4 O spraw to, Ojczy najlepszy,
Przez Syna Twego, Chrystusa,
Co z Tobą w Ducha jedności
Króluje w blasku na wieki. Amen.



Psalmodia

1 Ant. Zmiłuj się nade mną, Panie, * i wysłuchaj moją modlitwę.

Psalm 4

Dziękczynienie

Godnym podziwu uczynił Pan Tego, którego wskrzesił z martwych (św. Augustyn)

Kiedy Cię wzywam, odpowiedz mi, Boże, *
który wymierzasz mi sprawiedliwość.

Tyś mnie wydzwignął z utrapienia, *
zmiłuj się nade mną i wysłuchaj moją modlitwę.
Jak długo będą ociążały wasze serca, mężowie? *
Czemu kochacie marność i szukacie kłamstwa?

Wiedźcie, że godnym podziwu czyni Pan swego
wiernego, *

Pan mnie wysłucha, gdy będę Go wzywał.
Zadrżycie i już nie grzeszcie, *
rozważcie na swych łożach i zamilknijcie.

Złóżcie należne ofiary *
i miejcie nadzieję w Panu.

Wielu powiada: "Któż nam szczęście ukaże?" *
Wzniesź ponad nami, Panie, światłość Twojego oblicza!
Więcej wlaeś radości w moje serce *
niż w czasie obfitych plonów pszenicy i wina.

Spokojnie zasypiam, kiedy się położę, †
bo tylko Ty jeden, Panie, *
pozwalasz mi żyć bezpiecznie.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Zmiłuj się nade mną, Panie, / i wysłuchaj moją modlitwę.

2 Ant. Wśród nocy * błogostawcie Pana.

Psalm 134

Wieczorna modlitwa w świątyni

Chwalcie Boga naszego, wszyscy Jego słudzy, którzy się Go boicie, mali i wielcy! (Ap 19, 5)

Błogostawcie Pana, wszyscy słudzy Pańscy, *

którzy przebywacie nocą w Jego domu.

Wznieście wasze ręce ku Miejscu Świętemu *
i błogostawcie Pana.

Niech cię Pan błogostawi ze Syjonu, *
Ten, który stworzył niebo i ziemię.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Wśród nocy błogostawcie Pana.

Czytanie

Pwt 6, 4-7

Słuchaj, Izraelu: Pan jest naszym Bogiem, Panem jedynym. Będiesz miłował Pana, Boga twojego, z całego swego serca, z całej duszy swojej, ze wszystkich sił swoich. Niech pozostaną w twym sercu te słowa, które ja ci dziś nakazuję. Wpoisz je twoim synom, będziesz o nich mówił przebywając w domu, w czasie podróży, kładąc się spać i wstając ze snu.

Responsorium krótkie

P. W ręce Twoje, Panie, * Powierzam ducha mojego.
W. W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mojego. **P.**
Ty nas odkupiłeś, Panie, Boże wierny. **W.** Powierzam ducha mojego. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mojego.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, * podczas snu nas osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali w pokoju.

Pieśń Symeona

Chrystus światłością narodów

Łk 2, 29-32

Teraz, o Panie, † pozwól odejść swemu słudze w pokoju, *
według słowa Twojego,
Bo moje oczy ujrzały Twoje zbawienie, *
któreś przygotował wobec wszystkich narodów:
Światło na oświecenie pogan *

i chwałę ludu Twego, Izraela.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, / podczas snu nas osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali w pokoju.

Modlitwa

W niedziele Wielkiego Postu:

Módlmy się. Wszechmogący Boże, bądź z nami tej nocy, † abyśmy jutro z Twoją pomocą wstali * i radowali się ze zmartwychwstania Chrystusa. Który żyje i króluje na wieki wieków.

W. Amen.

Następnie, nawet wtedy, kiedy się odmawia oficjum samemu, mówi się:

Noc spokojną i śmierć szczęśliwą niech nam da Bóg wszechmogący, Ojciec † i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.



Antyfona do NMP

Matko Odkupiciela, z niewiast najślawniejsza,
Gwiazdo morska, do nieba ścieżko najprościejsza,
Tyś jest przechodnią bramą do rajów wiecznego,
Tyś jedyną nadzieją człowieka grzesznego.

Racz podźwignąć, prosimy, lud upadający,

W grzechach swych uwikłany, powstać z nich pragnący.

Tyś cudownie zrodziła światu Zbawiciela,

Tyś sama wykarmiła Twego Stworzyciela.

Panno przedtem i potem z świata podziwieniem,

Uczczona Gabriela wdzięcznym pozdrowieniem;

Racz się wstawić, o Panno, za nami grzesznymi,

Ratuj nas, opiekuj się sługami Twoimi.

Wezwanie

P. Panie, otwórz ✚ wargi moje.

W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Antyfona - LG tom II: Wielki Post I, str. 37.

Ant. Uwielbiamy Chrystusa Pana, / który dla na był kuszony i ukrzyżowany.

Psalm Wezwania jak w Częściach stałych, s. 818.

Psalm 95

Wezwanie do chwalenia Boga

Zachęcajcie się wzajemnie każdego dnia, póki trwa to, co «dzisiaj» się nazywa (Hbr 3, 13)

Przyjdźcie, radośnie śpiewajmy Panu, *
wznośmy okrzyki ku chwale Opoki naszego zbawienia.
Stańmy przed obliczem Jego z uwielbieniem, *
z weselem śpiewajmy Mu pieśni.

powtarza się antyfonę

Bo Pan jest Bogiem wielkim, *
wielkim Królem nad wszystkimi bogami.
W Jego rękę głębiny ziemi, *
szczyty gór do Niego należą.
Jego własnością jest morze, które sam stworzył, *
i ziemia, którą ulepiły Jego ręce.

powtarza się antyfonę

Przyjdźcie, uwielbiamy Go padając na twarze, *
klękniemy przed Panem, który nas stworzył.
Albowiem On jest naszym Bogiem, †
a my ludem Jego pastwiska *
i owcami w Jego rękę.

powtarza się antyfonę

Obyście dzisiaj usłyszeli głos Jego: †
"Niech nie twardnieją wasze serca jak w Meriba, *
jak na pustyni w dniu Massa, gdzie Mnie kusili wasi
ojcowie, *
doświadczali Mnie, choć widzieli moje dzieła.

powtarza się antyfonę

Przez lat czterdzieści to pokolenie wstręt we Mnie
budziło †
i powiedziałem: «Są ludem o sercu zbłąkanym *
i moich dróg nie znają».

Przeto przysięgłem w gniewie, *
że nie wejdą do mojej krainy spoczynku".

powtarza się antyfonę

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Uwielbiamy Chrystusa Pana, / który dla na był ku-
szony i ukrzyżowany.

Zamiast psalmu 95 można odmówić psalm 100 lub 24 albo 67. Jeśli jeden z tych psalmów znajduje się w oficjum danego dnia, należy go zastąpić psalmem 95.

Godzina czytań

- P.** Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 37.

Hymn

- 1 Natchniony zwyczaj nas uczy,
Byśmy w zbawiennym okresie
Czterdziestu dni umartwienia
Szczera czynili pokutę.
- 2 Do tego Prawo przynagla
I napomnienia proroków,
A nade wszystko sam Chrystus,
Król i Stworzyciel wszechświata.
- 3 Ten czas przeżyjmy w skupieniu,
Krótsze niech będą rozmowy,
Skromniejsze nasze posiłki,
Więcej czuwania nad sobą.
- 4 Oddalmy zło, które może
Chwiejnych zagarnąć w niewolę,



I brońmy siebie przed wrogiem
Pełnym podstępnej przemocy.

5 Niech Tobie, w Trójcy Jedyny,
Chwała i cześć będzie wieczna,
A Ty w nas pomnóż owoce
Postu i skruchy serdecznej. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Niedziela III, str. 1030.

1 ant. Każdego dnia * będę błogostawił Ciebie, Panie.

Psalm 145

Chwała Bożego Majestatu

Sprawiedliwy jesteś, Panie, Ty, który jesteś i który byłeś (Ap 16, 5)

Będę Cię wielbił, Boże mój i Królu, *
i słauił Twoje imię przez wszystkie wieki.
Każdego dnia będę błogostawił Ciebie *
i na wieki wystawiał Twoje imię.
Wielki jest Pan i godzien wielkiej chwały, *
a wielkość Jego niezgłębiona.
Pokolenie pokoleniu głosi Twoje dzieła *
i zwiastuje Twe potężne czyny.
Głoszą wspaniałą chwałę Twego majestatu *
i rozpowiadają Twoje cuda.
Mówią o potędze Twoich dzieł straszliwych *
i głoszą wielkość Twoją.
Przekazują pamięć o wielkiej Twej dobroci *
i cieszą się Twą sprawiedliwością.
Pan jest łagodny i miłosierny, *
nieskory do gniewu i bardzo łaskawy.
Pan jest dobry dla wszystkich, *
a Jego miłosierdzie nad wszystkim, co stworzył.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Każdego dnia będę błogostawił Ciebie, Panie.

2 ant. Królestwo Twoje, Panie, * królestwem wszystkich wieków.

||

Niech Cię wielbią, Panie, wszystkie Twoje dzieci *
i niech Cię błogosławią Twoi wyznawcy.

Niech mówią o chwale Twojego królestwa *
i niech głoszą Twoją potęgę,

Aby synom ludzkim oznajmić potęgę Twoją *
i wspaniałość chwały Twojego królestwa.

Królestwo Twoje królestwem wszystkich wieków, *
przez wszystkie pokolenia Twoje panowanie.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Królestwo Twoje, Panie, królestwem wszystkich wieków.

3 ant. Pan jest wierny we wszystkich swoich słowach *
i we wszystkich swoich dziełach święty. †

|||

Pan jest wierny we wszystkich swoich słowach *
i we wszystkich swoich dziełach święty.

† Pan podtrzymuje wszystkich, którzy upadają, *
i podnosi wszystkich zgnębionych.

Oczy wszystkich zwracają się ku Tobie, *
a Ty ich karmisz we właściwym czasie.

Ty otwierasz swą rękę *
i karmisz do syta wszystko, co żyje.

Pan jest sprawiedliwy na wszystkich swych drogach *
i łaskawy we wszystkich swoich dziełach.

Pan jest blisko wszystkich, którzy Go wzywają, *
wszystkich wzywających Go szczerze.

Spełnia wolę tych, którzy cześć Mu oddają, *
usłysz ich wołanie i przyjdzie im z pomocą.

Pan strzeże wszystkich, którzy Go miłują, *
lecz zniszczy wszystkich występnych.

Niech usta moje głoszą chwałę Pana, †



a wszystko, co żyje, niech wielbi Jego święte imię, *
zawsze i na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pan jest wierny we wszystkich swoich słowach / i
we wszystkich swoich dziełach święty.

LG tom II: III Niedziela Wielkiego Postu, str. 169.

P. Nakarmił Pan swego sługę chlebem życia
i zrozumienia.

W. I napoił go wodą zbawiennej mądrości.

1 Czytanie

Z Księgi Wyjścia

22, 20 - 23, 9

Prawo o cudzoziemcach i ubogich (Kodeks Przymierza)

To mówi Pan:

"Nie będziesz gnębił i nie będziesz uciskał cudzoziemców, bo wy sami byliście cudzoziemcami w ziemi egipskiej. Nie będziesz krzywdził żadnej wdowy i sieroty. Jeślibyś ich skrzywdził i będą Mi się skarżyli, usłyszę ich skargę, zapali się gniew mój, i wygubię was mieczem, i żony wasze będą wdowami, a wasze dzieci sierotami.

Jeśli pożyczysz pieniądze ubogiemu z mojego ludu, żyjącemu obok ciebie, to nie będziesz postępował wobec niego jak lichwiarz i nie każesz mu płacić odsetek.

Jeśli weźmiesz w zastaw płaszcz twego bliźniego, winieś mu go oddać przed zachodem słońca, bo jest to jedyna jego szata i jedyne okrycie jego ciała podczas snu. I jeśliby się on żalił przede Mną, usłyszę go, bo jestem litościwy.

Nie będziesz bluźnił Bogu i nie będziesz złorzeczył temu, który rządzi twoim ludem.

Nie będziesz się ociążał z ofiarą z obfitości zbiorów i soku wyciskanego w tłoczni. I oddasz Mi twego pierwородnego syna. To samo uczynisz z pierwородnym z by-

dła i trzody. Przez siedem dni będzie przy swojej matce, a dnia ósmego Mnie je oddasz. Będziecie dla Mnie ludźmi świętymi. Nie będziecie spożywać mięsa zwierzęcia rozszarpanego przez dzikie zwierzęta, ale je rzucicie psom.

◀ Nie będziesz rozgłaszał fałszywych wieści i nie dołożysz ręki, ażeby z ludźmi niesprawiedliwymi świadczyć na korzyść bezprawia. Nie łącz się z wielkim tłumem, aby zło wyrządzić. A zeznając w sądzie, nie stawaj po stronie tłumy, aby przechylić wyrok. A także w procesie nie miej względów dla bogatych.

Jeśli spotkasz wołu twego wroga albo jego ośła błakającego się, odprowadź je do niego. Jeśli ujrzysz, że osioł twego wroga upadł pod swoim ciężarem, nie omińiesz, ale razem z nim przyjdiesz mu z pomocą.

Nie pozwolisz wydać przewrotnego wyroku na ubogiego, który się zwraca do ciebie w swym procesie.

Oddalisz sprawę kłamliwą i nie wydasz wyroku śmierci na niewinnego i sprawiedliwego, bo Ja nie uniewinnię nieprawego. Nie będziesz przyjmował podarków, ponieważ podarki zaślepiają dobrze widzących i są zgubą spraw słusznych.

Nie będziesz uciskał cudzoziemców, gdyż znacie życie cudzoziemców, bo sami byliście cudzoziemcami w Egipcie".

Responsorium

Ps 82, 3-4; Jk 2, 5

W. Ujmijcie się † za sierotą i uciśnionym, / oddajcie sprawiedliwość ubogim i nieszczęśliwym. * Uwolnijcie uciśnionego i nędzarza, / wyrwijcie go z rąk występnych.

P. Bóg wybrał ubogich tego świata na bogatych w wierze oraz na dziedziców królestwa. **W.** Uwolnijcie uciśnionego i nędzarza, / wyrwijcie go z rąk występnych.

2 Czytanie

Z komentarza św. Augustyna, biskupa,
do Ewangelii św. Jana

(Traktat 15, 10-12. 16-17)

Nadeszła Samarytanka, by zaczerpnąć wody

"I przyszła niewiasta". Obraz Kościoła jeszcze nie usprawiedliwionego, ale który już wkrótce miał być usprawiedliwiony. Taką bowiem prawdę zawiera w sobie opowiadanie.

Przychodzi nieświadoma, znajduje Go, a On wdaje się z nią w rozmowę. Zobaczmy jak, zobaczmy dlaczego "przyszła niewiasta z Samaru, aby zaczerpnąć wody".

Samarytanie nie należeli do narodu izraelskiego, byli bowiem przybyszami. Fakt, że właśnie ta niewiasta przyszła z kraju cudzoziemskiego, ma znaczenie symboliczne, ona bowiem nosiła w sobie obraz Kościoła, który miał przybyć spośród pogan i być obcy Izraelitom.

Słuchajmy zatem w niej naszego własnego głosu i siebie samych w niej uznajmy. W niej też składajmy za siebie dzięki naszemu Bogu. Ona była figurą, a nie rzeczywistością, ponieważ rzeczywistość i uprzedziła figurę, i stała się prawdą. Uwierzyła bowiem w Tego, który uczynił z niej dla nas figurę. Przyszła więc, aby zaczerpnąć wody. Przybyła po prostu czerpać wodę, jak to zwykli byli czynić mężczyźni lub kobiety. "Jezus rzekł do niej: «Daj mi pić». Jego uczniowie bowiem udali się przedtem do miasta dla zakupu żywności. Na to rzekła do Niego Samarytanka: «Jakżeż Ty, będąc Żydem, prosisz mnie, Samarytanę, bym Ci dała się napić?» Żydzi bowiem nie utrzymują stosunków z Samarytanami".

Widzicie cudzoziemców: Żydzi nigdy nie używali naczyń, którymi oni się posługiwali. A ponieważ niewiasta miała ze sobą naczynie do czerpania wody, zdziwiła się, że Żyd prosi ją, aby mu dała się napić, bo to nie było w zwyczaju u Izraelitów. Ten zaś, który szukał napoju, pragnął wiary samej niewiasty.

Posłuchaj bowiem w końcu, kto prosi, aby mu dano pić: "Jezus odpowiedział jej na to: «O, gdybyś znała dar Boży i wiedziała, kim jest Ten, kto ci mówi: Daj mi się napić - prosiłabyś Go wówczas, a dałby ci wody żywej»".

Prosi o napój i obiecuje napój. Jest w potrzebie jak ten, który ma przyjąć, a równocześnie jest obficie zaopatrzony, jak ten, co będzie innych nasyczał. "O, gdybyś znała, powiada, dar Boży!" Darem Bożym jest Duch Świę-

ty. Na razie mówi On do niewiasty skrycie, zaraz jednak wejdzie do jej serca. Prawdopodobnie już ją poucza. Cóż jest bowiem słodsze i miłszego od tej zachęty: "O, gdybyś znała dar Boży i wiedziała, kim jest Ten, kto ci mówi: «Daj mi się napić» - prosiłabyś Go wówczas, a dałby ci wody żywej".

Jakieże On da wody, jeśli nie tej, o której powiedziano: "W Tobie jest źródło życia"? Jakże będą pragnąć ci, którzy "zostaną nasyceni obfitością Twego domu"?

Jezus obiecywał przeobfity pokarm i nasycenie Duchem Świętym, lecz ona jeszcze tego nie rozumiała. Nie rozumiejąc jednak, cóż odpowiedziała? "Rzekła do Niego niewiasta: «Panie, daj mi tej wody, abym już nie pragnęła i nie przychodziła tu czerpać»". Do wysiłku zmuszała ją potrzeba, od wysiłku zwalniała ją słabość. Oby usłyszała: "Przyjdźcie do Mnie wszyscy, którzy utrudzeni i obciążeni jesteście, a Ja was pokrzepię". To bowiem mówił do niej Jezus, aby już więcej nie pracowała. Ona jednak tego jeszcze nie rozumiała.

Responsorium

J 7, 37-39; 4, 14

W. Jezus zawołał: † Jeśli kto jest spragniony, a wierzy we Mnie, / niech przyjdzie do Mnie i pije, / a strumienie wody żywej popłyną z jego wnętrza. * A powiedział to o Duchu, którego mieli otrzymać wierzący w Niego.

P. Kto będzie pił wodę, którą Ja mu dam, nie będzie pragnął na wieki. **W.** A powiedział to o Duchu, którego mieli otrzymać wierzący w Niego.

Modlitwa

Módlmy się. Boże, źródło wszelkiego miłosierdzia i dobroci, Ty nam wskazałeś jako lekarstwo na grzechy post, modlitwę i jałmużnę, † przyjmij nasze pokorne przyznanie się do przewinień, które obciążają nasze sumienia, * i podźwignij nas w swoim miłosierdziu. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogostawmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Jutrznia

P. Boże, ✝ wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe teksty opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
LG tom II: Wielki Post I, str. 39.

Hymn

- 1 Padnijmy twarzą na ziemię,
Błagajmy Boga ze skruchą,
Przed Sędzią łzy wylewajmy,
By Jego gniew się uśmierzył.
- 2 Tak często, Ojczy najlepszy,
Grzechami Cię obrażamy,
Lecz Ty się zmiłuj nad nami
I ześlij swe przebaczenie.
- 3 Bo chociaż bardzo niegodni,
Jesteśmy Twoim stworzeniem,
Więc wspomnij na to i pomóż
Wysławiać życiem Twe imię.
- 4 Od zła nas wyzwól dawnego,
A dobro pomnóż swą łaską,
I uczynj Tobie miłymi
Już dziś i w całej wieczności.
- 5 Niech Tobie, w Trójcy Jedyny,
Majestat będzie i chwała,
A Ty nam udziel owoców
Zbawczego czasu pokuty. Amen.

Psalmodya

Antyfony i psalmy - LG tom II: Niedziela III, str. 1033.



1 ant. Ponad szum wód rozległych potężny jesteś, Panie, * świadectwa Twoje bardzo godne są wiary.

Psalm 93

Wspaniałość Boga Stworzyciela

Zakrólował Pan Bóg nasz, Wszechmogący. Weselmy się i radujmy, i chwałę Mu dajmy (Ap 19, 6. 7)

Pan króluje, oblókł się w majestat, †
Pan wdział potęgę i nią się przepasał, *
tak świat utwierdził, że się nie zachwieje.

Twój tron niewzruszony na wieki, *
istniejesz od wieków, Boże.

Rzeki podnoszą się, Panie, †
rzeki swój głos podnoszą, *
huczac podnoszą się rzeki.

Ponad szum wód rozległych, †
od morskich fal mocniejszy *
jest Pan potężny w niebie.

Świadectwa Twoje bardzo godne są wiary, †
Twojemu domowi świętość przystoi, *
po wszystkie dni, o Panie.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Ponad szum wód rozległych potężny jesteś, Panie, / świadectwa Twoje bardzo godne są wiary.

2 ant. Błogostawcie Pana, źródła, * chwalcie Go i wywyższajcie na wieki.

Pieśń

Całe stworzenie wielbi Boga

Chwalcie Boga naszego, wszyscy Jego słudzy (Ap 19, 5)

Dn 3, 57-88. 56

Błogostawcie Pana, wszystkie dzieła Pańskie, *
chwalcie Go i wywyższajcie na wieki.

Błogostawcie Pana, aniołowie Pańscy, *
błogostawcie Pana, niebiosa.

Błogostawcie Pana, wszelkie wody podniebne, *
błogostawcie Pana, wszystkie potęgi.

Błogostawcie Pana, słońce i księżycu, *

błogostawcie Pana, gwiazdy na niebie.
Błogostawcie Pana, deszcze i rosy, *
błogostawcie Pana, wszystkie wichry niebieskie.
Błogostawcie Pana, ogniu i żarze, *
błogostawcie Pana, upale i chłodzie.
Błogostawcie Pana, rosy i szrony, *
błogostawcie Pana, mrozy i zimna.
Błogostawcie Pana, lody i śniegi, *
błogostawcie Pana, dnie i noce.
Błogostawcie Pana, światło i ciemności, *
błogostawcie Pana, błyskawice i chmury.
Niech ziemia błogostawi Pana, *
niech Go chwali i wywyższa na wieki.
Błogostawcie Pana, góry i pagórki, *
błogostawcie Pana, wszelkie rośliny na ziemi.
Błogostawcie Pana, źródła wodne, *
błogostawcie Pana, morza i rzeki.
Błogostawcie Pana, wieloryby i morskie stworzenia, *
błogostawcie Pana, wszelkie ptaki powietrzne.
Błogostawcie Pana, dzikie zwierzęta i trzody, *
błogostawcie Pana, synowie ludzcy.
Błogostaw Pana, Izraelu, *
chwal Go i wywyższaj na wieki.
Błogostawcie Pana, kapłani Pańscy, *
błogostawcie Pana, słudzy Pańscy.
Błogostawcie Pana, duchy i dusze sprawiedliwych, *
błogostawcie Pana, święci i pokornego serca.
Błogostawcie Pana, Chananiaszu, Azariaszu i Miszaelu, *
chwalcie Go i wywyższajcie na wieki.
Błogostawmy Ojca i Syna, i Ducha Świętego, *
chwalmy Go i wywyższajmy na wieki.
Błogostawiony jesteś, Panie, na sklepieniu nieba, *
pełen chwały i wywyższony na wieki.

Na końcu tej pieśni nie mówi się Chwała Ojcu...

Ant. Błogostawcie Pana, źródła, / chwalcie Go i wywyższajcie na wieki.

3 ant. Wychwalajcie Pana, * królowie ziemscy i wszystkie narody.



Psalm 148

Hymn na cześć Stwórcy

Siedzącemu na tronie i Barankowi błogosławieństwo i cześć,
i chwała, i moc, na wieki wieków (Ap 5, 13)

Chwalcie Pana z niebios, *

chwalcie Go na wysokościach.

Chwalcie Go, wszyscy Jego aniołowie, *

chwalcie Go, wszystkie Jego zastępy.

Chwalcie Go, słońce i księżycu, *

chwalcie, wszystkie gwiazdy świecące.

Chwalcie Go, nieba najwyższe *

i wody, które są nad niebem.

Niech wychwalają imię Pana, *

albowiem On rozkazał, i powstały.

Utwierdził je po wszystkie czasy, *

nadał im prawo, które nie przeminie.

Chwalcie Pana na ziemi: *

potwory morskie i wszystkie głębiny.

Ogniu i gradzie, mgło i śniegu, *

gwałtowny huraganie, który pełnisz Jego rozkazy.

Góry i wszelkie pagórki, *

drzewa rodzące owoc i wszystkie cedry,

Dzikie zwierzęta i wszelkie bydło, *

płazy i ptactwo skrzydlate,

Królowie ziemscy i wszystkie narody, *

władcy i wszyscy sędziowie tej ziemi,

Młodzieńcy i dziewczęta, *

starcy i dzieci,

Niech imię Pana wychwalają, *

bo tylko imię Jego jest wzniosłe.

Majestat Jego ponad ziemią i niebem *

i On pomnaża potęgę swego ludu.

Oto pieśń pochwalna wszystkich Jego świętych, *

synów Izraela, ludu, który jest Mu bliski.

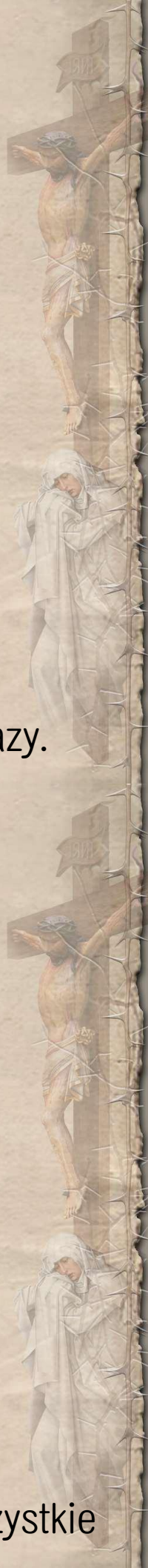
Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Wychwalajcie Pana, królowie ziemscy i wszystkie



Czytanie

Ne 8, 9b-10b

Ten dzień jest poświęcony Panu, Bogu waszemu. Nie bądźcie smutni i nie płaczcie. Nie bądźcie przygnębieni, bo radość w Panu jest waszą ostoją.

Responsorium krótkie

P. Chryste, Synu Boga żywego, * Zmiłuj się nad nami.
W. Chryste, Synu Boga żywego, / Zmiłuj się nad nami. **P.** Ty zostałeś umęczony za nasze grzechy. **W.** Zmiłuj się nad nami. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Chryste, Synu Boga żywego, / Zmiłuj się nad nami.

Pieśń Zachariasza

Ant. Nie płaczcie nade Mną, lecz nad sobą, * bo jeśli z zielonym drzewem to czynią, / cóż się stanie z suchym.

Mesjasz i Jego poprzednik

Łk 1, 68-79

Błogostawiony † Pan, Bóg Izraela, *
bo lud swój nawiedził i wyzwolił.

I wzbudził dla nas moc zbawczą *
w domu swego sługi Dawida.

Jak zapowiedział od dawna *

przez usta swych świętych proroków,

Że nas wybawi od naszych nieprzyjaciół *

i z ręki wszystkich, którzy nas nienawidzą;

Że naszym ojcom okaże miłosierdzie *

i wspomni na swe święte przymierze,

Na przysięgę, którą złożył *

ojcu naszemu Abrahamowi.

Da nam, że z mocy nieprzyjaciół wyrwani, *

służyć Mu będziemy bez trwogi,

W pobożności i sprawiedliwości przed Nim *

po wszystkie dni nasze.

A ty, dziecko, zwać się będziesz prorokiem Najwyższego, *
gdyż pójdiesz przed Panem przygotować Mu drogi.

Jego ludowi dasz poznać zbawienie *

przez odpuszczenie grzechów.
Dzięki serdecznej litości naszego Boga, *
z jaką nas nawiedzi z wysoka Wschodzące Słońce,
By oświecić tych, co w mroku i cieniu śmierci
mieszkają, *

aby nasze kroki skierować na drogę pokoju.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Nie płaczcie nade Mną, lecz nad sobą, / bo jeśli z
zielonym drzewem to czynią, / cóż się stanie z suchym.

Prośby

Błogostawmy naszego Odkupiciela, który łaskawie wy-
służył nam ten czas zbawienia. Z pokorą zanośmy do
Niego nasze prośby:

Stwórz w nas, o Panie, nowego ducha.

Chryste, nasze życie, Ty zechciałeś, abyśmy przez
chrzest zostali pogrzebani z Tobą w śmierci i z Tobą
byli wskrzeszeni,

— dopomóż nam dzisiaj postępować w nowości życia.

Stwórz w nas, o Panie, nowego ducha.

Panie, Ty wszystkim dobrze czyniłeś,

— spraw, abyśmy troszczyli się o wspólne dobro
wszystkich ludzi.

Stwórz w nas, o Panie, nowego ducha.

Daj, abyśmy zgodnie współpracowali w doczesnej spo-
łeczności,

— a zarazem zdążali do wiecznej ojczyzny.

Stwórz w nas, o Panie, nowego ducha.

Chryste, lekarzu ciał i dusz, ulecz rany naszego serca,
— abyśmy stale korzystali z Twojej pomocy na drodze
świętości.

Stwórz w nas, o Panie, nowego ducha.

Modlitwa

Boże, źródło wszelkiego miłosierdzia i dobroci, Ty nam wskazałeś jako lekarstwo na grzechy post, modlitwę i jałmużnę, † przyjmij nasze pokorne przyznanie się do przewinień, które obciążają nasze sumienia, * i podźwignij nas w swoim miłosierdziu. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

Jutrznia i Nieszpory. P. Odmawia modlitwę końcową bez wezwania **Módlmy się.**
W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogostawi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Jeśli kapłan lub diakon przewodniczy oficjum, zwraca się do wiernych:

P. Pan z wami.

W. I z duchem twoim.

P. Niech was błogostawi Bóg wszechmogący:
Ojciec † i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Można też użyć innej formuły błogostawieństwa, tak jak we Mszy św.
Jeśli wierni mają się rozejść, dodaje się wezwanie:

P. Idźcie w pokoju Chrystusa.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa w ciągu dnia

LG tom II: III Niedziela Wielkiego Postu, str. 174. Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 40.
Antyfona jak w Tekstach okresowych. Psalm - LG tom II: Niedziela III, str. 1037.

P. Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn

Modlitwa przedpołudniowa

- 1 Przez wiarę, którą żyjemy,
Z nadzieją zawsze wytrwała
I mocni łaską miłości
Majestat głośmy Chrystusa.
- 2 Gdyż On o trzeciej godzinie
Na mękę był prowadzony,
I cierpiał wisząc na krzyżu,
By znaleźć owcę zgubioną.
- 3 Pokornie prosimy Jezusa,
Zbawieni Jego ofiarą,
By nas od grzechu zachował,
Gdy już darował nam karę.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczę,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Modlitwa południowa

- 1 O tej godzinie Zbawiciel
Pragnienie cierpiał na krzyżu;
Niech da chwalącym Go pieśnią
Pragnienie sprawiedliwości.
- 2 Niech głodem prawdy ich przejmie
I zaspokoi go sobą,
By grzech odrazę w nich budził,
A cnota ich pociągała.
- 3 Niech łaska Ducha Świętego
Proszących tak usposobi,
By żądze ciała przygasty
I duch oziębły zapłonął.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczę,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Modlitwa popołudniowa



- 1 Nadeszła oto godzina,
Gdy Jezus w męce umierał;
Wzywajmy Jego imienia
Pokornie prosząc o łaskę.
- 2 Przebaczył Jezus łotrowi
Wzruszony jego wyznaniem;
Niech także nasza modlitwa
Wyjedna nam miłosierdzie.
- 3 Na krzyżu śmierć pokonana,
Wróciło światło po mroku;
Niech groza grzechu przeminie,
A dusze blaskiem jaśnieją.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczęą,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Psalmodia

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Nadeszły dla nas dni pokuty, * abyśmy zadośćczynili
za grzechy / i zbawili dusze.

Modlitwa południowa

Ant. Nie chcę śmierci grzesznika, * lecz aby się szczerze
nawrócił i miał życie.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Umocnieni łaską Bożą, * pracujmy nad sobą w wiel-
kiej cierpliwości.

Psalm 118

Świąteczny hymn dziękczynny

Jezus jest kamieniem odrzuconym przez was budujących,
tym, który stał się kamieniem węgielnym (Dz 4, 11)

Dziękujcie Panu, bo jest dobry, *
bo Jego łaska trwa na wieki.
Niech dom Izraela głosi: *



"Jego łaska na wieki".
Niech dom Aarona głósi: *

"Jego łaska na wieki".

Niech wyznawcy Pana głószą: *

"Jego łaska na wieki".

W ucisku wzywałem Pana, *

Pan mnie wysłuchał i na wolność wyprowadził.

Niczego się nie boję, bo Pan jest ze mną; *

cóż może uczynić mi człowiek?

Pan jest ze mną, mój wspomóżyciel, *

z góry będę spoglądał na mych wrogów.

Lepiej się uciekać do Pana *

niż pokładać ufność w człowieku.

Lepiej się uciekać do Pana *

niż pokładać ufność w książętach.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

||

Osaczyły mnie wszystkie narody, *

lecz w imię Pana je pokonałem.

Ze wszystkich stron mnie okrzyły, *

lecz w imię Pana je pokonałem.

Opadły mnie zewsząd jak pszczoły, †

pały, jak ogień pali ciernie, *

lecz w imię Pana je pokonałem.

Abym upadł, uderzono mnie i pchnięto, *

lecz Pan mnie podtrzymał.

Pan moją mocą i pieśnią, *

On stał się moim Zbawcą.

Głósy radości z ocalenia *

w namiotach sprawiedliwych:

"Prawica Pańska moc okazała, †

prawica Pana wzniesiona wysoko, *

prawica Pańska moc okazała!"

Nie umrę, ale żyć będę *

i głósić dzieła Pana.



Ciężko mnie Pan ukarał, *
ale na śmierć nie wydał.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

III

Otwórzcie mi bramy sprawiedliwości, *
wejdę przez nie i podziękuję Panu.

Oto jest brama Pana, *
przez nią wejdą sprawiedliwi.

Dziękuję Tobie, żeś mnie wysłuchał *
i stałeś się moim Zbawcą.

Kamień odrzucony przez budujących *
stał się kamieniem węgielnym.

Stało się to przez Pana *
i cudem jest w naszych oczach.

Oto dzień, który Pan uczynił, *
radujmy się nim i weselmy.

O Panie, Ty nas wybaw, *
pomyślność daj nam, o Panie!

Błogostawiony, który przybywa w imię Pańskie, *
błogostawimy wam z Pańskiego domu.

Pan jest Bogiem i daje nam światło. †

Ustawcie procesję z gałązkami zielonymi *
aż do rogów ołtarza.

Jesteś moim Bogiem, podziękować chcę Tobie, *
Boże mój, wielbić pragnę Ciebie.

Wysławiajcie Pana, bo jest dobry, *
bo Jego łaska trwa na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

W innych Godzinach psalmodia dodatkowa, s. 1229.

Modlitwa przedpołudniowa



Ant. Nadeszły dla nas dni pokuty, * abyśmy zadośćczynili za grzechy / i zbawili dusze.

Czytanie

1 Tes 4, 1-7

Bracia, prosimy i zaklinamy was w Panu Jezusie: według tego, coście od nas przejęli w sprawie sposobu postępowania i podobania się Bogu, jak już postępujecie, stawajcie się coraz doskonalszymi. Bo nie powołał nas Bóg do nieczystości, ale do świętości.

P. Stwórz, Boże, we mnie serce czyste.

W. I odnów we mnie moc ducha.

Modlitwa

Módlmy się. Boże, źródło wszelkiego miłosierdzia i dobroci, Ty nam wskazałeś jako lekarstwo na grzechy post, modlitwę i jałmużnę, † przyjmij nasze pokorne przyznanie się do przewinień, które obciążają nasze sumienia, * i podźwignij nas w swoim miłosierdziu. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogostawmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa południowa

Ant. Nie chcę śmierci grzesznika, * lecz aby się szczerze nawrócił i miał życie.

Czytanie

Iz 30, 15. 18

Tak mówi Pan Bóg, Święty Izraela: W nawróceniu i spokoju jest wasze ocalenie, w ciszy i ufności leży wasza siła. Lecz Pan czeka, aby wam okazać łaskę, i dlatego stoi, by się zlitować nad wami, bo Pan jest sprawiedliwym Bogiem. Szczęśliwi wszyscy, którzy w Nim ufają.

P. Odwróć swe oblicze od moich grzechów.

W. I zmaż wszystkie moje przewinienia.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Umocnieni łaską Bożą, * pracujmy nad sobą w wielkiej cierpliwości.

Czytanie

por. Pwt 4, 29-31

Wtedy będziecie szukali Pana, Boga waszego, i znajdziecie Go, jeżeli będziecie do Niego dążyli z całego serca i z całej duszy. W swym utrapieniu, gdy wszystko to was spotka, w ostatnich dniach nawrócicie się do Pana, Boga swego, i będziecie słuchać Jego głosu. Gdyż Bogiem miłosiernym jest Pan, Bóg wasz, nie opuści was, nie zgładzi i nie zapomni o przymierzu, które poprzyśiągł waszym przodkom.

P. Boże, moją ofiarą jest duch skruszony.

W. Pokornym i skruszonym sercem Ty, Boże, nie gardzisz.

2 Nieszpory

P. Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze, i na wieki wieków. Amen.

Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 35.

Hymn

1 Zmiłuj się, Stwórco, nad swoim ludem,
Kiedy Cię błaga w tym czasie postu;
Usłysz modlitwę zroszoną łzami,
Którą wznosimy przez dni czterdzieści.

2 Patrzysz w głębinę naszego serca,
Znasz ludzką słabość i bezwład woli,
Przeto nam okaż swe miłosierdzie,
Kiedy do Ciebie wracamy, Boże.

3 Chociaż tak bardzo jesteśmy winni,

Przebacz, bo Tobie ufamy, Panie;
Wstawn Twoje imię i ulecz nędznych,
Których chorobą są własne grzechy.

4 Udziel nam siły, niech czas pokuty
Ciało oczyści i myśl oświeci;
Złudne pokusy niech nas nie wiążą
Z tym, co nam grozi wieczystą zgubą.

5 Boże Jedyny w Najświętszej Trójcy,
Spraw, aby skrucha i umartwienie
Były owocne dla Twoich wiernych,
Którzy Cię wielbią wieczornym hymnem. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Niedziela III, str. 1039.

1 ant. Panie, Królu wszechmogący, * wyzwól nas ze
względu na Twe imię / i daj nam czas na szczerą pokutę.

Psalm 110

Ps 110, 1-5. 7

Mesjasz królem i kapłanem

Trzeba bowiem, aby królował, aż położy wszystkich nieprzyjaciół u stóp swoich (1 Kor 15, 25)

Rzekł Pan do Pana mego: *

"Siądź po mojej prawicy,
Aż uczynię Twych wrogów *
podnóżkiem stóp Twoich".

Pan rozciągnie moc Twego berła ze Syjonu; *
panuj wśród swych nieprzyjaciół!

Przy Tobie panowanie w dniu Twego triumfu: †
W blasku świętości *

z łona jutrzeńki zrodziłem Cię jak rosę.

Pan przysiągł i tego nie odwoła: *

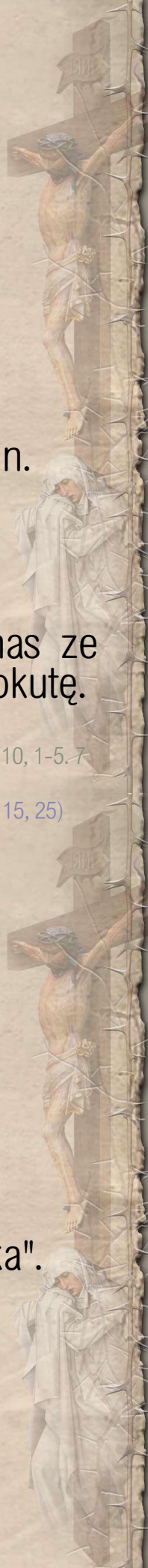
"Tyś jest kapłanem na wieki na wzór Melchizedeka".

Pan jest po Twojej prawicy, *
zetrze królów w dzień swego gniewu.

On po drodze pić będzie z potoku, *
dlatego głowę podniesie.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *



i na wieki wieków. Amen.

Ant. Panie, Królu wszechmogący, wyzwól nas ze względu na Twe imię / i daj nam czas na szczerą pokutę.

2 ant. Zostaliśmy odkupieni * drogocenną krwią Chrystusa, / niepokalanego Baranka.

Psalm 111

Wielkość dzieł Bożych

Dzieła Twoje są wielkie i godne podziwu, Panie, Boże wszechwładny (Ap 15, 3)

Z całego serca będę chwalił Pana *
w radzie sprawiedliwych i na zgromadzeniu.

Wielkie są dzieła Pana, *
zgłębiać je mają wszyscy, którzy je miłują.
Jego dzieło jest wspaniałe i pełne majestatu, *
a Jego sprawiedliwość trwa na wieki.

Sprawił, że trwa pamięć Jego cudów, *
Pan jest miłosierny i łaskawy.

Dał pokarm bogobojnym, *
pamiętać będzie wiecznie o swoim przymierzu.

Ludowi swemu okazał potęgę dzieł swoich *
oddając im posiadłości pogan.

Dzieła rąk Jego są sprawiedliwe i pełne prawdy, *
wszystkie Jego przykazania są trwałe,

Ustalone na wieki wieków, *
nadane ze słusnością i mocą.

Zesłał odkupienie swojemu ludowi, *
na wieki ustanowił swoje przymierze.

Imię Jego jest święte i wzbudza trwogę, *
bojaźń Pana jest początkiem mądrości.

Wspaniała zapłata dla tych, co według niej postępują, *
a Jego sprawiedliwość będzie trwać na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Zostaliśmy odkupieni drogocenną krwią Chrystusa, / niepokalanego Baranka.

3 ant. Chrystus się obarczył naszym cierpieniem * i

dźwigał nasze boleści.

Pieśń

1 P 2, 21-24

Dobrowolna męka Chrystusa, Sługi Bożego

Chrystus cierpiał za was i wzór wam zostawił, *
abyście szli za Nim Jego śladami.

On grzechu nie popełnił, *

a w Jego ustach nie było podstępu.

On, gdy Mu złorzeczono, nie złorzeczył, †

kiedy cierpiał, nie groził, *

lecz oddawał się Temu, który sędzi sprawiedliwie.

On sam, w swoim ciele, *

poniósł nasze winy na drzewo,

Abyśmy przestali być uczestnikami grzechów, *

a żyli dla sprawiedliwości.

Krwia ran Jego *

zostaliście uzdrowieni.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Chrystus się obarczył naszym cierpieniem / i
dźwigał nasze boleści.

LG tom II: III Niedziela Wielkiego Postu, str. 175.

Czytanie

1 Kor 9, 24-25

Zawodnicy, którzy biegną na stadionie, wszyscy wprawdzie biegną, lecz tylko jeden otrzymuje nagrodę. Przeto tak biegnijcie, abyście ją otrzymali. Każdy, który staje do zapasów, wszystkiego sobie odmawia; oni, aby zdobyć przemijającą nagrodę, my zaś nieprzemijającą.

Responsorium krótkie

P. Wejrzyj, Panie, i zmiłuj się nad nami, * Bo zgrzeszyliśmy przeciw Tobie. **W.** Wejrzyj, Panie, i zmiłuj się nad nami, / Bo zgrzeszyliśmy przeciw Tobie. **P.** Wysłuchaj, Chryste, naszego wołania. **W.** Bo zgrzeszyliśmy przeciw Tobie. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.**

Wejrzyj, Panie, i zmiłuj się nad nami, / Bo zgrzeszyliśmy przeciw Tobie.

Pieśń Maryi

Ant. Każde drzewo, * które nie wydaje dobrego owocu, / będzie wycięte i w ogień wrzucone.

Radość duszy w Bogu

Łk 1, 46-55

Wielbi ✝ dusza moja Pana *
i raduje się duch mój w Bogu, Zbawicielu moim.

Bo wejrzał na uniżenie swojej Służebnicy. *

Oto bowiem odtąd błogostawić mnie będą wszystkie pokolenia,

Gdyż wielkie rzeczy uczynił mi Wszechmocny, *
a Jego imię jest święte.

Jego miłosierdzie z pokolenia na pokolenie *
nad tymi, którzy się Go boją.

Okazał moc swego ramienia, *
rozproszył pyszniących się zamysłami serc swoich.

Strącił władców z tronu, *
a wywyższył pokornych.

Głodnych nasycił dobrami, *
a bogatych z niczym odprawił.

Ujął się za swoim sługą, Izraelem, *
pomny na swe miłosierdzie,

Jak obiecał naszym ojcom, *
Abrahamowi i jego potomstwu na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Każde drzewo, / które nie wydaje dobrego owocu, / będzie wycięte i w ogień wrzucone.

Prośby

Oddajmy chwałę Bogu Ojcu, który zechciał odrodzić swój lud do nieskazitelnego życia przez swoje Słowo trwa-
jące na wieki. Ze czcią zanośmy do Niego nasze bła-

gania:

Okaż łaskawość swojemu ludowi.

Miłosierny Boże, usłysz błagania, które zanosimy za cały lud Twój,
— niech pragnie Twojego słowa bardziej niż pokarmu dla ciała.

Okaż łaskawość swojemu ludowi.

Naucz nas prawdziwej i czynnej miłości do naszego narodu i wszystkich ludzi bez wyjątku;
— obdarz wszystkie narody pomyślnością i pokojem.

Okaż łaskawość swojemu ludowi.

Wejrzyj na tych, którzy przez chrzest mają się odrodzić do nowego życia;
— niech jako żywe kamienie zostaną włączeni do duchowej budowli Kościoła.

Okaż łaskawość swojemu ludowi.

Panie, Ty przez przepowiadanie Jonasza wezwałeś do pokuty mieszkańców Niniwy;
— mocą swego słowa zwróć ku sobie serca grzeszników.

Okaż łaskawość swojemu ludowi.

Spraw, aby zmarli wyszli z nadzieją na spotkanie Chrystusa Sędziego
— i radowali się na wieki oglądaniem Ciebie.

Okaż łaskawość swojemu ludowi.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Boże, źródło wszelkiego miłosierdzia i dobroci, Ty nam wskazałeś jako lekarstwo na grzechy post, modlitwę i jałmużnę, † przyjmij nasze pokorne przyznanie się do przewinień, które obciążają nasze sumienia, * i podźwignij nas w swoim miłosierdziu. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie

wieki wieków.

W. Amen.

W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg + błogosławi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Kompleta

Po 2 Nieszporach niedzieli

- P. Boże, + wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze, i na wieki wieków. Amen.



W tym miejscu przewidziany jest rachunek sumienia.

We wspólnie odprawianym oficjum można zastosować jedną z formuł aktu pokuty podaną w mszale.

Po chwili milczenia wszyscy razem odmawiają spowiedź powszechną:

- P. Zmiłuj się nad nami, Panie.
W. Bo zgrzeszyliśmy przeciw Tobie.
P. Okaż nam, Panie, miłosierdzie swoje.
W. I daj nam swoje zbawienie.

Przewodniczący prosi o odpuszczenie grzechów:

- P. Niech się zmiłuje nad nami Bóg wszechmogący * i odpuściwszy nam grzechy, * doprowadzi nas do życia wiecznego.
W. Amen.

Hymn

- 1 Nim kres nadejdzie jasności,
Błagamy, Stwórco wszechświata,
Byś nas otaczał opieką
I chronił w swojej dobroci.
- 2 Niech serca nawet uśpione
Przez sen czuwają przy Tobie;
A kiedy zbudzi je zorza,



Niech Ciebie wielbią z weselem.

3 Niech ciało zdrowiem się cieszy
I duch gorliwość odnajdzie,
A Ty swym światłem przenikaj
Głębokie nocy ciemności.

4 O spraw to, Ojczy najlepszy,
Przez Syna Twego, Chrystusa,
Co z Tobą w Ducha jedności
Króluje w blasku na wieki. Amen.

Psalmodia

Ant. Pan cię okryje swoimi piórami, * nie ulęknieś się strachu nocnego.

Psalm 91

O Bożej opiece

Oto dałem wam władzę stąpania po węzłach i skorpionach (Łk 10, 19)

Kto się w opiekę oddał Najwyższemu *
i w cieniu Wszechmocnego mieszka,
Mówi do Pana: "Tyś moją ucieczką i twierdzą, *
Boże mój, któremu ufam".

Bo On sam cię wyzwoli z sideł myśliwego *
i od słowa niosącego zgubę.

Okryje cię swoimi piórami, †
pod Jego skrzydła się schronisz; *
wierność Jego jest puklerzem i tarczą.

Nie ulęknieś się strachu nocnego *
ani strzały za dnia lecącej,

Ani zarazy skradającej się w mroku, *
ani moru niszczącego w południe.

A choćby tysiąc padło u boku twego †
i dziesięć tysięcy po twojej prawicy, *
ciebie to nie spotka.

Ty zaś ujrzysz własnymi oczyma *
zapłatę daną grzesznikom.

Bo Pan jest twoją ucieczką, *
za obrońcę wzięłeś Najwyższego.

Nie przystąpi do ciebie niedola, *
a cios nie dosięgnie twojego namiotu,



Bo rozkazał swoim aniołom, *
aby cię strzegli na wszystkich twych drogach.

Będą cię nosili na rękach, *
abyś stopy nie uraził o kamień.

Będziesz stąpał po węzłach i żmijach, *
a lwa i smoka podepczesz.

"Ja go wybawię, bo przylgnął do Mnie, *
oślonię go, bo poznał moje imię.

Będzie Mnie wzywał, a Ja go wysłucham †
i będę z nim w utrapieniu, *
wyzwolę go i sławą obdarzę.

Nasycę go długim życiem *
i ukazę mu moje zbawienie".

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pan cię okryje swoimi piórami, / nie ulęknieś się
strachu nocnego.

Czytanie

Ap 22, 4-5

Słudzy Pana będą oglądać Jego oblicze, a imię Jego na
ich czołach. I odtąd już nocy nie będzie. A nie potrzeba
im światła lampy i światła słońca, bo Pan Bóg będzie
świecił nad nimi i będą królować na wieki wieków.

Responsorium krótkie

P. W ręce Twoje, Panie, * Powierzam ducha mego.
W. W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego. **P.**
Ty nas odkupiłeś, Panie, Boże wierny. **W.** Powierzam du-
cha mego. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Święte-
mu. **W.** W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, * podczas snu nas
osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali
w pokoju.

Pieśń Symeona
Chrystus światłością narodów

Łk 2, 29-32

Teraz, o Panie, † pozwól odejść swemu słudze w pokoju, *
według słowa Twojego,

Bo moje oczy ujrzały Twoje zbawienie, *
któreś przygotował wobec wszystkich narodów:
Światło na oświecenie pogan *
i chwałę ludu Twego, Izraela.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, / podczas snu nas
osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali
w pokoju.

Modlitwa

W niedzielę Wielkiego Postu:

Módlmy się. Wszechmogący Boże, uczciliśmy dzisiaj ta-
jemnicę zmartwychwstania Chrystusa, † pokornie Cię
prosimy, niech nas ogarnie Twój pokój, * abyśmy odpo-
czeli bezpieczni od zła wszelkiego i z radością się obu-
dzili na chwalenie Ciebie. Przez Chrystusa, Pana naszego.

W. Amen.

Następnie, nawet wtedy, kiedy się odmawia oficjum samemu, mówi się:

Noc spokojną i śmierć szczęśliwą niech nam da Bóg
wszechmogący, Ojciec † i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Antyfona do NMP

Witaj, niebios Królowo,
Witaj, Pani aniołów,
Witaj, Różdżko i Bramo;
Jasność zrodziłaś światu.
Ciesz się, Panno chwalebna,
Ponad wszystkie piękniejsza,
Witaj, o Najśliczniejsza;
Proś Chrystusa za nami.

Poniedziałek

 3 tydzień psalterza

Wezwanie

P. Panie, otwórz ✚ wargi moje.
W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Antyfona – LG tom II: Wielki Post I, str. 37.

Ant. Słuchajcie dzisiaj głosu Pana: / otwórzcie serca na Jego wołanie.

Psalm Wezwania jak w Częściach stałych, s. 818.

Psalm 24

Pan wkracza do świątyni
Bramy niebios zostały otwarte dla Chrystusa
ze względu na wywyższenie Jego ludzkiej natury (św. Ireneusz)

Do Pana należy ziemia i wszystko, co ją napełnia, *
świat cały i jego mieszkańcy.
Albowiem On go na morzach osadził *
i utwierdził ponad rzekami.

powtarza się antyfonę

Kto wstąpi na górę Pana, *
kto stanie w Jego świętym miejscu?
Człowiek rąk nieskalanych i czystego serca, †
którego dusza nie lgnęła do marności *
i nie przysięgał kłamliwie.

powtarza się antyfonę

On otrzyma błogosławieństwo od Pana *
i zapłatę od Boga, swego Zbawcy.
Oto pokolenie tych, którzy Go szukają, *
którzy szukają oblicza Boga Jakuba.

powtarza się antyfonę

Bramy, podnieście swe szczyty, †
unieście się, odwieczne podwoje, *
aby mógł wkroczyć Król chwały!
"Któż jest tym Królem chwały?" †
Pan dzielny i potężny, *
Pan potężny w boju.



powtarza się antyfonę

Bramy, podnieście swe szczyty, †
unieście się, odwieczne podwoje, *
aby mógł wkroczyć Król chwały!
"Któż jest tym Królem chwały?" *
Pan Zastępów, On jest Królem chwały.

powtarza się antyfonę

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Słuchajcie dzisiaj głosu Pana: / otwórzcie serca
na Jego wołanie.

Godzina czytań

- P.** Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 38.

Hymn

- 1 Oto teraz czas właściwy,
Dany nam przez dobroć Boga,
Aby poprzez umartwienie
Świat uleczyć ze słabości.
- 2 Już się zbliża dzień zbawienia,
Chrystusowym blaskiem świeci,
A skażone grzechem serca
Post nakłania do przemiany.
- 3 Boże, niechaj wyrzeczenia
Wzmocnią ducha oraz ciało,
Byśmy mogli pragnąć szczerze
Przyjścia dnia wieczystej Paschy.



4 Miłosierny Boże w Trójcy,
Niech Cię wielbi wszechświat cały,
My zaś odrodzeni łaską
Nowym hymnem Cię sławimy. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Poniedziałek III, str. 1044.

1 ant. Nasz Bóg przybył * i nie będzie milczał.

Psalm 50

Prawdziwa cześć Boga

Nie przyszedłem znieść Prawa, ale je wypełnić (Mt 5, 17)

|

Przemówił Pan, Bóg nad bogami, *
i wezwał ziemię od wschodu do zachodu słońca.

Bóg zajaśniał ze Syjonu, korony piękności, *
nasz Bóg przybył i nie będzie milczał.

Poprzedza Go ogień trawiący, *
wokół Niego szaleje nawałnica.

Wzywa z góry niebo i ziemię, *
by lud swój osądzić:

"Zgromadźcie Mi moich umiłowanych, *
którzy przez ofiarę zawarli ze Mną przymierze",
Niebiosa zwiastują sprawiedliwość Jego, *
albowiem sam Bóg jest sędzią.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Nasz Bóg przybył i nie będzie milczał.

2 ant. Składajmy Bogu * ofiarę dziękczynną.

||

"Postępuj, mój ludu, gdyż będę przemawiał †
i będę świadczył przeciw tobie, Izraelu. *

Ja jestem Bogiem, twoim Bogiem.

Nie oskarżam cię za twoje ofiary, *
bo twe całopalenia zawsze są przede Mną.



Nie przyjmę cielca z twego domu *
ani kozłów ze stad twoich,

Bo do Mnie należy cała zwierzyna w lasach, *
tysiące zwierząt na moich górach.

Znam wszystkie ptaki na niebie, *
moim jest wszystko, co porusza się na polach.

Gdybym był głodny, nie mówiłbym ci o tym, *
bo do Mnie świat należy i wszystko, co go napełnia.

Czy będę jadł mięso cielców *
albo pił krew kozłów?

Składaj Bogu ofiarę dziękczynną, *
spełnij swoje śluby wobec Najwyższego.

I wzywaj Mnie w dniu utrapienia, *
wyzwolę cię, a ty Mnie uwielbisz".

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Składajmy Bogu ofiarę dziękczynną.

3 ant. Miłości pragnę, a nie krwawej ofiary, * bardziej
poznania Boga niż całopalenia.

III

A do grzesznika Bóg mówi: †

"Czemu wymieniasz moje przykazania *
i na ustach masz moje przymierze?

Ty, co nienawidzisz karności, *
a słowa moje odrzuciłeś za siebie.

Ty, widząc złodzieja, razem z nim biegiesz *
i trzymasz z cudzołożnikami.

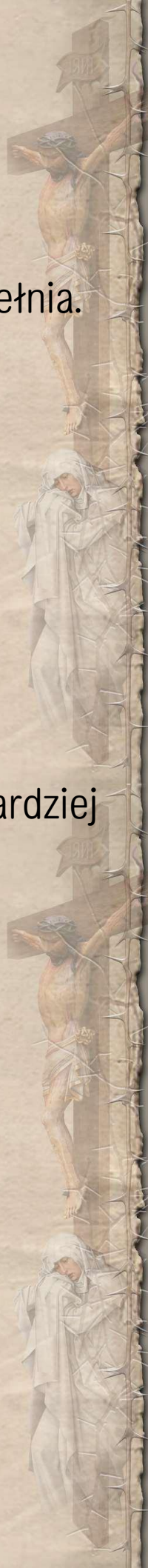
W złym celu otwierasz usta, *
a język twój knuje podstępny.

Zasiadłszy, przemawiasz przeciw bratu, *
znieważasz syna swej matki.

Ty tak postępujesz, a Ja mam milczeć? †

Czy myślisz, że jestem podobny do ciebie: *
Skarcę cię i postawię ci to przed oczy.

Zrozumcie to wy, co zapominacie o Bogu, *



abym was nie porwał, i niktwas nie ocali.

Kto składa ofiarę dziękczynną, ten cześć Mi oddaje, *
a tym, którzy postępują uczciwie, ukazę Boże zba-
wienie".

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Miłości pragnę, a nie krwawej ofiary, / bardziej
poznania Boga niż całopalenia.

LG tom II: Poniedziałek III WP, str. 177.

P. Nawracajcie się i wierzcie Ewangelii.

W. Zbliżyło się bowiem królestwo Boże.

1 Czytanie

Z Księgi Wyjścia

24, 1-18

Zawarcie przymierza na górze Synaj

Rzekł Pan do Mojżesza: "Wstąp do Pana, ty, Aaron, Nadab, Abihu i siedemdziesięciu ze starszych Izraela i oddajcie pokłon z daleka. Mojżesz sam zbliży się do Pana, lecz oni się nie zbliżą i lud nie wstąpi z nim".

Wrócił Mojżesz i obwieścił ludowi wszystkie słowa Pana i wszystkie Jego zlecenia. Wtedy cały lud odpowiedział jednogłośnie: "Wszystkie słowa, jakie powiedział Pan, wypełnimy". Spisał więc Mojżesz wszystkie słowa Pana. Nazajutrz wcześniej rano zbudował ołtarz u stóp góry i postawił dwanaście stel, stosownie do liczby dwunastu pokoleń Izraela.

Potem polecił młodzieńcom izraelskim złożyć Panu ofiarę całopalną i ofiarę biesiadną z cielców. Mojżesz zaś wziął połowę krwi i wylał ją do czar, a drugą połowę krwi skropił ołtarz. Wtedy wziął Księgę Przymierza i czytał ją głośno ludowi. I oświadczyli: "Wszystko, co powiedział Pan, uczynimy i będziemy posłuszni". Mojżesz wziął krew i pokropił nią lud, mówiąc: "Oto krew przymierza, które Pan zawarł z wami na podstawie wszyst-

kich tych słów".

Wstąpił Mojżesz wraz z Aaronem, Nadabem, Abihu i siedemdziesięciu starszymi Izraela. Ujrzeli Boga Izraela, a pod Jego stopami jakby jakieś dzieło z szafirowych kamieni, świecących jak samo niebo. Na wybranych Izraelitów nie podniósł On swej ręki, mogli przeto patrzeć na Boga. Potem jedli i pili.

Pan rzekł do Mojżesza: "Wstąp do Mnie na górę i zostań tam, a dam ci tablice kamienne, Prawo i przykazania, które napisałem, aby ich pouczyć". Wstał więc Mojżesz i Jozue, jego pomocnik, i wstąpił Mojżesz na górę Bożą. Powiedział zaś tak do starszyny: "Pozostańcie tu, aż wrócimy do was. Oto macie Aarona i Chura. Kto miałby jakąś sprawę do załatwienia, może się zwrócić do nich".

Gdy zaś Mojżesz wstąpił na górę, obłok ją zakrył. Chwałą Pana spoczęła na górze Synaj i okrywał ją obłok przez sześć dni. W siódmym dniu Pan przywołał Mojżesza z pośrodku obłoku. A wygląd chwały Pana w oczach synów Izraela był jak ogień pożerający na szczycie góry. Mojżesz wszedł w środek obłoku i wstąpił na górę. I pozostał Mojżesz na górze przez czterdzieści dni i przez czterdzieści nocy.

Responsorium

Syr 45, 5; Dz 7, 38

W. Pozwolił Bóg Mojżeszowi † usłyszeć swój głos i wprowadził go w ciemne chmury; * I twarzą w twarz dał mu przykazania, prawo życia i wiedzy, / aby Jakuba nauczyć przymierza oraz Izraela swoich rozporządzeń.

P. Mojżesz w społeczności na pustyni pośredniczył wobec anioła, który mówił do niego na górze Synaj. **W.** I twarzą w twarz dał mu przykazania, prawo życia i wiedzy, / aby Jakuba nauczyć przymierza oraz Izraela swoich rozporządzeń.

2 Czytanie

Homilia św. Bazylego Wielkiego, biskupa

(Homilia 20, 0 pokorze, 3)

Ten, kto się chlubi, niech się chlubi w Panu

"Niech się nie szczyci mędrzec swą mądrością, siłacz niech się nie chełpi swą siłą ani bogaty niech się nie przechwala swym bogactwem".

Czymże jest więc prawdziwa chwała i w czym człowiek odnajduje swą rzeczywistą wielkość? A oto co mówi Bóg: "Ten, kto się chlubi, niech się chlubi tym, że Mnie pozna-je, iż Ja jestem Pan".

Godność człowieka, jego chwała i majestat polega na poznaniu tego, co naprawdę wielkie, na przyłgnięciu do tej wielkości i szukaniu chwały u Pana chwały, zgodnie ze słowami Apostoła: "Kto się chlubi, niech się w Panu chlubi". Tenże Apostoł mówi, iż "Chrystus stał się dla nas mądrością od Boga i sprawiedliwością, i uświęceniem, i odkupieniem, aby jak to jest napisane, w Panu się chlubił ten, kto się chlubi".

To jest bowiem doskonała i pełna chluba, gdy ktoś wynosi się nie z powodu własnej sprawiedliwości, bo wie, że jej naprawdę nie posiada, lecz swoje usprawiedliwienie opiera wyłącznie na wierze w Chrystusa Pana.

Paweł Apostoł w tym się właśnie chlubi, że ma za nic swoją sprawiedliwość, a szuka tej, którą otrzymał przez Chrystusa, sprawiedliwość pochodzącą od Boga i wynikającą z wiary. Przez nią pragnie poznać Chrystusa i moc Jego zmartwychwstania oraz swoje współuczestnictwo w Jego cierpieniach. Taką sprawiedliwością przyobleczony chce naśladować śmierć Chrystusa, by w ten sposób dojść jakoś do powstania z martwych.

I tu upada wszelka wyniosłość pychy. Nic ci, o człowieku, nie pozostawiono, z czego mógłbyś się chlubić. Cała twoja chwała i nadzieja leży w tym, abyś uśmiercił wszystko, co twoje, i szukał przyszłego życia w Chrystusie. Ponieważ zaś już mamy zaczątki tego życia, możemy się chlubić i trwać w nadziei, żyjąc całkowicie z łaski i daru Boga. "Albowiem to Bóg jest w nas sprawcą i chcenia, i działania zgodnie z (Jego) wolą". On swoją mądrość, którą przeznaczył dla naszej chwały, objawia przez Ducha Świętego.

Bóg udziela nam w pracy siły i odwagi. "Pracowałem więcej od wszystkich - powiedział św. Paweł - wszakże

nie ja, ale łaska Boża, która jest ze mną".

Bóg wyrwa człowieka z niebezpieczeństw wbrew wszelkiej ludzkiej nadziei. "Sami w sobie - mówi Apostoł - mieliśmy wyrok śmierci, abyśmy nie pokładali ufności w samych sobie, lecz w Bogu, który wskrzesza umarłych. On to nas wyrwał i wyrwa z tak wielkiego niebezpieczeństwa śmierci. W Nim mamy nadzieję, że nadal będzie nas wyrwał".

Responsorium

Mdr 15, 3; J 17, 3

W. Ciebie znać, Boże, † oto sprawiedliwość doskonała; * Pojąć Twą moc, oto źródło nieśmiertelności.

P. To jest życie wieczne: aby poznali Ciebie, jedynego prawdziwego Boga, oraz Tego, którego posłałeś, Jezusa Chrystusa. **W.** Pojąć Twą moc, oto źródło nieśmiertelności.

Modlitwa

Módlmy się. Miłosierny Boże, nieustannie oczyszczaj i umacniaj swój Kościół, † a ponieważ nie może on istnieć bez Ciebie, * niech kieruje nim Twoja łaska. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogostawmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Jutrznia

P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe teksty opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
LG tom II: Wielki Post I, str. 39.

Hymn

- 1 Sprawiedliwości Słońce, Chryste,
Gdy jasność dnia przywracasz ziemi,
Niechaj ustąpi mrok duchowy
I światło cnoty nas napełni.
- 2 Kiedy nam dajesz czas sposobny,
Pokutą natchnij nasze serca;
Nawróć dobrocią grzesznych ludzi,
Znoszonych długo z cierpliwością.
- 3 Pomóż okupić szczerą skruchą
Bezmierne winy wobec Ciebie;
Większe jest od nich miłosierdzie,
Przez które grzech odpuszczasz wszelki.
- 4 Dzień się przybliżył, dzień Twój, Panie,
A jego blask odnawia wszystko,
I wielka radość nas ogarnia,
Bo w nim znajdziemy Twoją łaskę.
- 5 Boże Jedyny w Trójcy Świętej,
Niech Tobie będzie cześć i chwała,
My zaś, przez łaskę odrodzeni,
Wielbimy Ciebie nową pieśnią. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Poniedziałek III, str. 1046.

1 ant. Szczęśliwi, którzy mieszkają * w domu Twoim, Panie.

Psalm 84

Szczęście mieszkańca świątyni

Nie mamy tutaj trwałego miasta, ale szukamy tego, które ma przyjąć (Hbr 13, 14)

Jak miłe są Twoje przybytki, *
Panie Zastępów!

Dusza moja stęskniona pragnie przedsionków Pańskich, *

serce moje i ciało radośnie wołają do Boga żywego.
Nawet wróbel znajduje swój dom, a jaskółka gniazdo, †
gdzie złoży swe pisklęta: *

przy ołtarzach Twoich, Panie Zastępów, Królu mój i Boże!
Szczęśliwi, którzy mieszkają w domu Twoim, Panie, *

nieustannie wielbiąc Ciebie.
Szczęśliwi, których moc jest w Tobie, *
którzy zachowują ufność w swym sercu.
Przechodząc suchą doliną, w źródła ją zamieniają, *
a wczesny deszcz błogostawieństwem ją okryje.
Mocy im będzie przybywać, *
ujrzą na Syjonie Boga nad bogami.
Panie Zastępów, usłysz modlitwę moją, *
nakłoń ucho, Boże Jakuba.
Spójrz, Boże, tarczo nasza, *
wejrzyj na twarz Twojego pomazańca.
Doprawdy, dzień jeden w przybytkach Twoich *
lepiej jest niż innych tysiące.
Wolę stać w progu domu mojego Boga *
niż mieszkać w namiotach grzeszników.
Bo Pan Bóg jest słońcem i tarczą, †
On hojnie darzy łaską i chwałą, *
nie odmawia dobrodziejstw żyjącym nienagannie.
Panie Zastępów, *
szczęśliwy człowiek, który ufa Tobie!
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Szczęśliwi, którzy mieszkają w domu Twoim, Panie.
2 ant. Chodźcie, wejdźmy na górę Pana, * do świątyni
naszego Boga.

Pieśń

Iz 2, 2-5

Świątynia Pańska światłością narodów
Przyjdą wszystkie narody, Panie, i padną na twarz przed Tobą (Ap 15, 4)

Stanie się na końcu czasów, *
że góra świątyni Pańskiej
Mocno osiadzie na górskich szczytach *
i ponad pagórki się wzniesie.
Nadciągną do niej wszystkie narody, *
liczne plemiona pójdą wołając:
"Chodźcie, wejdźmy na górę Pana, *
do świątyni Boga Jakuba!

Niech On nas pouczy o swoich drogach, *
byśmy kroczyli Jego ścieżkami,
Bo Prawo wyjdzie ze Syjonu *
i z Jeruzalem słowo Pana".

On będzie rozjemcą pomiędzy ludami, *
osądzi sprawy rozlicznych narodów.

Wtedy swe miecze przekują na pługi, *
a włócznie swoje na sierpy.

Naród przeciw narodowi nie wzniesie już oręża *
i nie będą się więcej ćwiczyć do wojny.

Chodźcie, domu Jakuba, *
postępujmy w światłości Pana!

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Chodźcie, wejdźmy na górę Pana, / do świątyni
naszego Boga.

3 ant. Śpiewajcie Panu, * sławcie Jego imię.

Psalm 96

Śpiewajcie Panu pieśń nową

Śpiewają jakby pieśń nową przed tronem w obecności Baranka (por. Ap 14, 3)

Śpiewajcie Panu pieśń nową, *
śpiewaj Panu, ziemio cała.

Śpiewajcie Panu, sławcie Jego imię, *
każdego dnia głoście Jego zbawienie.

Głoście Jego chwałę wśród wszystkich narodów, *
rozgłaszajcie cuda Jego pośród wszystkich ludów.

Wielki jest Pan, godzien wszelkiej chwały, *
budzi trwogę najwyższą, większą niż inni bogowie.

Bo wszyscy bogowie pogan są tylko ułuda, *
Pan zaś stworzył niebiosa.

Przed Nim kroczą majestat i piękno, *
a potęga i blask w Jego przybytku.

Oddajcie Panu, rodziny narodów, *
oddajcie Panu chwałę i uznajcie Jego potęgę.

Oddajcie Panu chwałę należną Jego imieniu, *
przynieście dary i wejdźcie na Jego dziedzińce.



Uwielbiajcie Pana w świętym przybytku; *
zadrżnij, ziemię cała, przed Jego obliczem.

Głoście wśród ludów, że Pan jest królem, †
On świat tak utwierdził, że się nie zachwieje, *
będzie sprawiedliwie sądził ludy.

Niech się radują niebiosa i ziemia weseli, *
niech szumi morze i wszystko, co je napełnia.

Niech się cieszą pola i wszystko, co na nich rośnie, *
niech wszystkie drzewa w lasach wykrzykują z radości.

Przed obliczem Pana, który już się zbliża, *
który już się zbliża, by osądzić ziemię.

On będzie świat sądził sprawiedliwie, *
a ludy według swej prawdy.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Śpiewajcie Panu, sławcie Jego imię.

LG tom II: Poniedziałek III Wielkiego Postu, str. 180.

Czytanie

Wj 19, 4-6a

Wyście widzieli, jak niosłem was na orlich skrzydłach i przywiodłem was do Mnie. Teraz jeśli pilnie będziecie słuchać mego głosu i strzec mojego przymierza, będziecie moją szczególną własnością pośród wszystkich narodów, gdyż do Mnie należy cała ziemia. Lecz wy będziecie Mi królestwem kapłanów i ludem świętym.

Responsorium krótkie

P. Odkupiłeś nas, Panie, * Z każdego pokolenia, języka, ludu i narodu. **W.** Odkupiłeś nas, Panie, / Z każdego pokolenia, języka, ludu i narodu. **P.** Uczyniłeś nas królestwem i kapłanami dla naszego Boga. **W.** Z każdego pokolenia, języka, ludu i narodu. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** Odkupiłeś nas, Panie, / Z każdego pokolenia, języka, ludu i narodu.

Pieśń Zachariasza

Ant. Zaprawdę mówię wam: * Żaden prorok nie jest mile widziany / w swojej ojczyźnie.

Mesjasz i Jego poprzednik

Łk 1, 68-79

Błogostawiony † Pan, Bóg Izraela, *
bo lud swój nawiedził i wyzwolił.

I wzbudził dla nas moc zbawczą *
w domu swego sługi Dawida.

Jak zapowiedział od dawna *

przez usta swych świętych proroków,

Że nas wybawi od naszych nieprzyjaciół *

i z ręki wszystkich, którzy nas nienawidzą;

Że naszym ojcom okaże miłosierdzie *

i wspomni na swe święte przymierze,

Na przysięgę, którą złożył *

ojcu naszemu Abrahamowi.

Da nam, że z mocy nieprzyjaciół wyrwani, *

służyć Mu będziemy bez trwogi,

W pobożności i sprawiedliwości przed Nim *

po wszystkie dni nasze.

A ty, dziecię, zwać się będziesz prorokiem Najwyższego, *

gdyż pójdiesz przed Panem przygotować Mu drogi.

Jego ludowi dasz poznać zbawienie *

przez odpuszczenie grzechów.

Dzięki serdecznej litości naszego Boga, *

z jaką nas nawiedzi z wysoka Wschodzące Słońce,

By oświecić tych, co w mroku i cieniu śmierci

mieszkają, *

aby nasze kroki skierować na drogę pokoju.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Zaprawdę mówię wam: / Żaden prorok nie jest mile widziany / w swojej ojczyźnie.

Prośby

Niech będzie błogostawiony Jezus, nasz Zbawiciel, który przez swoją śmierć otworzył nam drogę zbawie-

nia. Módlmy się do Niego:

Prowadź nas, Panie, drogą zbawienia.

Miłosierny Boże, Ty przez chrzest obdarzyłeś nas nowym życiem,
— spraw, abyśmy coraz bardziej upodabniali się do Ciebie.

Prowadź nas, Panie, drogą zbawienia.

Daj, abyśmy dzisiaj życzliwie pomagali potrzebującym,
— a czyniąc im dobrze, znaleźli w nich Ciebie.

Prowadź nas, Panie, drogą zbawienia.

Wspomagaj nas, abyśmy czynili to, co dobre, szlachetne i prawdziwe,
— i zawsze całym sercem Ciebie szukali.

Prowadź nas, Panie, drogą zbawienia.

Przebacz nam łaskawie grzechy popełnione przeciw bratniej miłości,
— daj nam jedno serce i jednego ducha.

Prowadź nas, Panie, drogą zbawienia.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Miłosierny Boże, nieustannie oczyszczaj i umacniaj swój Kościół, † a ponieważ nie może on istnieć bez Ciebie, * niech kieruje nim Twoja łaska. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

Jutrznia i Nieszpory. P. Odmawia modlitwę końcową bez wezwania *Módlmy się.*
W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogostawi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Jeśli kapłan lub diakon przewodniczy oficjum, zwraca się do wiernych:

P. Pan z wami.

W. I z duchem twoim.

P. Niech was błogostawi Bóg wszechmogący:

Ojciec + i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Można też użyć innej formuły błogostawieństwa, tak jak we Mszy św.
Jeśli wierni mają się rozejść, dodaje się wezwanie:

P. Idźcie w pokoju Chrystusa.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa w ciągu dnia

LG tom II: Poniedziałek III WP, str. 181. Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 41.

Antyfona jak w Tekstach okresowych. Psalm - LG tom II: Poniedziałek III, str. 1050.

P. Boże, + wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn

Modlitwa przedpołudniowa

- 1 Przez wiarę, którą żyjemy,
Z nadzieją zawsze wytrwała
I mocni łaską miłości
Majestat głośmy Chrystusa.
- 2 Gdyż On o trzeciej godzinie
Na mękę był prowadzony,
I cierpiał wisząc na krzyżu,
By znaleźć owcę zgubioną.
- 3 Pokornie prosimy Jezusa,
Zbawieni Jego ofiarą,
By nas od grzechu zachował,
Gdy już darował nam karę.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczęą,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Modlitwa południowa

- 1 O tej godzinie Zbawiciel



Pragnienie cierpień na krzyżu;
Niech da chwalącym Go pieśnią
Pragnienie sprawiedliwości.

- 2 Niech głodem prawdy ich przejmie
I zaspokoi go sobą,
By grzech odrazę w nich budził,
A cnota ich pociągała.
- 3 Niech łaska Ducha Świętego
Proszących tak usposobi,
By żądze ciała przygasty
I duch oziębły zapłonał.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczę,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Modlitwa popołudniowa

- 1 Nadeszła oto godzina,
Gdy Jezus w męce umierał;
Wzywajmy Jego imienia
Pokornie prosząc o łaskę.
- 2 Przebaczył Jezus łotrowi
Wzruszony jego wyznaniem;
Niech także nasza modlitwa
Wyjedna nam miłosierdzie.
- 3 Na krzyżu śmierć pokonana,
Wróciło światło po mroku;
Niech groza grzechu przeminie,
A dusze blaskiem jaśnieją.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczę,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Psalmodia

Modlitwa przedpołudniowa



Ant. Nadeszły dla nas dni pokuty, * abyśmy zadośćczynili za grzechy / i zbawili dusze.

Modlitwa południowa

Ant. Nie chcę śmierci grzesznika, * lecz aby się szczerze nawrócił i miał życie.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Umocnieni łaską Bożą, * pracujmy nad sobą w wielkiej cierpliwości.

Psalm 119

Ps 119, 89-96

XII (Lamed). Wieczność Prawa Bożego

Twoje słowo, Panie, jest wieczne, *
niezmienne jak niebiosy.

Twoja wierność przez pokolenia, *
umocniłeś ziemię, by trwała.

Wszystko trwa do dzisiaj według Twych wyroków, *
bo wszelkie rzeczy Ci służą.

Gdyby Twoje Prawo nie było mą rozkoszą, *
byłbym już zginął w moim utrapieniu.

Na wieki nie zapomnę Twoich postanowień, *
bo przez nie dałeś mi życie.

Wybaw mnie, należę do Ciebie *
i szukam Twoich postanowień.

Czyhają na mnie grzesznicy, aby mnie zgubić, *
ja zaś przestrzegam Twoich napomnień.

Zobaczyłem granice wszelkiej doskonałości, *
Twoje przykazanie sięga dalej.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 71

Bóg nadzieją człowieka od młodości

Weselcie się nadzieją, a w ucisku bądźcie cierpliwi (Rz 12, 12)

|

Tobie, Panie, ucieczka moja, *
niech wstydu nie zaznam na wieki.

Wyzwól mnie i ratuj w Twej sprawiedliwości, *
nakłoń ku mnie swe ucho i ześlij ocalenie.

Bądź dla mnie skałą schronienia †
i zamkiem warownym, aby mnie ocalić, *
bo Ty jesteś moją opoką i twierdzą.

Boże mój, wyrwij mnie z rąk niegodziwca, *
z ucisku złoczyńcy i ciemiężyciela.

Bo Ty, mój Boże, jesteś moją nadzieją, *
Panie, Tobie ufam od młodości.

Ty byłeś moją podporą od dnia narodzin, †
od łona matki moim opiekunem, *
Ciebie zawsze wystawiałem.

Stałem się dla wielu przedmiotem podziwu, *
Ty bowiem byłeś mym potężnym wspomożycielem.

Pełne Twojej chwały były moje usta, *
sławiłem Cię przez dzień cały.

Nie odtrącaj mnie, gdy będę stary, *
nie opuszczaj, gdy siły ustaną.

Albowiem moi wrogowie o mnie rozprawiają, *
ci, co czyhają na me życie, odbywają narady.

Mówią: "Bóg go opuścił, †
gońcie go i chwytajcie, *
bo nikt go nie uratuje".

Boże, nie stój z daleka ode mnie, *
Boże, pośpiesz mi z pomocą!

Niech się zawstydzą i upadną wrogowie mej duszy, †
niech się hańbą i wstydem okryją *
szukający nieszczęścia mojego.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

||

Ja zaś będę zawsze ufał *
i pomnażał wszelką Twoją chwałę.

Moje usta będą głosiły sprawiedliwość Twoją †
i przez dzień cały Twoją pomoc, *
bo nawet nie znam jej miary.



Opowiem o potędze Pana, *
będę przypominał tylko Twoją sprawiedliwość.

Boże, Ty mnie uczyłeś od mojej młodości *
i do tej chwili głoszę Twoje cuda.

Lecz i w starości, i w wieku sędziwym *
nie opuszczaj mnie, Boże,

Gdy głosić będę moc Twego ramienia *
i potęgę pokoleniom, które przyjdą,
I sprawiedliwość Twoją, Boże, sięgającą nieba, †
którą tak wielkich dzieł dokonałeś; *

Boże, któż jest równy Tobie?

Zesłałeś na mnie wiele srogich utrapień, †
lecz znowu przywróciłeś mi życie *
i z ziemskiej otchłani znów mnie wydobędziesz.

Pomnóż moją wielkość *
i pociesz mnie na nowo.

Chcę Twoją wierność wielbić na harfie, mój Boże, *
będę Ci grał na cytrze, Święty Izraela.

Rozradują się moje wargi, gdy będę Ci śpiewał, *
i dusza moja, którą odkupiłeś.

Także mój język cały dzień będzie głosił sprawiedli-
wość Twoją, *
bo szukający mojego nieszczęścia okryli się hańbą i
wstydem.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

W innych Godzinach psalmodia dodatkowa, s. 1229.

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Nadeszły dla nas dni pokuty, * abyśmy zadośćczynili
za grzechy / i zbawili dusze.

Czytanie

MDr 11, 23-24a

Nad wszystkim masz litość, Panie, bo wszystko w Two-
jej mocy, i zamykasz oczy na grzechy ludzi, by się na-
wrócili. Miłujesz bowiem wszystkie stworzenia, niczym

się nie brzydzisz, co uczyniłeś.

P. Stwórz, Boże, we mnie serce czyste.

W. I odnow we mnie moc ducha.

Modlitwa

Módlmy się. Miłosierny Boże, nieustannie oczyszczaj i umacniaj swój Kościół, † a ponieważ nie może on istnieć bez Ciebie, * niech kieruje nim Twoja łaska. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogosławmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa południowa

Ant. Nie chcę śmierci grzesznika, * lecz aby się szczerze nawrócił i miał życie.

Czytanie

Ez 18, 23

Czyż tak bardzo Mi zależy na śmierci występnego, mówi Pan Bóg, a nie raczej na tym, by się nawrócił i żył?

P. Odwróć swe oblicze od moich grzechów.

W. I zmaż wszystkie moje przewinienia.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Umocnieni łaską Bożą, * pracujmy nad sobą w wielkiej cierpliwości.

Czytanie

por. Iz 58, 7

Podziel się z głodnym twoim chlebem, wprowadź do swego domu biednych tułaczy, przyodziej nagiego, którego zobaczysz i nie odwracaj się od twoich bliźnich.

P. Boże, moją ofiarą jest duch skruszony.

W. Pokornym i skruszonym sercem Ty, Boże, nie gardzisz.

Nieszpory

- P. Boże, + wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

LG tom II: Wielki Post I, str. 36.

Hymn

- 1 Dałeś nam przykład, o Jezusie,
Czterdziestu dni umartwienia;
Aby w nas ducha odnowić,
Wymagasz postu i skruchy.
- 2 Stań więc pośrodku Kościoła
I spójrz na jego pokutę;
Ciebie pokornie prosimy,
Byś przez nią z grzechu nas obmył.
- 3 Zło popełnione w przeszłości
Niech Twoja łaska zniweczy;
Chroń nas od dalszych upadków
I otocz swoją opieką.
- 4 Daj przez doroczną pokutę
Dostąpić win odpuszczenia,
Byśmy z radością czekali
Na światło Nocy Paschalnej.
- 5 W Trójcy Jedyny nasz Boże,
Niech Ciebie wszechświat wystawia;
Pieśń nową Tobie śpiewamy
Za odrodzenie przez łaskę. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Poniedziałek III, str. 1053.

- 1 ant. Nasze oczy zawsze zwracają się ku Panu, * dopóki się nie zmiłuje nad nami.



Psalm 123

Bóg nadzieją narodu

Dwaj niewidomi wołali: "Panie, ulituj się nad nami, Synu Dawida!" (Mt 20, 30)

Do Ciebie wznoszę oczy, *
który mieszkasz w niebie.

Jak oczy sług są zwrócone na ręce ich panów, *
oczy służebnicy na ręce jej pani,
Tak oczy nasze ku Panu, Bogu naszemu, *
dopóki się nie zmiłuje nad nami.

Zmiłuj się nad nami, zmiłuj się, Panie, *
bo mamy już dosyć pogardy.

Ponad miarę nasza dusza jest nasycona *
szyderstwem zarozumialców i pysznych pogardą.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Nasze oczy zawsze zwracają się ku Panu, / dopóki się nie zmiłuje nad nami.

2 ant. Nasza pomoc w imieniu Pana, * który stworzył niebo i ziemię.

Psalm 124

Bóg ocaleniem Izraela

Pan przemówił do Pawła: "Przestań się lękać... bo Ja jestem z tobą" (Dz 18, 9-10)

Gdyby Pan nie był po naszej stronie, *
przyznaj, Izraelu,

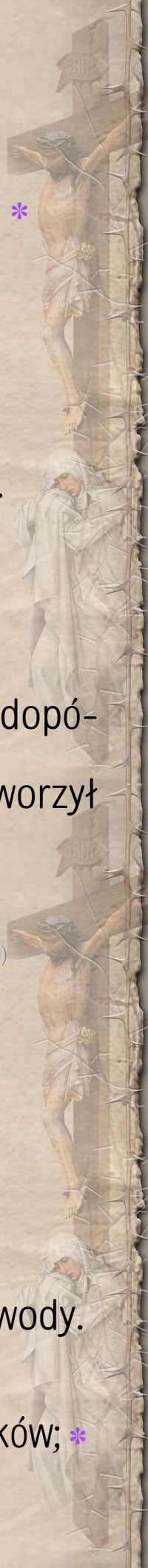
Gdyby Pan nie był po naszej stronie, *
gdy ludzie przeciw nam powstali,
Wtedy żywcem by nas pochłonęli, *
kiedy gniew ich przeciw nam zapłonął.

Wówczas zatopiłaby nas woda, †
potok by popłynął nad nami, *
wówczas potoczyłyby się nad nami wezbrane wody.

Błogostawiony Pan, który nas nie wydał *
na pastwę ich zębom.

Dusza nasza jak ptak się wyrwała z sideł ptaszników; *
sidło się podarło i zostaliśmy uwolnieni.

Nasza pomoc w imieniu Pana, *



który stworzył niebo i ziemię.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Nasza pomoc w imieniu Pana, / który stworzył niebo i ziemię.

3 ant. W swoim Synu Bóg nas wybrał * na przybrane dzieci.

Pieśń Bóg Zbawca

Ef 1, 3-10

Błogostawiony niech będzie Bóg i Ojciec *
naszego Pana Jezusa Chrystusa.

On napełnił nas wszelkim błogostawieństwem
duchowym *

na wyżynach niebieskich, w Chrystusie.

W Nim bowiem wybrał nas przed założeniem świata, *
abyśmy byli święci i nieskalani przed Jego obliczem.

Z miłości przeznaczył nas dla siebie †

jako przybranych synów przez Jezusa Chrystusa, *
według postanowienia swojej woli,

Ku chwale majestatu swej łaski, *

którą nas obdarzył w Umiłowanym.

W Nim odkupienie mamy przez krew Jego, †
odpuszczenie grzechów, *

według bogactwa Jego łaski.

Szczodrze ją na nas wylał *

w postaci wszelkiej mądrości i zrozumienia,

Przez to, że nam oznajmił tajemnicę swej woli, †

według swojego postanowienia, które przedtem w
Nim powziął *

dla dokonania pełni czasów,

Aby wszystko zjednoczyć na nowo w Chrystusie jako
Głowie: *

to, co jest w niebiosach, i to, co jest na ziemi.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. W swoim Synu Bóg nas wybrał na przybrane dzieci.

LG tom II: Poniedziałek III Wielkiego Postu, str. 182.

Czytanie

Rz 12, 1-2

Proszę was, bracia, przez miłosierdzie Boże, abyście dali swoje ciała na ofiarę żywą, świętą, Bogu przyjemną, jako wyraz waszej rozumnej służby Bożej. Nie bierzcie więc wzoru z tego świata, lecz przemieniajcie się przez odnawianie umysłu, abyście umieli rozpoznać, jaka jest wola Boża: co jest dobre, co Bogu przyjemne i co doskonałe.

Responsorium krótkie

P. Wołam do Pana: * Zmiłuj się nade mną. **W.** Wołam do Pana: / Zmiłuj się nade mną. **P.** Ulecz moją duszę, bo zgrzeszyłem przeciw Tobie. **W.** Zmiłuj się nade mną. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** Wołam do Pana: / Zmiłuj się nade mną.

Pieśń Maryi

Ant. Jezus przeszedł * pośród prześladowców / i oddalił się stamtąd.

Radość duszy w Bogu

Łk 1, 46-55

Wielbi † dusza moja Pana *
i raduje się duch mój w Bogu, Zbawicielu moim.
Bo wejrzał na uniżenie swojej Służebnicy. *
Oto bowiem odtąd błogosławić mnie będą wszystkie pokolenia,
Gdyż wielkie rzeczy uczynił mi Wszechmocny, *
a Jego imię jest święte.
Jego miłosierdzie z pokolenia na pokolenie *
nad tymi, którzy się Go boją.
Okazał moc swego ramienia, *
rozproszył pyszniących się zamysłami serc swoich.
Strącił władców z tronu, *
a wywyższył pokornych.

Głodnych nasycił dobrami, *
a bogatych z niczym odprawił.

Ujął się za swoim sługą, Izraelem, *
pomny na swe miłosierdzie,
Jak obiecał naszym ojcom, *
Abrahamowi i jego potomstwu na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Jezus przeszedł / pośród prześladowców / i od-
dalił się stamtąd.

Prośby

Zanośmy pokorne prośby do naszego Pana, Jezusa Chry-
stusa, który nas, jako swój lud, wybawił od grzechów:

Synu Dawida, zmiłuj się nad nami.

Chryste, Ty ofiarowałeś samego siebie za Kościół, aby
go uświęcić przez obmycie wodą i słowo życia,
— przez pokutę nieustannie go odnawiaj i oczyszczaj.

Synu Dawida, zmiłuj się nad nami.

Dobry Nauczycielu, ukaż młodzieży drogę życia zgod-
nego z Twoją wolą,
— niechaj osiągnie na niej dobro i szczęście.

Synu Dawida, zmiłuj się nad nami.

Ty okazywałeś litość wszystkim cierpiącym, umacniaj
nadzieję chorych i obdarz ich zdrowiem,
— spraw, abyśmy śpieszyli im z troskliwą pomocą.

Synu Dawida, zmiłuj się nad nami.

Daj, abyśmy szanowali godność, jaką nas obdarzyłeś we
chrzcie świętym,
— i zawsze żyli dla Ciebie.

Synu Dawida, zmiłuj się nad nami.

Obdarz zmarłych pokojem i chwałą
— i dopuść nas kiedyś wraz z nimi do swego królestwa.

Synu Dawida, zmiłuj się nad nami.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Miłosierny Boże, nieustannie oczyszczaj i umacniaj swój Kościół, † a ponieważ nie może on istnieć bez Ciebie, * niech kieruje nim Twoja łaska. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogosławi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Kompleta Poniedziałek

- P. Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.



W tym miejscu przewidziany jest rachunek sumienia.

We wspólnie odprawianym oficjum można zastosować jedną z formuł aktu pokuty podaną w mszale.

Po chwili milczenia wszyscy razem odmawiają spowiedź powszechną:

- P. Panie, który nie przyszedłeś wzywać sprawiedliwych, ale grzeszników, zmiłuj się nad nami.
W. Zmiłuj się nad nami.
P. Chryste, który przebywałeś z celnikami i grzesznikami, zmiłuj się nad nami.
W. Zmiłuj się nad nami.
P. Panie, który chcesz raczej miłosierdzia niż ofiary, zmiłuj się nad nami.
W. Zmiłuj się nad nami.

Przewodniczący prosi o odpuszczenie grzechów:

P. Niech się zmiłuje nad nami Bóg wszechmogący *
i odpuściwszy nam grzechy, * doprowadzi nas do
życia wiecznego.

W. Amen.

Hymn

- 1 Nim kres nadejdzie jasności,
Błagamy, Stwórczo wszechświata,
Byś nas otaczał opieką
I chronił w swojej dobroci.
- 2 Niech serca nawet uśpione
Przez sen czuwają przy Tobie;
A kiedy zbudzi je zorza,
Niech Ciebie wielbią z weselem.
- 3 Niech ciało zdrowiem się cieszy
I duch gorliwość odnajdzie,
A Ty swym światłem przenikaj
Głębokie nocy ciemności.
- 4 O spraw to, Ojczy najlepszy,
Przez Syna Twego, Chrystusa,
Co z Tobą w Ducha jedności
Króluje w blasku na wieki. Amen.

Psalmodia

Ant. Wołam do Ciebie, Panie, * we dnie i w nocy.

Psalm 88

W ciężkim doświadczeniu

To jest wasza godzina i panowanie ciemności (Łk 22, 53)

Panie, mój Boże, wołam do Ciebie we dnie, *
żalę się przed Tobą w nocy.

Niech dotrze do Ciebie moja modlitwa, *
nakłoń ucha na moje wołanie.

Bo moja dusza nieszczęściem jest przepełniona, *
a życie moje zbliża się do Otchłani.

Zaliczono mnie do grona idących do grobu, *
stałem się jak mąż pozbawiony siły.



Między zmarłymi jest moje postanie, *
tak jak poległych, którzy leżą w grobach,
O których Ty już więcej nie pamiętasz, *
nad którymi nie rozłączasz już opieki.
Straciłeś mnie w otchłań najgłębszą, *
w mrok i przepaść.

Twój gniew mnie przygniata, *
spiętrzyły się nade mną jego fale.
Odsunąłeś ode mnie wszystkich przyjaciół, †
wzbudziłeś w nich do mnie odrazę, *
znalazłem się w więzieniu bez wyjścia.

Moje oczy słabną w nieszczęściu, †
każdego dnia wołam do Ciebie, Panie, *
ręce do Ciebie wyciągam.

Czy uczynisz cud dla umarłych? *
Czy wstaną cienie, by wielbić Ciebie?
Czy to w grobach sławi się Twoją łaskę, *
a wierność Twoją w miejscu zagłady?
Czy Twoje cuda widzi się w ciemnościach, *
a sprawiedliwość w krainie zapomnienia?

A ja wołam do Ciebie, Panie, *
niech nad ranem dotrze do Ciebie moja modlitwa.

Czemu odrzucasz mnie, Panie, *
i ukrywasz swoje oblicze przede mną?
Cierpię biedę i od młodości stoję na progu śmierci, *
dźwigałem Twoją grozę i osłabłem.

Przewalił się nade mną płomień Twego gniewu *
i złamały mnie Twoje groźby.

Zewsząd mnie otoczyły jak fale powodzi *
i topią mnie w jednym momencie.
Odsunąłeś ode mnie przyjaciół i towarzyszy, *
tylko ciemności mieszkają ze mną.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Wołam do Ciebie, Panie, / we dnie i w nocy.



Ty jesteś wśród nas, Panie, a Twoje imię zostało wezwane nad nami, nie opuszczaj nas, Panie, nasz Boże.

Responsorium krótkie

P. W ręce Twoje, Panie, * Powierzam ducha mojego.
W. W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mojego. **P.**
 Ty nas odkupiłeś, Panie, Boże wierny. **W.** Powierzam ducha mojego. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mojego.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, * podczas snu nas osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali w pokoju.

Pieśń Symeona

Chrystus światłością narodów

Łk 2, 29-32

Teraz, o Panie, † pozwól odejść swemu słudze w pokoju, * według słowa Twojego,

Bo moje oczy ujrzały Twoje zbawienie, *
 któreś przygotował wobec wszystkich narodów:

Światło na oświecenie pogan *
 i chwałę ludu Twego, Izraela.

Chwała Ojcu i Synowi, *
 i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
 i na wieki wieków. Amen.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, / podczas snu nas osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali w pokoju.

Modlitwa

Módlmy się. Wszechmogący Boże, Twój Jednorodzony Syn umarł i został złożony w grobie, † pomóż nam tak wiernie upodobnić się do Niego, * abyśmy mogli razem z Nim powstać do nowego życia. Który żyje i króluje na wieki wieków.

W. Amen.

Następnie, nawet wtedy, kiedy się odmawia oficjum samemu, mówi się:

Noc spokojną i śmierć szczęśliwą niech nam da Bóg wszechmogący, Ojciec ✚ i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.



Antyfona do NMP

Pod Twoją obronę uciekamy się, Święta Boża Rodzicielko, naszymi prośbami racz nie gardzić w potrzebach naszych, ale od wszelakich złych przygód racz nas zawsze wybawiać, Panno chwalebna i błogostawiona. O Pani nasza, Orędowniczko nasza, Pośredniczko nasza, Pocieszycielko nasza. Z Synem swoim nas pojednaj, Synowi swojemu nas polecaj, swojemu Synowi nas oddawaj.

Wtorek



3 tydzień psalterza

Wezwanie

P. Panie, otwórz ✚ wargi moje.

W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Antyfona - LG tom II: Wielki Post I, str. 37.

Ant. Uwielbiamy Chrystusa Pana, / który dla na był kuszony i ukrzyżowany.

Psalm Wezwania jak w Częściach stałych, s. 818.

Psalm 24

Pan wkracza do świątyni

Bramy niebios zostały otwarte dla Chrystusa
ze względu na wywyższenie Jego ludzkiej natury (św. Ireneusz)

Do Pana należy ziemia i wszystko, co ją napełnia, *
świat cały i jego mieszkańcy.

Albowiem On go na morzach osadził *
i utwierdził ponad rzekami.

powtarza się antyfonę

Kto wstąpi na górę Pana, *

kto stanie w Jego świętym miejscu?

Człowiek rąk nieskalanych i czystego serca, †

którego dusza nie Ignęła do marności *
i nie przysięgał kłamliwie.

powtarza się antyfonę

On otrzyma błogostawieństwo od Pana *
i zapłatę od Boga, swego Zbawcy.
Oto pokolenie tych, którzy Go szukają, *
którzy szukają oblicza Boga Jakuba.

powtarza się antyfonę

Bramy, podnieście swe szczyty, †
unieście się, odwieczne podwoje, *
aby mógł wkroczyć Król chwały!
"Któż jest tym Królem chwały?" †
Pan dzielny i potężny, *
Pan potężny w boju.

powtarza się antyfonę

Bramy, podnieście swe szczyty, †
unieście się, odwieczne podwoje, *
aby mógł wkroczyć Król chwały!
"Któż jest tym Królem chwały?" *
Pan Zastępów, On jest Królem chwały.

powtarza się antyfonę

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Uwielbiamy Chrystusa Pana, / który dla na był ku-
szony i ukrzyżowany.

Godzina czytań

- P.** Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 38.



Hymn

- 1 Z otchłani grzechu wołamy do Ciebie:
Panie, wysłuchaj pokornej modlitwy;
Bo jeśli winy zachowasz w pamięci,
Któż się ostoi?
- 2 Wszak Ty przebaczasz niewierność i błędy,
Pragniesz nas darzyć bezmiarem swej łaski,
Bo chcesz, by z pełną miłości bojaźnią
Tobie służono.
- 3 Więc pokładamy niezłomną nadzieję
W Twojej litości dla serc uniżonych
I wyglądamy radosnej jutrzeńki
Dnia świętej Paschy.
- 4 Niech Tobie, Ojczy, z Twym Synem i Duchem
Będzie na wieki majestat i chwała,
A Ty nas prowadź do źródeł zbawienia
Drogą pokuty. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Wtorek III, str. 1056.

1 ant. Bóg wstaje i pierzchają przed Jego obliczem *
ci, którzy Go nienawidzą.

Psalm 68

Triumfalne wejście Pana

Chrystus, wstąpiwszy do góry, wziął do niewoli jeńców, rozdał ludziom dary (Ef 4, 8)

Bóg wstaje i rozpraszają się Jego wrogowie, †
pierzchają przed Jego obliczem *
ci, którzy Go nienawidzą.

Jak dym przez wiatr rozwiany, †
jak воск, co rozpływa się przy ogniu, *
tak giną przed Bogiem grzesznicy.

A sprawiedliwi cieszą się i weselą przed Bogiem, *
i rozkoszują radością.

Śpiewajcie Bogu, grajcie Jego imieniu, †
równajcie drogę przed Tym, który dosiada obłoków, *

cieszcie się Panem, przed Nim się weselcie.
Ojcem dla sierot i wdów opiekunem *
jest Bóg w swym świętym mieszkaniu.

Bóg dom gotuje dla opuszczonych, †
jeńców prowadzi ku lepszemu życiu, *
tylko oporni zostają na zeszcłej ziemi.

Boże, gdy szedłeś przed ludem Twoim, *
gdy kroczyłeś przez pustynię,

Zadrżała ziemia, niebo deszcz zesało *
przed obliczem Boga, przed Bogiem Izraela.

Deszcz obfity zesałeś, Boże, *

Tyś orzeźwił swe znęcane dziedzictwo.

Twoja rodzina, Boże, znalazła to mieszkanie, *
które w swej dobroci dałeś ubogiemu.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Bóg wstaje i pierzchają przed Jego obliczem / ci,
którzy Go nienawidzą.

2 ant. Bóg nasz jest Bogiem, który wyzwala, * Pan ra-
tuje nas od śmierci.

||

Pan rozkaz wydaje, †
a liczni wysłannicy głoszą dobrą nowinę: *

"Wielkie wojsko jest rozgromione!

Uciekają królowie zastępów, uciekają, *
a mieszkanka domu dzieli łupy.

Gdy wy spoczywaliście pośród zagród dla trzody, †
pokryły się srebrem skrzydła gołębiczy, *

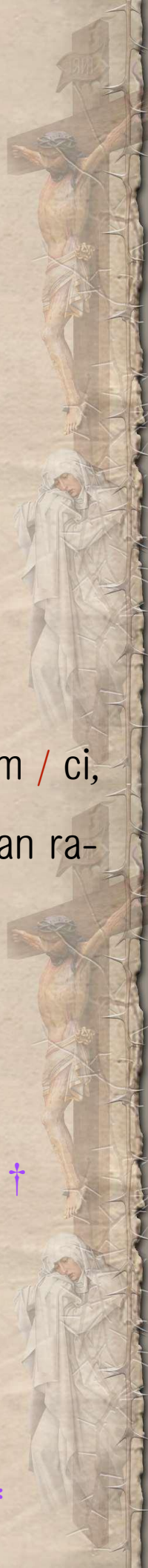
Isniły jej pióra zieloną śniedzią złotą.

Gdy tam Wszechmocny królów rozpraszał, *
na górę Salmon opadały śniegi".

Góry Baszanu, to góry wysokie, *

góry Baszanu, to góry urwiste.

Czemu, góry urwiste, z zazdrością patrzycie †
na górę, gdzie Bogu mieszkać się spodobało *
i gdzie Bóg będzie przebywał na zawsze?



Rydwanów Bożych jest tysiąc tysięcy: *
to Pan do świątyni przybywa z Synaju.

Wstąpiłeś na wyżynę biorąc jeńców w niewolę, †
przyjąłeś ludzi jako daninę, *
nawet opornych wprowadzasz do swojego domu.
Pan przez wszystkie dni niech będzie błogosławiony, *
Bóg, który nas dźwiga co dzień, Zbawienie nasze!
Bóg nasz jest Bogiem, który wyzwala, *
Pan ratuje nas od śmierci.

Bóg kruszy głowy swoich wrogów, *
zarosła czaszkę grzesznika.

Pan powiedział: "Wyprowadzę cię z Baszanu, *
wyprowadzę cię z morskiej głębin,
Aby we krwi twoja stopa brodziła, *
by języki psów twoich miały kąsek z wrogów".

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Bóg nasz jest Bogiem, który wyzwala, / Pan ratuje
nas od śmierci.

3 ant. Królestwa ziemi, * śpiewajcie Bogu.

III

Oto widać, Boże, Twój pochód, *
pochód Boga mego i Króla do świątyni.

Przodem idą śpiewacy, na końcu harfiarze, *
w środku dziewczęta uderzają w bębny.
Chórem błogosławcie Boga na świętym zgromadzeniu, *
błogosławcie Pana, zrodzeni z Izraela.

Tam na czele idzie Beniamin, †
książęta Judy z hufcami, *
książęta Zabulona i Neftalego.
Boże, okaż swoją potęgę, *
potęgę Bożą, której dla nas użyłeś.
W Twej świątyni nad Jeruzalem *
niech królowie złożą Tobie dary.
Skarć dzikie zwierzę żyjące w sitowiu, *
stada byków z cielcami narodów.



Niech padną na twarze przynoszący srebro, *
rozprosz narody, które cieszą się z wojen.

Niech możnowładcy nadejdą z Egiptu, *
niech Etiopia wyciągnie swe ręce do Boga.

Śpiewajcie Bogu, królestwa ziemi, *
zagrajcie Panu.

On przemierza odwieczne niebiosy; *
oto wydał głos swój, głos potężny.

Uznajcie moc Bożą, †
Jego majestat jest nad Izraelem, *
a Jego potęga w obłokach.

Groźny jest Bóg w świątyni, Bóg Izraela, †
On sam swojemu ludowi daje potęgę i siłę. *
Niech będzie Bóg błogosławiony!

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Królestwa ziemi, śpiewajcie Bogu.

LG tom II: Wtorek III WP, str. 183.

P. Oto teraz czas upragniony.

W. Oto teraz dzień zbawienia.

1 Czytanie

Z Księgi Wyjścia

Złoty cielec

Kiedy lud widział, że Mojżesz opóźniał swój powrót z góry, zebrał się przed Aaronem i powiedział do niego: "Uczyń nam boga, który by szedł przed nami, bo nie wiemy, co się stało z Mojżeszem, tym mężem, który nas wyprowadził z ziemi egipskiej". Aaron powiedział im: "Pozdejmujcie złote kolczyki, które są w uszach waszych żon, waszych synów i córek, i przynieście je do mnie".

I zdjął cały lud złote kolczyki, które miał w uszach, i zniósł je do Aarona. A wzięwszy je z ich rąk nakazał je przetopić i uczynić z tego posąg cielca ulany z metalu. I

32, 1-20

powiedzieli: "Izraelu, oto twój bóg, który cię wyprowadził z ziemi egipskiej". A widząc to, Aaron kazał postawić przed nim ołtarz i powiedział: "Jutro będzie uroczystość ku czci Pana". A wstawszy wcześniej rano, dokonali całopalenia i złożyli ofiary biesiadne. I usiadł lud, aby jeść i pić, i wstali, żeby się bawić.

Pan rzekł wówczas do Mojżesza: "Zstąp na dół, bo sprzeniewierzył się twój lud, który wyprowadziłeś z ziemi egipskiej. Bardzo szybko odwrócili się od drogi, którą im nakazałem, i utworzyli sobie posąg cielca ulanego z metalu i oddali mi pokłon, i złożyli mi ofiary, mówiąc: «Izraelu, oto twój bóg, który cię wyprowadził z ziemi egipskiej»". I jeszcze powiedział Pan do Mojżesza: "Widzę, że lud ten jest ludem o twardym karku. Zostaw Mnie przeto w spokoju, aby się rozpałił mój gniew na nich. Chcę ich wyniszczyć, a ciebie uczynić wielkim ludem".

Mojżesz jednak zaczął usilnie błagać Pana, Boga swego, i mówić: "Dlaczego, Panie, płonie Twój gniew przeciw ludowi Twojemu, który wyprowadziłeś z ziemi egipskiej wielką mocą i silną ręką? Czemu to mają mówić Egipcjanie: W złym zamiarze ich wyprowadził, chcąc ich wygubić w górach i wygładzić z powierzchni ziemi? Odwróć zapalczywość Twego gniewu i zaniechaj zła, jakie chcesz zesać na Twój lud. Wspomnij na Abrahama, Izaaka i Izraela, Twoje sługi, którym przysiągłeś na samego siebie, mówiąc do nich: «Uczynię potomstwo wasze tak liczne jak gwiazdy niebieskie i całą ziemię, o której mówiłem, dam waszym potomkom, i posiadą ją na wieki»". Wówczas to Pan zaniechał zła, jakie zamierzał zesać na swój lud.

Mojżesz zaś zszedł z góry z dwiema tablicami Świadectwa w swym ręku, a tablice były zapisane na obu stronach, zapisane na jednej i na drugiej stronie. Tablice były dziełem Bożym, a pismo na nich było pismem Boga, wyrytym na tablicach.

A Jozue, usłyszawszy odgłos okrzyków ludu, powiedział do Mojżesza: "W obozie rozlegają się okrzyki wojenne". On zaś odpowiedział: "To nie głos pieśni zwycięstwa ani głos pieśni klęski, lecz słyszę pieśni dwóch

chórów". A Mojżesz zbliżył się do obozu i ujrzał cielca i tańce. Rozpalił się wówczas gniew Mojżesza i rzucił z rąk swoich tablice i potłukł je u podnóża góry. A porwawszy cielca, którego uczynili, spalił go w ogniu, startł na proch, rozsypał w wodzie i kazał ją pić Izraelitom.

Responsorium

Ps 106, 20. 21. 22; Rz 1, 21-23

W. Zamienili chwałę Pana † na podobieństwo cielca jedzącego siano. * Zapomnieli o Bogu, który ich ocalił, / wielkich rzeczy dokonał w Egipcie, / zdumiewających czynów nad Morzem Czerwonym.

P. Zaćmione zostało bezrozumne ich serce i zamienili chwałę niezniszczalnego Boga na podobizny i obrazy zniszczalne. **W.** Zapomnieli o Bogu, który ich ocalił, / wielkich rzeczy dokonał w Egipcie, / zdumiewających czynów nad Morzem Czerwonym.

2 Czytanie

Kazanie św. Piotra Chryzologa, biskupa

(Kazanie 43)

Post wyjedna to, o co prosi modlitwa, a miłosierdzie to otrzyma

Istnieją trzy rzeczy, bracia, na których stoi wiara, wspiera się pobożność i trwa cnota. Są to: modlitwa, post i uczynki miłosierdzia. To, o co kołata modlitwa, zjednywa post, a osiąga miłosierdzie. Modlitwa, uczynki miłosierdzia i post – te trzy rzeczy stanowią jedno i dają sobie wzajemnie życie.

Duszą bowiem modlitwy jest post, a życiem postu miłosierdzie. Niech ich nikt nie rozłącza, gdyż nie znają podziału. Jeśli ktoś ma tylko jedno z nich lub nie posiada wszystkich razem, ten nic nie ma. Kto się więc modli, niech pości, a kto pości, niech spełnia uczynki miłosierdzia, niech wysłucha proszącego, który chce być słyszany. W ten sposób otwiera dla siebie uszy Boga, który nigdy się nie zamyka na głos błagającego.

Niech rozumie post ten, kto pości. Niech dostrzega głodnego ten, kto pragnie, aby Bóg widział, że on też łaknie. Miłosierdzie okazuje ten, co sam spodziewa się

miłosierdzia. Kto szuka życzliwości, niech ją sam praktykuje. Każdy, kto pragnie otrzymywać, niech sam daje. Bezwstydny niegodziwcem jest ten, który innym odmawia tego, o co sam prosi dla siebie.

Człowieku, niechże miłosierdzie będzie twoją naturą! Wtedy i ty dostąpisz miłosierdzia tak, jak tego pragniesz, ile tylko pragniesz i tak szybko, jak tylko pragniesz. Bądźże w taki sam sposób miłosierny dla innych.

A więc modlitwa, uczynki miłosierdzia i post niech będą naszą jedyną obroną u Boga, jedynym wstawiennictwem, jedną trójpostaciową modlitwą.

To, co stracimy przez wykroczenia, starajmy się odzyskać postem, w którym składajmy w ofierze nasze dusze, ponieważ nic godniejszego Bogu ofiarować nie możemy, jak to potwierdza prorok, gdy mówi: "Ofiarą dla Boga jest duch skruszony. Sercem skruszonym i uniżonym Bóg nie wzgardzi".

Człowiecze, złóż Bogu w ofierze swoją duszę i ofiaruj dar postu, aby był czystą żertwą i żywą ofiarą, która i tobie pozostaje, i Bogu jest oddana. Jeżeli by ktoś odmówił Panu tego daru, nie będzie usprawiedliwiony, ponieważ nikt nie może nie posiadać siebie jako daru do ofiarowania.

Żeby jednak modlitwa i post zostały przyjęte, muszą się do nich przyłączyć uczynki miłosierdzia. Post nie zaowocuje, jeżeli nie będzie użyźniony miłosierdziem. Posucha miłosierdzia powoduje uschnięcie postu. Czym dla ziemi jest deszcz, tym miłosierdzie dla postu. Choćż bowiem post kształci serce, oczyszcza ciało, wykorzenia grzechy, zasiewa cnoty, to jednak gdy zabraknie orzeźwiających wód miłosierdzia, poszczały nie zbierze żadnych owoców.

Ty, który pościsz, pamiętaj, że gdy pości miłosierdzie, pości i twoja rola; jeżeli natomiast jesteś hojny w uczynkach miłosierdzia, twój spichlerz będzie obfity. A zatem, człowieku, bacz, byś nie gubił oszczędzając, lecz zbieraj rozdzielając. Dając ubogiemu, daj samemu sobie, ponieważ czego nie zostawisz drugiemu, tego i sam nie będziesz miał.

Responsorium

Tb 12, 8. 9

W. Dobra jest modlitwa † z postem i jałmużną, * Albowiem ona oczyszcza z grzechów.

P. I sprawia, że człowiek znajduje miłosierdzie i życie wieczne. **W.** Albowiem ona oczyszcza z grzechów.

Modlitwa

Módlmy się. Wszechmogący Boże, niech nas nie opuszcza Twoja łaska, † ale niech nas utwierdza w świętej służbie * i zapewnia nam nieustannie Twoją pomoc. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogosławmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Jutrznia

P. Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze, i na wieki wieków. Amen.

Powyższe teksty opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
LG tom II: Wielki Post I, str. 40.

Hymn

1 Przed Tobą, Ojcze, stajemy skruszeni
I obciążeni winami,
A niosąc w sobie bezsilną samotność,
Szukamy Twojej pomocy.

2 Bo przecież jesteś troskliwym pasterzem
I nie chcesz śmierci grzesznika,
Lecz by się zwrócił do Ciebie w pokorze,
A przez to życie otrzymał.

3 W tym świętym czasie powrotu do Ciebie,

Gdy dajesz łaskę pokuty,
O miłosierdzie błagamy z nadzieją
I zło naprawić pragniemy.

4 Potężne światło, jaśniejsze od słońca,
Którego tarcza już wschodzi,
Wielbimy Ciebie, nasz Boże i Panie,
W Najświętszej Trójcy Jedyny. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Wtorek III, str. 1059.

1 ant. Łaskawym się okazałeś, Panie, dla Twej ziemi, *
odpuściłeś winę swojemu ludowi.

Psalm 85

Bliskie jest nasze zbawienie

Kiedy nasz Zbawiciel przyszedł na świat, pobłogostawił Bóg swojej ziemi (Orygenes)

Łaskawym się okazałeś, Panie, dla Twej ziemi, *
odmieniłeś los Jakuba.

Odpuściłeś winę swojemu ludowi *
i zakryłeś wszystkie jego grzechy.

Powściągnąłeś całe zagniewanie Twoje, *
powstrzymałeś swoją zapalczywość w gniewie.

Odnów nas, Boże, nasz Zbawco, *

Twego oburzenia na nas poniechaj.

Czyż będziesz się gniewał na wieki, *
czy gniew swój rozciągniesz na wszystkie pokolenia?

Czyż to nie Ty przywrócisz nam życie, *

a Twój lud w Tobie będzie się weselił?

Okaż nam, Panie, łaskę swoją *
i daj nam swoje zbawienie.

Będę słuchał tego, co Pan Bóg mówi: †

oto ogłasza pokój ludowi i swoim wyznawcom, *
którzy się zwracają ku Niemu swym sercem.

Zaprawdę, bliskie jest Jego zbawienie †

dla tych, którzy Mu cześć oddają, *
i chwała zamieszka w naszej ziemi.

Łaska i wierność spotkają się ze sobą, *
ucałują się sprawiedliwość i pokój.

Wierność z ziemi wyrośnie, *



a sprawiedliwość spojrzysz z nieba.

Pan sam szczęściem obdarzy, *

a nasza ziemia wyda swój owoc.

Sprawiedliwość będzie kroczyć przed Nim, *

a śladami Jego kroków zbawienie.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Łaskawym się okazałeś, Panie, dla Twej ziemi, /
odpuściłeś winę swojemu ludowi.

2 ant. Moja dusza jest spragniona Ciebie w nocy, *
szuka Ciebie o świtaniu.

Pieśń

Iz 26, 1b-4. 7-9. 12

Hymn po zwycięstwie nad wrogami

Mur Miasta Świętego ma dwanaście warstw fundamentu (Ap 21, 14)

Mamy miasto potężne, †

a Pan dla jego ocalenia *

otoczył je murem i przedmurzem.

Otwórzcie bramy i niech wejdzie naród sprawiedliwy, *
który dochowuje wierności.

Jego duch niezachwiany †

przez Ciebie jest umacniany pokojem, *
pokojem, bo zaufał Tobie.

Na zawsze złożcie nadzieję w Panu, *
gdyż Pan jest wiekuistą Opoką.

Prosta jest ścieżka sprawiedliwego, *

Ty równasz jego drogę szlachetną.

Także i my na ścieżce Twoich wyroków *
czekamy na Ciebie, o Panie.

Twoje imię i pamięć o Tobie *

są pożądaniem duszy.

Moja dusza jest spragniona Ciebie w nocy, *
mój duch szuka Ciebie w swoim wnętrzu.

Kiedy objawiasz ziemi swe wyroki, *

jej mieszkańcy uczą się sprawiedliwości.

Panie, obdarz nas pokojem, *

bo Ty sam dokonałeś wszystkich naszych czynów.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Moja dusza jest spragniona Ciebie w nocy, / szuka Ciebie o świtaniu.

3 ant. Okaż nam, Panie, * pogodne oblicze.

Psalm 67

Niech wszystkie narody wystawiają Boga
Wiedźcie, że to zbawienie Boże posłane jest do pogan (Dz 28, 28)

Niech Bóg się zmiłuje nad nami i nam błogostawi, *
niech nam ukáže pogodne oblicze,

Aby na ziemi znano Jego drogę, *

Jego zbawienie wśród wszystkich narodów.

Niech Ciebie, Boże, wystawiają ludy, *

niech wszystkie narody oddają Ci chwałę.

Niech się narody cieszą i weselą, †

bo rządzisz ludami sprawiedliwie *

i kierujesz narodami na ziemi.

Niech Ciebie, Boże, wystawiają ludy, *

niech wszystkie narody oddają Ci chwałę.

Ziemia wydała swój owoc, *

Bóg, nasz Bóg, nam pobłogostawił.

Niech nam Bóg błogostawi *

i niech cześć Mu oddają wszystkie krańce ziemi.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Okaż nam, Panie, pogodne oblicze.

LG tom II: Wtorek III Wielki Post, str. 187.

Czytanie

Jl 2, 12-13

Nawróćcie się do Mnie całym swym sercem przez post i płacz, i lament. Rozdzierajcie jednak wasze serca, a nie szaty. Nawróćcie się do Pana, Boga waszego. On bowiem jest łaskawy, miłosierny, nieskory do gniewu.

wu i wielki w łaskawości, a lituje się na widok niedoli.

Responsorium krótkie

P. Grzechy moje utkwily we mnie jak strzały, * Uzdrów mnie, Boże, lekarstwem pokuty. **W.** Grzechy moje utkwily we mnie jak strzały, / Uzdrów mnie, Boże, lekarstwem pokuty. **P.** Obmyj mnie zupełnie z mojej winy i oczyść mnie z grzechu mojego. **W.** Uzdrów mnie, Boże, lekarstwem pokuty. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** Grzechy moje utkwily we mnie jak strzały, / Uzdrów mnie, Boże, lekarstwem pokuty.

Pieśń Zachariasza

Ant. Piotrze, nie mówię ci, * byś przebaczył bratu tylko siedem razy, / ale siedemdziesiąt siedem razy.

Mesjasz i Jego poprzednik

Łk 1, 68-79

Błogostawiony † Pan, Bóg Izraela, *
bo lud swój nawiedził i wyzwolił.

I wzbudził dla nas moc zbawczą *
w domu swego sługi Dawida.

Jak zapowiedział od dawna *

przez usta swych świętych proroków,

Że nas wybawi od naszych nieprzyjaciół *

i z ręki wszystkich, którzy nas nienawidzą;

Że naszym ojcom okaże miłosierdzie *

i wspomni na swe święte przymierze,

Na przysięgę, którą złożył *

ojcu naszemu Abrahamowi.

Da nam, że z mocy nieprzyjaciół wyrwani, *

służyć Mu będziemy bez trwogi,

W pobożności i sprawiedliwości przed Nim *

po wszystkie dni nasze.

A ty, dziecko, zwać się będziesz prorokiem Najwyższego, *

gdyż pójdiesz przed Panem przygotować Mu drogi.

Jego ludowi dasz poznać zbawienie *

przez odpuszczenie grzechów.

Dzięki serdecznej litości naszego Boga, *

z jaką nas nawiedzi z wysoka Wschodzące Słońce,

By oświecić tych, co w mroku i cieniu śmierci
mieszkają, *

aby nasze kroki skierować na drogę pokoju.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Piotrze, nie mówię ci, / byś przebaczył bratu tylko
siedem razy, / ale siedemdziesiąt siedem razy.

Prośby

Błogostawmy Chrystusa, który oddał się nam jako
chleb zstępujący z nieba. Skierujmy do Niego nasze
prośby:

Chryste, chlebie żywy, bądź naszą mocą.

Panie, spraw, abyśmy posileni na uczcie eucharystycznej
— mieli pełny udział w dobrach Twojej paschalnej ofiary.

Chryste, chlebie żywy, bądź naszą mocą.

Wspomagaj nas, abyśmy ochoczym sercem zachowy-
wali Twoje słowo

— i przynosili owoc przez wytrwałą współpracę z Twoją
łaską.

Chryste, chlebie żywy, bądź naszą mocą.

Daj nam współdziałać z Tobą w budowaniu doskonal-
szego świata,

— aby Twój Kościół łatwiej mógł szerzyć orędzie pokoju.

Chryste, chlebie żywy, bądź naszą mocą.

Panie, zgrzeszyliśmy przeciw Tobie,

— zgładź swoją łaską nasze nieprawości.

Chryste, chlebie żywy, bądź naszą mocą.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Wszechmogący Boże, niech nas nie opuszcza Twoja
łaska, † ale niech nas utwierdza w świętej służbie * i

zapewnia nam nieustannie Twoją pomoc. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

Jutrznia i Nieszpory. P. Odmawia modlitwę końcową bez wezwania *Módlmy się.*
W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogosławi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Jeśli kapłan lub diakon przewodniczy oficjum, zwraca się do wiernych:

P. Pan z wami.

W. I z duchem twoim.

P. Niech was błogosławi Bóg wszechmogący:
Ojciec † i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Można też użyć innej formuły błogosławieństwa, tak jak we Mszy św.
Jeśli wierni mają się rozejść, dodaje się wezwanie:

P. Idźcie w pokoju Chrystusa.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa w ciągu dnia

LG tom II: Wtorek III WP, str. 188. Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 42.
Antyfona jak w Tekstach okresowych. Psalm - LG tom II: Wtorek III, str. 1062.

P. Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn

Modlitwa przedpołudniowa

1 Przez wiarę, którą żyjemy,
Z nadzieją zawsze wytrwała
I mocni łaską miłości
Majestat głośmy Chrystusa.

2 Gdyż On o trzeciej godzinie
Na mękę był prowadzony,



I cierpiął wisząc na krzyżu,
By znaleźć owcę zgubioną.

- 3 Pokornie prosimy Jezusa,
Zbawieni Jego ofiarą,
By nas od grzechu zachował,
Gdy już darował nam karę.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczę,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Modlitwa południowa

- 1 O tej godzinie Zbawiciel
Pragnienie cierpiął na krzyżu;
Niech da chwalącym Go pieśnią
Pragnienie sprawiedliwości.
- 2 Niech głodem prawdy ich przejmie
I zaspokoi go sobą,
By grzech odrazę w nich budził,
A cnota ich pociągała.
- 3 Niech łaska Ducha Świętego
Proszących tak usposobi,
By żądze ciała przygasty
I duch oziębły zapłonął.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczę,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Modlitwa popołudniowa

- 1 Nadeszła oto godzina,
Gdy Jezus w męce umierał;
Wzywajmy Jego imienia
Pokornie prosząc o łaskę.
- 2 Przebaczył Jezus łotrowi
Wzruszony jego wyznaniem;



Niech także nasza modlitwa
Wyjedna nam miłosierdzie.

- 3 Na krzyżu śmierć pokonana,
Wróciło światło po mroku;
Niech groza grzechu przeminie,
A dusze blaskiem jaśnieją.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczęą,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Psalmodia

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Nadeszły dla nas dni pokuty, * abyśmy zadośćczynili
za grzechy / i zbawili dusze.

Modlitwa południowa

Ant. Nie chcę śmierci grzesznika, * lecz aby się szczerze
nawrócił i miał życie.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Umocnieni łaską Bożą, * pracujmy nad sobą w wiel-
kiej cierpliwości.

Psalm 119

XIII (Mem). Prawo Boże szkołą mądrości

Ps 119, 97-104

Jakże miłuję Prawo Twoje, Panie, *
przez cały dzień nad nim rozmyślam.

Przez Tve przykazanie stałem się mędrszym od
wrogów, *

bo jest ono moim na wieki.

Jestem roztropniejszy od wszystkich, którzy mnie ucza, *
bo rozmyślam o Twoich napomnieniach.

Jestem rozważniejszy od starców, *

bo zachowuję Tve postanowienia.

Powstrzymuję nogi od wszelkiej złej ścieżki, *
aby słów Twoich przestrzegać.

Nie odstępuję od Twoich wyroków, *

albowiem Ty mnie pouczasz.
Jak słodka jest Twoja mowa dla mego podniebienia, *
ponad miód słodsza dla ust moich.

Z Twoich przykazań czerpię roztropność, *
dlatego nienawidzę wszelkiej ścieżki nieprawej.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 74

Na gruzach świątyni

Nie bójcie się tych, którzy zabijają ciało (Mt 10, 28)

Dlaczego, Boże, odrzuciłeś nas na wieki, *
dlaczego gniewem płoniesz przeciw owcom Twego
pastwiska?

Pomnij na Twój lud, który dawno nabyłeś, †
na pokolenie, które wzięłeś w posiadanie, *
na górę Syjon, gdzie założyłeś swą siedzibę.
Skieruj swe kroki ku niekończącym się ruinom, *
nieprzyjaciel wszystko spustoszył w świątyni.

W miejscu świętych zgromadzeń rozległ się ryk
Twoich wrogów,
zatknęli tam swoje proporce.

Widać, że się podnoszą siekiery *
jak w leśnej gęstwinie.

Wyłamali wszystkie bramy, *
zniszczyli je toporem i młotem.

Wydali Twoją świątynię na pastwę ognia, *
zbeszczyli do szczytu przybytek Twego imienia.

Rzekli w swym sercu: "Zniszczymy ich wszystkich!" *

Wszystkie święte miejsca spalili na ziemi.

Już nie widać naszych znaków i zabrakło proroka, *
nikt między nami nie wie, jak długo to potrwa.

Jak długo, Boże, będzie urągał nieprzyjaciel? *

Czy wróg na zawsze będzie bluźnił Twojemu imieniu?

Czemu cofasz swą rękę *
i prawicę trzymasz w zanadrzu?

Bóg jednak od początku jest moim królem, *



który ocala na ziemi.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

||

Ty rozdzieliłeś swą potęgą morze *
i głowy smoków skruszyłeś wśród odmętów.

Ty zmiażdżyłeś łby Lewiatana, *
wydałeś go na żer morskim potworom.
Ty sprawiłeś, że trysnęły źródła i strumienie, *
Ty wysuszyłeś rzeki nieustannie płynące.

Twoim jest dzień i noc jest Twoja, *
Ty utwierdziłeś światło i słońce.
Tyś ustanowił wszystkie granice ziemi, *
Tyś stworzył lato i zimę.

Pamiętaj o tym, że wróg lży Ciebie, Panie, *
a lud niemądry bezcześci Twoje imię.
Duszy Twej synogarlicy nie wydawaj sępowi, *
o życiu swych ubogich nie zapominaj na wieki.

Wspomnij na Twoje przymierze, *
bo mroczne zaułki ziemi pełne są przemocy.
Niechaj uciśniony nie wraca ze wstydem, *
niech biedny i ubogi wychwala Twe imię.

Powstań, Boże, broń swojej sprawy, *
pamiętaj o zniewadze, którą co dnia wyrządza Ci
głupiec.

Nie zapominaj o krzykach Twoich nieprzyjaciół, *
zgiełk powstających przeciw Tobie nieustannie się
wzmaga.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

W innych Godzinach psalmodia dodatkowa, s. 1229.

Modlitwa przedpołudniowa



Ant. Nadeszły dla nas dni pokuty, * abyśmy zadośćczynili za grzechy / i zbawili dusze.

Czytanie

Między przedsionkiem a ołtarzem niechaj płaczą kapłani, słudzy Pańscy. Niech mówią: Przepuść, Panie, Twojemu ludowi i nie daj swego dziedzictwa na pohańbienie, aby poganie nie zapanowali nad nami.

P. Stwórz, Boże, we mnie serce czyste.

W. I odnów we mnie moc ducha.

Modlitwa

Módlmy się. Wszechmogący Boże, niech nas nie opuszcza Twoja łaska, † ale niech nas utwierdza w świętej służbie * i zapewnia nam nieustannie Twoją pomoc. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogostawmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa południowa

Ant. Nie chcę śmierci grzesznika, * lecz aby się szczerze nawrócił i miał życie.

Czytanie

Zgrzeszyliśmy wobec Pana, Boga naszego, my i nasi przodkowie, poczynawszy od młodości aż do dziś; nie słuchaliśmy głosu Pana, Boga naszego.

P. Odwróć swe oblicze od moich grzechów.

W. I zmaż wszystkie moje przewinienia.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Umocnieni łaską Bożą, * pracujmy nad sobą w wielkiej cierpliwości.

Krzycz na całe gardło, nie przestawaj. Podnieś głos twój jak trąba. Wytknij mojemu ludowi jego przestępstwa i domowi Jakuba jego grzechy. Szukają Mnie dzień za dniem, pragną poznać moje drogi, jak naród, który kocha sprawiedliwość i nie opuszcza Prawa swego Boga.

- P.** Boże, moją ofiarą jest duch skruszony.
W. Pokornym i skruszonym sercem Ty, Boże, nie gardzisz.

Nieszpory

- P.** Boże, ✝ wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze, i na wieki wieków. Amen.

LG tom II: Wielki Post I, str. 36.

Hymn

- 1 Jak naród wybrany idziemy za Tobą,
Nasz Boże i Wodzu, co w słupie ognistym
Wskazujesz nam drogę pośpiesznej ucieczki
Z krainy grzechu i śmierci.
- 2 Już wolni od lęku przed mieczem anioła,
Którego posłałeś, by karał opornych,
Dążymy przez wodę i wyschłą pustynię
Do ziemi Twoich obietnic.
- 3 Daleka wędrówka nad brzegi Jordanu
I ciężka jest walka z wrogami nadziei,
Lecz wkrótce znajdziemy ochłodę i siły
Przy źródle krwi Zbawiciela.
- 4 Ufamy wytrwale, że nam dopomożesz,
I wreszcie dojdziemy do naszej ojczyzny,
Gdzie Ty, Miłosierny, przygarniesz do serca
Obmytych w źródle swej łaski.

5 W tym czasie pokuty, umartwień i postów
Zbliżamy się w skrusze do Nocy Paschalnej
I hymnem wieczornym wielbimy Cię, Ojcze,
W jedności z Synem i Duchem. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Wtorek III, str. 1065.

1 ant. Pan swój lud otacza opieką, * teraz i na wieki.

Psalm 125

Bóg stróżem swojego ludu
Na Izraela Bożego niech zstąpi pokój (Ga 6, 16)

Ci, którzy ufają Panu, są jak góra Syjon, *
co niewzruszenie trwa przez wieki.

Jak góry otaczają Jeruzalem, †
tak Pan swój lud otacza *
teraz i na wieki.

Nie zaciąży berło bezbożne †
nad losem sprawiedliwych, *
aby prawi nie wyciągali rąk swych do niegodziwości.

Panie, czyń dobrze dobrym *
i ludziom prawego serca.

A tych, którzy schodzą na kręte drogi, †
niech Pan oddali razem ze złoczyńcami. *

Pokój nad Izraelem!

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pan swój lud otacza opieką, teraz i na wieki.

2 ant. Kto się uniży jak dziecko, * ten jest największy
w królestwie niebieskim.

Psalm 131

Dziecięca ufność w Bogu
Uczcie się ode Mnie, bo jestem łagodny i pokorny sercem (Mt 11, 29)

Panie, moje serce się nie pyszni *
i nie patrzą wyniośle moje oczy.

Nie dbam o rzeczy wielkie *

ani o to, co przerasta me siły.
Lecz uspokoilem i uciszyłem moją duszę; †
jak dziecko na łonie swej matki, *
jak ciche dziecko jest we mnie moja dusza.
Izraelu, złóż nadzieję w Panu, *
teraz i na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Kto się uniży jak dziecko, / ten jest największy w królestwie niebieskim.

3 ant. Uczyniłeś nas, Panie, * królestwem i kapłanami dla naszego Boga.

Pieśń

Hymn odkupionych

Ap 4, 11; 5, 9. 10. 12

Godzien jesteś, Panie i nasz Boże, *
otrzymać cześć, moc i chwałę,
Bo Ty stworzyłeś wszystko, *
a dzięki Twojej woli istniało i zostało stworzone.

Godzien jesteś wziąć księgę *
i otworzyć jej pieczęcie,
Bo zostałeś zabity †
i nabyłeś Bogu krwią swoją ludzi *
z każdego pokolenia, języka, ludu i narodu,
I uczyniłeś ich królestwem i kapłanami dla naszego Boga, *
i będą panować na ziemi.

Godzien jest Baranek zabity †
wziąć potęgę, moc, mądrość i bogactwo, *
cześć, chwałę i błogostawieństwo.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Uczyniłeś nas, Panie, / królestwem i kapłanami dla naszego Boga.



Czytanie

Jk 2, 14. 17. 18b

Jaki z tego pożytek, bracia moi, skoro ktoś będzie utrzymywał, że wierzy, a nie będzie spełniał uczynków? Czy sama wiara zdoła go zbawić? Wiara, jeśli nie byłaby połączona z uczynkami, martwa jest sama w sobie. Pokaż mi swoją wiarę bez uczynków, to ja ci pokażę wiarę ze swoich uczynków.

Responsorium krótkie

P. Wołam do Pana: * Zmiłuj się nade mną. **W.** Wołam do Pana: / Zmiłuj się nade mną. **P.** Ulecz moją duszę, bo zgrzeszyłem przeciw Tobie. **W.** Zmiłuj się nade mną. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** Wołam do Pana: / Zmiłuj się nade mną.

Pieśń Maryi

Ant. Jeżeli każdy z was * nie przebaczy z serca swemu bratu, / podobnie i wam uczyni Ojciec mój niebieski.

Radość duszy w Bogu

Łk 1, 46-55

Wielbi † dusza moja Pana *
i raduje się duch mój w Bogu, Zbawicielu moim.
Bo wejrzał na uniżenie swojej Służebnicy. *
Oto bowiem odtąd błogostawić mnie będą wszystkie pokolenia,
Gdyż wielkie rzeczy uczynił mi Wszechmocny, *
a Jego imię jest święte.
Jego miłosierdzie z pokolenia na pokolenie *
nad tymi, którzy się Go boją.
Okazał moc swego ramienia, *
rozproszył pyszniących się zamysłami serc swoich.
Strącił władców z tronu, *
a wywyższył pokornych.
Głodnych nasycił dobrami, *
a bogatych z niczym odprawił.
Ujął się za swoim sługą, Izraelem, *
pomny na swe miłosierdzie,

Jak obiecał naszym ojcom,*
Abrahamowi i jego potomstwu na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi,*
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze,*
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Jeżeli każdy z was / nie przebaczy z serca swemu bratu, / podobnie i wam uczyni Ojciec mój niebieski.

Prośby

Chrystus Pan polecił nam czuwać i modlić się, abyśmy nie ulegli pokusom. Zanieśmy do Niego nasze usilne prośby:

Ułysz nas, Panie, i okaż swą litość.

Jezu Chryste, Ty obiecałeś, że będziesz z tymi, którzy w Twoim imieniu gromadzą się na modlitwę,
— spraw, abyśmy zawsze razem z Tobą w Duchu Świętym modlili się do Ojca.

Ułysz nas, Panie, i okaż swą litość.

Boski Oblubieńczy, oddal grzechy od swego umiłowanego Kościoła,
— niech zawsze postępuje w nadziei i mocy Ducha Świętego.

Ułysz nas, Panie, i okaż swą litość.

Panie miłujący ludzi, spraw, byśmy zgodnie z Twoim przykazaniem troszczyli się o naszych bliźnich,
— aby światło Twego zbawienia żywiej zajaśniało wszystkim ludziom.

Ułysz nas, Panie, i okaż swą litość.

Królu pokoju, niech Twój pokój zapanuje na świecie,
— aby wszyscy ludzie dostrzegli Twoją zbawczą obecność.

Ułysz nas, Panie, i okaż swą litość.

Otwórz wszystkim zmarłym dostęp do wiecznego szczęścia,
— obdarz ich nieskazitelnością i chwałą.

Usłysz nas, Panie, i okaż swą litość.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Wszechmogący Boże, niech nas nie opuszcza Twoja łaska, † ale niech nas utwierdza w świętej służbie * i zapewnia nam nieustannie Twoją pomoc. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogosławi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Kompleta Wtorek

- P. Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.



W tym miejscu przewidziany jest rachunek sumienia.

We wspólnie odprawianym oficjum można zastosować jedną z formuł aktu pokuty podaną w mszale.

Po chwili milczenia wszyscy razem odmawiają spowiedź powszechną:

- P. Panie Jezu, który przyszedłeś na ten świat, aby szukać i ocalić to, co zginęło, zmiłuj się nad nami.
W. Zmiłuj się nad nami.
P. Chryste, który okazałeś swoją miłość oddając życie za przyjaciół, zmiłuj się nad nami.
W. Zmiłuj się nad nami.
P. Panie Jezu, którego serce zostało przebite za nasze grzechy, zmiłuj się nad nami.
W. Zmiłuj się nad nami.

Przewodniczący prosi o odpuszczenie grzechów:

P. Niech się zmiłuje nad nami Bóg wszechmogący *
i odpuściwszy nam grzechy, * doprowadzi nas do
życia wiecznego.

W. Amen.

Hymn

- 1 Nim kres nadejdzie jasności,
Błagamy, Stwórcu wszechświata,
Byś nas otaczał opieką
I chronił w swojej dobroci.
- 2 Niech serca nawet uśpione
Przez sen czuwają przy Tobie;
A kiedy zbudzi je zorza,
Niech Ciebie wielbią z weselem.
- 3 Niech ciało zdrowiem się cieszy
I duch gorliwość odnajdzie,
A Ty swym światłem przenikaj
Głębokie nocy ciemności.
- 4 O spraw to, Ojczy najlepszy,
Przez Syna Twego, Chrystusa,
Co z Tobą w Ducha jedności
Króluje w blasku na wieki. Amen.

Psalmodia

Ant. Wołam do Ciebie, Panie, * we dnie i w nocy.

Psalm 88

W ciężkim doświadczeniu

To jest wasza godzina i panowanie ciemności (Łk 22, 53)

Panie, mój Boże, wołam do Ciebie we dnie, *
żalę się przed Tobą w nocy.

Niech dotrze do Ciebie moja modlitwa, *
nakłoń ucha na moje wołanie.

Bo moja dusza nieszczęściem jest przepełniona, *
a życie moje zbliża się do Otchłani.

Zaliczono mnie do grona idących do grobu, *
stałem się jak mąż pozbawiony siły.



Między zmarłymi jest moje postanie, *
tak jak poległych, którzy leżą w grobach,
O których Ty już więcej nie pamiętasz, *
nad którymi nie rozłączasz już opieki.
Straciłeś mnie w otchłań najgłębszą, *
w mrok i przepaść.

Twój gniew mnie przygniata, *
spiętrzyły się nade mną jego fale.
Odsunąłeś ode mnie wszystkich przyjaciół, †
wzbudziłeś w nich do mnie odrazę, *
znalazłem się w więzieniu bez wyjścia.

Moje oczy słabną w nieszczęściu, †
każdego dnia wołam do Ciebie, Panie, *
ręce do Ciebie wyciągam.

Czy uczynisz cud dla umarłych? *
Czy wstaną cienie, by wielbić Ciebie?
Czy to w grobach sławi się Twoją łaskę, *
a wierność Twoją w miejscu zagłady?
Czy Twoje cuda widzi się w ciemnościach, *
a sprawiedliwość w krainie zapomnienia?

A ja wołam do Ciebie, Panie, *
niech nad ranem dotrze do Ciebie moja modlitwa.

Czemu odrzucasz mnie, Panie, *
i ukrywasz swoje oblicze przede mną?
Cierpię biedę i od młodości stoję na progu śmierci, *
dźwigałem Twoją grozę i osłabłem.

Przewalił się nade mną płomień Twego gniewu *
i złamały mnie Twoje groźby.

Zewsząd mnie otoczyły jak fale powodzi *
i topią mnie w jednym momencie.
Odsunąłeś ode mnie przyjaciół i towarzyszy, *
tylko ciemności mieszkają ze mną.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Wołam do Ciebie, Panie, / we dnie i w nocy.



Ty jesteś wśród nas, Panie, a Twoje imię zostało wezwane nad nami, nie opuszczaj nas, Panie, nasz Boże.

Responsorium krótkie

P. W ręce Twoje, Panie, * Powierzam ducha mojego.
W. W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mojego. **P.**
 Ty nas odkupiłeś, Panie, Boże wierny. **W.** Powierzam ducha mojego. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mojego.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, * podczas snu nas osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali w pokoju.

Pieśń Symeona

Chrystus światłością narodów

Łk 2, 29-32

Teraz, o Panie, † pozwól odejść swemu słudze w pokoju, * według słowa Twojego,

Bo moje oczy ujrzały Twoje zbawienie, *
 któreś przygotował wobec wszystkich narodów:

Światło na oświecenie pogan *
 i chwałę ludu Twego, Izraela.

Chwała Ojcu i Synowi, *
 i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
 i na wieki wieków. Amen.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, / podczas snu nas osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali w pokoju.

Modlitwa

Módlmy się. Wszechmogący Boże, Twój Jednorodzony Syn umarł i został złożony w grobie, † pomóż nam tak wiernie upodobnić się do Niego, * abyśmy mogli razem z Nim powstać do nowego życia. Który żyje i króluje na wieki wieków.

W. Amen.

Następnie, nawet wtedy, kiedy się odmawia oficjum samemu, mówi się:

Noc spokojną i śmierć szczęśliwą niech nam da Bóg wszechmogący, Ojciec ✚ i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Antyfona do NMP

Matko Odkupiciela, z wieści najstawniejsza,
Gwiazdo morska, do nieba ścieżko najprościejsza,
Tyś jest przechodnią bramą do raju wiecznego,
Tyś jedyną nadzieją człowieka grzesznego.

Racz podźwignąć, prosimy, lud upadający,
W grzechach swych uwikłany, powstać z nich pragnący.
Tyś cudownie zrodziła światu Zbawiciela,
Tyś sama wykarmiła Twego Stworzyciela.

Panno przedtem i potem z świata podziwieniem,
Uczczona Gabriela wdzięcznym pozdrowieniem;
Racz się wstawić, o Panno, za nami grzesznymi,
Ratuj nas, opiekuj się sługami Twoimi.

Środa

 3 tydzień psalterza

Wezwanie

P. Panie, otwórz ✚ wargi moje.

W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Antyfona - LG tom II: Wielki Post I, str. 37.

Ant. Słuchajcie dzisiaj głosu Pana: / otwórzcie serca na Jego wołanie.

Psalm Wezwania jak w Częściach stałych, s. 818.

Psalm 24

Pan wkracza do świątyni

Bramy niebios zostały otwarte dla Chrystusa
ze względu na wywyższenie Jego ludzkiej natury (św. Ireneusz)

Do Pana należy ziemia i wszystko, co ją napełnia, *
świat cały i jego mieszkańcy.

Albowiem On go na morzach osadził *
i utwierdził ponad rzekami.

powtarza się antyfonę

Kto wstąpi na górę Pana, *
kto stanie w Jego świętym miejscu?
Człowiek rąk nieskalanych i czystego serca, †
którego dusza nie Ignęła do marności *
i nie przysięgał kłamliwie.

powtarza się antyfonę

On otrzyma błogosławieństwo od Pana *
i zapłatę od Boga, swego Zbawcy.
Oto pokolenie tych, którzy Go szukają, *
którzy szukają oblicza Boga Jakuba.

powtarza się antyfonę

Bramy, podnieście swe szczyty, †
unieście się, odwieczne podwoje, *
aby mógł wkroczyć Król chwały!
"Któż jest tym Królem chwały?" †
Pan dzielny i potężny, *
Pan potężny w boju.

powtarza się antyfonę

Bramy, podnieście swe szczyty, †
unieście się, odwieczne podwoje, *
aby mógł wkroczyć Król chwały!
"Któż jest tym Królem chwały?" *
Pan Zastępów, On jest Królem chwały.

powtarza się antyfonę

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Słuchajcie dzisiaj głosu Pana: / otwórzcie serca
na Jego wołanie.

Godzina czytań

P. Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.



- W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 38.

Hymn

- 1 Oto teraz czas właściwy,
Dany nam przez dobroć Boga,
Aby poprzez umartwienie
Świat uleczyć ze słabości.
- 2 Już się zbliża dzień zbawienia,
Chrystusowym blaskiem świeci,
A skażone grzechem serca
Post nakłania do przemiany.
- 3 Boże, niechaj wyrzeczenia
Wzmocnią ducha oraz ciało,
Byśmy mogli pragnąć szczerze
Przyjścia dnia wieczystej Paschy.
- 4 Miłosierny Boże w Trójcy,
Niech Cię wielbi wszechświat cały,
My zaś odrodzeni łaską
Nowym hymnem Cię sławimy. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Środa III, str. 1068.

- 1 ant. Łaska i wierność * kroczą przed Tobą, Panie.

Psalm 89

Wyniesienie rodu Dawida

Z potomstwa Dawida, stosownie do obietnicy, wyprowadził Bóg Zbawiciela Jezusa (Dz 13, 22. 23)

Ps 89, 2-38

O łaskach Pana będę śpiewał na wieki, †
Twą wierność będę głosił moimi ustami *
przez wszystkie pokolenia.

Albowiem powiedziałaś: †

"Na wieki ugruntowana jest łaska", *

utrwaliłeś swą wierność w niebiosach.
"Zawarłem przymierze z moim wybranym, *
przysięgłem mojemu słudze Dawidowi:
Twoje potomstwo utrwale na wieki *
i tron twój umocnię na wszystkie pokolenia".
Niebiosa wystawiają cuda Twoje, Panie, *
a zgromadzenie świętych wierność Twoją.
Bo któż na obłokach będzie równy Panu, *
kto z synów Bożych będzie doń podobny?
Bóg przejmuje lękiem zgromadzenie świętych, *
większy od wszystkich wokół - przyprawia o drżenie.
Kto dorówna Tobie, Panie, Boże Zastępów? *
Potężny jesteś, Panie, wierność w krąg Cię otacza.
Ty ujarzmasz pyszniące się morze, *
Ty poskramiasz jego wzburzone fale,
Ty jak padlinę zdeptałeś Rahaba, *
możnym swym ramieniem rozproszyłeś Twych wrogów.
Twoje jest niebo i Twoja jest ziemia, *
Ty świat założyłeś ze wszystkim, co na nim żyje.
Ty stworzyłeś północ i południe, *
Tabor i Hermon wykrzykują radośnie na cześć
Twego imienia.
Twoje ramię jest pełne potęgi, *
Twoja ręka jest mocna, a prawica wzniesiona.
Prawo i sprawiedliwość podstawą Twego tronu, *
łaska i wierność kroczą przed Tobą.
Błogosławiony lud, który umie się cieszyć *
i chodzi, Panie, w blasku Twojej obecności.
Cieszą się zawsze Twym imieniem, *
Twoja sprawiedliwość ich wywyższa.
Bo Ty jesteś blaskiem ich potęgi, *
a przychylność Twoja dodaje nam mocy.
Bo do Pana należy nasza tarcza, *
a król nasz do Świętego Izraela.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.



Ant. Łaska i wierność kroczą przed Tobą, Panie.

2 ant. Syn Boży * pochodzi według ciała z rodu Dawida.

||

Mówiąc kiedyś w widzeniu do świętych Twoich, †
rzekłeś: "Na głowę mocarza włożyłem koronę, *
wyniosłem wybrańca z ludu.

Znalazłem Dawida, mojego sługę, *
namaściłem go moim świętym olejem,
By ręka moja zawsze przy nim była *
i umacniało go moje ramię.

Nie zwiedzie go nieprzyjaciel *
ani złośnik go nie pognębi.

Lecz zetrę przed nim jego przeciwników *
i powalę tych, którzy go nienawidzą.

Z nim moja wierność i łaska, *
w moim imieniu jego moc wywyższona.
Jego władzę rozciągnę nad morzem, *
a jego panowanie nad rzekami.

On będzie wołał do Mnie: «Tyś jest Ojcem moim, *
moim Bogiem, Opoką mojego zbawienia!»

A Ja go ustanowię pierworodnym, *
najwyższym z królów ziemi.

Na wieki zachowam dla niego łaskę *
i trwałe z nim będzie moje przymierze.
Sprawię, że potomstwo jego będzie wieczne, *
a jego tron jak dni niebios trwały".

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Syn Boży pochodzi według ciała z rodu Dawida.

3 ant. Raz przysiągłem Dawidowi, * że jego potomstwo
będzie trwało wiecznie.

|||

"A jeśli jego synowie porzucą moje prawo *
i nie będą postępować według moich przykazań,
Jeżeli moje ustawy naruszą *

i nie będą pełnili moich rozkazów,
Różgą ukarzę ich przewinienia, *
a winę ich biczami.

Lecz nie odejmę od niego mej łaski *
i nie zawiodę w wierności.

Nie złamię mojego przymierza *
ani nie zmienię słowa ust moich.

Raz przysiągłem na świętość moją, *
że nie zawiodę Dawida.

Jego potomstwo będzie trwało wiecznie *
i tron jego będzie przede Mną jak słońce,
Jak księżyc, który trwa przez wieki *
jako wierny świadek na niebie".

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Raz przysiągłem Dawidowi, / że jego potomstwo
będzie trwało wiecznie.

LG tom II: Środa III WP, str. 190.

P. Nawracajcie się i czyńcie pokutę.

W. Uczyńcie sobie nowe serce i nowego ducha.

1 Czytanie

Z Księgi Wyjścia

33, 7-11. 18-23; 34, 5-9. 29-35

Pełne objawienie się Boga Mojżeszowi

Mojżesz wziął namiot i rozbił go za obozem, i nazwał go
Namiotem Spotkania. A ktokolwiek chciał się zwrócić do
Pana, szedł do Namiotu Spotkania, który był za obozem.

Ile zaś razy Mojżesz szedł do namiotu, cały lud stawał
przy wejściu do swych namiotów i patrzył na Mojżesza,
aż wszedł do namiotu. Ile zaś razy Mojżesz wszedł do
namiotu, zstępował słup obłoku i stawał u wejścia do
namiotu, i wtedy Pan rozmawiał z Mojżeszem. Cały lud
widział, że słup obłoku stawał u wejścia do namiotu.
Cały lud stawał i każdy oddawał pokłon u wejścia do

swego namiotu. A Pan rozmawiał z Mojżeszem twarzą w twarz, jak się rozmawia z przyjacielem. Potem wracał Mojżesz do obozu, sługa zaś jego, Jozue, syn Nuna, młodzieniec, nie oddalał się z wnętrza namiotu.

I rzekł Mojżesz: "Spraw, abym ujrzał Twoją chwałę". Pan odpowiedział: "Ja ukazę ci mój majestat i ogłoszę przed tobą imię Pana, gdyż Ja wyświadczam łaskę, komu chcę, i miłosierdzie, komu Mi się podoba". I znowu rzekł: "Nie będziesz mógł oglądać mojego oblicza, gdyż żaden człowiek nie może oglądać mojego oblicza i pozostać przy życiu". I jeszcze rzekł Pan: "Oto miejsce obok Mnie, stań przy skale. Gdy będzie przechodzić moja chwała, postawię cię w rozpadlinie skały i położę moją rękę na tobie, aż przejdę. A gdy cofnę rękę, ujrzysz Mię z tyłu, lecz nie ukazę tobie mojego oblicza".

A Pan zstąpił w obłoku, i Mojżesz zatrzymał się koło Niego, i wypowiedział imię Jahwe. Przeszedł Pan przed jego oczyma i wołał: "Jahwe, Jahwe, Bóg miłosierny i litościwy, cierpliwy, bogaty w łaskę i wierność, zachowujący swą łaskę w tysiączne pokolenia, przebaczący niegodziwość, niewierność, grzech, lecz nie pozostawiający go bez ukarania, ale zsyłający kary za niegodziwość ojców na synów i wnuków aż do trzeciego i czwartego pokolenia". I natychmiast Mojżesz skłonił się aż do ziemi, i oddał pokłon, mówiąc: "Jeśli darzysz mnie życzliwością, Panie, to proszę, niech pójdzie Pan wpośród nas. Jest to wprawdzie lud o twardym karku, ale przebaczysz nasze winy i nasze grzechy i uczynisz nas swoim dziedzictwem".

Gdy Mojżesz zstępował z góry Synaj z dwiema tablicami Świadectwa w rękę, nie wiedział, że skóra na jego twarzy promieniowała na skutek rozmowy z Panem. Gdy Aaron i Izraelici zobaczyli Mojżesza z dala i ujrzeli, że skóra na jego twarzy promienieje, bali się zbliżyć do niego. A gdy Mojżesz ich przywołał, Aaron i wszyscy przywódcy zgromadzenia przyszli do niego, a Mojżesz rozmawiał z nimi. Potem przyszli także Izraelici, a on dawał im polecenia, powierzone mu przez Pana na górze Synaj.

Kiedy Mojżesz zakończył z nimi rozmowę, nałożył na twarz zasłonę. Ilekroć Mojżesz wchodził przed oblicze Pana na rozmowę z Nim, zdejmował zasłonę aż do wyjścia. Gdy zaś wyszedł, opowiadał Izraelitom to, co mu Pan rozkazał. I wtedy to Izraelici mogli widzieć twarz Mojżesza, że promienieje skóra na twarzy Mojżesza. A Mojżesz znów nakładał zasłonę na twarz, póki nie wszedł na rozmowę z Nim.

Responsorium

2 Kor 3, 13. 18. 15

W. Mojżesz zakrywał sobie twarz, † aby synowie Izraela nie patrzyli na jego oblicze. * My natomiast wszyscy z odstoniętą twarzą wpatrujemy się w jasność Pańską jakby w zwierciadle; / za sprawą Ducha Pańskiego, coraz bardziej jaśniejąc, / upodabniamy się do Jego obrazu.

P. Aż po dzień dzisiejszy zasłona spoczywa na ich sercach. **W.** My natomiast wszyscy z odstoniętą twarzą wpatrujemy się w jasność Pańską jakby w zwierciadle; / za sprawą Ducha Pańskiego, coraz bardziej jaśniejąc, / upodabniamy się do Jego obrazu.

2 Czytanie

Z księgi św. Teofila z Antiochii, biskupa, **Do Autolika**

(Księga 1, 2. 7)

Błogostawieni czystego serca, albowiem oni Boga oglądać będą

Jeśli powiesz: Pokaż mi swojego Boga, powiem tobie: Pokaż mi swojego człowieka, a ja ci pokażę mojego Boga. A więc pokaż, czy oczy twojej duszy widzą, a uszy twego serca słyszą.

Ci bowiem, którzy widzą oczyma ciała, dostrzegają to wszystko, co się dzieje w tym życiu ziemskim i wykrywają różnice zachodzące między rzeczami; jak np. światło i ciemność, biel i czerń, piękno i brzydota, harmonia i nieład, proporcja i dysproporcja, nadmiar i niedobór. To samo należy powiedzieć o tym, co podpada pod słuch, a więc dźwięki, które są albo ostre i przykre, albo też przyjemne. Rzecz ma się podobnie z uszami serca i oczyma duszy, aby mogły słyszeć i widzieć Boga.

Boga widzą ci, którzy Go potrafią widzieć, to znaczy ci, co mają otwarte oczy duszy. Chociaż bowiem wszyscy mają oczy, u niektórych są one zaćmione i dlatego nie mogą zobaczyć światła słonecznego. Z tego jednak, że ślepi nie widzą, nie wynika, iż słońce nie świeci, lecz że oni są dotknięci ślepotą. Tak i ty masz zaćmione oczy swojej duszy z powodu grzechów i złych czynów twoich.

Dusza człowieka powinna być czysta jak lustro odbijające promienie. Jeżeli lustro pokrywa rdza, nie można w nim zobaczyć ludzkiej twarzy. Tak samo jeśli w człowieku byłby grzech, nie może on widzieć Boga.

Jeżeli jednak chcesz, możesz zostać wyleczony. Powierz się Lekarzowi, a On nakłuje oczy twojej duszy i twego serca. Któż jest tym lekarzem? Bóg, który przez Słowo i Mądrość leczy i ożywia. On przez Słowo i Mądrość wszystko stworzył, albowiem "Słowem Jego utwierdzone zostały niebiosa, a Jego Duchem wszystkie ich zastępy". Jego mądrość jest najwyższa. W niej Bóg stworzył ziemię i niebo, ona kazała rozstąpić się przepaściom i sprawiła, że chmury wylały deszcz.

Jeżeli to, człowiecze, rozumiesz i żyjesz w czystości, świętości i sprawiedliwości, możesz Boga oglądać. Ale przedtem musi w twoim sercu zjawić się wiara i bojaźń Boża. Wówczas to pojmiesz. Gdy zzujesz z siebie śmiertelność i obleczesz się w nieśmiertelność, wtedy zobaczysz Boga w tej mierze, w jakiej na to zasłużyłeś. Bóg bowiem obudzi twoje ciało jako nieśmiertelne wraz z duszą i wówczas stawszy się nieśmiertelnym zobaczysz Nieśmiertelnego, jeśli teraz Mu uwierzysz.

Responsorium

por. 2 Kor 6, 2. 4. 5. 7

W. Oto teraz czas upragniony, † oto teraz dzień zbawienia. Pracujmy więc nad sobą w wielkiej cierpliwości wśród wielu wyrzeczeń, * Umocnieni łaską Bożą.

P. Okażmy się sługami Boga przez wielką cierpliwość wśród wielu wyrzeczeń. **W.** Umocnieni łaską Bożą.

Modlitwa

Módlmy się. Miłosierny Boże, spraw, abyśmy odnowieni

na duchu przez czterdziestodniową pokutę i karmieni
Twoim słowem, † całym sercem oddali się Tobie * i
zgodnie zanosili do Ciebie wspólne modlitwy. Przez na-
szego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z
Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg,
przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogosławmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Jutrznia

P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe teksty opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
LG tom II: Wielki Post I, str. 39.

Hymn

- 1 Sprawiedliwości Słońce, Chryste,
Gdy jasność dnia przywracasz ziemi,
Niechaj ustąpi mrok duchowy
I światło cnoty nas napełni.
- 2 Kiedy nam dajesz czas sposobny,
Pokutą natchnij nasze serca;
Nawróć dobrocią grzesznych ludzi,
Znoszonych długo z cierpliwością.
- 3 Pomóż okupić szczerą skruchą
Bezmiarne winy wobec Ciebie;
Większe jest od nich miłosierdzie,
Przez które grzech odpuszczasz wszelki.
- 4 Dzień się przybliżył, dzień Twój, Panie,
A jego blask odnawia wszystko,
I wielka radość nas ogarnia,
Bo w nim znajdziemy Twoją łaskę.

5 Boże Jedyny w Trójcy Świętej,
Niech Tobie będzie cześć i chwała,
My zaś, przez łaskę odrodzeni,
Wielbimy Ciebie nową pieśnią. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Środa III, str. 1071.

1 ant. Uraduj duszę swego sługi; * ku Tobie, Panie,
wznoszę moją duszę.

Psalm 86

O pomoc w przeciwnościach

Błogosławiony Bóg, który nas pociesza w każdym naszym utrapieniu (2 Kor 1, 3. 4)

Nakłoń swego ucha i wysłuchaj mnie, Panie, *
bo biedny jestem i ubogi.

Strzeż mojej duszy, bo jestem pobożny, *
zbaw sługę Twego, który ufa Tobie.

Ty jesteś moim Bogiem, †

Panie, zmiłuj się nade mną, *

bo nieustannie wołam do Ciebie.

Uraduj duszę swego sługi, *

ku Tobie, Panie, wznoszę moją duszę.

Tyś bowiem, Panie, dobry i łaskawy, *

pełen łaski dla wszystkich, którzy Cię wzywają.

Wysłuchaj, Panie, modlitwę moją *

i zważ na głos mojej prośby.

W dniu utrapienia wołam do Ciebie, *

ponieważ Ty mnie wysłuchasz.

Nie ma wśród bogów równego Tobie, Panie, *

ani Twemu dziełu inne nie dorówna.

Przyjdą wszystkie ludy przez Ciebie stworzone †

i Tobie, Panie, oddadzą pokłon, *

będą sławiły Twe imię.

Bo Ty jesteś wielki i czynisz cuda, *

tylko Ty jesteś Bogiem.

Naucz mnie, Panie, Twojej drogi, †

bym postępował według Twojej prawdy, *

nakłoń me serce, by lękało się Twego imienia.

Będę Cię wielbił z całego serca, Panie mój i Boże, *



i na wieki będę słauił Twoje imię.
Bo wielkie było dla mnie Twoje miłosierdzie, *
a życie moje wyrwałeś z głębin Otchłani.

Boże, pyszni przeciw mnie powstali †
i zgraja zuchwalców czyha na me życie, *
a nie mają oni względu na Ciebie.
Ale Tyś, Panie, Bogiem łaski i miłosierdzia, *
do gniewu nieskory, łagodny i bardzo wierny.

Wejrzyj na mnie i zmiłuj się nade mną, †
siły swej udziel słudze Twojemu, *
ocal syna swojej słuźebnicy!
Daj mi znak dobroci, †
aby ujrzeli ze wstydem ci, którzy mnie nienawidzą, *
żeś Ty, Panie, mnie wspomógł i pocieszył.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świątemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Uraduj duszę swego sługi; / ku Tobie, Panie,
wznoszę moją duszę.

2 ant. Szczęśliwy człowiek, * który postępuje sprawie-
dliwie i mówi prawdę.

Pieśń

Bóg sędzia sprawiedliwy

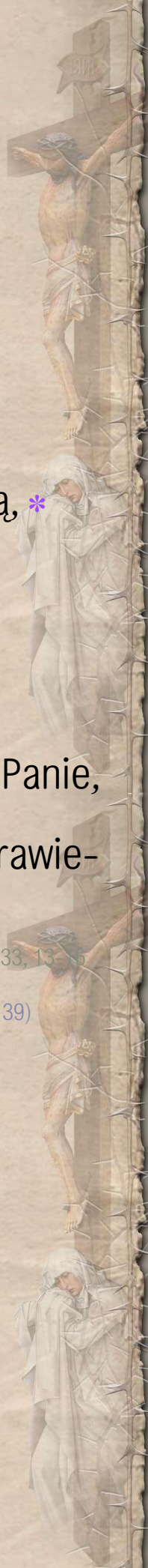
Dla was jest obietnica i dla waszych dzieci, i dla wszystkich, którzy są daleko (Dz 2, 39)

Postuchajcie, najdalsi, o moich czynach, *
poznajcie, najbliżsi, moją siłę.

Grzesznicy na Syjonie się zlekli, *
bezboźnych przeniknęło drzenie:
Któż z nas wytrzyma przy trawiącym ogniu, *
któż z nas wytrwa wobec wieczystych płomieni?

Ten, kto postępuje sprawiedliwie *
i kto mówi prawdę;
Kto zyski bezprawne odrzuca *
i rękami się wzbrania przed wzięciem podarku;
Kto uszy zatyka, by nie słuhać o zbrodni, *
i zamyka oczy, by na zło nie patrzeć.
Taki zamieszka na wysokościach, †

Iz 33, 13-15



schroni się w twierdzach na wyniosłych skałach, *
dostarczą mu chleba i wody mu nie zabraknie.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Szczęśliwy człowiek, który postępuje sprawiedliwie i mówi prawdę.

3 ant. Cała ziemio, * wołaj z radości na cześć Pana.

Psalm 98

Chwała Bogu, Zbawcy świata

Ten psalm ukazuje pierwsze przyjście Pana i wiarę wszystkich narodów (św. Atanazy)

Śpiewajcie Panu pieśń nową, *
albowiem uczynił cuda.

Zwycięstwo Mu zgotowała Jego prawica *
i święte ramię Jego.

Pan okazał swoje zbawienie, *
na oczach pogan objawił swą sprawiedliwość.

Wspomniał na dobroć i na wierność swoją *
dla domu Izraela.

Ujrzały wszystkie krańce ziemi *
zbawienie Boga naszego.

Wołaj z radości na cześć Pana, cała ziemio, *
cieszcie się, weselcie i grajcie.

Śpiewajcie Panu przy wtórze cytry, *
przy wtórze cytry i przy dźwięku harfy.

Przy trąbach i przy głosie rogu *
na oczach Pana, Króla, się radujcie.

Niech szumi morze i wszystko, co w nim żyje, *
krąg ziemi i jego mieszkańcy.

Rzeki niech klaszczą w dłonie, *
góry niech razem wołają z radości.

W obliczu Pana, który nadchodzi, *
aby osądzić ziemię.

On będzie sądził świat sprawiedliwie *
i ludy według słuszności.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Cała ziemi, / wołaj z radości na cześć Pana.

LG tom II: Środa III Wielki Post, str. 194.

Czytanie

Pwt 7, 6b. 8-9

Ciebie wybrał Pan, Bóg twój, byś spośród wszystkich narodów, które są na powierzchni ziemi, był ludem będącym Jego szczególną własnością, ponieważ Pan was umiłował i chce dochować przysięgi danej waszym przodkom. Wyprowadził was mocną ręką i wybawił was z domu niewoli, z ręki faraona, króla egipskiego. Uznaj więc, że Pan, Bóg twój, jest Bogiem; Bogiem wiernym, zachowującym przymierze i miłość do tysięcznego pokolenia względem tych, którzy Go miłują i strzegą praw Jego.

Responsorium krótkie

P. Kto się w opiekę oddał Najwyższemu, * W cieniu Wszechmocnego mieszka. **W.** Kto się w opiekę oddał Najwyższemu, / W cieniu Wszechmocnego mieszka. **P.** Będzie wzywał Boga, a On go wysłucha. **W.** W cieniu Wszechmocnego mieszka. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** Kto się w opiekę oddał Najwyższemu, / W cieniu Wszechmocnego mieszka.

Pieśń Zachariasza

Ant. Nie sądźcie, że przyszedłem * znieść Prawo lub proroków; / nie przyszedłem znieść, ale wypełnić.

Mesjasz i Jego poprzednik

Łk 1, 68-79

Błogostawiony † Pan, Bóg Izraela, *
bo lud swój nawiedził i wyzwolił.

I wzbudził dla nas moc zbawczą *
w domu swego sługi Dawida.

Jak zapowiedział od dawna *

przez usta swych świętych proroków,

Że nas wybawi od naszych nieprzyjaciół *

i z ręki wszystkich, którzy nas nienawidzą;
że naszym ojcom okaże miłosierdzie *
i wspomni na swe święte przymierze,
Na przysięgę, którą złożył *
ojcu naszemu Abrahamowi.

Da nam, że z mocy nieprzyjaciół wyrwani, *
służyć Mu będziemy bez trwogi,
W pobożności i sprawiedliwości przed Nim *
po wszystkie dni nasze.

A ty, dziecię, zwać się będziesz prorokiem Najwyższego, *
gdyż pójdziesz przed Panem przygotować Mu drogi.
Jego ludowi dasz poznać zbawienie *
przez odpuszczenie grzechów.

Dzięki serdecznej litości naszego Boga, *
z jaką nas nawiedzi z wysoka Wschodzące Słońce,
By oświecić tych, co w mroku i cieniu śmierci
mieszkają, *
aby nasze kroki skierować na drogę pokoju.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Nie sądźcie, że przyszedłem / znieść Prawo lub
proroków; / nie przyszedłem znieść, ale wypełnić.

Prośby

Błogostawmy Boga, sprawcę naszego zbawienia, który
postanowił, aby ludzie stali się przez Jego łaskę nowym
stworzeniem, by przeminęło to, co stare, a wszystko
stało się nowe. Z żywą wiarą módlmy się do Niego:

Przez swego Ducha daj nam nowe życie.

Panie, Ty obiecałeś, że nastanie nowe niebo i nowa zie-
mia, zawsze nas odnawiaj przez swego Ducha,
— abyśmy radowali się z Tobą w niebieskiej ojczyźnie.

Przez swego Ducha daj nam nowe życie.

Niech przez nasze współdziałanie z Tobą Duch Święty
przemieni tę ziemię,

— aby ludzka społeczność w sprawiedliwości, miłości i pokoju zdążyła do swego ostatecznego celu.

Przez swego Ducha daj nam nowe życie.

Wspomagaj nas, abyśmy unikali zaniedbań i niewierności
— i kierowali nasze pragnienia ku wiecznym wartościom.

Przez swego Ducha daj nam nowe życie.

Wybaw nas od zła wszelkiego,

— nie dozwoł, aby urok tego, co przemija, przestąpił nam prawdziwe dobro.

Przez swego Ducha daj nam nowe życie.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Miłosierny Boże, spraw, abyśmy odnowieni na duchu przez czterdziestodniową pokutę i karmieni Twoim słowem, † całym sercem oddali się Tobie * i zgodnie zanosili do Ciebie wspólne modlitwy. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

Jutrznia i Nieszpory. P. Odmawia modlitwę końcową bez wezwania *Módlmy się.*
W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogosławi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Jeśli kapłan lub diakon przewodniczy oficjum, zwraca się do wiernych:

P. Pan z wami.

W. I z duchem twoim.

P. Niech was błogosławi Bóg wszechmogący:
Ojciec † i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Można też użyć innej formuły błogosławieństwa, tak jak we Mszy św.
Jeśli wierni mają się rozejść, dodaje się wezwanie:

P. Idźcie w pokoju Chrystusa.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa w ciągu dnia

LG tom II: Środa III WP, str. 195. Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 40.
Antyfona jak w Tekstach okresowych. Psalm - LG tom II: Środa III, str. 1075.

- P.** Boże, + wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn

Modlitwa przedpołudniowa

- 1 Przez wiarę, którą żyjemy,
Z nadzieją zawsze wytrwała
I mocni łaską miłości
Majestat głośmy Chrystusa.
- 2 Gdyż On o trzeciej godzinie
Na mękę był prowadzony,
I cierpiął wisząc na krzyżu,
By znaleźć owcę zgubioną.
- 3 Pokornie prosimy Jezusa,
Zbawieni Jego ofiarą,
By nas od grzechu zachował,
Gdy już darował nam karę.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczę,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Modlitwa południowa

- 1 O tej godzinie Zbawiciel
Pragnienie cierpiął na krzyżu;
Niech da chwalącym Go pieśnią
Pragnienie sprawiedliwości.
- 2 Niech głodem prawdy ich przejmie
I zaspokoi go sobą,
By grzech odrazę w nich budził,



A cnota ich pociągała.

- 3 Niech łaska Ducha Świętego
Proszących tak usposobi,
By żądze ciała przygasły
I duch oziębły zapłonął.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczę,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Modlitwa popołudniowa

- 1 Nadeszła oto godzina,
Gdy Jezus w męce umierał;
Wzywajmy Jego imienia
Pokornie prosząc o łaskę.
- 2 Przebaczył Jezus łotrowi
Wzruszony jego wyznaniem;
Niech także nasza modlitwa
Wyjedna nam miłosierdzie.
- 3 Na krzyżu śmierć pokonana,
Wróciło światło po mroku;
Niech groza grzechu przeminie,
A dusze blaskiem jaśnieją.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczę,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Psalmodia

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Nadeszły dla nas dni pokuty, * abyśmy zadośćczynili
za grzechy / i zbawili dusze.

Modlitwa południowa

Ant. Nie chcę śmierci grzesznika, * lecz aby się szczerze
nawrócił i miał życie.



Modlitwa popołudniowa

Ant. Umocnieni łaską Bożą, * pracujmy nad sobą w wielkiej cierpliwości.

Psalm 119

Ps 119, 105-112

XIV (Nun). Prawo Boże światłem i dziedzictwem

Twoje słowo jest pochodnią dla stóp moich, Panie, *
i światłem na mojej ścieżce.

Przysiągłem i postanawiam *
przestrzegać Twych sprawiedliwych wyroków.

Panie, bardzo jestem udręczony, *
zachowaj mnie przy życiu, jak mi obiecałeś.

Przyjmij, Panie, ofiary ust moich *
i naucz mnie Twoich wyroków.

Moje życie jest wciąż w niebezpieczeństwie, *
lecz Prawa Twego nie zapominam.

Grzesznicy zastawili na mnie sidła, *
lecz nie zboczyłem od Twoich postanowień.

Napomnienia Twoje są moim dziedzictwem na wieki, *
bo są radością mojego serca.

Nakłaniam swoje serce, by wypełniało Tve ustawy, *
na wieki i na zawsze.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 70

Błaganie o pomoc Bożą
Panie, ratuj nas, bo giniemy! (Mt 8, 25)

Racz mnie wybawić, Boże, *

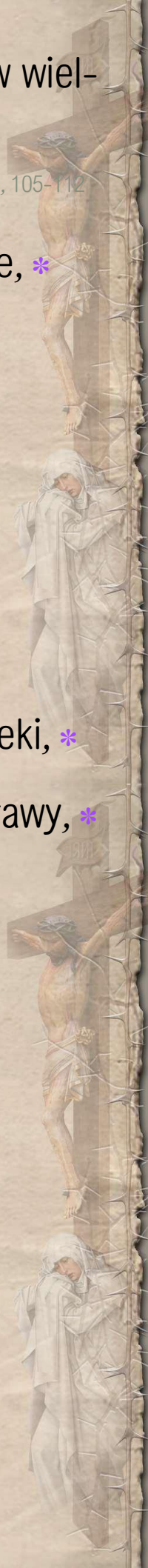
Panie, pośpiesz mi z pomocą!

Niech się okryją rumieńcem wstydu *
ci, którzy godzą na moje życie.

Niech ustąpią okryci wstydem *
ci, którzy z moich nieszczęść się weselą.

Niechaj odstąpią okryci hańbą, *
którzy drwią ze mnie.

Niech się radują i weselą w Tobie *
wszyscy, którzy Ciebie szukają.



Niech zawsze mówią: "Bóg jest wielki!" *
ci, którzy pragną Twojej pomocy.
Ja zaś jestem ubogi i nędzny, *
Boże, pośpiesz mi z pomocą!
Tyś wspomóżyciel mój i wybawca, *
nie zwlekaj więc, Panie!
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 75

Bóg sędzia najwyższy

Strącił władców z tronu, a wywyższył pokornych (Łk 1, 52)

Wystawiamy Cię, Boże, wielbimy, *
chwalimy Twoje imię, rozgłaszamy Twe cuda.
"Gdy Ja porę wyznaczę, *
odbędę sąd sprawiedliwy.
Choćby się chwiała ziemia z wszystkimi mieszkańcami, *
Ja umacням jej filary.
Mówię zuchwalcom: «Nie bądźcie zuchwali!», *
a do bezbożnych: «Nie podnoście głowy!»
Nie podnoście głowy przeciwko niebu, *
nie mówcie zuchwale przeciw Bogu.
Bo sąd nie przychodzi ze Wschodu czy z Zachodu, *
ani z gór, ani z pustyni.
Lecz sam Bóg jest sędzią: *
jednego poniża, drugiego wywyższa.
Bo w ręku Pana jest kielich *
pieniący się przyprawionym winem.
On z niego nalewa, aż do dna go wypiją, *
pić będą wszyscy niegodziwi tej ziemi".
Ja zaś będę radował się na wieki, *
zaśpiewam Bogu Jakuba.
Skruszę pychę wszystkich niegodziwych, *
a głowa sprawiedliwego się wzniesie.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.



Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Nadeszły dla nas dni pokuty, * abyśmy zadośćczynili za grzechy / i zbawili dusze.

Czytanie

Ez 18, 30b-32

Nawróćcie się! Odstąpcie od wszystkich waszych grzechów, aby wam już więcej nie były sposobnością do przewiny. Odrzućcie od siebie wszystkie grzechy, któreście popełniali przeciwko Mnie, i utwórzcie sobie nowe serce i nowego ducha. Dlaczego mielibyście umrzeć, domu Izraela? Ja nie mam żadnego upodobania w śmierci, mówi Pan Bóg. Zatem nawróćcie się, a żyć będziecie.

P. Stwórz, Boże, we mnie serce czyste.

W. I odnów we mnie moc ducha.

Modlitwa

Módlmy się. Miłosierny Boże, spraw, abyśmy odnowieni na duchu przez czterdziestodniową pokutę i karmieni Twoim słowem, † całym sercem oddali się Tobie * i zgodnie zanosili do Ciebie wspólne modlitwy. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogosławmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa południowa

Ant. Nie chcę śmierci grzesznika, * lecz aby się szczerze nawrócił i miał życie.

Czytanie

Za 1, 3b-4b

Nawróćcie się do Mnie, mówi Pan Zastępów, a Ja na-

wrócę się do was. Nie bądźcie jak wasi przodkowie, których napominali dawniejsi prorocy: "Porzućcie drogi złe i swoje złe czyny".

P. Odwróć swe oblicze od moich grzechów.

W. I zmaż wszystkie moje przewinienia.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Umocnieni łaską Bożą, * pracujmy nad sobą w wielkiej cierpliwości.

Czytanie

por. Dn 4, 24b

Okup swe grzechy czynkami sprawiedliwymi, a swoje nieprawości miłosierdziem nad ubogimi; może wtedy Pan odpuści twoje grzechy.

P. Boże, moją ofiarą jest duch skruszony.

W. Pokornym i skruszonym sercem Ty, Boże, nie gardzisz.

Nieszpory

P. Boże, + wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze, i na wieki wieków. Amen.

LG tom II: Wielki Post I, str. 36.

Hymn

1 Dałeś nam przykład, o Jezu,
Czterdziestu dni umartwienia;
Aby w nas ducha odnowić,
Wymagasz postu i skruchy.

2 Stań więc pośrodku Kościoła
I spójrz na jego pokutę;
Ciebie pokornie prosimy,
Byś przez nią z grzechu nas obmył.

3 Zło popełnione w przeszłości

Niech Twoja łaska zniweczy;
Chroń nas od dalszych upadków
I otocz swoją opieką.

- 4 Daj przez doroczną pokutę
Dostąpić win odpuszczenia,
Byśmy z radością czekali
Na światło Nocy Paschalnej.
- 5 W Trójcy Jedyny nasz Boże,
Niech Ciebie wszechświat wystawia;
Pieśń nową Tobie śpiewamy
Za odrodzenie przez łaskę. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Środa III, str. 1077.

1 ant. Ci, którzy we łzach sieją, * żąć będą w radości.

Psalm 126

Radość i nadzieja w Bogu

Jak cierpień jesteście współuczestnikami, tak i pociechy (2 Kor 1, 7)

Gdy Pan odmienił los Syjonu, *
wydawało się nam, że śnimy.
Usta nasze były pełne śmiechu, *
a język śpiewał z radości.
Mówiono wtedy między narodami: *
"Wielkie rzeczy im Pan uczynił!"
Pan uczynił nam wielkie rzeczy *
i radość nas ogarnęła.
Odmień znowu nasz los, o Panie, *
jak odmieniasz strumienie na Południu.
Ci, którzy we łzach sieją, *
żąć będą w radości.
Idą i płaczą niosąc ziarno na zasiew, *
lecz powrócą z radością niosąc swoje snopy.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Ci, którzy we łzach sieją, / żąć będą w radości.



2 ant. Niech Pan wspiera naszą pracę * i zawsze czuwa nad nami.

Psalm 127

Daremny trud bez Boga
Wy jesteście budowlą Bożą (por. 1 Kor 3, 9)

Jeżeli domu Pan nie zbuduje, *
na próżno się trudzą, którzy go wznoszą.

Jeżeli miasta Pan nie strzeże, *
daremnie czuwają strażę.

Daremne jest wasze wstawanie przed świtem *
i przesiadywanie do późna w nocy.

Chleb spożywacie zapracowany ciężko, *
a Pan i we śnie darzy swych umiłowanych.

Oto synowie są darem Pańskim, *
a owoc łona nagrodą.

Jak strzały w rękę wojownika, *
tak synowie zrodzeni w młodości.

Szczęśliwy człowiek, *
który nimi napełnił swój kołczan.

Nie zawstydzi się, gdy będzie się spierał *
ze swymi nieprzyjaciółmi w sądzie.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Niech Pan wspiera naszą pracę / i zawsze czuwa nad nami.

3 ant. Chrystus, pierworodny z całego stworzenia, *
ma pierwszeństwo we wszystkim.

Pieśń

Chrystus początkiem całego stworzenia i zmartwychwstania

Kol 1, 11c-20

Z radością dziękujcie Ojcu, †
który was uczynił godnymi uczestnictwa *
w dziele świętych w światłości.

On uwolnił nas spod władzy ciemności †
i przeniósł nas do królestwa *
swego Syna umiłowanego.

W Nim mamy odkupienie, *
odpuszczenie grzechów.

On jest obrazem Boga niewidzialnego, *
Pierworodnym z całego stworzenia,
Bo w Nim wszystko zostało stworzone, *
i to, co w niebiosach, i to, co na ziemi;
Byty widzialne i niewidzialne, *
czy Trony, czy Panowania, czy Zwierzchności,
czy Władze.

Wszystko przez Niego i dla Niego zostało stworzone; *
On jest przed wszystkim i w Nim wszystko ma istnienie.

On jest Głową Ciała, czyli Kościoła, *
i On jest Początkiem,
Pierworodnym spośród umarłych, *
by sam zyskał pierwszeństwo we wszystkim.
Bóg zechciał bowiem, by w Nim zamieszkała cała
Pełnia *

i aby przez Niego znów pojednać wszystko ze sobą:
To, co na ziemi, i to, co w niebiosach, *
wprowadziwszy pokój przez krew Jego krzyża.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Chrystus, pierworodny z całego stworzenia, / ma
pierwszeństwo we wszystkim.

LG tom II: Środa III Wielki Post, str. 196.

Czytanie

Flp 2, 12b-15a

Zabiegajcie o własne zbawienie z bojaźnią i drżeniem,
albowiem to Bóg jest w was sprawcą i chcenia, i działa-
nia zgodnie z Jego wolą. Czyńcie wszystko bez szem-
rań i powątpiezań, abyście się stali bez zarzutu i bez
winy jako nienaganne dzieci Boże.

Responsorium krótkie

P. Wołam do Pana: * Zmiłuj się nade mną. **W.** Wołam
do Pana: / Zmiłuj się nade mną. **P.** Ulecz moją duszę, bo

zgrzeszyłem przeciw Tobie. **W.** Zmiłuj się nade mną. **P.**
Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** Wołam
do Pana: / Zmiłuj się nade mną.

Pieśń Maryi

Ant. Kto zachowuje przykazania Pańskie * i uczy je
wypełniać, / ten będzie wielki w królestwie niebieskim.

Radość duszy w Bogu

Łk 1, 46-55

Wielbi + dusza moja Pana *
i raduje się duch mój w Bogu, Zbawicielu moim.
Bo wejrzał na uniżenie swojej Służebnicy. *
Oto bowiem odtąd błogostawić mnie będą wszystkie
pokolenia,
Gdyż wielkie rzeczy uczynił mi Wszechmocny, *
a Jego imię jest święte.
Jego miłosierdzie z pokolenia na pokolenie *
nad tymi, którzy się Go boją.
Okazał moc swego ramienia, *
rozproszył pyszniących się zamysłami serc swoich.
Strącił władców z tronu, *
a wywyższył pokornych.
Głodnych nasycił dobrami, *
a bogatych z niczym odprawił.
Ujął się za swoim sługą, Izraelem, *
pomny na swe miłosierdzie,
Jak obiecał naszym ojcom, *
Abrahamowi i jego potomstwu na wieki.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Kto zachowuje przykazania Pańskie / i uczy je wy-
pełniać, / ten będzie wielki w królestwie niebieskim.

Prośby

Uwielbiamy Boga wszechmogącego, który rządzi świa-
tem. On wie o wszystkim, co jest potrzebne Jego lu-

dowi, ale pragnie, byśmy troszczyli się najpierw o Jego królestwo. Dlatego wołajmy do Niego:

Niech przyjdzie Twe królestwo i jego sprawiedliwość.

Ojcze święty, Ty nam dałeś Chrystusa jako naszego Pasterza, czuwaj nad pasterzami i nad ludem im powierzonem, aby owczarnia nie była pozbawiona opieki pasterzy,

— a pasterzom nie zabrakło posłuszeństwa owczarni.

Niech przyjdzie Twe królestwo i jego sprawiedliwość.

Spraw, aby chrześcijanie z braterską troskliwością opiekowali się chorymi

— i świadczyli w nich przysługę Twojemu Synowi.

Niech przyjdzie Twe królestwo i jego sprawiedliwość.

Niechaj ci, którzy teraz nie wierzą w Ewangelię, staną się członkami Twojego Kościoła

— i przez dobre czyny budują go w miłości.

Niech przyjdzie Twe królestwo i jego sprawiedliwość.

Okaż nam, grzesznym, swoje przebaczenie

— i pojednaj nas z Twoim Kościołem.

Niech przyjdzie Twe królestwo i jego sprawiedliwość.

Spraw, aby zmarli przeszli do życia wiecznego

— i przebywali z Tobą na zawsze.

Niech przyjdzie Twe królestwo i jego sprawiedliwość.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Miłosierny Boże, spraw, abyśmy odnowieni na duchu przez czterdziestodniową pokutę i karmieni Twoim słowem, † całym sercem oddali się Tobie * i zgodnie zanosili do Ciebie wspólne modlitwy. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg ✝ błogostawi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Kompleta Środa

- P.** Boże, ✝ wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.



W tym miejscu przewidziany jest rachunek sumienia.

We wspólnie odprawianym oficjum można zastosować jedną z formuł aktu pokuty podaną w mszale.

Po chwili milczenia wszyscy razem odmawiają spowiedź powszechną:

Spowiadam się Bogu wszechmogącemu ✱ i wam, bracia i siostry, ✱ że bardzo zgrzeszyłem ✱ myślą, mową, uczynkiem i zaniedbaniem:

Bijąc się w piersi mówią:

moja wina, moja wina, moja bardzo wielka wina.

Dalej mówią:

Przeto błagam Najświętszą Maryję, zawsze Dziewicę, ✱ wszystkich Aniołów i Świętych, ✱ i was, bracia i siostry, ✱ o modlitwę za mnie ✱ do Pana Boga naszego.

Przewodniczący prosi o odpuszczenie grzechów:

P. Niech się zmiłuje nad nami Bóg wszechmogący ✱ i odpuściwszy nam grzechy, ✱ doprowadzi nas do życia wiecznego.

W. Amen.

Hymn

- 1 Nim kres nadejdzie jasności,
Błagamy, Stwórcu wszechświata,
Byś nas otaczał opieką
I chronił w swojej dobroci.
- 2 Niech serca nawet uśpione
Przez sen czuwają przy Tobie;

A kiedy zbudzi je zorza,
Niech Ciebie wielbią z weselem.

3 Niech ciało zdrowiem się cieszy
I duch gorliwość odnajdzie,
A Ty swym światłem przenikaj
Głębokie nocy ciemności.

4 O spraw to, Ojczy najlepszy,
Przez Syna Twego, Chrystusa,
Co z Tobą w Ducha jedności
Króluje w blasku na wieki. Amen.

Psalmodia

1 Ant. Boże, bądź moim obrońcą * i warownią, która
ocala.

Psalm 31

Ufna modlitwa w cierpieniu
Ojczy, w Twoje ręce powierzam ducha mego (Łk 23, 46)

Ps 31, 2-6

Panie, do Ciebie się uciekam, †
niech nigdy nie doznani zawodu, *
wybaw mnie w sprawiedliwości Twojej.

Nakłoń ku mnie Twego ucha, *
pośpiesz, aby mnie ocalić!
Bądź dla mnie skałą schronienia, *
warownią, która ocala.

Ty bowiem jesteś moją skałą i twierdzą, *
kieruj mną i prowadź przez wzgląd na swe imię.
Wydobądź z sieci zastawionej na mnie, *
bo Ty jesteś moją ucieczką.

W ręce Twoje powierzam ducha mego, *
Ty mnie odkupisz, Panie, wierny Boże.
Chwała Ojczy i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Boże, bądź moim obrońcą * i warownią, która ocala.

2 Ant. Z głębokości wołam do Ciebie, Panie. †

Psalm 130

Z otchłani grzechu

Jezus zbawi swój lud od jego grzechów (Mt I, 21)

Z głębokości wołam do Ciebie, Panie, *

† Panie, wysłuchaj głosu mego.

Nachyl swe ucho *

na głos mojego błagania.

Jeśli zachowasz pamięć o grzechach, Panie, *

Panie, któż się ostoi?

Ale Ty udzielasz przebaczenia, *

aby Ci ze czcią służyono.

Pokładam nadzieję w Panu, †

dusza moja pokłada nadzieję w Jego słowie, *

dusza moja oczekuje Pana.

Bardziej niż strażnicy poranka *

niech Izrael wygląda Pana.

U Pana jest bowiem łaska, *

u Niego obfite odkupienie.

On odkupi Izraela *

ze wszystkich jego grzechów.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Z głębokości wołam do Ciebie, Panie.

Czytanie

Ef 4, 26-27

Nie grzeszcie; niech słońce nie zachodzi nad waszym gniewem i nie dawajcie miejsca diabłu.

Responsorium krótkie

P. W ręce Twoje, Panie, * Powierzam ducha mego.

W. W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego. **P.**

Ty nas odkupiłeś, Panie, Boże wierny. **W.** Powierzam du-

cha mego. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Święte-

mu. **W.** W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, * podczas snu nas

ośłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali w pokoju.

Pieśń Symeona

Chrystus światłością narodów

Łk 2, 29-32

Teraz, o Panie, † pozwól odejść swemu słudze w pokoju, *
według słowa Twojego,

Bo moje oczy ujrzały Twoje zbawienie, *
któreś przygotował wobec wszystkich narodów:
Światło na oświecenie pogan *
i chwałę ludu Twego, Izraela.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, / podczas snu nas ośłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali w pokoju.

Modlitwa

Módlmy się. Panie Jezu Chryste, cichy i pokorny, dla Twoich naśladowców jarzmo, które nakładasz, jest słodkie, a ciężar lekki, † przyjmij nasze dążenia i prace w tym dniu spełnione * i odnow przez odpoczynek nasze siły, abyśmy mogli lepiej Tobie służyć. Który żyjesz i królujesz na wieki wieków.

W. Amen.

Następnie, nawet wtedy, kiedy się odmawia oficjum samemu, mówi się:

Noc spokojną i śmierć szczęśliwą niech nam da Bóg wszechmogący, Ojciec † i Syn, i Duch Święty.


W. Amen.

Antyfona do NMP

Witaj, Królowo, Matko miłosierdzia, życie, słodyczy i nadziejo nasza, witaj! Do Ciebie wołamy wygnańcy, synowie Ewy; do Ciebie wzdychamy jęcząc i płacząc na tym też padole. Przeto, Orędowniczko nasza, one miłosier-

ne oczy Twoje na nas zwróć, a Jezusa, błogostawiony owoc żywota Twojego, po tym wygnaniu nam okaż. O łaskawa, o litościwa, o słodka Panno Maryjo!

Czwartek

 3 tydzień psalterza

Wezwanie

P. Panie, otwórz ✚ wargi moje.
W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Antyfona - LG tom II: Wielki Post I, str. 37.

Ant. Uwielbiamy Chrystusa Pana, / który dla na był ku-szony i ukrzyżowany.

Psalm Wezwania jak w Częściach stałych, s. 818.

Psalm 24

Pan wkracza do świątyni
Bramy niebios zostały otwarte dla Chrystusa
ze względu na wywyższenie Jego ludzkiej natury (św. Ireneusz)

Do Pana należy ziemia i wszystko, co ją napełnia, *
świat cały i jego mieszkańcy.
Albowiem On go na morzach osadził *
i utwierdził ponad rzekami.

powtarza się antyfonę

Kto wstąpi na górę Pana, *
kto stanie w Jego świętym miejscu?
Człowiek rąk nieskalanych i czystego serca, †
którego dusza nie Ignęła do marności *
i nie przysięgał kłamliwie.

powtarza się antyfonę

On otrzyma błogostawieństwo od Pana *
i zapłatę od Boga, swego Zbawcy.
Oto pokolenie tych, którzy Go szukają, *
którzy szukają oblicza Boga Jakuba.

powtarza się antyfonę

Bramy, podnieście swe szczyty, †
unieście się, odwieczne podwoje, *



aby mógł wkroczyć Król chwały!
"Któż jest tym Królem chwały?" †

Pan dzielny i potężny, *
Pan potężny w boju.

powtarza się antyfonę

Bramy, podnieście swe szczyty, †
unieście się, odwieczne podwoje, *
aby mógł wkroczyć Król chwały!
"Któż jest tym Królem chwały?" *
Pan Zastępów, On jest Królem chwały.

powtarza się antyfonę

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Uwielbiamy Chrystusa Pana, / który dla nas był ku-
szony i ukrzyżowany.

Godzina czytań

- P.** Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 38.

Hymn

- 1 Z otchłani grzechu wołamy do Ciebie:
Panie, wysłuchaj pokornej modlitwy;
Bo jeśli winy zachowasz w pamięci,
Któż się ostoi?
- 2 Wszak Ty przebaczasz niewierność i błędy,
Pragniesz nas darzyć bezmiarem swej łaski,
Bo chcesz, by z pełną miłości bojaźnią
Tobie służono.



3 Więć pokładamy niezłomną nadzieję
W Twojej litości dla serc unижonych
I wyglądamy radosnej jutrzeńki
Dnia świętej Paschy.

4 Niech Tobie, Ojczy, z Twym Synem i Duchem
Będzie na wieki majestat i chwala,
A Ty nas prowadź do zdrojów zbawienia
Drogą pokuty. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Czwartek III, str. 1081.

1 ant. Wejrzyj, Panie, * i zobacz nasze ponizenie.

Psalm 89

Ps 89, 39-53

Upadek domu Dawida

Wzbudził Bóg moc zbawczą w domu Dawida (por. Łk 1, 69)

IV

Panie, ze wzgardą odrzuciłeś swego pomazańca *
i rozgniewałeś się na niego.

Zerwałeś przymierze z Twoim sługą, *
zrzuciłeś na ziemię jego koronę.

Zburzyłeś jego mury, *
zrujnowałeś jego twierdze.

Ograbili go wszyscy przechodzący drogą, *
stał się pośmiewiskiem dla swoich sąsiadów.

Podniosłeś prawicę nieprzyjaciół jego, *
radością napełniłeś wszystkich jego wrogów.

Stępiłeś ostrze jego miecza *
i nie podtrzymałeś go w bitwie.

Pozbawiłeś blasku jego berło, *
tron jego wyróciłeś na ziemię.

Skróciłeś dni jego młodości, *
okryłeś go niesławą.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Wejrzyj, Panie, i zobacz nasze ponizenie.

2 ant. Jam jest odrośl i potomstwo Dawida, * gwiazda świecąca poranna.

V

Jak długo, Panie? Czy zawsze będziesz się ukrywał? *
Czy Twoje oburzenie będzie płonąć jak ogień?

Pamiętaj, jak krótkie jest moje życie, *
jak znikomymi stworzyłeś wszystkich ludzi.
Czy jest ktoś, kto by żył i nie zaznał śmierci, *
kto by swoje życie wyzwolił z władzy Otchłani?

Gdzież są, o Panie, Twoje dawne łaski, *
któreś na swoją wierność zaprzysiągł Dawidowi?
Wspomnij, Panie, na zniewagę sług Twoich, *
noszę w swoim własnym sercu całą wrogość pogan,

Z jaką szydzą, Panie, przeciwnicy Twój, *
i wyśmiewają kroki Twojego pomazańca.
Niech Pan będzie błogosławiony na wieki! *
Amen, amen!

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Jam jest odrośl i potomstwo Dawida, / gwiazda świecąca poranna.

3 ant. Lata nasze przemijają jak trawa, * a Ty, Boże, trwasz na wieki.

Psalm 90

Bóg nadzieją człowieka

Jeden dzień u Pana jest jak tysiąc lat, a tysiąc lat jak jeden dzień (2 P 3, 8)

Panie, Ty dla nas byłeś ucieczką *
z pokolenia na pokolenie.

Zanim narodziły się góry, †
nim powstał świat i ziemia, *
od wieku po wiek Ty jesteś Bogiem.

Obracasz w proch człowieka, *
i mówisz: "Wracajcie, synowie ludzcy".

Bo tysiąc lat w Twoich oczach †
jest jak wczorajszy dzień, który minął, *

albo straż nocna.

Porywasz ich, stają się niby sen poranny, *
jak trawa, która rośnie:

Rankiem zielona i kwitnąca, *
wieczorem więdnie i usycha.

Zaprawdę, Twój gniew nas niszczy, *
trwoży nas Twoje oburzenie.

Położyłeś przed sobą nasze grzechy, *
nasze skryte winy w świetle Twojego oblicza.
Wszystkie nasze dni mijają w Twoim gniewie, *
nasze lata dobiegają końca jak westchnienie.

Miarą naszego życia jest lat siedemdziesiąt, *
osiemdziesiąt, gdy jesteśmy mocni.
A większość z nich, to trud i marność, *
bo szybko mijają, my zaś odlatujemy.

Któż może poznać siłę Twego gniewu *
i kto znieść zdoła moc Twego oburzenia?

Naucz nas liczyć dni nasze, *
byśmy zdobyli mądrość serca.

Powróć, Panie, jak długo będziesz zwlekał? *
Bądź litościwy dla sług Twoich.

Nasyć nas o świcie swoją łaską, *
abyśmy przez wszystkie dni nasze mogli się
radować i cieszyć.

Daj radość w zamian za dni Twego ucisku, *
za lata, w których zaznaliśmy niedoli.

Niech sługom Twoim ukaze się Tve dzieło, *
a Twoja chwała nad ich synami.

Dobroć Pana, Boga naszego, niech będzie nad nami †
i wspieraj pracę rąk naszych, *
dzieło rąk naszych wspieraj!

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Lata nasze przemijają jak trawa, / a Ty, Boże, trwasz
na wieki.

P. Kto rozmyśla nad prawem Pana.
W. Wyda swój owoc we właściwym czasie.

1 Czytanie

Z Księgi Wyjścia

34, 10-28

Drugi kodeks przymierza

Pan powiedział do Mojżesza: "Oto Ja zawieram przymierze wobec całego twego ludu i uczynię cuda, jakich nie było na całej ziemi i u żadnych narodów, i ujrzy cały lud, wśród którego przebywasz, że dzieła Pana, które Ja uczynię z tobą, są straszne.

Przestrzegaj tego, co Ja dzisiaj tobie rozkazuję, a Ja wypędzę przed tobą Amorytę, Kananejczyka, Chetytę, Peryzzytę, Chiwwitę i Jebusytę. Strzeż się zawierania przymierza z mieszkańcami kraju, do którego idziesz, aby się nie stali sidłem pośród was. Natomiast zburzcie ich ołtarze, skruszcie czczone przez nich stele i wyrąbujcie aszery.

Nie będziesz oddawał pokłonu bogu obcemu, bo Pan ma na imię Zazdrosny: jest Bogiem zazdrosnym. Nie będziesz zawierał przymierzy z mieszkańcami tego kraju, aby gdy będą uprawiać nierząd z bogami obcymi i składać ofiary swoim bogom, nie zaprosili cię do spożywania z ich ofiary. A także nie możesz brać ich córek za żony dla swych synów, aby one, uprawiając nierząd z obcymi bogami, nie przywiodły twoich synów do nierządu z bogami obcymi.

Nie uczynisz sobie bogów ulanych z metalu.

Zachowaj Święto Przaśników; przez siedem dni będziesz jadł chleby przaśne, jak ci to poleciłem. A uczynisz to w czasie oznaczonym, czyli w miesiącu Abib, gdyż wtedy wyszedłeś z Egiptu.

Wszystko pierwородne należy do Mnie, a także pierwородny samiec z bydła, wołów i owiec. Pierwородnego zaś osła wykupisz głową owcy, a jeśli byś nie wykupił, złamiesz mu kark. Wykupisz też swego syna pierwородnego, i nie wolno się ukazać przede Mną z pustymi rękami.

Sześć dni pracować będziesz, a w dniu siódmym odpoczywaj tak w czasie orki, jak w czasie żniwa. Będziesz obchodził Święto Tygodni, pierwocin, żniwa pszenicy i Święto Zbiorów przy końcu roku. Trzy razy w roku ukążą się wszyscy twoi mężczyźni przed obliczem Pana, Boga Izraela. Ja bowiem wypędzę narody sprzed ciebie i rozszerzę twoje granice, i nikt nie będzie napadał na twój kraj, gdy ty trzy razy w roku pójdiesz, aby pokazać się przed obliczem Pana, Boga twego.

Krwi moich ofiar nie powinienes składać razem z kwaszonym chlebem, i nic z ofiary paschalnej nie powinno zostać na drugi dzień.

Najlepsze z pierwocin twojej ziemi winienes przynieść do domu Pana, twego Boga. Nie będziesz gotował koźlęcia w mleku jego matki".

Pan rzekł do Mojżesza: "Zapisz sobie te słowa, gdyż na podstawie tych słów zawarłem przymierze z tobą i z Izraelem".

I był tam Mojżesz u Pana czterdzieści dni i czterdzieści nocy, i nie jadł chleba, i nie pił wody. I napisał na tablicach słowa przymierza - Dziesięć Słów.

Responsorium

J 1, 17. 18; 2 Kor 3, 18

W. Podczas gdy Prawo † zostało nadane przez Mojżesza, / łaska i prawda przyszły przez Jezusa Chrystusa. * Boga nikt nigdy nie oglądał, / Jednorodzony Bóg, który jest w łonie Ojca, o Nim pouczył.

P. My natomiast wszyscy z odśloniętą twarzą wpatrujemy się w jasność Pańską jakby w zwierciadle, coraz bardziej jaśniejąc, upodobniamy się do Jego obrazu. **W.** Boga nikt nigdy nie oglądał, / Jednorodzony Bóg, który jest w łonie Ojca, o Nim pouczył.

2 Czytanie

Z traktatu Tertuliana, kapłana, **O modlitwie**

(rozd. 28-29)

Ofiara duchowa

Modlitwa jest żertwą duchową, która znosi stare ofia-

ry. "Co mi po mnóstwie waszych ofiar? - mówi Pan. Syt jestem całopalenia baranów i łożu jagniąt, a krwi wołów i kozłów nie chcę. Któż bowiem żądał tego z rąk waszych?"

O tym, czego szukał Bóg, uczy Ewangelia: "Nadchodzi godzina, kiedy to prawdziwi czciciele będą oddawać cześć Ojcu w Duchu i prawdzie. Bóg bowiem jest Duchem", i dlatego pragnie mieć takich czcicieli.

Prawdziwymi czcicielami i prawdziwymi kapłanami my jesteśmy, ponieważ modląc się w Duchu, duchem składamy w ofierze modlitwę, żertwę miłą i należną Bogu, taką, jakiej On sam szukał i jaką dla siebie przewidział.

Tę właśnie modlitwę płynącą z głębi serca, karmioną wiarą, pielęgnowaną prawdą, dopełnioną niewinnością, uszlachetnioną czystością, ukoronowaną braterską miłością, modlitwę, która wszystko może nam uprosić u Boga, winniśmy wśród psalmów i hymnów zanosić u Bożego ołtarza razem z orszakiem dobrych uczynków.

Czegóż bowiem odmówi Bóg modlitwie wypowiedzianej w Duchu i prawdzie, skoro sam jej się domaga? Czytamy, słyszymy i wierzymy, jak liczne są dowody jej skuteczności.

Przecież nawet starotestamentalna modlitwa broniła przed ogniem, dzikimi zwierzętami i głodem, chociaż nie od Chrystusa otrzymała swój kształt.

O ileż więcej potrafi zdziałać modlitwa chrześcijańska. Ona już nie tylko anioła rosy stawia w pośrodku płomieni, zamyka paszcze lwom, dla zgłodniałych przynosi obiad od wieśniaków i przez łaskę-wysłanniczkę oddala wszelkie uczucie bólu, lecz tych, co znoszą doświadczenie, mękę i krzyż, uzbraja w cierpliwość, pomnaża łaskę wytrwałości, aby wiara nasza rozeznawała to, co Bóg dopuszcza, i rozumiała, co znosi dla Jego imienia.

Dawniej modlitwa ściągała plagi, rozpraszała zastępy wrogów i wstrzymywała potrzebny deszcz. Teraz zaś modlitwa sprawiedliwości odwraca wszelki gniew Boży, czuwa w obliczu nieprzyjaciół i wstawia się za prześladowców. Czy można się dziwić, że potrafi ona wymusić deszcz nieba, skoro mogła i ogień sprowadzić na zie-

mię? Tylko modlitwa jest zdolna zwyciężyć Boga. Lecz Chrystus nie chciał, żeby przez modlitwę działało się cokolwiek złego, natomiast wyposażył ją we wszelką moc czynienia dobra.

Toteż jest ona zdolna do tego, by zawracać z samej drogi śmierci dusze zmarłych, by umacniać słabych, leczyć chorych, uspokajać opętanych, otwierać bramy więzienia i rozwiązywać kajdany niewinnych. To ona zmywa winy, odpędza pokusy, wstrzymuje prześladowania, pociesza małodusznych, daje natchnienie wspaniałomyślnym, prowadzi pielgrzymujących, ucisza fale wód, łotrów wprawia w zdumienie, karmi ubogich, kieruje bogaczami, podnosi upadłych, upadających podtrzymuje, a stojących broni od upadku.

Modlą się wszyscy aniołowie i całe stworzenie, modlą się stada i dzikie zwierzęta zginając swoje kolana. Wszystko, co wychodzi ze stajni i wypęłza z nor, nie podnosi bezużytecznie swoich paszcz ku niebu, lecz modli się wydając dźwięki sobie właściwe. Nawet i ptaki powstające ze snu wznoszą się ku niebu i rozkładając na krzyż skrzydła zamiast rąk, mówią coś, co wydaje się modlitwą.

Cóż można jeszcze więcej powiedzieć o tej świętej czynności? Modlił się także sam Pan, któremu niech będzie chwała i moc na wieki wieków.

Responsorium

J 4, 23-24

W. Prawdziwi czciciele † będą oddawać cześć Ojcu w Duchu i prawdzie. * Takich to czcicieli chce mieć Ojciec.

P. Bóg jest duchem, potrzeba więc, by Jego czciciele oddawali Mu cześć w Duchu i prawdzie. **W.** Takich to czcicieli chce mieć Ojciec.

Modlitwa

Módlmy się. Pokornie błagamy Cię, wszechmogący Boże, udziel nam swojej łaski, † abyśmy tym gorliwiej przygotowywali się do obchodzenia paschalnego misterium, * im bliżej jest święto naszego odkupienia. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, *

Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogostawmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Jutrznia

P. Boże, ✝ wejrzyj ku wspomnieniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe teksty opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
LG tom II: Wielki Post I, str. 40.

Hymn

1 Przed Tobą, Ojcze, stajemy skruszeni
I obciążeni winami,
A niosąc w sobie bezsilną samotność,
Szukamy Twojej pomocy.

2 Bo przecież jesteś troskliwym pasterzem
I nie chcesz śmierci grzesznika,
Lecz by się zwrócił do Ciebie w pokorze,
A przez to życie otrzymał.

3 W tym świętym czasie powrotu do Ciebie,
Gdy dajesz łaskę pokuty,
O miłosierdzie błagamy z nadzieją
I zło naprawić pragniemy.

4 Potężne światło, jaśniejsze od słońca,
Którego tarcza już wschodzi,
Wielbimy Ciebie, nasz Boże i Panie,
W Najświętszej Trójcy Jedyny. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Czwartek III, str. 1084.

1 ant. Wspaniałe rzeczy głoszą o tobie, * miasto Boże.



Psalm 87

Syjon matką narodów

Górne Jeruzalem cieszy się wolnością i ono jest naszą matką (Ga 4, 26)

Gród Jego wznosi się na świętych górach, †
umiłował Pan bramy Syjonu *
bardziej niż wszystkie namioty Jakuba.

Wspaniałe rzeczy głoszą o tobie, *
miasto Boże.

"Wymienię Egipt i Babilon *
wśród tych, którzy mnie znają.

Oto Filistea, Tyr i Etiopia, *
nawet taki kraj tam się narodził".

O Syjonie powiedzą: †

"Każdy człowiek urodził się na nim, *
a Najwyższy sam go umacnia".

Pan zapisuje w księdze ludów: *

"Oni się tam narodzili".

I tańcząc śpiewać będą: *

"Wszystkie moje źródła są w tobie".

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Wspaniałe rzeczy głoszą o tobie, / miasto Boże.

2 ant. Oto Pan przychodzi z mocą, * a z Nim idzie Jego nagroda.

Pieśń

Dobroć i wielkość Boga

Oto przyjdę niebawem, a moja nagroda jest ze mną (Ap 22, 12)

Iz 40, 10-17

Oto Pan Bóg przychodzi z mocą *
i Jego ramię dzierży władzę.

Oto z Nim idzie Jego nagroda, *
a przed Nim Jego zapłata.

Podobny jest do pasterza pasącego swe stado, *
który je gromadzi swoim ramieniem,

Jagnięta nosi na swej piersi, *

owce karmiące prowadzi łagodnie.

Któż swoją garścią zmierzył morskie wody *

i piędźią wymierzył niebiosa?

Kto zawarł całą ziemię w miarce, †
kto ciężar gór zbadał na wadze *
i pagórki na szalach?

Któż zdołał przeniknąć ducha Pana, *
kto jako doradca dawał Mu wskazania?

Do kogo On się zwracał o radę i światło, *
aby Go pouczył o ścieżkach prawa,
Żeby udzielił Mu wiedzy *
i drogę roztropności ukazał?

Oto narody są jak kropla wody u wiadra, †
uważa się je za pyłek na szali, *
a wyspy ważą tyle, co ziarnko prochu.

Lasów Libanu nie starczy na paliwo *
ani jego zwierzyny na całopalenie.

Niczym są przed Nim wszystkie ludy *
i znaczą dla Niego tyle, co nicość i pustka.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Oto Pan przychodzi z mocą, / a z Nim idzie Jego nagroda.

3 ant. Wystawiajcie Pana, Boga naszego, * pokłon Mu oddajcie w Jego świątyni.

Psalm 99

Chwalcie Najświętszego Boga

Zasiadasz, Panie, nad cherubinami,

Ty, który stając się podobnym do nas, uzdrowiłeś ziemię (św. Atanazy)

Pan jest Królem, drżą narody, *
zasiada na tronie z cherubów, a ziemia się trzęsie.

Wielki jest Pan na Syjonie, *
wywyższony ponad wszystkie ludy.
Niech wielbią imię Twoje, wielkie i straszliwe, *
ono jest święte.

I króluje Potężny, który sprawiedliwość kocha: †
Tyś ład ustanowił, *
wymierzasz sprawiedliwość i prawo w Jakubie.



Wystawiajcie Pana, naszego Boga, †
padajcie przed podnóżkiem stóp Jego, *
bo On jest święty.

Wśród Jego kapłanów są Mojżesz i Aaron †
i Samuel wśród tych, którzy wzywali Jego imienia, *
wzywali Pana, a On ich wysłuchał.

Przemawiał do nich w słupie obłoku, *
a oni strzegli przykazań i prawa, które im nadał.

Boże, nasz Panie, Tyś ich wysłuchał, *
łaskę im okazałeś, lecz karałeś występki.

Wystawiajcie Pana, Boga naszego, †
pokłon oddajcie Jego świętej górze, *
bo Pan nasz i Bóg jest święty.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Wystawiajcie Pana, Boga naszego, / pokłon Mu
oddajcie w Jego świątyni.

LG tom II: Czwartek III Wielki Post, str. 201.

Czytanie

por. 1 Krl 8, 51-53a

Jesteśmy Twoim ludem, Panie, i Twoim dziedzictwem.
Niech więc Twoje oczy będą otwarte na błaganie Twego
sługi i błaganie Twego ludu, Izraela, abyś nas wysłu-
chał, ilekroć wołać będziemy do Ciebie. Wszak Ty wy-
brałeś sobie nas na dziedzictwo spośród wszystkich lu-
dów świata.

Responsorium krótkie

P. Przebacz, Panie, przebacz ludowi Twojemu, * Nie
bądź na nas zagniewany na wieki. **W.** Przebacz, Panie,
przebacz ludowi Twojemu, / Nie bądź na nas zagniewa-
ny na wieki. **P.** Wyzwól nas, Boże, i odpuść nam grzechy.
W. Nie bądź na nas zagniewany na wieki. **P.** Chwała Ojcu
i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** Przebacz, Panie, prze-
bacz ludowi Twojemu, / Nie bądź na nas zagniewany na
wieki.

Pieśń Zachariasza

Ant. Jeżeli Ja palcem Bożym wyrzucam złe duchy, * to istotnie przyszło już do was królestwo Boże.

Mesjasz i Jego poprzednik

Łk 1, 68-79

Błogostawiony ✝ Pan, Bóg Izraela, *
bo lud swój nawiedził i wyzwolił.

I wzbudził dla nas moc zbawczą *
w domu swego sługi Dawida.

Jak zapowiedział od dawna *

przez usta swych świętych proroków,

Że nas wybawi od naszych nieprzyjaciół *
i z ręki wszystkich, którzy nas nienawidzą;

Że naszym ojcom okaże miłosierdzie *
i wspomni na swe święte przymierze,

Na przysięgę, którą złożył *
ojcu naszemu Abrahamowi.

Da nam, że z mocy nieprzyjaciół wyrwani, *
służyć Mu będziemy bez trwogi,

W pobożności i sprawiedliwości przed Nim *
po wszystkie dni nasze.

A ty, dziecko, zwać się będziesz prorokiem Najwyższego, *
gdyż pójdziesz przed Panem przygotować Mu drogi.

Jego ludowi dasz poznać zbawienie *
przez odpuszczenie grzechów.

Dzięki serdecznej litości naszego Boga, *

z jaką nas nawiedzi z wysoka Wschodzące Słońce,
By oświecić tych, co w mroku i cieniu śmierci
mieszkają, *

aby nasze kroki skierować na drogę pokoju.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Jeżeli Ja palcem Bożym wyrzucam złe duchy, / to istotnie przyszło już do was królestwo Boże.

Prośby

Chrystus Pan objawił się jako światłość świata, abyśmy nie chodzili w ciemności, lecz mieli światło życia. Pokornie Go błagajmy:

Niech Twoje słowo oświeca nasze drogi.

Synu Boży, dopomóż nam dzisiaj wiernie Ciebie naśladować
— i ulecz naszą naturę upadłą wskutek grzechu Adama.

Niech Twoje słowo oświeca nasze drogi.

Niechaj Twe słowo będzie pochodnią dla stóp naszych,
— abyśmy postępując zgodnie z prawdą, wzrastali w Tobie przez miłość.

Niech Twoje słowo oświeca nasze drogi.

Naucz nas czynić wszystkim dobrze ze względu na Ciebie,
— aby Kościół się stawał coraz bardziej światłem dla całej ludzkiej rodziny.

Niech Twoje słowo oświeca nasze drogi.

Spraw, abyśmy przez szczere nawrócenie pogłębiali naszą przyjaźń z Tobą
— i wynagradzali za zniewagi wyrządzone Twojej mądrości i miłości.

Niech Twoje słowo oświeca nasze drogi.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Pokornie błagamy Cię, wszechmogący Boże, udziel nam swojej łaski, † abyśmy tym gorliwiej przygotowywali się do obchodzenia paschalnego misterium, * im bliżej jest święto naszego odkupienia. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

Jutrznia i Nieszpory. P. Odmawia modlitwę końcową bez wezwania *Módlmy się.*
W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogosławi, broni od wszelkiego zła

i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Jeśli kapłan lub diakon przewodniczy oficjum, zwraca się do wiernych:

P. Pan z wami.

W. I z duchem twoim.

P. Niech was błogosławi Bóg wszechmogący:
Ojciec ✝ i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Można też użyć innej formuły błogosławieństwa, tak jak we Mszy św.
Jeśli wierni mają się rozejść, dodaje się wezwanie:

P. Idźcie w pokoju Chrystusa.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa w ciągu dnia

LG tom II: Czwartek III WP, str. 202. Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 41.
Antyfona jak w Tekstach okresowych. Psalm - LG tom II: Czwartek III, str. 1087.

P. Boże, ✝ wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn

Modlitwa przedpołudniowa

- 1 Przez wiarę, którą żyjemy,
Z nadzieją zawsze wytrwała
I mocni łaską miłości
Majestat głośmy Chrystusa.
- 2 Gdyż On o trzeciej godzinie
Na mękę był prowadzony,
I cierpiął wisząc na krzyżu,
By znaleźć owcę zgubioną.
- 3 Pokornie prosimy Jezusa,
Zbawieni Jego ofiarą,
By nas od grzechu zachował,
Gdy już darował nam karę.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;



Niech Bóg otacza nas pieczę,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Modlitwa południowa

- 1 O tej godzinie Zbawiciel
Pragnienie cierpień na krzyżu;
Niech da chwalącym Go pieśnią
Pragnienie sprawiedliwości.
- 2 Niech głodem prawdy ich przejmie
I zaspokoi go sobą,
By grzech odrazę w nich budził,
A cnota ich pociągała.
- 3 Niech łaska Ducha Świętego
Proszących tak usposobi,
By żądze ciała przygasty
I duch oziębły zapłonął.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczę,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Modlitwa popołudniowa

- 1 Nadeszła oto godzina,
Gdy Jezus w męce umierał;
Wzywajmy Jego imienia
Pokornie prosząc o łaskę.
- 2 Przebaczył Jezus łotrowi
Wzruszony jego wyznaniem;
Niech także nasza modlitwa
Wyjedna nam miłosierdzie.
- 3 Na krzyżu śmierć pokonana,
Wróciło światło po mroku;
Niech groza grzechu przeminie,
A dusze blaskiem jaśnieją.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;



Niech Bóg otacza nas pieczęią,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Psalmodia

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Nadeszły dla nas dni pokuty, * abyśmy zadośćczynili
za grzechy / i zbawili dusze.

Modlitwa południowa

Ant. Nie chcę śmierci grzesznika, * lecz aby się szczerze
nawrócił i miał życie.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Umocnieni łaską Bożą, * pracujmy nad sobą w wiel-
kiej cierpliwości.

Psalm 119

XV (Samech). Nienawiść grzechu

Ps 119, 113-120

Nienawidzę ludzi chwiejnego serca, *
a Prawo Twoje, Panie, miłuję.

Ty jesteś moim obrońcą i tarczą moją, *
wyczekuję Twojego słowa.

Odstąpcie ode mnie, złoczyńcy, *
strzec będę przykazań mego Boga.

Podtrzymuj mnie według swej obietnicy, a żyć będę, *
nie zawieź mojej nadziei.

Wesprzyj mnie, aby mnie uratować, *
abym cieszył się zawsze z Twoich ustaw.

Odrzucasz wszystkich, którzy odchodzą od Twych
przykazań, *

bo zamiary ich są kłamliwe.

Odrącasz jak żużel wszystkich grzeszników ziemi, *
dlatego miłuję Twoje napomnienia.

Drży moje ciało z bojaźni przed Tobą *
i lękam się Twoich wyroków.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i nawieki wieków. Amen.

Psalm 79

Ps 79, 1-5. 8-11. 13

Lament nad gruzami Jerozolimy

O gdybyś i ty, Jeruzalem, poznało to, co służy pokojowi! (Łk 19, 42)

Boże, poganie wtargnęli do Twego dziedzictwa, †
zbezczęścili Twój święty przybytek, *
Jeruzalem obrócili w ruiny.

Ciała sług Twoich wydali na pastwę ptaków z nieba, *
zwierzętom ziemskim ciała Twoich wiernych.
Ich krew rozlali jak wodę wokół Jeruzalem, *
i nie miał ich kto pogrzebać.

Przedmiotem wzgardy staliśmy się dla sąsiadów, *
igraszką i pośmiewiskiem dla otoczenia.

Jak długo, Panie? †

Czy wiecznie będziesz się gniewał, *
a Twoja zapalczywość płonąć będzie jak ogień?

Nie pamiętaj nam win przodków naszych, †
niech szybko nas spotka Twoje zmiłowanie, *
gdyż bardzo jesteśmy słabi.

Wspomóż nas, Boże, nasz Zbawco, *
dla chwały Twojego imienia;

Wyzwól nas i odpuść nam grzechy *
przez wzgląd na swoje imię.

Czemu mają mówić poganie: *

"Gdzież ich Bóg jest teraz?"

Niech na oczach naszych poganie się dowiedzą, *
że jest pomsta za krwi Twoich sług przelanie.

Niech jęk pojmanych dojdzie do Ciebie *
i mocą Twego ramienia ocal na śmierć skazanych.

My zaś, lud Twój i owce Twojej trzody, †
będziemy wielbić Ciebie na wieki *
i przez pokolenia głosić Twoją chwałę.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 80

Nawiedź, Panie, swoją winnicę
Przyjdź, Panie Jezu! (Ap 22, 20)

Usłysz, Pasterzu Izraela, †



Ty, który jak trzodę prowadzisz ród Józefa, *
Ty, który zasiadasz nad cherubami!

Ukaż się przed Efraimem, Benjaminem i Manassesem, *
wzbudź swą potęgę i przyjdź nam z pomocą.

Odnów nas, Boże, †
i rozjaśnij nad nami swoje oblicze, *
a będziemy zbawieni.

Panie, Boże Zastępów, jak długo gniewać się będziesz *
pomimo modłów Twojego ludu?

Nakarmiłeś go chlebem płaczu, *
obficie napoiłeś łzami.

Uczyliście nas przyczyną zwady sąsiadów, *
a wrogowie nasi z nas szydzą.

Odnów nas, Boże Zastępów, †
i rozjaśnij nad nami swoje oblicze, *
a będziemy zbawieni.

Przeniosłeś winorośl z Egiptu *
i zasadziłeś ją wygnawszy pogan.

Przygotowałeś dla niej glebę, *
a ona zapuściła korzenie i napełniła ziemię.

W jej cieniu skryły się góry, *
jej gałęzie okryły potężne cedry.
Rozpostarła swe pędy aż do Morza, *
aż do Rzeki swoje latorośle.

Dlaczego zburzyłeś jej ogrodzenie *
i każdy przechodzień zrywa jej grona?

Niszczy ją dzik leśny *
i obgryzają polne zwierzęta.

Powróć, Boże Zastępów, *
wejrzyj z nieba, spójrz i nawiedź tę winorośl.

Chroń to, co zasadziła Twoja prawica, *
latorośl, którą umocniłeś dla siebie.

A ci, którzy ją spalili i wycięli, *
niech zginą od grozy Twojego oblicza.

Wyciągnij rękę nad mężem Twej prawicy, *
nad synem człowieczym, którego umocniłeś
w swej służbie.

Już więcej nie odwrócimy się od Ciebie, *
daj nam nowe życie, a będziemy Cię chwalili.



Odnów nas, Panie, Boże Zastępów, †
i rozjaśnij nad nami swoje oblicze, *
a będziemy zbawieni.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

W innych Godzinach psalmodia dodatkowa, s. 1229.

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Nadeszły dla nas dni pokuty, * abyśmy zadośćczynili
za grzechy / i zbawili dusze.

Czytanie

Iz 55, 6-7

Szukajcie Pana, gdy pozwala się znaleźć, wzywajcie
Go, dopóki jest blisko. Niechaj bezbożny porzuci swą
drogę i człowiek nieprawy swoje knowania. Niech się
nawróci do Pana, a Ten się nad nim zmiłuje, i do Boga
naszego, gdyż hojny jest w przebaczeniu.

P. Stwórz, Boże, we mnie serce czyste.

W. I odnów we mnie moc ducha.

Modlitwa

Módlmy się. Pokornie błagamy Cię, wszechmogący
Boże, udziel nam swojej łaski, † abyśmy tym gorliwiej
przygotowywali się do obchodzenia paschalnego mi-
sterium, * im bliżej jest święto naszego odkupienia.
Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, †
który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, *
Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogosławmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa południowa

Ant. Nie chcę śmierci grzesznika, * lecz aby się szczerze

nawrócił i miał życie.

Czytanie

Pwt 30, 2-3a

Jeśli wrócisz do Pana, Boga swego, będziesz słuchał Jego głosu we wszystkim, co ja ci dzisiaj rozkazuję, i ty, i twoi synowie z całego swego serca i z całej swej duszy, sprawi twój Pan Bóg, że powrócisz ze swego wygnania i zlituje się nad tobą.

P. Odwróć swe oblicze od moich grzechów.

W. I zmaż wszystkie moje przewinienia.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Umocnieni łaską Bożą, * pracujmy nad sobą w wielkiej cierpliwości.

Czytanie

Hbr 10, 35-36

Nie pozbywajcie się waszej nadziei, która ma wielką zapłatę. Potrzebujecie bowiem wytrwałości, abyście spełniając wolę Bożą, dostąpili obietnicy.

P. Boże, moją ofiarą jest duch skruszony.

W. Pokornym i skruszonym sercem Ty, Boże, nie gardzisz.

Nieszpory

P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze, i na wieki wieków. Amen.

LG tom II: Wielki Post I, str. 36.

Hymn

1 Jak naród wybrany idziemy za Tobą,
Nasz Boże i Wodzu, co w słupie ognistym
Wskazujesz nam drogę pośpiesznej ucieczki
Z krainy grzechu i śmierci.

- 2 Już wolni od lęku przed mieczem anioła,
Którego posłałeś, by karał opornych,
Dążymy przez wodę i wyschłą pustynię
Do ziemi Twoich obietnic.
- 3 Daleka wędrówka nad brzegi Jordanu
I ciężka jest walka z wrogami nadziei,
Lecz wkrótce znajdziemy ochłodę i siły
Przy źródłu krwi Zbawiciela.
- 4 Ufamy wytrwale, że nam dopomożesz,
I wreszcie dojdziemy do naszej ojczyzny,
Gdzie Ty, Miłosierny, przygarniesz do serca
Obmytych w źródle swej łaski.
- 5 W tym czasie pokuty, umartwień i postów
Zbliżamy się w skrusze do Nocy Paschalnej
I hymnem wieczornym wielbimy Cię, Ojcze,
W jedności z Synem i Duchem. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Czwartek III, str. 1090.

- 1 ant. Niech Twój wyznawcy, Panie, śpiewają z radości,
* kiedy wchodzi do Twojej świątyni.

Psalm 132

Obietnice Boże dla Dawida
Pan Bóg da Mu tron Dawida, Jego ojca (Łk 1, 32)

Pamiętaj, Panie, Dawidowi *
wszystkie jego trudy,
Jak złożył Panu przysięgę, *
związał się ślubem przed Bogiem Jakuba:
"Nie wejdę do mieszkania w moim domu, *
nie wstąpię na postanie mego łoża,
Nie użyję snu moim oczom, *
powiekom moim spoczynku,
Póki nie znajdę miejsca dla Pana, *
mieszkania dla Niego, dla Boga Jakuba".
Słyszeliśmy o arce w Efrata, *
znaleźliśmy ją na polach Jaaru.

Wejdźmy do Jego mieszkania, *
padnijmy przed podnóżkiem stóp Jego.

Wyrusz, Panie, na miejsce Twego odpoczynku, *
Ty i arka Twojej chwały.

Niech Twoi kapłani w sprawiedliwość się odzieją, *
a Twoi wyznawcy niech śpiewają z radości.

Przez wzgląd na Dawida, Twego sługę, *
nie odtrącaj oblicza swojego pomazańca.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Niech Twoi wyznawcy, Panie, śpiewają z radości, /
kiedy wchodzą do Twojej świątyni.

2 ant. Pan wybrał Syjon * na swoją siedzibę.

||

Pan złożył Dawidowi niezłomną obietnicę, *
której nie odwoła:

"Zrodzone z ciebie potomstwo *
posadzę na twoim tronie.

A jeśli twoi synowie zachowają moje przymierze *
i wskazania, których im udzielię,

Także ich synowie *
zasiądą na tronie po wieczne czasy".

Pan bowiem wybrał Syjon, *
tej siedziby zapragnął dla siebie.

"Oto miejsce mego odpoczynku na wieki, *
tu będę mieszkał, bo wybrałem je sobie.

Będę hojnie błogosławił jego zasobom, *
jego ubogich nasycę chlebem.

Jego kapłanów odzieję zbawieniem, *
a jego wierni prawdziwie cieszyć się będą.

Wzbudzę tam moc dla Dawida, *
przygotuję światło dla mego pomazańca.

Odzieję wstydem nieprzyjaciół jego, *
a nad nim zajaśnieje jego korona".

Chwała Ojcu i Synowi, *



i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pan wybrał Syjon na swoją siedzibę.

3 ant. Bóg dał Chrystusowi panowanie, chwałę i władzę, *
a wszystkie ludy będą Mu służyły.

Pieśń Sąd Boży

Ap 11, 17-18; 12, 10b-12a

Dzięki Ci składamy, Panie, Boże wszechmogący, *
który jesteś i który byłeś,

Za to, że objąłeś Twoją wielką władzę *
i zacząłeś królować.

Rozgniewały się narody, †
a gniew Twój nadszedł *

i czas sądu nad umarłymi,

Aby dano zapłatę Twoim sługom, *
prorokom i świętym,

I tym, którzy się boją Twojego imienia, *
małym i wielkim.

Teraz nastąpiło zbawienie, potęga i królowanie Boga
naszego *

i władza Jego Pomazańca.

Bo oskarżyciel naszych braci został strącony, *
ten, który dniem i nocą oskarża ich przed Bogiem naszym.

Oni zaś zwyciężyli dzięki krwi Baranka *
i dzięki słowu swojego świadectwa.

I nie umiłowali swego życia, *
lecz śmierć przyjęli.

Dlatego radujcie się, niebioso, *
razem z waszymi mieszkańcami.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Bóg dał Chrystusowi panowanie, chwałę i władzę,
/ a wszystkie ludy będą Mu służyły.

Czytanie

Jk 4, 7-8, 10

Bądźcie poddani Bogu, przeciwstawiajcie się natomiast diabłu, a ucieknie od was. Przystąpcie bliżej do Boga, to i On zbliży się do was. Oczyśćcie ręce, grzesznicy, uświęćcie serca, ludzie chwiejni. Uniźcie się przed Panem, a On was wywyższy.

Responsorium krótkie

P. Wołam do Pana: * Zmiłuj się nade mną. **W.** Wołam do Pana: / Zmiłuj się nade mną. **P.** Ulecz moją duszę, bo zgrzeszyłem przeciw Tobie. **W.** Zmiłuj się nade mną. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** Wołam do Pana: / Zmiłuj się nade mną.

Pieśń Maryi

Ant. Kobieta z tłumu zawołała do Pana: * Błogosławione łono, które Cię nosiło, / i piersi, które Cię karmiły! / A Jezus odrzekł na to: / Owszem, błogosławieni są ci, / którzy słuchają słowa Bożego i je zachowują.

Radość duszy w Bogu

Łk 1, 46-55

Wielbi ✝ dusza moja Pana *
i raduje się duch mój w Bogu, Zbawicielu moim.

Bo wejrzał na uniżenie swojej Służebnicy. *

Oto bowiem odtąd błogosławić mnie będą wszystkie pokolenia,

Gdyż wielkie rzeczy uczynił mi Wszechmocny, *
a Jego imię jest święte.

Jego miłosierdzie z pokolenia na pokolenie *
nad tymi, którzy się Go boją.

Okazał moc swego ramienia, *
rozproszył pyszniących się zamysłami serc swoich.

Strącił władców z tronu, *
a wywyższył pokornych.

Głodnych nasycił dobrami, *
a bogatych z niczym odprawił.

Ujął się za swoim sługą, Izraelem, *
pomny na swe miłosierdzie,

Jak obiecał naszym ojcom,*
Abrahamowi i jego potomstwu na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi,*
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze,*
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Kobieta z tłumu zawołała do Pana: / Błogosła-
wione łono, które Cię nosiło, / i piersi, które Cię karmi-
ły! / A Jezus odrzekł na to: / Owszem, błogosławieni są
ci, / którzy słuchają słowa Bożego i je zachowują.

Prośby

Błagajmy Chrystusa Pana, który dał nam nowe przyka-
zanie wzajemnej miłości:

Umocnij, Panie, miłość swego ludu.

Nauczycielu dobry, daj nam miłować Ciebie w bliźnich,
— abyśmy w nich Tobie czynili dobrze.

Umocnij, Panie, miłość swego ludu.

Ty na krzyżu błagałeś Ojca o przebaczenie dla oprawców,
— spraw, byśmy miłowali nieprzyjaciół i modlili się za
tych, którzy nas prześladują.

Umocnij, Panie, miłość swego ludu.

Przez tajemnicę Ciała i Krwi swojej umocnij naszą mi-
łość, męstwo i nadzieję,
— wspieraj słabych, pocieszaj strapionych, wlej ufność
w serca konających.

Umocnij, Panie, miłość swego ludu.

Jezu, światłości świata, Ty przywróciłeś wzrok niewido-
memu od urodzenia, kiedy obmył się w sadzawce,
— oświeć katechumenów przez obmycie wodą i słowo
życia.

Umocnij, Panie, miłość swego ludu.

Napełnij zmarłych swą wieczną miłością
— i wprowadź nas do grona Twoich wybranych.

Umocnij, Panie, miłość swego ludu.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Pokornie błagamy Cię, wszechmogący Boże, udziel nam swojej łaski, † abyśmy tym gorliwiej przygotowywali się do obchodzenia paschalnego misterium, * im bliżej jest święto naszego odkupienia. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogosławi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Kompleta Czwartek

- P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.



W tym miejscu przewidziany jest rachunek sumienia.

We wspólnie odprawianym oficjum można zastosować jedną z formuł aktu pokuty podaną w mszale.

Po chwili milczenia wszyscy razem odmawiają spowiedź powszechną:

- P. Zmiłuj się nad nami, Panie.
W. Bo zgrzeszyliśmy przeciw Tobie.
P. Okaż nam, Panie, miłosierdzie swoje.
W. I daj nam swoje zbawienie.

Przewodniczący prosi o odpuszczenie grzechów:

- P. Niech się zmiłuje nad nami Bóg wszechmogący * i odpuściwszy nam grzechy, * doprowadzi nas do życia wiecznego.
W. Amen.

Hymn

- 1 Nim kres nadejdzie jasności,
Błagamy, Stwórcu wszechświata,
Byś nas otaczał opieką
I chronił w swojej dobroci.
- 2 Niech serca nawet uśpione
Przez sen czuwają przy Tobie;
A kiedy zbudzi je zorza,
Niech Ciebie wielbią z weselem.
- 3 Niech ciało zdrowiem się cieszy
I duch gorliwość odnajdzie,
A Ty swym światłem przenikaj
Głębokie nocy ciemności.
- 4 O spraw to, Ojczy najlepszy,
Przez Syna Twego, Chrystusa,
Co z Tobą w Ducha jedności
Króluje w blasku na wieki. Amen.

Psalmodia

Ant. Ciało moje * będzie spoczywać bezpiecznie.

Psalm 16

Bóg najwyższym dobrem
Bóg wskrzesił Jezusa, zerwawszy więzy śmierci (Dz 2, 24)

Zachowaj mnie, Boże, bo chronię się do Ciebie, †
mówię do Pana: "Tyś jest Panem moim, *
poza Tobą nie ma dla mnie dobra".

Wzbudził On we mnie miłość przedziwną *
do świętych, którzy mieszkają na Jego ziemi.
A wszyscy, którzy idą za obcymi bogami, *
pomnażają swoje udręki.

Nie będę wylewał krwi w ofiarach dla nich, *
nie wymówią ich imion moje wargi.
Pan moim dziedzictwem i przeznaczeniem, *
to On mój los zabezpiecza.

Sznur mierniczy szczodrze mi dział wyznaczył, *
jak miłe jest dla mnie dziedzictwo moje!
Błogosławię Pana, który dał mi rozsądek, *



bo serce napomina mnie nawet nocą.

Zawsze stawiam sobie Pana przed oczy, *
On jest po mojej prawicy, nic mną nie zachwieje.
Dlatego cieszy się moje serce i dusza raduje, *
a ciało moje będzie spoczywać bezpiecznie,
Bo w kraju zmarłych duszy mej nie zostawisz *
i nie dopuścisz, bym pozostał w grobie.

Ty ścieżkę życia mi ukazesz, †
pełnię radości przy Tobie *
i wieczne szczęście po Twojej prawicy.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Ciało moje będzie spoczywać bezpiecznie.

Czytanie

1 Tes 5, 23

Sam Bóg pokoju niech was całkowicie uświęca, aby nie-naruszony duch wasz, dusza i ciało bez zarzutu zachowały się na przyjście naszego Pana Jezusa Chrystusa.

Responsorium krótkie

P. W ręce Twoje, Panie, * Powierzam ducha mego.
W. W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego. **P.**
Ty nas odkupiłeś, Panie, Boże wierny. **W.** Powierzam du-
cha mego. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Święte-
mu. **W.** W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, * podczas snu nas
osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali
w pokoju.

Pieśń Symeona

Chrystus światłością narodów

Łk 2, 29-32

Teraz, o Panie, † pozwól odejść swemu słudze w pokoju, *
według słowa Twojego,
Bo moje oczy ujrzały Twoje zbawienie, *
któreś przygotował wobec wszystkich narodów:

Światło na oświecenie pogan *
i chwałę ludu Twego, Izraela.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, / podczas snu nas
osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali
w pokoju.

Modlitwa

Módlmy się. Panie, nasz Boże, † daj nam spokojny sen
i odnów nasze siły wyczerpane całodzienną pracą, *
abyśmy przez Ciebie pokrzepieni, służyli Tobie ciałem i
duszą. Przez Chrystusa, Pana naszego.

W. Amen.

Następnie, nawet wtedy, kiedy się odmawia oficjum samemu, mówi się:


Noc spokojną i śmierć szczęśliwą niech nam da Bóg
wszechmogący, Ojciec † i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Antyfona do NMP

Pod Twoją obronę uciekamy się, Święta Boża Rodzicielko,
naszymi prośbami racz nie gardzić w potrzebach na-
szych, ale od wszelakich złych przygód racz nas zawsze
wybawiać, Panno chwalebna i błogostawiona. O Pani
nasza, Orędowniczko nasza, Pośredniczko nasza, Po-
cieszycielko nasza. Z Synem swoim nas pojednaj, Synowi
swojemu nas polecaj, swojemu Synowi nas oddawaj.

Piątek

 3 tydzień psalterza

Wezwanie

P. Panie, otwórz † wargi moje.

W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Antyfona - LG tom II: Wielki Post I, str. 37.

Ant. Słuchajcie dzisiaj głosu Pana: / otwórzcie serca
na Jego wołanie.

Psalm Wezwania jak w Częściach stałych, s. 818.

Psalm 24

Pan wkracza do świątyni

Bramy niebios zostały otwarte dla Chrystusa
ze względu na wywyższenie Jego ludzkiej natury (św. Ireneusz)

Do Pana należy ziemia i wszystko, co ją napełnia, *
świat cały i jego mieszkańcy.

Albowiem On go na morzach osadził *
i utwierdził ponad rzekami.

powtarza się antyfonę

Kto wstąpi na górę Pana, *
kto stanie w Jego świętym miejscu?
Człowiek rąk nieskalanych i czystego serca, †
którego dusza nie lgnęła do marności *
i nie przysięgał kłamliwie.

powtarza się antyfonę

On otrzyma błogostawieństwo od Pana *
i zapłatę od Boga, swego Zbawcy.
Oto pokolenie tych, którzy Go szukają, *
którzy szukają oblicza Boga Jakuba.

powtarza się antyfonę

Bramy, podnieście swe szczyty, †
unieście się, odwieczne podwoje, *
aby mógł wkroczyć Król chwały!
"Któż jest tym Królem chwały?" †
Pan dzielny i potężny, *
Pan potężny w boju.

powtarza się antyfonę

Bramy, podnieście swe szczyty, †
unieście się, odwieczne podwoje, *
aby mógł wkroczyć Król chwały!
"Któż jest tym Królem chwały?" *
Pan Zastępów, On jest Królem chwały.



Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Słuchajcie dzisiaj głosu Pana: / otwórzcie serca
na Jego wołanie.

Godzina czytań

P. Boże, + wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 38.

Hymn

- 1 Oto teraz czas właściwy,
Dany nam przez dobroć Boga,
Aby poprzez umartwienie
Świat uleczyć ze słabości.
- 2 Już się zbliża dzień zbawienia,
Chrystusowym blaskiem świeci,
A skażone grzechem serca
Post nakłania do przemiany.
- 3 Boże, niechaj wyrzeczenia
Wzmocnią ducha oraz ciało,
Byśmy mogli pragnąć szczerze
Przyjścia dnia wieczystej Paschy.
- 4 Miłosierny Boże w Trójcy,
Niech Cię wielbi wszechświat cały,
My zaś odrodzeni łaską
Nowym hymnem Cię sławimy. Amen.

Psalmodia



1 ant. Zmęczyłem się krzykiem * wypatrując mego Boga.

Psalm 69

Ps 69, 2-22. 30

Gorliwość o dom Twój mnie pożera
Dali Mu pić wino zaprawione goryczą (Mt 27, 34)

Wybaw mnie, Boże, *

bo woda mi sięga po szyję.

Ugrzązłem w błotnej topieli *

i nie mogę znaleźć oparcia.

Trafiłem na wodną głębinę *

i nurt mnie porywa ze sobą.

Zmęczyłem się krzykiem i ochryzło mi gardło, *

osłabły mi oczy od wypatrywania mego Boga.

Licniejsi od włosów na mej głowie *

są ci, którzy mnie nienawidzą bez powodu.

Silni są moi prześladowcy, wrogowie zakłamanii; *

czyż mam oddać to, czego nie zabrałem?

Boże, Ty znasz mój brak rozumu, *

moje przestępstwa nie są dla Ciebie tajne.

Niech przeze mnie wstyd nie okrywa tych,

co Tobie ufają, *

Panie Zastępów.

Niech nie rumienią się z mego powodu, *

którzy Ciebie szukają, Boże Izraela.

Dla Ciebie bowiem znoszę urąganie, *

hańba twarz mi okrywa.

Dla braci moich stałem się obcym *

i cudzoziemcem dla synów mej matki.

Bo gorliwość o dom Twój mnie pożera *

i spadły na mnie obelgi złoścących Tobie.

Utrapiłem siebie postem, *

a spotkały mnie za to zniewagi.

Przywdziałem wór jako szatę *

i stałem się pośmiewiskiem dla innych.

Obmawiają mnie siedzący w bramie, *

urągają mi pijący wino.

Chwała Ojcu i Synowi, *



i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Zmęczyłem się krzykiem wypatrując mego Boga.
2 ant. Dali mi żółć jako pokarm, * a gdy byłem spragniony, / poili mnie octem.

||

Panie, modłę się do Ciebie, *
w czas łaski, o Boże.

Wysłuchaj mnie w Twojej wielkiej dobroci, *
w Twojej zbawczej wierności.

Wyrwij mnie z bagna, abym nie utonął, †
wybaw mnie od tych, co mnie nienawidzą, *
ratuj mnie z wodnej głębiny.

Niechaj nie porwie mnie nurt wody, †
niech nie pochłonie mnie głębia, *
niech się nie zamknie nade mną paszcza otchłani.
Wysłuchaj mnie, Panie, bo miłość Twoja jest łaskawa, *
spójrz na mnie w ogromie swego miłosierdzia.

Przed sługą Twoim nie ukrywaj oblicza, *
wysłuchaj mnie prędko, bo jestem w ucisku.
Zbliź się do mnie i mnie wybaw, *
uwolnij mnie na przekór moim wrogom.

Ty znasz moją hańbę, mój wstyd i niesławę, *
wszyscy, co mnie dręczą, są przed Twymi oczami.
Hańba złamała me serce i sił mi zabrakło, †
czekałem na współczucie, lecz nikt się nie zjawił, *
i na pocieszycieli, lecz ich nie znalazłem.

Domieszali trucizny do mego pokarmu, *
a gdy byłem spragniony, poili mnie octem.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Dali mi żółć jako pokarm, / a gdy byłem spragniony, / poili mnie octem.

3 ant. Szukajcie Boga, * a wasze serce ożyje.

Jestem nędzny i pełen cierpienia, *
niech pomoc Twa, Boże, mnie strzeże.

Pieśnią chcę chwalić imię Boga *
i wielbić Go z dziękczynieniem.

Będzie to Bogu miłsze od ofiary z bawołu *
i z cielca, który już ma rogi i racice.

Patrzcie i cieszcie się, ubodzy, *
niech ożyje serce szukających Boga.

Bo Pan wysłuchuje biednych *
i swoimi więźniami nie gardzi.

Niechaj Go chwałą niebiosa i ziemia, *
morze i wszystko, co w nim żyje.

Gdyż Bóg ocali Syjon i miasta Judy zbuduje, *
tam będą mieszkać i mieć posiadłości.

To będzie dziedzictwem potomstwa sług Jego, *
miłujący Jego imię przebywać tam będą.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Szukajcie Boga, / a wasze serce ożyje.

LG tom II: Piątek III WP, str. 205.

P. Nawróćcie się do Pana, Boga waszego.

W. Bo łaskawy jest i miłosierny.

1 Czytanie

Z Księgi Wyjścia

35, 30 - 36, 1; 37, 1-9

Budowa przybytku i arki

Mojżesz przemówił do Izraelitów: "Oto Pan powołał imiennie Besaleela, syna Uriego, syna Chura z pokolenia Judy, i napełnił go duchem Bożym, mądrością, rozumem, wiedzą i znajomością wszelkiego rzemiosła, by obmyślił plany robót w złocie, w srebrze, w brązie, oraz prac nad przystosowaniem kamieni do ozdoby i nad

obróbką drzewa potrzebnego do wykonania wszelkich zamierzonych dzieł. Dał mu też zdolność pouczania innych, jak i Oholiabowi, synowi Achisamaka z pokolenia Dana. Napełnił ich mądrością umysłu do wykonania wszelkich prac, zarówno kamieniarskich, jak i tkackich, oraz barwienia fioletowej i czerwonej purpury, karmazynu, bisioru, a wreszcie zwyczajnych prac tkackich, tak że mogą sporządzać wszelkie przedmioty, a zarazem obmyślać ich plany.

Besaleel, Oholiab i wszyscy biegli mężczyźni, którym Pan dał mądrość, rozum do poznania, niech wykonają wszelkie prace przy budowie świętego przybytku według wszystkich nakazów Pana".

Potem Besaleel zbudował arkę z drzewa akacjowego, której długość wynosiła dwa i pół łokcia, jej zaś szerokość i wysokość półtora łokcia. I pokrył ją szczerem złotem wewnątrz i zewnątrz, i uczynił na niej dokoła złoty wieniec. Odlął dla niej cztery pierścienie ze złota i przymocował je do czterech jej rogów: dwa pierścienie do jednego jej boku i dwa pierścienie do drugiego jej boku. Zrobił również drążki z drzewa akacjowego i pokrył je złotem.

I do pierścieni na obu bokach arki włożył te drążki służące do jej przenoszenia.

Uczynił też przebłągalnię ze szczerego złota, a długość jej wynosiła dwa i pół łokcia, jej zaś szerokość półtora łokcia. Wykuł także dwa cheruby ze złota, uczynił zaś je na obu końcach przebłągalni: jednego cheruba na jednym końcu, a drugiego cheruba na drugim końcu przebłągalni. Wykonał cheruby razem z przebłągalnią na obu jej bokach. Cheruby miały skrzydła rozpostarte ku górze i zakrywały nimi przebłągalnię. Miały twarze zwrócone jeden ku drugiemu i ku przebłągalni były zwrócone twarze cherubów.

Responsorium

Ps 84, 2. 3; Ps 46, 5. 6

W. Jak miłe są † Twoje przybytki, Panie Zastępów. /
Dusza moja stęskniona pragnie przedsionków Pańskich,
* Serce moje i ciało radośnie wołają do Boga żywego.

P. Najświętszy przybytek Najwyższego, Bóg jest w jego wnętrzu, więc się nie zachwieje. **W.** Serce moje i ciało radośnie wołają do Boga żywego.

2 Czytanie

Z komentarza św. Grzegorza Wielkiego, papieża,
do Księgi Hioba

(Księga 13, 21-23)

Tajemnica naszego odrodzenia

Błogosławiony Hiob będący typem Kościoła świętego przemawia bądź to głosem jego ciała, bądź też głosem jego Głowy i gdy mówi o członkach Kościoła, natychmiast wznosi się do słów, które wypowiada Głowa. Dlatego czytamy: "To cierpiałem, choć nie ma nieprawości w ręce mojej, gdyż czyste były me prośby do Boga".

Bez żadnej nieprawości na swoich rękach cierpiał Ten, który nie popełnił grzechu ani nie znalazł się podstęp w Jego ustach, a jednak zniósł dla naszego zbawienia wszystkie boleści krzyża. On sam jeden przed wszystkimi innymi zanosił czyste prośby do Boga i modlił się w czasie męki krzyżowania za swoich prześladowców mówiąc: "Ojcze, przebacz im, bo nie wiedzą, co czynią".

Co można czystsze powiedzieć lub pomyśleć w modlitwie, jeśli się prosi o miłosierdzie dla tych, którzy zadają nam ból? Dlatego to krew naszego Zbawiciela, jaką wylali szalejący prześladowcy, będą potem pić wierzący i przepowiadając, że Jezus jest Synem Bożym. O tej to krwi słusznie czytamy: "Ziemi, nie okrywaj krwi mojej i niech w tobie nie będzie miejsca, gdzie by się mogło skryć wołanie moje".

Człowiekowi grzesznemu powiedziano: "Ziemią jesteś i do ziemi pójdziesz". Ziemia ta nie ukrywa krwi naszego Odkupiciela, ponieważ każdy grzesznik pijąc cenę swojego zbawienia wyznaje ją i sławi oraz głosi, jak tylko może, swoim bliźnim.

Ziemia nie ukrywa krwi Chrystusa, ponieważ Kościół ogłosił już tę tajemnicę swojego zbawienia we wszystkich częściach świata.



Zwróćmy jeszcze uwagę na słowa: "Niech w tobie nie będzie miejsca, gdzie by się mogło skryć wołanie moje". Sama bowiem krew zbawienia, którą przyjmujemy, jest wołaniem naszego Odkupiciela. Dlatego św. Paweł mówi: "Przystąpiliście do pokropienia krwią, która przemawia mocniej niż (krew) Abła". A o krwi Abła powiedziano: "Krew brata twego głośno woła ku Mnie z ziemi".

Krew Jezusa lepiej jednak przemawia niż krew Abła, ponieważ krew Abła domagała się śmierci bratobójcy, natomiast krew Pana wyprosiła życie prześladowcom. Żeby więc sakrament męki Pańskiej nie był w nas bezużyteczny, winniśmy naśladować to, co przyjmujemy, i głosić innym to, co sami czcimy.

Wołanie bowiem Chrystusa znajduje w nas wtedy miejsce ukrycia, jeśli język nasz milczy o tym, w co serce uwierzyło. Żeby więc głos Jego nie pozostał w nas zakryty, trzeba, ażeby każdy na swój sposób głosił bliźnim tajemnicę własnego powrotu do życia.

Responsorium

por. Rdz 4, 10. 11; Hbr 12, 24

W. Oto krew † Syna Twojego i naszego Brata woła z ziemi do Ciebie, Panie. * Błogosławiona ziemia, która została nasycona krwią Odkupiciela.

P. A pokropienie Jego krwią przemawia mocniej niż krew Abła. **W.** Błogosławiona ziemia, która została nasycona krwią Odkupiciela.

Modlitwa

Módlmy się. Wszechmogący Boże, wlej w nasze serca swoją łaskę, † abyśmy powściągali nasze zmysły od grzesznych nadużyć * i z Twoją pomocą zachowywali słowa życia wiecznego. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogosławmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Jutrznia

- P.** Boże, + wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe teksty opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
LG tom II: Wielki Post I, str. 39.

Hymn

- 1 Sprawiedliwości Słońce, Chryste,
Gdy jasność dnia przywracasz ziemi,
Niechaj ustąpi mrok duchowy
I światło cnoty nas napełni.
- 2 Kiedy nam dajesz czas sposobny,
Pokutą natchnij nasze serca;
Nawróć dobrocią grzesznych ludzi,
Znoszonych długo z cierpliwością.
- 3 Pomóż okupić szczerą skruchą
Bezmiarne winy wobec Ciebie;
Większe jest od nich miłosierdzie,
Przez które grzech odpuszczasz wszelki.
- 4 Dzień się przybliżył, dzień Twój, Panie,
A jego blask odnawia wszystko,
I wielka radość nas ogarnia,
Bo w nim znajdziemy Twoją łaskę.
- 5 Boże Jedyny w Trójcy Świętej,
Niech Tobie będzie cześć i chwała,
My zaś, przez łaskę odrodzeni,
Wielbimy Ciebie nową pieśnią. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Piątek III, str. 1097.

- 1 **ant.** Przeciwno Tobie samemu zgrzeszyłem, * Panie,
zmiłuj się nade mną.



Psalm 51

Błaganie pokutnika

Odnówcie się duchem w waszym myśleniu i przyobleczcie nowego człowieka (Ef 4, 23-24)

Zmiłuj się nade mną, Boże, w łaskawości swojej, *
w ogromie swej litości zgładź nieprawość moją.

Obmyj mnie zupełnie z mojej winy *
i oczyść mnie z grzechu mojego.

Uznaję bowiem nieprawość moją, *
a grzech mój jest zawsze przede mną.

Przeciwko Tobie samemu zgrzeszyłem *
i uczyniłem, co złe jest przed Tobą,
Abyś okazał się sprawiedliwy w swym wyroku *
i prawy w swoim sądzie.

Oto urodziłem się obciążony winą *
i jako grzesznika poczęła mnie matka.
A Ty masz upodobanie w ukrytej prawdzie, *
naucz mnie tajemnic mądrości.

Pokrop mnie hizopem, a stanę się czysty, *
obmyj mnie, a nad śnieg wybieleję.

Spraw, abym usłyszał radość i wesele, *
niech się radują kości, które skruszyłeś.

Odwróć swe oblicze od moich grzechów *
i zmaż wszystkie moje przewinienia.

Stwórz, Boże, we mnie serce czyste *
i odnow we mnie moc ducha.

Nie odrzucaj mnie od swego oblicza *
i nie odbieraj mi świętego ducha swego.

Przywróć mi radość Twojego zbawienia *
i wzmocnij mnie duchem ofiarnym.

Będę nieprawych nauczał dróg Twoich *
i wrócą do Ciebie grzesznicy.

Uwolnij mnie, Boże, od kary za krew przelaną, †
Boże, mój Zbawco, *

niech sławi mój język sprawiedliwość Twoją.

Panie, otwórz wargi moje, *
a usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Ofiarą bowiem Ty się nie radujesz, *
a całopalenia, choćbym dał, nie przyjmiesz.

Boże, moją ofiarą jest duch skruszony, *
pokornym i skruszonym sercem Ty, Boże, nie gardzisz.



Panie, okaż Syjonowi łaskę w Twej dobroci, *
odbuduj mury Jeruzalem.

Wtedy przyjmiesz prawe ofiary: dary i całopalenia, *
wtedy składać będą cielce na Twoim ołtarzu.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Przeciwno Tobie samemu zgrzeszyłem, / Panie,
zmiłuj się nade mną.

2 ant. Uznajemy, Panie, nieprawość naszą, * bo zgrze-
szyliśmy przeciw Tobie.

Pieśń

Jr 14, 17-21

Skarga udręczonego ludu

Bliskie jest królestwo Boże. Nawracajcie się i wierzcie w Ewangelię (Mk 1, 15)

Moje oczy łzy wylewają *

bezustannie dniem i nocą,

Bo wielki upadek dosięgnie †

Dziewicę, Córę mego ludu, *

klęska przeogromna.

Gdy wyjdę na pole, *

oto mieczem zabici.

Jeśli pójdę do miasta, *

oto męki głodu.

Nawet prorok i kapłan *

niczego nie pojmując błąkają się po kraju.

Czyż nieodwołalnie odrzuciłeś Judę *

albo czy się brzydzisz Syjonem?

Dlaczego dotknąłeś nas klęską *

bez nadziei uleczenia?

Spodziewaliśmy się pokoju, †

lecz nic dobrego nie przyszło; *

czasu uzdrowienia, a nadeszła groza.

Uznajemy, Panie, nieprawość naszą †

i przewrotność naszych przodków, *

bo zgrzeszyliśmy przeciw Tobie.

Nie odrzucaj nas przez wzgląd na Twe imię, †

nie poniżaj tronu swojej chwały, *

pamiętaj, nie zrywaj swego przymierza z nami!
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Uznajemy, Panie, nieprawość naszą, / bo zgrzeszyliśmy przeciw Tobie.

3 ant. Pan jest Bogiem, * my zaś Jego ludem, / owcami Jego pastwiska.

Jeżeli psalm 100 został użyty jako Wezwanie, zamiast niego odmawia się psalm 95, s. 818.

Psalm 100

Radość wchodzących do świątyni

Pan chce, by odkupieni śpiewali pieśń zwycięstwa (św. Atanazy)

Wykrzykujcie na cześć Pana, wszystkie ziemie, *
służcie Panu z weselem.

Stańcie przed obliczem Pana *
z okrzykami radości.

Wiedźcie, że Pan jest Bogiem, *

On sam nas stworzył,

Jesteśmy Jego własnością, *

Jego ludem, owcami Jego pastwiska.

W Jego bramy wstępujcie z dziękczynieniem, †

z hymnami w Jego przedsionki, *

chwalcie i błogosławcie Jego imię.

Albowiem Pan jest dobry, †

Jego łaska trwa na wieki, *

a Jego wierność przez pokolenia.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pan jest Bogiem, / my zaś Jego ludem, / owcami Jego pastwiska.

LG tom II: Piątek III Wielki Post, str. 208.

Czytanie

Iz 53, 11b-12

Zacny mój Sługa usprawiedliwi wielu, ich nieprawości

On sam dźwigać będzie. Dlatego w nagrodę przydzielę Mu tłumy, i posiadzie możnych jako zdobycz za to, że siebie na śmierć ofiarował i policzony został pomiędzy przestępców. A On poniósł grzechy wielu i oręduje za przestępcami.

Responsorium krótkie

P. Chrystus umarł za nasze grzechy, * Aby nas przyprowadzić do Boga. **W.** Chrystus umarł za nasze grzechy, / Aby nas przyprowadzić do Boga. **P.** Poniósł śmierć na ciele, ale został powołany do życia przez Ducha. **W.** Aby nas przyprowadzić do Boga. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** Chrystus umarł za nasze grzechy, / Aby nas przyprowadzić do Boga.

Pieśń Zachariasza

Ant. Mistrzu, które jest pierwsze ze wszystkich przykazań? * Jezus odpowiedział: / Będiesz miłował Pana, Boga swego, / całym swoim sercem.

Mesjasz i Jego poprzednik

Łk 1, 68-79

Błogostawiony † Pan, Bóg Izraela, *
bo lud swój nawiedził i wyzwolił.

I wzbudził dla nas moc zbawczą *
w domu swego sługi Dawida.

Jak zapowiedział od dawna *

przez usta swych świętych proroków,

Że nas wybawi od naszych nieprzyjaciół *
i z ręki wszystkich, którzy nas nienawidzą;

Że naszym ojcom okaże miłosierdzie *
i wspomni na swe święte przymierze,

Na przysięgę, którą złożył *
ojcu naszemu Abrahamowi.

Da nam, że z mocy nieprzyjaciół wyrwani, *
służyć Mu będziemy bez trwogi,

W pobożności i sprawiedliwości przed Nim *
po wszystkie dni nasze.

A ty, dziecko, zwać się będziesz prorokiem Najwyższego, *
gdyż pójdziesz przed Panem przygotować Mu drogi.

Jego ludowi dasz poznać zbawienie *
przez odpuszczenie grzechów.

Dzięki serdecznej litości naszego Boga, *
z jaką nas nawiedzi z wysoka Wschodzące Słońce,
By oświecić tych, co w mroku i cieniu śmierci
mieszkają, *

aby nasze kroki skierować na drogę pokoju.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Mistrzu, które jest pierwsze ze wszystkich przyka-
zań? / Jezus odpowiedział: / Będiesz miłował Pana,
Boga swego, / całym swoim sercem.

Prośby

Dzięki składajmy Chrystusowi Panu, który umierając na
krzyżu, udzielił nam życia. Z całego serca zanośmy
do Niego nasze błagania:

Przez śmierć Twoją, Panie, napełnij nas życiem.

Mistrzu nasz i Zbawicielu, Ty doprowadziłeś nas do wiary i
przez swą chwalebłą mękę dałeś nam nowe życie,
— spraw, abyśmy nie popadli w zatwardziałość grze-
chów.

Przez śmierć Twoją, Panie, napełnij nas życiem.

Wspomóż nas, abyśmy potrafili dzisiaj ująć pożywienia
naszemu ciału

— i mogli przyjść z pomocą naszym braciom potrzebu-
jącym.

Przez śmierć Twoją, Panie, napełnij nas życiem.

Daj, abyśmy z pobożnością przyjęli od Ciebie ten dzień
wielkopostny

— i poświęcili go Tobie przez uczynki miłosierdzia.

Przez śmierć Twoją, Panie, napełnij nas życiem.

Przemień naszą oporną wolę,

— spraw, abyśmy wielkodusznie byli Ci oddani.

Przez śmierć Twoją, Panie, napełnij nas życiem.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Wszechmogący Boże, wlej w nasze serca swoją łaskę, † abyśmy powściągali nasze zmysły od grzesznych nadużyć * i z Twoją pomocą zachowywali słowa życia wiecznego. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

Jutrznia i Nieszpory. P. Odmawia modlitwę końcową bez wezwania Módlmy się. W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogosławi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Jeśli kapłan lub diakon przewodniczy oficjum, zwraca się do wiernych:

P. Pan z wami.

W. I z duchem twoim.

P. Niech was błogosławi Bóg wszechmogący: Ojciec † i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Można też użyć innej formuły błogosławieństwa, tak jak we Mszy św. Jeśli wierni mają się rozejść, dodaje się wezwanie:

P. Idźcie w pokoju Chrystusa.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa w ciągu dnia

LG tom II: Piątek III WP, str. 209. Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 42. Antyfona jak w Tekstach okresowych. Psalm - LG tom II: Piątek III, str. 1101.

P. Boże, † wejrzyj ku wspomżeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze, i na wieki wieków. Amen.

Hymn

Modlitwa przedpołudniowa

- 1 Przez wiarę, którą żyjemy,
Z nadzieją zawsze wytrwała
I mocni łaską miłości
Majestat głośmy Chrystusa.
- 2 Gdyż On o trzeciej godzinie
Na mękę był prowadzony,
I cierpiał wisząc na krzyżu,
By znaleźć owcę zgubioną.
- 3 Pokornie prosimy Jezusa,
Zbawieni Jego ofiarą,
By nas od grzechu zachował,
Gdy już darował nam karę.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczę,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Modlitwa południowa

- 1 O tej godzinie Zbawiciel
Pragnienie cierpiał na krzyżu;
Niech da chwalącym Go pieśnią
Pragnienie sprawiedliwości.
- 2 Niech głodem prawdy ich przejmie
I zaspokoi go sobą,
By grzech odrazę w nich budził,
A cnota ich pociągała.
- 3 Niech łaska Ducha Świętego
Proszących tak usposobi,
By żądze ciała przygasty
I duch oziębły zapłonął.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczę,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Modlitwa popołudniowa



- 1 Nadeszła oto godzina,
Gdy Jezus w męce umierał;
Wzywajmy Jego imienia
Pokornie prosząc o łaskę.
- 2 Przebaczył Jezus łotrowi
Wzruszony jego wyznaniem;
Niech także nasza modlitwa
Wyjedna nam miłosierdzie.
- 3 Na krzyżu śmierć pokonana,
Wróciło światło po mroku;
Niech groza grzechu przeminie,
A dusze blaskiem jaśnieją.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczęą,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Psalmodia

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Nadeszły dla nas dni pokuty, * abyśmy zadośćczynili
za grzechy / i zbawili dusze.

Modlitwa południowa

Ant. Nie chcę śmierci grzesznika, * lecz aby się szczerze
nawrócił i miał życie.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Umocnieni łaską Bożą, * pracujmy nad sobą w wiel-
kiej cierpliwości.

Psalm 22

Męka Sprawiedliwego i wysłuchanie Jego prośby

Jezus zawołał donośnym głosem: "Boże mój, Boże mój, czemuś Mnie opuścić?" (Mt 27, 46)

|

Boże mój, Boże, czemuś mnie opuścić? *
Daleko jesteś, mój Wybawco, od mych prośb i wołania.
Boże mój, wołam we dnie, lecz nie odpowiadasz, *
wołam i nocą, lecz nie znajduję spokoju.

A przecież Ty mieszkasz w świątyni, *
Chwała Izraela.

W Tobie nasi ojcowie ufność pokładali, *
zaufali Ci, a Tyś ich uwolnił.

Do Ciebie wołali i zostali zbawieni, *
ufali Tobie i nie zaznali wstydu.

Ja zaś jestem robak, a nie człowiek, *
pośmiewisko dla ludzi i wzgarda pospólstwa.
Szydzą ze mnie wszyscy, którzy na mnie patrzą, *
wykrzywiają wargi i potrzęsają głowami.

"Zaufał Panu, niech go Pan wyzwoli, *
niech go ocali, jeśli go miłuje".

To Ty mnie wydobyłeś z łona matki, *

Tyś mnie przy jej piersi uczynił bezpiecznym.

Tobie od urodzenia zostałem oddany, *
od wyjścia z łona matki jesteś moim Bogiem.

Nie stójz dala ode mnie, bo klęska jest blisko *
i nie ma nikogo, kto by mi dopomógł.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

||

Otoczyło mnie stado byków, *
osaczają mnie byki Baszanu.

Rozwierają przeciwko mnie paszcze, *
jak drapieżny lew, który ryczy.

Siły uszły ze mnie jak woda, *
rozluźniły się wszystkie kości moje.

Serce w wosk się zamienia *
i topnieje w moim wnętrzu.

Gardło me wyschło jak skorupa, †
język mój przywarł do podniebienia *
i położyłeś mnie w prochu śmierci.

Sfora psów mnie opadła, *
otoczyła mnie zgraja złoczyńców.

Przebodli moje ręce i nogi, *
policzyć mogę wszystkie kości moje.



A oni na mnie patrzą sycąc się mym widokiem, †
dzielią między siebie moje szaty *
i los rzucają o moją suknię.
Ty zaś, Panie, nie stój z daleka, *
Pomocy moja, śpiesz mi na ratunek!
Ocal od miecza moje życie, *
duszę moją jedyną wyrwij z psich pazurów.
Wybaw mnie z lwiej paszczęki *
i mnie biednego od rogów bawolich.
Będę głosił swym braciom Twoje imię *
i będę Cię chwalił w zgromadzeniu wiernych.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

III

"Chwalcie Pana wy, którzy Go wielbicie, †
niech sławi Go całe potomstwo Jakuba, *
niech się Go lęka całe potomstwo Izraela.
Bo On nie wzgardził ani się nie brzydził nędzą
ubogiego, †
ani nie ukrył przed nim swojego oblicza *
i wysłuchał go, gdy ten do Niego wołał".
Dzięki Tobie płynie moja pieśń pochwalna w wielkim
zgromadzeniu. *
Wypełnię moje śluby wobec czcicieli Boga.
Ubodzy będą jedli i zostaną nasyceni, †
będą chwalić Pana ci, którzy Go szukają: *
"Serca wasze niech żyją na wieki!"
Przypomną sobie i wrócą do Pana wszystkie
krańce ziemi, *
oddadzą Mu pokłon wszystkie szczepy pogańskie,
Bo władza królewska należy do Pana *
i On panuje nad narodami.
Jemu się pokłonią wszyscy śpiący w ziemi, *
przed Nim zegną się wszyscy, którzy staną się prochem.
A moja dusza będzie żyła dla Niego, †
potomstwo moje Jemu będzie służyć, *

przyszłym pokoleniom o Panu opowie.
I sprawiedliwość Jego ogłoszą ludowi, który się narodzi: *
"Pan to uczynił".

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

W innych Godzinach psalmodia dodatkowa, s. 1229.

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Nadeszły dla nas dni pokuty, * abyśmy zadośćczynili
za grzechy / i zbawili dusze.

Czytanie

Nakłońcie wasze ucho i przyjdźcie do Mnie, posłuchajcie Mnie, a wasza dusza żyć będzie. Zawrę z wami wieczyste przymierze, potwierdzę łaski dane Dawidowi.

Iz 55, 3

P. Stwórz, Boże, we mnie serce czyste.

W. I odnów we mnie moc ducha.

Modlitwa

Módlmy się. Wszechmogący Boże, wlej w nasze serca swoją łaskę, † abyśmy powściągali nasze zmysły od grzesznych nadużyć * i z Twoją pomocą zachowywali słowa życia wiecznego. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogostawmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa południowa

Ant. Nie chcę śmierci grzesznika, * lecz aby się szczerze nawrócił i miał życie.

Nawróćcie się do Mnie, a nie okażę wam surowego oblicza, bo jestem miłosierny i nie będę pałał gniewem na wieki. Wróćcie, synowie wiarołomni, bo jestem waszym Panem.

- P.** Odwróć swe oblicze od moich grzechów.
W. I zmaż wszystkie moje przewinienia.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Umocnieni łaską Bożą, * pracujmy nad sobą w wielkiej cierpliwości.

Czytanie

Religijność czysta i bez skazy wobec Boga i Ojca wyraża się w opiece nad sierotami i wdowami w ich utraconieniach i w zachowaniu siebie samego nieskalanym od wpływów świata.

- P.** Boże, moją ofiarą jest duch skruszony.
W. Pokornym i skruszonym sercem Ty, Boże, nie gardzisz.

Nieszpory

- P.** Boże, + wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

LG tom II: Wielki Post I, str. 36.

Hymn

- 1 Dałeś nam przykład, o Jezusie,
Czterdziestu dni umartwienia;
Aby w nas ducha odnowić,
Wymagasz postu i skruchy.
- 2 Stań więc pośrodku Kościoła
I spójrz na jego pokutę;

Ciebie pokornie prosimy,
Byś przez nią z grzechu nas obmył.

- 3 Zło popełnione w przeszłości
Niech Twoja łaska zniweczy;
Chroni nas od dalszych upadków
I otocz swoją opieką.
- 4 Daj przez doroczną pokutę
Dostąpić win odpuszczenia,
Byśmy z radością czekali
Na światło Nocy Paschalnej.
- 5 W Trójcy Jedyny nasz Boże,
Niech Ciebie wszechświat wystawia;
Pieśń nową Tobie śpiewamy
Za odrodzenie przez łaskę. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Piątek III, str. 1103.

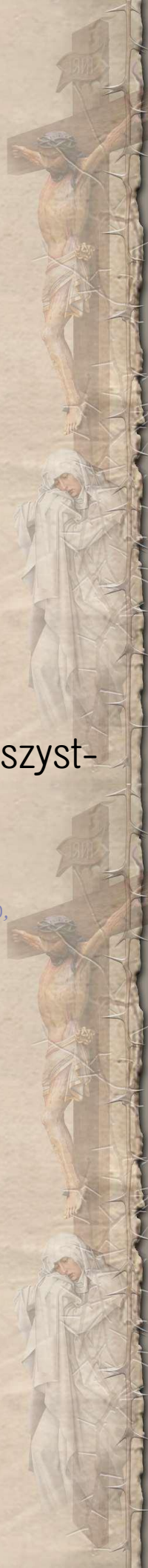
1 ant. Nasz Pan jest wielki, * nasz Bóg jest nad wszystkimi bogami.

Psalm 135

Chwała Boga, który czyni cuda

Jesteście ludem na własność Boga przeznaczonym... głoście dzieła potęgi Jego, który was wezwał z ciemności do przedziwnego swojego światła (por. 1 P 2, 9)

Chwalcie imię Pana, *
chwalcie, Pańscy słudzy,
Którzy stoicie w domu Pana, *
na dziedzińcach domu Boga naszego.
Chwalcie Pana, bo Pan jest dobry, *
śpiewajcie Jego imieniu, bo jest łaskawy.
Pan bowiem wybrał sobie Jakuba, *
na własność wyłączną wybrał Izraela.
Wiem, że Pan jest wielki, *
że nasz Pan jest nad wszystkimi bogami.
Cokolwiek spodoba się Panu, †
uczyni na niebie i na ziemi, *
na morzu i na wszystkich głębinach.
Z krańców ziemi sprowadza chmury, †



wywołuje deszcz błyskawicami *
i dobywa wiatr ze swoich komór.

Poraził pierworodnych w Egipcie, *
wśród ludzi i wśród zwierząt.

W tobie, kraju egipski, zdziałał znaki i cuda *
przeciw faraonowi i wszystkim jego sługom.

Poraził wiele narodów *
i zgładził potężnych królów:

Amoryckiego króla Sichona i Oga, króla Baszanu, *
i wszystkich królów kananejskich,

A ziemię ich dał w posiadanie, *
w posiadanie Izraela, swego narodu.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Nasz Pan jest wielki, / nasz Bóg jest nad wszystki-
mi bogami.

2 ant. Błogosław Pana, domu Izraela, * śpiewajcie
Jego imieniu, bo jest łaskawy.

||

Twoje imię, Panie, trwa na wieki, *

Twa pamięć, Panie, z pokolenia na pokolenie.

Pan bowiem swemu ludowi sprawiedliwość zapewnia *
i lituje się nad swoimi sługami.

Bożki pogańskie, to srebro i złoto, *
dzieło rąk człowieka.

Mają usta, ale nie mówią, *

mają oczy, ale nie widzą,

Mają uszy, ale nie słyszą, *

i brak jest oddechu w ich ustach.

Ci, którzy je robią, są do nich podobni, *

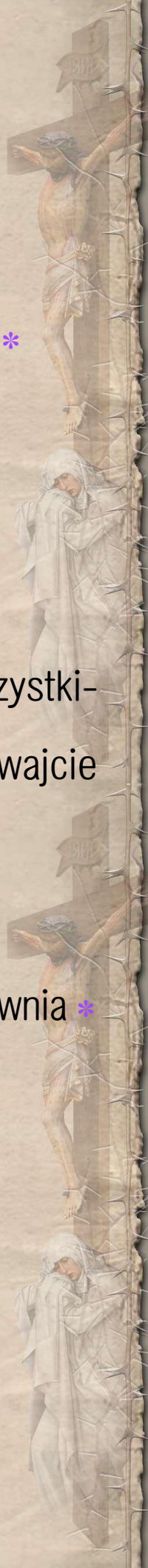
i każdy, kto w nich ufność pokłada.

Błogosław Pana, domu Izraela, *

błogosław Pana, domu Aarona.

Domu Lewiego, błogosław Pana, *

wy, którzy Go czcicie, błogosławcie Pana.



Niech będzie błogostawiony Pan ze Syjonu, *
który mieszka w Jeruzalem.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Błogostaw Pana, domu Izraela, / śpiewajcie Jego
imieniu, bo jest łaskawy.

3 ant. Przyjdą wszystkie narody * i padną na twarz przed
Tobą, Panie.

Pieśń

Hymn uwielbienia

Ap 15, 3-4

Wielkie i godne podziwu są Twoje dzieła, *
Panie, Boże wszechwładny.

Sprawiedliwe i wierne są drogi Twoje, *
Królu narodów.

Któż by się nie bał, Panie, †
i nie uczcił Twojego imienia? *

Bo tylko Tyś jest święty.

Przyjdą wszystkie narody †
i padną na twarz przed Tobą, *
gdyż ujawniły się Twoje słuszne wyroki.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Przyjdą wszystkie narody / i padną na twarz przed
Tobą, Panie.

LG tom II: Piątek III Wielki Post, str. 210.

Czytanie

Jk 5, 16: 19-20

Wyznawajcie sobie nawzajem grzechy, módlcie się je-
den za drugiego, byście odzyskali zdrowie. Wielką moc
posiada wytrwała modlitwa sprawiedliwego. Bracia moi,
jeśliby ktokolwiek z was zszedł z drogi prawdy, a drugi
go nawrócił, niech wie, że kto nawrócił grzesznika z
jego błędnej drogi, wybawi jego duszę od śmierci i za-

kryje liczne grzechy.

Responsorium krótkie

P. Wołam do Pana: * Zmiłuj się nade mną. **W.** Wołam do Pana: / Zmiłuj się nade mną. **P.** Ulecz moją duszę, bo zgrzeszyłem przeciw Tobie. **W.** Zmiłuj się nade mną. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** Wołam do Pana: / Zmiłuj się nade mną.

Pieśń Maryi

Ant. Miłować bliźniego swego jak siebie samego * więcej znaczy niż wszelkie ofiary.

Radość duszy w Bogu

Łk 1, 46-55

Wielbi † dusza moja Pana *
i raduje się duch mój w Bogu, Zbawicielu moim.
Bo wejrzał na uniżenie swojej Służebnicy. *
Oto bowiem odtąd błogosławić mnie będą wszystkie pokolenia,
Gdyż wielkie rzeczy uczynił mi Wszechmocny, *
a Jego imię jest święte.
Jego miłosierdzie z pokolenia na pokolenie *
nad tymi, którzy się Go boją.
Okazał moc swego ramienia, *
rozproszył pyszniących się zamysłami serc swoich.
Strącił władców z tronu, *
a wywyższył pokornych.
Głodnych nasycił dobrami, *
a bogatych z niczym odprawił.
Ujął się za swoim sługą, Izraelem, *
pomny na swe miłosierdzie,
Jak obiecał naszym ojcom, *
Abrahamowi i jego potomstwu na wieki.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Miłować bliźniego swego jak siebie samego / wię-

cej znaczy niż wszelkie ofiary.

Prośby

Błagajmy Pana Jezusa, który uświęcił lud Boży własną krwią swoją:

Zmiłuj się, Panie, nad ludem swoim.

Nasz Odkupicielu, przez tajemnicę swej męki wspomogaj wiernych w czynach umartwienia, podtrzymuj ich w walce ze złem i przeciwnościami, umacniaj ich nadzieję,

— aby godnie przygotowali się do uroczystości Twego zmartwychwstania.

Zmiłuj się, Panie, nad ludem swoim.

Spraw, aby chrześcijanie pełniąc swą proroczą misję, wszędzie rozszerzali znajomość Ciebie

— oraz potwierdzali ją świadectwem gorącej wiary, nadziei i miłości.

Zmiłuj się, Panie, nad ludem swoim.

Umocnij Twoją mocą wszystkich zasmuconych,

— spraw, byśmy im nieśli pociechę z braterską troskliwością.

Zmiłuj się, Panie, nad ludem swoim.

Naucz wiernych przeżywać cierpienia w zjednoczeniu z Twoją męką,

— aby objawiła się w nich tajemnica Twojego zbawienia.

Zmiłuj się, Panie, nad ludem swoim.

Dawco życia, pamiętaj o tych, którzy odeszli z tego świata;

— udziel im chwały zmartwychwstania.

Zmiłuj się, Panie, nad ludem swoim.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Wszechmogący Boże, wlej w nasze serca swoją łaskę,
† abyśmy powściągali nasze zmysły od grzesznych nadużyć * i z Twoją pomocą zachowywali słowa życia

wiecznego. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogosławi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Kompleta Piątek

- P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze, i na wieki wieków. Amen.



W tym miejscu przewidziany jest rachunek sumienia.

We wspólnie odprawianym oficjum można zastosować jedną z formuł aktu pokuty podaną w mszale.

Po chwili milczenia wszyscy razem odmawiają spowiedź powszechną:

- P. Panie, który nie przyszedłeś wzywać sprawiedliwych, ale grzeszników, zmiłuj się nad nami.
W. Zmiłuj się nad nami.
P. Chryste, który przebywałeś z celnikami i grzesznikami, zmiłuj się nad nami.
W. Zmiłuj się nad nami.
P. Panie, który chcesz raczej miłosierdzia niż ofiary, zmiłuj się nad nami.
W. Zmiłuj się nad nami.

Przewodniczący prosi o odpuszczenie grzechów:

- P. Niech się zmiłuje nad nami Bóg wszechmogący * i odpuściwszy nam grzechy, * doprowadzi nas do życia wiecznego.
W. Amen.

Hymn

- 1 Nim kres nadejdzie jasności,
Błagamy, Stwórcu wszechświata,
Byś nas otaczał opieką
I chronił w swojej dobroci.
- 2 Niech serca nawet uśpione
Przez sen czuwają przy Tobie;
A kiedy zbudzi je zorza,
Niech Ciebie wielbią z weselem.
- 3 Niech ciało zdrowiem się cieszy
I duch gorliwość odnajdzie,
A Ty swym światłem przenikaj
Głębokie nocy ciemności.
- 4 O spraw to, Ojczy najlepszy,
Przez Syna Twego, Chrystusa,
Co z Tobą w Ducha jedności
Króluje w blasku na wieki. Amen.

Psalmodia

Ant. Wołam do Ciebie, Panie, * we dnie i w nocy.

Psalm 88

W ciężkim doświadczeniu
To jest wasza godzina i panowanie ciemności (Łk 22, 53)

Panie, mój Boże, wołam do Ciebie we dnie, *
żalę się przed Tobą w nocy.

Niech dotrze do Ciebie moja modlitwa, *
nakłoń ucha na moje wołanie.

Bo moja dusza nieszczęściem jest przepełniona, *
a życie moje zbliża się do Otchłani.

Zaliczono mnie do grona idących do grobu, *
stałem się jak mąż pozbawiony siły.

Między zmarłymi jest moje postanie, *
tak jak poległych, którzy leżą w grobach,

O których Ty już więcej nie pamiętasz, *
nad którymi nie roztaczasz już opieki.

Straciłeś mnie w otchłań najgłębszą, *
w mrok i przepaść.

Twój gniew mnie przygniata, *



spiętrzyły się nade mną jego fale.
Odsunąłeś ode mnie wszystkich przyjaciół, †
wzbudziłeś w nich do mnie odrazę, *
znalazłem się w więzieniu bez wyjścia.

Moje oczy słabną w nieszczęściu, †
każdego dnia wołam do Ciebie, Panie, *
ręce do Ciebie wyciągam.

Czy uczynisz cud dla umarłych? *

Czy wstaną cienie, by wielbić Ciebie?

Czy to w grobach sławi się Twoją łaskę, *
a wierność Twoją w miejscu zagłady?

Czy Twoje cuda widzi się w ciemnościach, *
a sprawiedliwość w krainie zapomnienia?

A ja wołam do Ciebie, Panie, *
niech nad ranem dotrze do Ciebie moja modlitwa.

Czemu odrzucasz mnie, Panie, *

i ukrywasz swoje oblicze przede mną?

Cierpię biedę i od młodości stoję na progu śmierci, *
dźwigałem Twoją grozę i osłabłem.

Przewalił się nade mną płomień Twego gniewu *
i złamały mnie Twoje groźby.

Zewsząd mnie otoczyły jak fale powodzi *
i topią mnie w jednym momencie.

Odsunąłeś ode mnie przyjaciół i towarzyszy, *
tylko ciemności mieszkają ze mną.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Wołam do Ciebie, Panie, / we dnie i w nocy.

Czytanie

Ty jesteś wśród nas, Panie, a Twoje imię zostało wezwane nad nami, nie opuszczaj nas, Panie, nasz Boże.

Responsorium krótkie

P. W ręce Twoje, Panie, * Powierzam ducha mego.
W. W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego. **P.**

Ty nas odkupiłeś, Panie, Boże wierny. **W.** Powierzam ducha mojego. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mojego.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, * podczas snu nas osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali w pokoju.

Pieśń Symeona

Chrystus światłością narodów

Łk 2, 29-32

Teraz, o Panie, † pozwól odejść swemu słudze w pokoju, * według słowa Twojego,

Bo moje oczy ujrzały Twoje zbawienie, *
któreś przygotował wobec wszystkich narodów:
Światło na oświecenie pogan *
i chwałę ludu Twego, Izraela.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, / podczas snu nas osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali w pokoju.

Modlitwa

Módlmy się. Wszechmogący Boże, Twój Jednorodzony Syn umarł i został złożony w grobie, † pomóż nam tak wiernie upodobnić się do Niego, * abyśmy mogli razem z Nim powstać do nowego życia. Który żyje i króluje na wieki wieków.

W. Amen.

Następnie, nawet wtedy, kiedy się odmawia oficjum samemu, mówi się:


Noc spokojną i śmierć szczęśliwą niech nam da Bóg wszechmogący, Ojciec † i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.



Witaj, Królowo, Matko miłosierdzia, życie, słodczy i nadziejo nasza, witaj! Do Ciebie wołamy wygnańcy, synowie Ewy; do Ciebie wzdychamy jęcząc i płacząc na tym też padole. Przeto, Orędowniczko nasza, one miłosierne oczy Twoje na nas zwróć, a Jezusa, błogostawiony owoc żywota Twojego, po tym wygnaniu nam okaż. O łaskawa, o litościwa, o słodka Panno Maryjo!

Sobota

 3 tydzień psalterza

Wezwanie

P. Panie, otwórz ✚ wargi moje.
W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Antyfona - LG tom II: Wielki Post I, str. 37.

Ant. Uwielbiamy Chrystusa Pana, / który dla na był kuszony i ukrzyżowany.

Psalm Wezwania jak w Częściach stałych, s. 818.

Psalm 24

Pan wkracza do świątyni
Bramy niebios zostały otwarte dla Chrystusa
ze względu na wywyższenie Jego ludzkiej natury (św. Ireneusz)

Do Pana należy ziemia i wszystko, co ją napełnia, *
świat cały i jego mieszkańcy.
Albowiem On go na morzach osadził *
i utwierdził ponad rzekami.

powtarza się antyfonę

Kto wstąpi na górę Pana, *
kto stanie w Jego świętym miejscu?
Człowiek rąk nieskalanych i czystego serca, †
którego dusza nie lgnęła do marności *
i nie przysięgał kłamliwie.

powtarza się antyfonę

On otrzyma błogostawieństwo od Pana *
i zapłatę od Boga, swego Zbawcy.
Oto pokolenie tych, którzy Go szukają, *

którzy szukają oblicza Boga Jakuba.

powtarza się antyfonę

Bramy, podnieście swe szczyty, †
unieście się, odwieczne podwoje, *
aby mógł wkroczyć Król chwały!

"Któż jest tym Królem chwały?" †

Pan dzielny i potężny, *

Pan potężny w boju.

powtarza się antyfonę

Bramy, podnieście swe szczyty, †
unieście się, odwieczne podwoje, *
aby mógł wkroczyć Król chwały!

"Któż jest tym Królem chwały?" *

Pan Zastępów, On jest Królem chwały.

powtarza się antyfonę

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Uwielbiamy Chrystusa Pana, / który dla nas był ku-
szony i ukrzyżowany.

Godzina czytań

P. Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 38.

Hymn

1 Z otchłani grzechu wołamy do Ciebie:
Panie, wysłuchaj pokornej modlitwy;
Bo jeśli winy zachowasz w pamięci,
Któż się ostoi?



- 2 Wszak Ty przebaczasz niewierność i błędy,
Pragniesz nas darzyć bezmiarem swej łaski,
Bo chcesz, by z pełną miłości bojaźnią
Tobie służono.
- 3 Więc pokładamy niezłomną nadzieję
W Twojej litości dla serc uniżonych
I wyglądamy radosnej jutrzeńki
Dnia świętej Paschy.
- 4 Niech Tobie, Ojczy, z Twym Synem i Duchem
Będzie na wieki majestat i chwała,
A Ty nas prowadź do źródeł zbawienia
Drogą pokuty. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Sobota III, str. 1107.

1 ant. Niech dziękują Panu za dobroć Jego, * za Jego
cuda wobec synów ludzkich.

Psalm 107

Dziękczynny hymn ocalonych

Bóg posłał swoje słowo synom Izraela, zwiastując im pokój przez Jezusa Chrystusa (Dz 10, 36)

Wysławiajcie Pana, bo jest dobry, *
bo Jego łaska trwa na wieki.

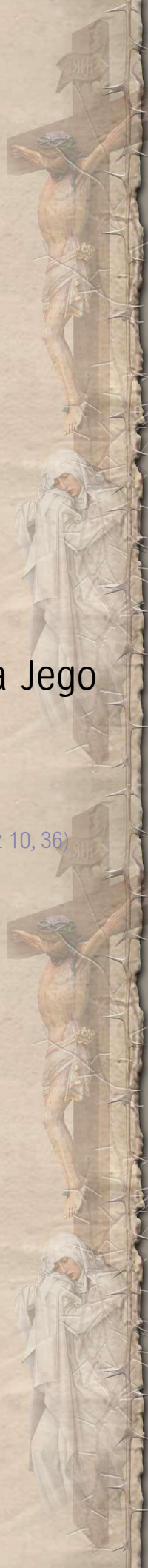
Tak niech mówią odkupieni przez Pana, *
których wybawił z rąk przeciwnika
I których zgromadził z obcych krain, †
ze wschodu i zachodu, *
z północy i południa.

Błądzili na pustynnym odludziu, *
do miasta zamieszkałego nie znaleźli drogi.
Cierpieli głód i pragnienie *
i wygasła w nich życie.

W swoim utrapieniu wołali do Pana, *
a On ich uwolnił od trwogi.

I powiodł ich prostą drogą, *
aż doszli do miasta zamieszkałego.

Niech dziękują Panu za dobroć Jego, *



za Jego cuda wobec synów ludzkich,
Bo głodnego nasycił, *
a łaknącego napełnił dobrami.

Siedzieli w ciemnościach i mroku, *
skuci żelazem i nędzą,
Gdyż bunt podnieśli przeciw słowom Bożym *
i pogardzili zamysłami Najwyższego.

Pracą nad siły ugiął ich serca, *
chwalili się, lecz nikt im nie pomógł.
I w swoim ucisku wołali do Pana, *
a On ich uwolnił od trwogi.

Wyprowadził ich z ciemności i mroku, *
pokruszył ich kajdany.

Niech dziękują Panu za dobroć Jego, *
za Jego cuda wobec synów ludzkich:

Gdyż bramy spiżowe wyłamał *
i skruszył żelazne wrzeciędzie.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Niech dziękują Panu za dobroć Jego, / za Jego cuda
wobec synów ludzkich.

2 ant. Widzieli dzieła Pana * i Jego cuda.

||

Chorowali na skutek swoich grzechów *
i nędzę cierpieli przez występki.

Obrzydło im wszelkie jedzenie *
i bliscy byli bram śmierci.

W swoim ucisku wołali do Pana, *
a On ich uwolnił od trwogi.

Posłał swoje słowo, aby ich uleczyć *
i wyrwać od zagłady ich życie.

Niech dziękują Panu za dobroć Jego, *
za Jego cuda wobec synów ludzkich.

Niech składają dziękczynne ofiary, *
niech sławią z radością Jego dzieła.



Ci, którzy statkami ruszyli na morze, *
by handlować na wodach ogromnych,

Widzieli dzieła Pana *

i Jego cuda wśród głębin.

Rzekł, i zerwał się wicher *
burzliwe piętrząc fale.

Wznosili się pod niebo, zapadali w otchłań, *
ich dusza truchlała w niedoli.

Zataczali się chwiejąc jak pijani, *
cała ich mądrość zawiodła.

Wołali w nieszczęściu do Pana, *
a On ich wyzwolił od trwogi.

Zamienił burzę na powiew łagodny, *
umilkły morskie fale.

Radowali się ciszą, która nastąpiła, *
przywiódł ich do upragnionej przystani.

Niech dziękują Panu za dobroć Jego, *
za Jego cuda wobec synów ludzkich.

I niech Go sławią w zgromadzeniu ludu, *
na radzie starców niech Go wychwalają.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Widzieli dzieła Pana i Jego cuda.

3 ant. Pobożni z radością widzą * i rozważają łaski
Pana.

III

Pan zamienia rzeki w pustynię, *
oazy w ziemię spragnioną,

Żyzne pola w ugór słony *

z powodu niegodziwości mieszkańców.

Zamienił pustynię w jezioro, *
a suchą ziemię w zielone oazy.

Tam osiedlił zgłodniałych, *
i założyli ludne miasta.

Obsiali pola, zasadzili winnice *
i plony owoców zebrali.



Gdy im błogostawił, rozmnożyli się bardzo, *
i dał im wielkie stada.
Potem zmalała ich liczba, *
zmarnieli pod ciężarem utrapień i niedoli,
Lecz Ten, który wżgardę na władców wylewa *
i każe im błędzić po pustych bezdrożach,
Podniósł nędzarza z niedoli, *
rozmnożył rodziny jak stada.
Pobożni to widzą i się wesela, *
a wszelka niegodziwość musi zamknąć usta.
Kto mądry, niech to rozważy *
i uzna łaskę Pana.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pobożni z radością widzą / i rozważają łaski Pana.

LG tom II: Sobota III WP, str. 211.

P. Kto spełnia wymagania prawdy, zbliża się do światła.
W. Aby jawne były jego uczynki.

1 Czytanie

Z Księgi Wyjścia

40, 16-38

Wzniesienie przybytku. Obłok Pana

Mojżesz wykonał wszystko tak, jak mu to Pan nakazał
uczynić. Tak wykonał.

Wzniesiono przybytek dnia pierwszego miesiąca pierw-
szego roku drugiego. Postawił Mojżesz przybytek, zało-
żył podstawy, ustawił dach, umieścił poprzeczki oraz
ustawił słupy. I rozciągnął namiot nad przybytkiem i na-
krył go przykryciem namiotu z góry, jak to Pan nakazał
Mojżeszowi. Następnie wziął Świadectwo i położył je w
arce, włożył też drążki do pierścieni arki i przykrył ją z
wierzchu przebrągalnią. Wniósł następnie arkę do przy-
bytku i zawiesił zastonę zakrywającą i okrył nią Arkę
Świadectwa, jak Pan nakazał Mojżeszowi. Postawił rów-

niez stół w Namiocie Spotkania po stronie północnej przybytku przed zastoną, a na nim rozłożył przed obliczem Pana rząd chlebów, jak Pan nakazał Mojżeszowi. Postawił też świecznik w Namiocie Spotkania naprzeciw stołu po stronie południowej przybytku i na nim umieścił lampy przed Panem, jak Pan nakazał Mojżeszowi.

Postawił również ołtarz złoty w Namiocie Spotkania naprzeciw zastony i kazał palić na nim wonne kadzidło, jak Pan nakazał Mojżeszowi. Zawiesił zastonę przy wejściu do przybytku. Ołtarz zaś całopalenia postawił przed wejściem do wnętrza Namiotu Spotkania i ofiarował na nim całopalenie i ofiarę pokarmową, jak Pan nakazał Mojżeszowi. Ustawił także kadź między Namiotem Spotkania a ołtarzem i nalał w nią wody do mycia. I myli w niej ręce i nogi Mojżesz i Aaron oraz jego synowie przed wchodzeniem do Namiotu Spotkania i przystąpieniem do ołtarza, jak to nakazał Pan Mojżeszowi. Wreszcie urządził dziedziniec dokoła przybytku i ołtarz, a przy wejściu zawiesił zastonę. W ten sposób Mojżesz dokonał dzieła.

Wtedy to obłok okrył Namiot Spotkania, a chwała Pana napełniła przybytek. I nie mógł Mojżesz wejść do Namiotu Spotkania, bo spoczywał na nim obłok i chwała Pana wypełniała przybytek.

Ile razy obłok wznosił się nad przybytkiem, Izraelici wyruszali w drogę, a jeśli obłok się nie wznosił, nie ruszali w drogę aż do dnia uniesienia się obłoku. Obłok bowiem Pana za dnia zakrywał przybytek, a w nocy błyszczał jak ogień na oczach całego domu izraelskiego w czasie całej ich wędrówki.

Responsorium

1 Kor 10, 1. 2; Wj 40, 34

W. Nasi ojcowie † wszyscy zostawali pod obłokiem, /
wszyscy przeszli przez morze. * I wszyscy byli ochrzczeni
w imię Mojżesza w obłoku.

P. Obłok okrył Namiot Spotkania, a chwała Pana napełniła przybytek. **W.** I wszyscy byli ochrzczeni w imię Mojżesza w obłoku.

2 Czytanie

Kazanie św. Grzegorza z Nazjanzu, biskupa

(Kazanie 14, O miłości ubogich, 38. 40)

Służmy Chrystusowi w ubogich

"Błogostawieni miłosierni", mówi Pismo św., "albo-
wiem oni miłosierdzia dostąpią". Miłosierdzie nie jest
bynajmniej ostatnie wśród błogostawieństw. "Błogosta-
wiony ten, kto myśli o potrzebującym i ubogim". I zno-
wu: "Miły jest człowiek, który się lituje i pożyczka". A w
innym miejscu: "Sprawiedliwy cały dzień czyni miłosier-
dzie i pożyczka". Bierzmy to błogostawieństwo, niech
nas nazywają wyrozumiałymi, bądźmy dobrzy!

Niech nawet noc nie przerywa ci uczynków miłosier-
nych! Nie mów: "Idź sobie, przyjdź później, dam ci jutro".
Niech nic nie staje między twoim postanowieniem a wy-
konaniem dobrego czynu. Miłosierdzie bowiem nie
uznaje żadnej zwłoki. "Ułam łaknącemu twojego chleba,
a ubogich i tułających się wprowadź do swego domu";
rób to zaś radośnie i ochoczo. "Kto pełni uczynki miło-
sierdzia, niech to czyni ochoczo" - mówi Paweł Apostoł.
Twój dobry uczynek będzie miał podwójną wartość, jeśli
go wykonasz szybko i ochotnie. To zaś wszystko, co się
robi ze smutkiem lub z przymusem, jest niemiłe i odar-
te ze wspaniałości.

Cieszyć się należy, a nie smucić, gdy czynimy dobro.
"Jeżeli usuniesz przeszkody i uprzedzenia", mówi pro-
rok Izajasz, to znaczy skąpstwo i podejrzliwość, wahanie
i szemranie, wówczas cóż się dokona? Rzecz wielka i
godna podziwu! Jakaż wspaniała będzie za to zapłata:
"Wtedy wytryśnie jak zorza światłość twoja, a zdrowie
twoje szybko rozkwitnie". Któż nie będzie wyczekiwał na
światło i zdrowie?

Dlatego jeśli sądzicie, że należy mnie choć trochę po-
słuchać, słuźdy Chrystusa, bracia i Jego spadkobiercy,
to odwiedzajmy Pana póki czas, pielęgnujmy Go i nakar-
mijmy, odziejmy Go i przygarnijmy do siebie, uczcijmy Go
nie tylko stołem, jak niektórzy, czy olejkami, jak Maria,
nie grobem, jak Józef z Arymatei, ani tym, co związane

jest z pogrzebem, jak Nikodem, który tylko połowicznie kochał Chrystusa, nie złotem wreszcie, kadzidłem i mirrą, jak to uczynili Magowie przed tymi wszystkimi, których wymieniliśmy. Pan bowiem wszechrzeczy pragnie miłosierdzia, a nie ofiary, gdyż współczujące miłosierdzie przewyższa wszelkie mnóstwo tłustych jagniąt.

Takie właśnie miłosierdzie okażmy Chrystusowi w ubogich, którzy leżą dziś rozciągnięci na ziemi, aby nas przyjęli, gdy stąd odejdziemy, do wiecznych przybytków, w samym Chrystusie, Panu naszym, któremu chwala na wieki. Amen.

Responsorium

Mt 25, 35. 40; J 15, 12

W. Byłem głodny, † a daliście Mi jeść; / byłem spragniony, a daliście Mi pić; / byłem przybyszem, a przyjęliście Mnie. * Zaprawdę, powiadam wam: / wszystko, co uczyniliście jednemu z tych braci moich najmniejszych, Mnieście uczynili.

P. To jest moje przykazanie, abyście się wzajemnie miłowali, tak jak Ja was umiłowałem. **W.** Zaprawdę, powiadam wam: / wszystko, co uczyniliście jednemu z tych braci moich najmniejszych, Mnieście uczynili.

Modlitwa

Módlmy się. Obchodząc z radością doroczne przygotowanie do Wielkanocy, prosimy Cię, Boże, † abyśmy coraz głębiej przeżywali misteria paschalne * i radowali się pełnią ich owoców. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogostawmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Jutrznia

P. Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.

- W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe teksty opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
LG tom II: Wielki Post I, str. 40. Antyfony i psalmy – LG tom II: Sobota III, str. 1110.

Hymn

- 1 Przed Tobą, Ojczy, stajemy skruszeni
I obciążeni winami,
A niosąc w sobie bezsilną samotność,
Szukamy Twojej pomocy.
- 2 Bo przecież jesteś troskliwym pasterzem
I nie chcesz śmierci grzesznika,
Lecz by się zwrócił do Ciebie w pokorze,
A przez to życie otrzymał.
- 3 W tym świętym czasie powrotu do Ciebie,
Gdy dajesz łaskę pokuty,
O miłosierdzie błagamy z nadzieją
I zło naprawić pragniemy.
- 4 Potężne światło, jaśniejsze od słońca,
Którego tarcza już wschodzi,
Wielbimy Ciebie, nasz Boże i Panie,
W Najświętszej Trójcy Jedyny. Amen.

Psalmodia

1 ant. Jesteś blisko, Panie, * i wszystkie Tve przykazania są prawdą.

Psalm 119

Ps 119, 145-152

XIX (Kof). Prośba o wierność przykazaniom

Z całego serca wołam, wysłuchaj mnie, Panie, *
zachować chcę Twoje ustawy.

Wołam do Ciebie, a Ty mnie wybaw, *
będę strzegł Twoich napomnień.

Przychodzę o świcie i wołam, *
pokładam ufność w Twoich słowach.



Budzą się moje oczy jeszcze przed świtem, *
aby rozważyć Twoje słowo.

W dobroci swej, Panie, słuchaj głosu mego *
i daj mi życie zgodne z Twoim przykazaniem.

Zbliżają się niegodziwi moi prześladowcy, *
dalecy są oni od Twojego Prawa.

Jesteś blisko, Panie, *

i wszystkie Twe przykazania są prawdą.

Od dawna wiem z Twoich napomnień, *
że ustaliłeś je na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Jesteś blisko, Panie, / i wszystkie Twe przykazania
są prawdą.

2 ant. Mądrość Twoja, Panie, * niech będzie przy mnie
/ i ze mną pracuje.

Pieśń

Mdr 9, 1-6. 9-11

Modlitwa o dar mądrości

Dam wam wymowę i mądrość,

której żaden z waszych prześladowców nie będzie mógł się oprzeć (Łk 21, 15)

Boże moich przodków i Panie miłosierdzia, *
który swoim słowem uczyniłeś wszystko

I w swojej Mądrości stworzyłeś człowieka, *

by panował nad stworzeniami, co przez Ciebie się stały,

By w świętości i sprawiedliwości władał światem, *

a sądy sprawował w prawości serca;

Daj mi Mądrość, która razem z Tobą zasiada na tronie, *

i nie usuwaj mnie spośród Twoich dzieci.

Bo jestem Twym sługą, synem Twojej służebnicy, †

człowiekiem słabym i żyjącym krótko, *

zbyt lichym, by pojąć sprawiedliwość i prawa.

Choćby nawet wśród ludzi był ktoś doskonały, †

jeśli mu zbraknie mądrości danej przez Ciebie, *

za nic będzie poczytany.

Z Tobą jest Mądrość, która zna Twe dzieła, *

i była z Tobą, kiedy świat stwarzałeś.

Wie, co jest miłe dla Twoich oczu *

i co słuszne według Twych przykazań.
Wyślij ją ze świętych niebios *
i poślij z tronu Twej chwały,
Aby przy mnie będąc ze mną pracowała *
i żebym mógł poznać, co jest miłe Tobie.
Ona wie bowiem i rozumie wszystko, †
moim czynom będzie mądrze przewodziła *
i ustrzeże mnie dzięki swej chwale.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Mądrość Twoja, Panie, niech będzie przy mnie / i
ze mną pracuje.

3 ant. Wierność Pana * trwa na wieki.

Psalm 117

Chwała miłosiernemu Bogu

Niech poganie wielbią Boga za okazane sobie miłosierdzie (por. Rz 15, 9)

Chwalcie Pana, wszystkie narody, *
wystawiajcie Go, wszystkie ludy!
Bo potężna nad nami Jego łaska, *
a wierność Pana trwa na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Wierność Pana trwa na wieki.

LG tom II: Sobota III Wielki Post, str. 214.

Czytanie

Iz 1, 16-18

Obmyjcie się, bądźcie czyści. Usuńcie zło waszych
uczynków sprzed moich oczu. Przestańcie czynić zło.
Zaprawiajcie się w dobrym. Troszczcie się o sprawiedli-
wość, wspomagajcie uciśnionego, oddajcie słuszość
sierocie, stawajcie w obronie wdowy. Chodźcie i spór
ze Mną wieǳcie, mówi Pan. Choćby wasze grzechy były
jak szkarłat, jak śnieg wybieleją; choćby były czerwone

jak purpura, staną się jak biała wełna.

Responsorium krótkie

P. Jałmużna uwalnia od śmierci. * Ona oczyszcza z każdego grzechu. **W.** Jałmużna uwalnia od śmierci. / Ona oczyszcza z każdego grzechu. **P.** Woda gasi płonącego ogień, a grzechy gładzi jałmużna. **W.** Ona oczyszcza z każdego grzechu. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** Jałmużna uwalnia od śmierci. / Ona oczyszcza z każdego grzechu.

Pieśń Zachariasza

Ant. Celnik stał z daleka * i nie śmiał nawet oczu wznieść ku niebu, / lecz bił się w piersi i mówił: / Boże, miej litość dla mnie, grzesznika.

Mesjasz i Jego poprzednik

Łk 1, 68-79

Błogostawiony † Pan, Bóg Izraela, *
bo lud swój nawiedził i wyzwolił.

I wzbudził dla nas moc zbawczą *
w domu swego sługi Dawida.

Jak zapowiedział od dawna *

przez usta swych świętych proroków,

Że nas wybawi od naszych nieprzyjaciół *

i z ręki wszystkich, którzy nas nienawidzą;

Że naszym ojcom okaże miłosierdzie *

i wspomni na swe święte przymierze,

Na przysięgę, którą złożył *

ojcu naszemu Abrahamowi.

Da nam, że z mocy nieprzyjaciół wyrwani, *

służyć Mu będziemy bez trwogi,

W pobożności i sprawiedliwości przed Nim *

po wszystkie dni nasze.

A ty, dziecie, zwać się będziesz prorokiem Najwyższego, *

gdyż pójdiesz przed Panem przygotować Mu drogi.

Jego ludowi dasz poznać zbawienie *

przez odpuszczenie grzechów.

Dzięki serdecznej litości naszego Boga, *

z jaką nas nawiedzi z wysoka Wschodzące Słońce,

By oświecić tych, co w mroku i cieniu śmierci
mieszkają, *

aby nasze kroki skierować na drogę pokoju.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Celnik stał z daleka / i nie śmiał nawet oczu
wznieść ku niebu, / lecz bił się w piersi i mówił: / Boże,
miej litość dla mnie, grzesznika.

Prośby

Uwielbiamy Chrystusa Pana, który ustanowił obmycie
odrodzenia, aby ludzie stali się nowym stworzeniem,
oraz zastawił dla nich stół swego słowa i Ciała. Bła-
gajmy Go i wołajmy:

Niech Twoja łaska odnowi nas, Panie.

Jezu cichy i pokornego serca, napełnij nas miłosier-
dziem, łagodnością i pokorą;

— spraw, abyśmy cierpliwie odnosili się do wszystkich.

Niech Twoja łaska odnowi nas, Panie.

Naucz nas szczerzej miłości względem ubogich i stra-
pionych,

— abyśmy naśladowali Ciebie, dobrego Samarytanina.

Niech Twoja łaska odnowi nas, Panie.

Niechaj Błogosławiona Maryja, Dziewica i Matka Twoja,
oręduje za dziewicami Bogu poświęconymi,

— aby coraz gorliwiej były Tobie oddane.

Niech Twoja łaska odnowi nas, Panie.

Udziel nam daru swego miłosierdzia,

— odpuść nam grzechy i karę.

Niech Twoja łaska odnowi nas, Panie.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Obchodząc z radością rocznicę przygotowanie do Wielkanocy, prosimy Cię, Boże, † abyśmy coraz głębiej przeżywali misteria paschalne * i radowali się pełnią ich owoców. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

Jutrznia i Nieszpory. **P.** Odmawia modlitwę końcową bez wezwania *Módlmy się.*
W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogosławi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Jeśli kapłan lub diakon przewodniczy oficjum, zwraca się do wiernych:

P. Pan z wami.

W. I z duchem twoim.

P. Niech was błogosławi Bóg wszechmogący:
Ojciec † i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Można też użyć innej formuły błogosławieństwa, tak jak we Mszy św.
Jeśli wierni mają się rozjeść, dodaje się wezwanie:

P. Idźcie w pokoju Chrystusa.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa w ciągu dnia

LG tom II: Sobota III WP, str. 215. Hymn – LG tom II: Wielki Post I, str. 40.
Antyfona jak w Tekstach okresowych. Psalm – LG tom II: Sobota III, str. 1113.

P. Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn

Modlitwa przedpołudniowa

1 Przez wiarę, którą żyjemy,
Z nadzieją zawsze wytrwała
I mocni łaską miłości
Majestat głośmy Chrystusa.

- 2 Gdyż On o trzeciej godzinie
Na mękę był prowadzony,
I cierpiał wisząc na krzyżu,
By znaleźć owcę zgubioną.
- 3 Pokornie prosimy Jezusa,
Zbawieni Jego ofiarą,
By nas od grzechu zachował,
Gdy już darował nam karę.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczę,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Modlitwa południowa

- 1 O tej godzinie Zbawiciel
Pragnienie cierpiał na krzyżu;
Niech da chwalącym Go pieśnią
Pragnienie sprawiedliwości.
- 2 Niech głodem prawdy ich przejmie
I zaspokoi go sobą,
By grzech odrazę w nich budził,
A cnota ich pociągała.
- 3 Niech łaska Ducha Świętego
Proszących tak usposobi,
By żądze ciała przygasty
I duch oziębły zapłonął.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczę,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Modlitwa popołudniowa

- 1 Nadeszła oto godzina,
Gdy Jezus w męce umierał;
Wzywajmy Jego imienia
Pokornie prosząc o łaskę.



- 2 Przebaczył Jezus łotrowi
Wzruszony jego wyznaniem;
Niech także nasza modlitwa
Wyjedna nam miłosierdzie.
- 3 Na krzyżu śmierć pokonana,
Wróciło światło po mroku;
Niech groza grzechu przeminie,
A dusze blaskiem jaśnieją.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczą,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Psalmodia

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Nadeszły dla nas dni pokuty, * abyśmy zadośćczynili
za grzechy / i zbawili dusze.

Modlitwa południowa

Ant. Nie chcę śmierci grzesznika, * lecz aby się szczerze
nawrócił i miał życie.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Umocnieni łaską Bożą, * pracujmy nad sobą w wiel-
kiej cierpliwości.

Psalm 119

XVI (Ain). Modlitwa w cierpieniu

Ps 119, 121-128

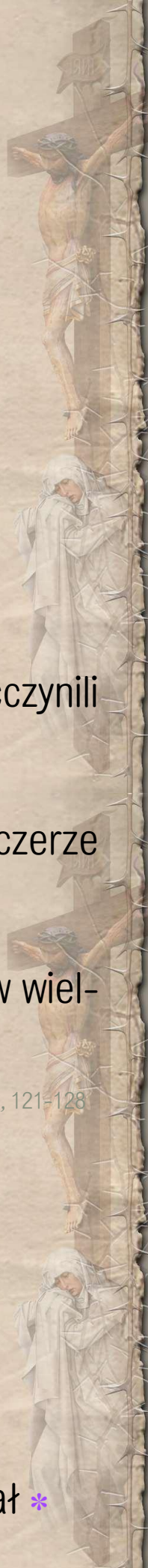
Postępuję według sprawiedliwości i Prawa, *
nie wydawaj mnie, Panie, moim ciemnościom.

Poręcz za dobro Twojego sługi, *
aby mnie zuchwalcy nie gnębili.

Oczy mi słabną od wypatrywania Twojej pomocy *
i Twego sprawiedliwego słowa.

Postąp ze swoim sługą według Twojej dobroci *
i naucz mnie Twoich ustaw.

Jestem Twoim sługą, daj, abym zrozumiał i poznał *
Twoje napomnienia.



Już czas jest działać, Panie, *
bo pogwałcili Twoje Prawo.
Przeto więcej miłuję Twoje przykazania *
niż złoto, niż złoto najczystsze.
Dlatego uważam za słuszne wszystkie Twe
postanowienia *
i nienawidzę wszelkiej drogi fałszu.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 34

Bóg ocaleniem sprawiedliwych
Skosztowaliście, że słodki jest Pan (1 P 2, 3)

Będę błogostawił Pana po wieczne czasy, *
Jego chwała będzie zawsze na moich ustach.
Dusza moja chlubi się Panem, *
niech słyszą to pokorni i niech się weselą.
Wystawiajcie razem ze mną Pana, *
wspólnie wywyższajmy Jego imię.
Szukałem pomocy u Pana, a On mnie wysłuchał *
i wyzwolił od wszelkiej trwogi.
Spójrzcie na Niego, a rozpromienicie się radością, *
oblicza wasze nie zapłoną wstydem.
Oto zawołał biedak i Pan go usłyszał, *
i uwolnił od wszelkiego ucisku.
Anioł Pański otacza szańcem bogobojnych, *
aby ich ocalić.
Skosztujcie i zobaczcie, jak Pan jest dobry; *
szczęśliwy człowiek, który znajduje w Nim ucieczkę.
Bójcie się Pana, wszyscy Jego święci, *
gdyż bogobojni nie zaznają biedy.
Bogacze zubożeli i zaznali głodu, *
szukającym Pana niczego nie zabraknie.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i nawieki wieków. Amen.



Zbliżcie się, synowie, posłuchajcie, co mówię, *
 będę was uczył bojaźni Pańskiej.

Kim jest ten człowiek, który życia pożąda *
 i długich dni pragnie, by się nimi cieszyć?

Powściągnij swój język od złego, *
 a wargi swoje od kłamstwa.

Od zła się odwróć, czyń, co dobre, *
 szukaj pokoju i dąż do niego.

Oczy Pana zwrócone na sprawiedliwych, *
 uszy Jego otwarte na ich wołanie.

Pan zwraca swe oblicze przeciw zło czyniącym, *
 by pamięć o nich wymazać z ziemi.

Pan słyszy wołających o pomoc *
 i ratuje ich od wszelkiej udreki.

Pan jest blisko ludzi skruszonych w sercu, *
 ocala upadłych na duchu.

Liczne są nieszczęścia, które cierpi sprawiedliwy, *
 ale Pan go ze wszystkich wybawia.

On czuwa nad każdą jego kością *
 i żadna z nich nie zostanie złamana.

Zło sprowadza śmierć na grzesznika, *
 wrogów sprawiedliwego spotka kara.

Pan odkupi dusze sług swoich, *
 nie zazna kary, kto się doń ucieka.

Chwała Ojcu i Synowi, *
 i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
 i na wieki wieków. Amen.

W innych Godzinach psalmodia dodatkowa, s. 1229.

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Nadeszły dla nas dni pokuty, * abyśmy zadośćczynili
 za grzechy / i zbawili dusze.

Czytanie

Ap 3, 19-20

Wszystkich, których kocham, karzę i ćwiczę. Bądź więc

gorliwy i nawróć się. Oto stoję u drzwi i kołaczę: jeśli kto posłyszy mój głos i drzwi otworzy, wejść do niego i będę z nim wieczerzał, a on ze Mną.

P. Stwórz, Boże, we mnie serce czyste.

W. I odnów we mnie moc ducha.

Modlitwa

Módlmy się. Obchodząc z radością doroczne przygotowanie do Wielkanocy, prosimy Cię, Boże, † abyśmy coraz głębiej przeżywali misteria paschalne * i radowali się pełnią ich owoców. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogosławmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa południowa

Ant. Nie chcę śmierci grzesznika, * lecz aby się szczerze nawrócił i miał życie.

Czytanie

Iz 44, 21-22

Pamiętaj, żeś moim sługą, Izraelu. Ukształtowałem ciebie i jesteś moim sługą, a Ja nie zapomnę o tobie. Usunąłem twe grzechy jak chmurę i twoje wykroczenia jak obłok. Powróć do Mnie, bo odkupiłem ciebie.

P. Odwróć swe oblicze od moich grzechów.

W. I zmaż wszystkie moje przewinienia.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Umocnieni łaską Bożą, * pracujmy nad sobą w wielkiej cierpliwości.

Czytanie

Ga 6, 7b-8

Bóg nie dozwoli z siebie szydzić. A co człowiek sieje,

to i żać będzie: kto sieje w ciele swoim, jako plon ciała zbierze zagładę; kto sieje w duchu, jako plon ducha zbierze życie wieczne.

P. Boże, moją ofiarą jest duch skruszony.

W. Pokornym i skruszonym sercem Ty, Boże, nie gardzisz.

4 tydzień Wielkiego Postu

Niedziela

 4 tydzień psalterza

1 Nieszpory

P. Boże, ✝ wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 35.

Hymn

- 1 Zmiłuj się, Stwórco, nad swoim ludem,
Kiedy Cię błaga w tym czasie postu;
Usłysz modlitwę zroszoną łzami,
Którą wznosimy przez dni czterdzieści.
- 2 Patrzysz w głębinę naszego serca,
Znasz ludzką słabość i bezwład woli,
Przeto nam okaż swe miłosierdzie,
Kiedy do Ciebie wracamy, Boże.
- 3 Chociaż tak bardzo jesteśmy winni,
Przebacz, bo Tobie ufamy, Panie;
Wstaw Twoje imię i ulecz nędznych,
Których chorobą są własne grzechy.



4 Udziel nam siły, niech czas pokuty
Ciało oczyści i myśl oświeci;
Żłudne pokusy niech nas nie wiążą
Z tym, co nam grozi wieczystą zgubą.

5 Boże Jedyny w Najświętszej Trójcy,
Spraw, aby skrucha i umartwienie
Były owocne dla Twoich wiernych,
Którzy Cię wielbią wiecznym hymnem. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Niedziela IV, str. 1116.

1 ant. Pójdziemy z radością * do domu Pana.

Psalm 122

Święte miasto Jeruzalem

Przystąpiliście do góry Syjon, do miasta Boga żyjącego, Jeruzalem niebieskiego (Hbr 12, 22)

Ucieszyłem się, gdy mi powiedziano: *
"Pójdziemy do domu Pana".

Już stoją nasze stopy *
w twoich bramach, Jeruzalem.

Jeruzalem, wzniesione jak miasto *
gęsto i ściśle zabudowane.

Do niego wstępują pokolenia, pokolenia Pańskie, †
aby zgodnie z prawem Izraela *
wielbić imię Pana.

Tam ustawiono trony sędziowskie, *
trony domu Dawida.

Proście o pokój dla Jeruzalem: *

Niech żyją w pokoju, którzy cię miłują.

Niech pokój panuje w twych murach, *
a pomyślność w twoich pałacach.

Ze względu na moich braci i przyjaciół *
będę wołał: "Pokój z tobą!"

Ze względu na dom Pana, Boga naszego, *
modłę się o dobro dla ciebie.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.



Ant. Pójdziemy z radością do domu Pana.

2 ant. Zbudź się, ty, który śpisz, * i powstań z martwych, / a Chrystus obdarzy cię światłem.

Psalm 130

Z otchłani grzechu

Jezus zbawi swój lud od jego grzechów (Mt 1, 21)

Z głębokości wołam do Ciebie, Panie, *
Panie, wysłuchaj głosu mego.

Nachyl swe ucho *
na głos mojego błagania.

Jeśli zachowasz pamięć o grzechach, Panie, *
Panie, któż się ostoi?

Ale Ty udzielasz przebaczenia, *
aby Ci ze czcią służyono.

Pokładam nadzieję w Panu, †
dusza moja pokłada nadzieję w Jego słowie, *
dusza moja oczekuje Pana.

Bardziej niż strażnicy poranka *
niech Izrael wygląda Pana.

U Pana jest bowiem łaska, *
u Niego obfite odkupienie.

On odkupi Izraela *
ze wszystkich jego grzechów.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Zbudź się, ty, który śpisz, i powstań z martwych, /
a Chrystus obdarzy cię światłem.

3 ant. Gdy byliśmy umarli wskutek grzechów, * Bóg
przywrócił nas do życia razem z Chrystusem, / z wiel-
kiej miłości, jaką nas umiłował.

Pieśń

Chrystus Arcykapłan

Hbr 5, 5. 7-9

Chrystus nie sam siebie okrył sławą *
przez to, że stał się arcykapłanem.



Ale uczynił to Ten, który powiedział do Niego: *
"Ty jesteś moim Synem, Jam Cię dziś zrodził".
Za dni ciała swego, *
z głośnym wołaniem i płaczem
Znosił On gorące prośby i błagania *
do Tego, który mógł Go wybawić od śmierci,
I został wysłuchany *
dzięki swej uległości.

A chociaż był Synem, *
nauczył się posłuszeństwa przez to, co wycierpiał.
A gdy wszystko wykonał, †
stał się sprawcą wiecznego zbawienia *
dla wszystkich, którzy Go słuchają.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Gdy byliśmy umarli wskutek grzechów, / Bóg przywrócił nas do życia razem z Chrystusem, / z wielkiej miłości, jaką nas umiłował.

LG tom II: IV Niedziela Wielkiego Postu, str. 217.

Czytanie

2 Kor 6: 1-4a

Napominamy was, abyście nie przyjmowali na próżno łaski Bożej. Mówi bowiem Pismo: W czasie pomyślnym wysłuchałem ciebie, w dniu zbawienia przyszedłem ci z pomocą. Oto teraz czas upragniony, oto teraz dzień zbawienia. Nie dając nikomu sposobności do zgorszenia, aby nie wyszydzono naszej postugi, przez wszystko okazujemy się sługami Boga.

Responsorium krótkie

P. Wejrzyj, Panie, i zmiłuj się nad nami, * Bo zgrzeszyliśmy przeciw Tobie. **W.** Wejrzyj, Panie, i zmiłuj się nad nami, / Bo zgrzeszyliśmy przeciw Tobie. **P.** Wysłuchaj, Chryste, naszego wołania. **W.** Bo zgrzeszyliśmy przeciw Tobie. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** Wejrzyj, Panie, i zmiłuj się nad nami, / Bo zgrzeszyliśmy

przeciw Tobie.

Pieśń Maryi

Ant. Ojcie, zgrzeszyłem przeciw Bogu i względem ciebie, * już nie jestem godzien nazywać się twoim synem, / uczyni mnie choćby jednym z najemników.

Radość duszy w Bogu

Łk 1, 46-55

Wielbi + dusza moja Pana *
i raduje się duch mój w Bogu, Zbawicielu moim.

Bo wejrzał na uniżenie swojej Służebnicy. *

Oto bowiem odtąd błogosławić mnie będą wszystkie pokolenia,

Gdyż wielkie rzeczy uczynił mi Wszechmocny, *
a Jego imię jest święte.

Jego miłosierdzie z pokolenia na pokolenie *
nad tymi, którzy się Go boją.

Okazał moc swego ramienia, *
rozproszył pyszniących się zamysłami serc swoich.

Strącił władców z tronu, *
a wywyższył pokornych.

Głodnych nasycił dobrami, *
a bogatych z niczym odprawił.

Ujął się za swoim sługą, Izraelem, *
pomny na swe miłosierdzie,

Jak obiecał naszym ojcom, *
Abrahamowi i jego potomstwu na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Ojcie, zgrzeszyłem przeciw Bogu i względem ciebie, / już nie jestem godzien nazywać się twoim synem, / uczyni mnie choćby jednym z najemników.

Prośby

Uwielbiamy Boga, który troszczy się o wszystkich ludzi,
i wołajmy do Niego:

Okaż zbawienie swojemu ludowi.

Boże, dawco darów i źródło prawdy, obdarzaj łaską wszystkich biskupów świata,
— a wiernych, powierzonych ich pasterskiej pieczy, zachowaj w nauce Apostołów.

Okaż zbawienie swojemu ludowi.

Wlej miłość w serca wszystkich, którzy uczestniczą w jednym chlebie życia;
— niechaj wzrasta ich jedność w Ciele Twego Syna.

Okaż zbawienie swojemu ludowi.

Daj, abyśmy zwlekli z siebie starego człowieka razem z jego uczynkami
— i stali się nowym człowiekiem na wzór Chrystusa, Twego Syna.

Okaż zbawienie swojemu ludowi.

Spraw, aby wszyscy dostąpili przez pokutę odpuszczenia swoich grzechów
— i byli uczestnikami Chrystusowego zadośćuczynienia.

Okaż zbawienie swojemu ludowi.

Daj, aby zmarli, obdarzeni Twym pokojem, wielbili Ciebie bez końca w niebiosach,
— gdzie i my spodziewamy się udziału w Twojej wiecznej chwale.

Okaż zbawienie swojemu ludowi.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Boże, Ty za pośrednictwem swojego Syna pojednałeś ludzkość ze sobą, * spraw, aby lud chrześcijański z żywą wiarą i szczerym oddaniem śpieszył ku nadchodzącym świętom wielkanocnym. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg + błogosławi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Kompleta

Po 1 Nieszporach niedzieli

- P. Boże, + wejrzyj ku wspomżeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.



W tym miejscu przewidziany jest rachunek sumienia.

We wspólnie odprawianym oficjum można zastosować jedną z formuł aktu pokuty podaną w mszale.

Po chwili milczenia wszyscy razem odmawiają spowiedź powszechną:

Spowiadam się Bogu wszechmogącemu * i wam, bracia i siostry, * że bardzo zgrzeszyłem * myślą, mową, uczynkiem i zaniedbaniem:

Bijąc się w piersi mówią:

moja wina, moja wina, moja bardzo wielka wina.

Dalej mówią:

Przeto błagam Najświętszą Maryję, zawsze Dziewicę, * wszystkich Aniołów i Świętych, * i was, bracia i siostry, * o modlitwę za mnie * do Pana Boga naszego.

Przewodniczący prosi o odpuszczenie grzechów:

P. Niech się zmiłuje nad nami Bóg wszechmogący * i odpuściwszy nam grzechy, * doprowadzi nas do życia wiecznego.

W. Amen.

Hymn

- 1 Chryste, Tyś dniem pełnym blasku,
Rozpraszasz nocne ciemności,
W Tobie początek jest światła
I nim obdarzasz wybranych.
- 2 Teraz więc Ciebie prosimy,

Byś strzegł nas w mrocznych godzinach,
W swoim pokoju zachował
I przyniósł ulgę znużonym.

3 Kiedy już sen nas ogarnie,
Niech serce czuwa przy Tobie;
Tych, którzy Ciebie miłują,
Ostaniaj swoją prawicą.

4 Wejrzyj, obrońco nasz, Boże,
I wrogie oddal zasadzki,
Kieruj Twoimi wiernymi,
Boś własną Krwią ich odkupił.

5 Chryste, łagodny nasz Królu,
Niech Ciebie z Ojcem i Duchem
Wszystko, co żyje, wystawia
Przez całą wieczność bez końca. Amen.

Psalmodia

1 Ant. Zmiłuj się nade mną, Panie, * i wysłuchaj moją modlitwę.

Psalm 4

Dziękczynienie

Godnym podziwu uczynił Pan Tego, którego wskrzesił z martwych (św. Augustyn)

Kiedy Cię wzywam, odpowiedz mi, Boże, *
który wymierzasz mi sprawiedliwość.

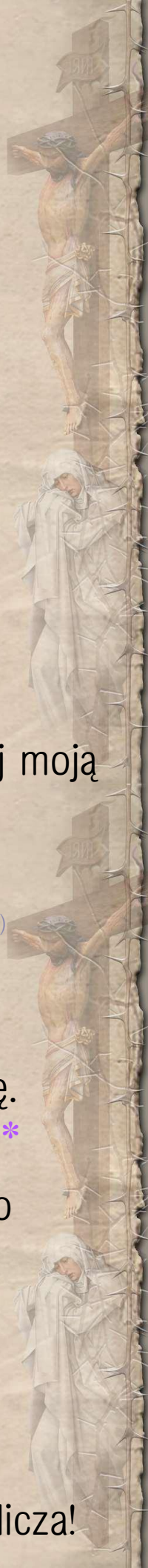
Tyś mnie wydzwignął z utrapienia, *
zmiłuj się nade mną i wysłuchaj moją modlitwę.
Jak długo będą ociążały wasze serca, mężowie? *
Czemu kochacie marność i szukacie kłamstwa?

Wiedźcie, że godnym podziwu czyni Pan swego
wiernego, *

Pan mnie wysłucha, gdy będę Go wzywał.
Zadrzyjcie i już nie grzeszcie, *
rozważcie na swych łożach i zamilknijcie.

Złóżcie należne ofiary *
i miejcie nadzieję w Panu.

Wielu powiada: "Któż nam szczęście ukaże?" *
Wzniesź ponad nami, Panie, światłość Twojego oblicza!



Więcej wlałeś radości w moje serce *
niż w czasie obfitych plonów pszenicy i wina.
Spokojnie zasypiam, kiedy się położę, †
bo tylko Ty jeden, Panie, *
pozwalasz mi żyć bezpiecznie.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Zmiłuj się nade mną, Panie, / i wysłuchaj moją modlitwę.

2 Ant. Wśród nocy * błogosławcie Pana.

Psalm 134

Wieczorna modlitwa w świątyni

Chwalcie Boga naszego, wszyscy Jego słudzy, którzy się Go boicie, mali i wielcy! (Ap 19, 5)

Błogosławcie Pana, wszyscy słudzy Pańscy, *
którzy przebywacie nocą w Jego domu.
Wznieście wasze ręce ku Miejscu Świętemu *
i błogosławcie Pana.

Niech cię Pan błogosławi ze Syjonu, *
Ten, który stworzył niebo i ziemię.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Wśród nocy błogosławcie Pana.

Czytanie

Pwt 6, 4-7

Słuchaj, Izraelu: Pan jest naszym Bogiem, Panem jedynym. Będiesz miłował Pana, Boga twojego, z całego swego serca, z całej duszy swojej, ze wszystkich sił swoich. Niech pozostaną w twym sercu te słowa, które ja ci dziś nakazuję. Wpoisz je twoim synom, będziesz o nich mówił przebywając w domu, w czasie podróży, kładąc się spać i wstając ze snu.

Responsorium krótkie

P. W ręce Twoje, Panie, * Powierzam ducha mego.
W. W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego. **P.**
Ty nas odkupiłeś, Panie, Boże wierny. **W.** Powierzam du-
cha mego. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Święte-
mu. **W.** W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, * podczas snu nas
osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali
w pokoju.

Pieśń Symeona

Chrystus światłością narodów

Łk 2, 29-32

Teraz, o Panie, † pozwól odejść swemu słudze w pokoju, *
według słowa Twojego,

Bo moje oczy ujrzały Twoje zbawienie, *
któreś przygotował wobec wszystkich narodów:
Światło na oświecenie pogan *
i chwałę ludu Twego, Izraela.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, / podczas snu nas
osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali
w pokoju.

Modlitwa

W niedzielę Wielkiego Postu:

Módlmy się. Wszechmogący Boże, bądź z nami tej nocy,
† abyśmy jutro z Twoją pomocą wstali * i radowali się
ze zmartwychwstania Chrystusa. Który żyje i króluje na
wieki wieków.

W. Amen.

Następnie, nawet wtedy, kiedy się odmawia oficjum samemu, mówi się:

Noc spokojną i śmierć szczęśliwą niech nam da Bóg
wszechmogący, Ojciec † i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Matko Odkupiciela, z niewiast najstawniejsza,
Gwiazdo morska, do nieba ścieżko najprościejsza,
Tyś jest przechodnią bramą do raju wiecznego,
Tyś jedyną nadzieją człowieka grzesznego.

Racz podźwignąć, prosimy, lud upadający,
W grzechach swych uwikłany, powstać z nich pragnący.
Tyś cudownie zrodziła światu Zbawiciela,
Tyś sama wykarmiła Twego Stworzyciela.
Panno przedtem i potem z świata podziwieniem,
Uczczona Gabriela wdzięcznym pozdrowieniem;
Racz się wstawić, o Panno, za nami grzesznymi,
Ratuj nas, opiekuj się sługami Twoimi.

Wezwanie

P. Panie, otwórz ✝ wargi moje.
W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Antyfona - LG tom II: Wielki Post I, str. 37.

Ant. Słuchajcie dzisiaj głosu Pana: / otwórzcie serca na Jego wołanie.

Psalm Wezwania jak w Częściach stałych, s. 818.

Psalm 95

Wezwanie do chwaleń Boga

Zachęcajcie się wzajemnie każdego dnia, póki trwa to, co «dzisiaj» się nazywa (Hbr 3, 13)

Przyjdźcie, radośnie śpiewajmy Panu, *
wznośmy okrzyki ku chwale Opoki naszego zbawienia.
Stańmy przed obliczem Jego z uwielbieniem, *
z weselem śpiewajmy Mu pieśni.

powtarza się antyfonę

Bo Pan jest Bogiem wielkim, *
wielkim Królem nad wszystkimi bogami.
W Jego ręku głębiny ziemi, *
szczyty gór do Niego należą.
Jego własnością jest morze, które sam stworzył, *
i ziemia, którą ulepiły Jego ręce.

powtarza się antyfonę



Przyjdźcie, uwielbiamy Go padając na twarze, *
klękniemy przed Panem, który nas stworzył.
Albowiem On jest naszym Bogiem, †
a my ludem Jego pastwiska *
i owcami w Jego rękę.

powtarza się antyfonę

Obyście dzisiaj usłyszeli głos Jego: †
"Niech nie twardnieją wasze serca jak w Meriba, *
jak na pustyni w dniu Massa, gdzie Mnie kusili wasi
ojcowie, *
doświadczali Mnie, choć widzieli moje dzieła.

powtarza się antyfonę

Przez lat czterdzieści to pokolenie wstręt we Mnie
budziło †
i powiedziałem: «Są ludem o sercu zbłąkanym *
i moich dróg nie znają».
Przeto przysiągłem w gniewie, *
że nie wejdą do mojej krainy spoczynku".

powtarza się antyfonę

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Słuchajcie dzisiaj głosu Pana: / otwórzcie serca na
Jego wołanie.

Zamiast psalmu 95 można odmówić psalm 100 lub 24 albo 67. Jeśli jeden z tych psalmów znajduje się w oficjum danego dnia, należy go zastąpić psalmem 95.

Godzina czytań

- P. Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.
- W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
- P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
- W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 37.

Hymn

- 1 Natchniony zwyczaj nas uczy,
Byśmy w zbawiennym okresie
Czterdziestu dni umartwienia
Szczera czynili pokutę.
- 2 Do tego Prawo przynagla
I napomnienia proroków,
A nade wszystko sam Chrystus,
Król i Stworzyciel wszechświata.
- 3 Ten czas przeżyjmy w skupieniu,
Krótsze niech będą rozmowy,
Skromniejsze nasze posiłki,
Więcej czuwania nad sobą.
- 4 Oddalmy zło, które może
Chwiejnych zagarnąć w niewolę,
I brońmy siebie przed wrogiem
Pełnym podstępnej przemocy.
- 5 Niech Tobie, w Trójcy Jedyny,
Chwała i cześć będzie wieczna,
A Ty w nas pomnóż owoce
Postu i skruchy serdecznej. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Niedziela IV, str. 1119.

1 ant. Kto wstąpi na górę Pana, * kto stanie w Jego świętym miejscu?

Jeżeli psalm 24 został użyty jako Wezwanie, zamiast niego odmawia się psalm 95, s. 818.

Psalm 24

Pan wkracza do świątyni

Bramy niebios zostały otwarte dla Chrystusa
ze względu na wywyższenie Jego ludzkiej natury (św. Ireneusz)

Do Pana należy ziemia i wszystko, co ją napełnia, *
świat cały i jego mieszkańcy.

Albowiem On go na morzach osadził *
i utwierdził ponad rzekami.

Kto wstąpi na górę Pana, *
kto stanie w Jego świętym miejscu?



Człowiek rąk nieskalanych i czystego serca, †
którego dusza nie lgnęła do marności *
i nie przysięgał kłamliwie.

On otrzyma błogosławieństwo od Pana, *
i zapłatę od Boga, swego Zbawcy.

Oto pokolenie tych, którzy Go szukają, *
którzy szukają oblicza Boga Jakuba.

Bramy, podnieście swe szczyty, †
unieście się, odwieczne podwoje, *
aby mógł wkroczyć Król chwały!

"Któż jest tym Królem chwały?" †

Pan dzielny i potężny, *

Pan potężny w boju.

Bramy, podnieście swe szczyty, †
unieście się, odwieczne podwoje, *
aby mógł wkroczyć Król chwały!

"Któż jest tym Królem chwały?" *

Pan Zastępów, On jest Królem chwały.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Kto wstąpi na górę Pana, / kto stanie w Jego świę-
tym miejscu?

2 ant. Błogosławcie, ludy, naszemu Bogu, * który ży-
ciem obdarzył naszą duszę.

Psalm 66

Przy ofierze dziękczynnej

Psalm o zmartwychwstaniu Pana i nawróceniu pogan (Hezychiusz)

|

Z radością sławcie Boga, wszystkie ziemie, †
opiewajcie chwałę Jego imienia, *
cześć Mu wspaniałą oddajcie.

Powiedzcie Bogu: "Jak zadziwiająca są Twe dzieła! †

Muszą Ci schlebiać Twoi wrogowie *

ze względu na wielką moc Twoją.

Niechaj Cię wielbi cała ziemia †

i niechaj śpiewa Tobie, *



niech Twoje imię opiewa".

Przyjdźcie i patrzcie na dzieła Boga, *
zadziwiających rzeczy dokonał wśród ludzi.

Morze na suchy ląd zamienił, †
pieszo przeszli przez rzekę, *
Nim się przeto radujmy.

Jego potęga władza na wieki, †
oczy Jego śledzą narody: *
niech buntownicy nie podnoszą się przeciw Niemu!
Błogostawcie, ludy, naszemu Bogu *
i rozgłaszajcie Jego chwałę,

Bo On życiem obdarzył naszą duszę *
i nie dał się potknąć naszej nodze.
Albowiem Tyś nas doświadczył, Boże, *
poddąłeś próbie ognia, jak się bada srebro.

Wprowadziłeś nas w pułapkę, *
włożyłeś na grzbiet nasz ciężkie brzemię.
Kazałeś ludziom deptać nasze głowy, †
przeszliśmy przez ogień i wodę, *
ale wyprowadziłeś nas na wolność.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Błogostawcie, ludy, naszemu Bogu, / który życiem obdarzył naszą duszę.

3 ant. Słuchajcie wszyscy, którzy czcicie Boga, * co uczynił mojej duszy.

||

Wejść w Twój dom z całopaleniem *
i wypełnię, co ślubowałem Tobie,
Co wymówiły moje wargi, *
co usta moje przyrzekły w ucisku.
Tłuste owce złożę Ci w całopalnej ofierze †
i dym ofiarny z baranów, *
ofiaruję Ci krowy i kozły.
Przyjdźcie i słuchajcie mnie wszyscy, †



którzy czcicie Boga, *
opowiem, co uczynił mej duszy.
Do Niego wołałem moimi ustami, *
chwaliłem Go moim językiem.
Gdybym w swym sercu zamierzał nieprawość, *
Pan by mnie nie wysłuchał.
Ale Bóg mnie wysłuchał, *
przyjął głos mojej modlitwy.
Błogosławiony Bóg, który nie odepchnął mej prośby *
i nie oddalił ode mnie swej łaski.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Słuchajcie wszyscy, którzy czcicie Boga, / co uczynił mej duszy.

LG tom II: IV Niedziela Wielkiego Postu, str. 218.

P. Słowa Twoje, Panie, są duchem i życiem.

W. Ty masz słowa życia wiecznego.

1 Czytanie

Z Księgi Kapłańskiej

8, 1-17; 9, 22-24

Święcenia kapłanów

Pan powiedział do Mojżesza: "Weź Aarona i jego synów, szaty, oliwę do namaszczenia, cielca na ofiarę przebłagalną, dwa barany i kosz chlebów przaśnych. Następnie zgromadź całą społeczność przed wejściem do Namiotu Spotkania".

Mojżesz uczynił tak, jak mu Pan rozkazał, i społeczność zgromadziła się przed wejściem do Namiotu Spotkania. Potem Mojżesz powiedział do społeczności: "Oto, co mi Pan kazał uczynić".

Wtedy Mojżesz kazał się przybliżyć Aaronowi i jego synom i obmył ich wodą. Ubrał go w tunikę, opasał go ozdobnym pasem, włożył na niego wierzchnią szatę, na niej umieścił jeszcze efod, opasał go przepaską efodu i

przymocował go nią. Potem nałożył mu pektorał i umieścił w pektorale urim i tummim. Włożył mu na głowę tiarę i przymocował na przedniej stronie tiary blachę złotą, święty diadem, tak jak nakazał Pan Mojżeszowi.

Potem Mojżesz wziął oliwę namaszczenia, namaścił przybytek wraz ze wszystkim, co w nim było, i poświęcił te rzeczy. Także pokropił nią siedem razy ołtarz i namaścił ołtarz razem z całym jego sprzętem, również kadź na wodę i jej podstawę, aby je poświęcić. Potem wylał trochę oliwy namaszczenia na głowę Aarona i namaścił go, aby go poświęcić. Następnie Mojżesz kazał synom Aarona przybliżyć się, włożył na nich tuniki, przepasał ich ozdobnymi pasami i okrył ich głowy mitrami, tak jak Pan nakazał Mojżeszowi.

Potem przyprowadzono cielca na ofiarę przebłagalną. Aaron i jego synowie włożyli ręce na głowę cielca ofiary przebłagalnej. Mojżesz zabił go, wziął jego krew i palcem pomazał nią rogi ołtarza dokoła; w ten sposób oczyścił ołtarz. Resztę krwi wylał na podstawę ołtarza i tak poświęcił go, i dokonał przebłagania. Potem wziął cały tłuszcz, który jest na wnętrznościach, i płat tłuszczu, który okrywa wątrobę, jak również i obie nerki wraz z ich tłuszczem. Mojżesz zamienił je w dym na ołtarzu. A cielca razem ze skórą, mięsem i zawartością jelit spalił w ogniu poza obozem, tak jak nakazał Pan Mojżeszowi.

Następnie Aaron podniósł ręce w stronę ludu i pobłogosławił go. I zszedł po ukończeniu ofiary przebłagalnej, ofiary całopalnej i ofiar biesiadnych. Mojżesz i Aaron weszli do Namiotu Spotkania, potem wyszli stamtąd i pobłogosławili lud. Wtedy chwała Pana ukazała się całemu ludowi. Ogień wyszedł od Pana i strawił ofiarę całopalną razem z częściami tłustymi na ołtarzu. Widząc to, cały lud krzyknął z radości i upadł na twarz.

Responsorium

Hbr 7, 23. 24. 28

W. W dawnym przymierzu † wielu było kapłanami, / gdyż śmierć nie pozwalała im trwać przy życiu. * Chrystus zaś, ponieważ trwa na wieki, / ma kapłaństwo nieprzemijające.

P. Prawo ustanawiało arcykapłanami ludzi obciążonych słabością. **W.** Chrystus zaś, ponieważ trwa na wieki, / ma kapłaństwo nieprzemijające.

2 Czytanie

Z komentarza św. Augustyna, biskupa,
do Ewangelii św. Jana

(Traktat 34, 8-9)

Chrystus jest drogą do światła, prawdy i życia

Pan powiedział krótko: "Ja jestem światłością świata. Kto idzie za Mną, nie będzie chodził w ciemnościach, lecz będzie miał światło życia". W słowach tych kryje się równocześnie nakaz i obietnica. Wykonajmy to, co nam nakazał, żebyśmy nie pragnęli z bezwstydnym czołem tego, co obiecał, i żeby nam nie powiedział na swoim sądzie: "Czy zrobiłeś to, co nakazałem, by domagać się tego, co przyobiecałem?" Cóż takiego nakazałeś, Panie Boże nasz? Powie ci: "Abyś szedł za Mną". Prosiłeś o radę dla życia. Jakiego życia, jeśli nie tego, o którym powiedziano: "W Tobie jest źródło życia".

A więc róbmy, co trzeba, i idźmy za Panem. Rozerwijmy kajdany, które nam nie pozwalają kroczyć za Nim. Ale któż jest zdolny rozwiązać takie więzy, jeśli nam nie pomoże Ten, do którego powiedziano: "Ty rozerwałeś moje kajdany", o którym inny psalm mówi: "Pan rozwiązuje spętanych, Pan podnosi upadłych".

Za czymże idą ci, którzy są już wolni i podźwignięci, jeśli nie za Światłem, od którego słyszą słowa: "Ja jestem światłem świata; kto idzie za Mną, nie będzie chodził w ciemnościach", "ponieważ Pan oświeca ślepych". Pozwólmy się tylko oświecić, bracia, mając wiarę jako lekarstwo na ból oczu. Najpierw bowiem była Jego ślina zmieszana z ziemią, czym pomazany został ślepy od urodzenia. Myśmy się również narodzili z Adama ślepi, i dlatego potrzebujemy, aby Chrystus nas oświecił. Zmieszał ślinę z ziemią: "Słowo stało się ciałem i zamieszkało wśród nas". Zmieszał ślinę z ziemią; dlatego oznajmiono: "Prawda wyszła z ziemi". On zaś sam powiedział:



"Ja jestem drogą, prawdą i życiem". Prawdą będziemy się wiecznie nasycać, gdy zobaczymy Ją twarzą w twarz, ponieważ i to mamy obiecane. Któż bowiem odważyłby się spodziewać tego, czego Bóg nie byłby łaskaw obiecać lub dać?

Będziemy oglądać twarzą w twarz. Apostoł mówi: "Teraz poznaję po części, jakby w zwierciadle, niejasno, wtedy zaś poznam twarzą w twarz". A Jan Apostoł pisze w swoim Liście: "Umiłowani, obecnie jesteśmy dziećmi Bożymi, ale jeszcze się nie ujawniło, czym będziemy. Wiemy, że gdy się objawi, będziemy do Niego podobni, bo ujrzymy Go takim, jakim jest". Wielka to jest obietnica!

Jeżeli kochasz, idź! Kocham, mówisz, ale dokąd mam iść? Jeśli Pan, twój Bóg, powiedziałyby do ciebie: "Ja jestem prawdą i życiem", to tęskniąc za prawdą i pożądając życia szukałbyś z pewnością drogi, którą byś mógł tam dojść i mówiłbyś sobie: "Wielką rzeczą jest prawda, wielką rzeczą jest życie, gdyby tylko był sposób, aby mogła do nich dotrzeć moja dusza".

Szukasz drogi? Posłuchaj Chrystusa, który ci najpierw mówi: "Ja jestem drogą". Zanim oznajmił ci dokąd, przedtem zapowiedział, którądy masz iść. "Ja jestem, rzekł, drogą". Drogą dokąd? "I prawdą, i życiem". Najpierw powiedział, którądy masz iść, a potem oznajmił dokąd. "Ja jestem drogą, Ja jestem prawdą, Ja jestem życiem". Pozostając u Ojca jest Chrystus prawdą i życiem; oblekając się w ciało, stał się drogą.

Nie powiedziano ci: "Pracuj i szukaj drogi, abyś doszedł do prawdy i życia". Nie to ci powiedziano. Wstań, leniwcze, droga sama do ciebie przyszła i śpiącego obudziła cię ze snu, oby cię rzeczywiście obudziła! Wstań i chodź!

Może usiłujesz naprawdę chodzić, ale nie możesz, bo cię bolą nogi? Skąd ten ból w nogach? Czy gnane chciwością biegły może po wyboistej drodze? Lecz Słowo Boże uzdrowiało przecież i kulawych! Oto, powiadasz, nogi mam zdrowe, ale samej drogi nie widzę. On oświecił także ślepych!

W. Nienawidzę wszelkiej ścieżki nieprawej. * Twoje słowo jest pochodnią dla stóp moich / i światłem na mojej ścieżce.

P. Panie, do kogo pójdziemy? Ty masz słowa życia wiecznego. **W.** Twoje słowo jest pochodnią dla stóp moich / i światłem na mojej ścieżce.

Modlitwa

Módlmy się. Boże, Ty za pośrednictwem swojego Syna pojednałeś ludzkość ze sobą, * spraw, aby lud chrześcijański z żywą wiarą i szczerym oddaniem śpieszył ku nadchodzącym świętom wielkanocnym. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogostawmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Jutrznia

P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze, i na wieki wieków. Amen.

Powyższe teksty opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
LG tom II: Wielki Post I, str. 39.

Hymn

1 Padnijmy twarzą na ziemię,
Błagajmy Boga ze skruchą,
Przed Sędzią łzy wylewajmy,
By Jego gniew się uśmierzył.

2 Tak często, Ojczy najlepszy,
Grzechami Cię obrażamy,
Lecz Ty się zmiłuj nad nami

I ześlij swe przebaczenie.

3 Bo chociaż bardzo niegodni,
Jesteśmy Twoim stworzeniem,
Więc wspomnij na to i pomóż
Wysławiać życiem Twe imię.

4 Od zła nas wyzwól dawnego,
A dobro pomóż swą łaską,
I uczyni Tobie miłymi
Już dziś i w całej wieczności.

5 Niech Tobie, w Trójcy Jedyny,
Majestat będzie i chwała,
A Ty nam udziel owoców
Zbawczego czasu pokuty. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Niedziela IV, str. 1122.

1 ant. Jesteś moim Bogiem, * dziękować chcę Tobie, /
Boże mój, wielbić pragnę Ciebie.

Psalm 118

Świąteczny hymn dziękczynny

Jezus jest kamieniem odrzuconym przez was, budujących,
tym, który stał się kamieniem węgielnym (Dz 4, 11)

Dziękujcie Panu, bo jest dobry, *
bo Jego łaska trwa na wieki.

Niech dom Izraela głosi: *
"Jego łaska na wieki".

Niech dom Aarona głosi: *
"Jego łaska na wieki".

Niech wyznawcy Pana głoszą: *
"Jego łaska na wieki".

W ucisku wzywałem Pana. *

Pan mnie wysłuchał i na wolność wyprowadził.

Niczego się nie boję, bo Pan jest ze mną; *
cóż może uczynić mi człowiek?

Pan jest ze mną, mój wspomóżyciel, *
z góry będę spoglądał na mych wrogów.

Lepiej się uciekać do Pana, *



niż pokładać ufność w człowieku.

Lepiej się uciekać do Pana, *

niż pokładać ufność w książętach.

Osaczyły mnie wszystkie narody, *

lecz w imię Pana je pokonałem.

Ze wszystkich stron mnie okrążyły, *

lecz w imię Pana je pokonałem.

Opadły mnie zewsząd jak pszczoły, †

pały, jak ogień pali ciernie, *

lecz w imię Pana je pokonałem.

Abym upadł, uderzono mnie i pchnięto, *

lecz Pan mnie podtrzymał.

Pan moją mocą i pieśnią, *

On stał się moim Zbawcą.

Głosy radości z ocalenia *

w namiotach sprawiedliwych:

"Prawica Pańska moc okazała, †

prawica Pana wzniesiona wysoko, *

prawica Pańska moc okazała!"

Nie umrę, ale żyć będę *

i głosić dzieła Pana.

Ciężko mnie Pan ukarał, *

ale na śmierć nie wydał.

Otwórzcie mi bramy sprawiedliwości, *

wejdę przez nie i podziękuję Panu.

Oto jest brama Pana, *

przez nią wejdą sprawiedliwi.

Dziękuję Tobie, żeś mnie wysłuchał *

i stałeś się moim Zbawcą.

Kamień odrzucony przez budujących *

stał się kamieniem węgielnym.

Stało się to przez Pana *

i cudem jest w naszych oczach.

Oto dzień, który Pan uczynił, *

radujmy się nim i weselmy.

O Panie, Ty nas wybaw, *

pomyślność daj nam, o Panie!

Błogosławiony, który przybywa w imię Pańskie, *

błogosławimy wam z Pańskiego domu.



Pan jest Bogiem i daje nam światło. †
Ustawcie procesję z gałązkami zielonymi *
aż do rogów ołtarza.

Jesteś moim Bogiem, podziękować chcę Tobie, *
Boże mój, wielbić pragnę Ciebie.
Wystawiajcie Pana, bo jest dobry, *
bo Jego łaska trwa na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Jesteś moim Bogiem, dziękować chcę Tobie, / Boże mój, wielbić pragnę Ciebie.

2 ant. Potężny jesteś, Panie, * wyrwij nas z ręki mocarza / i daj nam wolność, nasz Boże.

Pieśń

Dn 3, 52-57

Hymn uwielbienia

Stwórca błogostawiony jest na wieki (Rz 1, 25)

Błogostawiony jesteś, Panie, Boże ojców naszych, *
pełen chwały i wywyższony na wieki.

Błogostawione jest imię Twoje pełne chwały
i świętości, *

uwielbione i wywyższone na wieki.

Błogostawiony jesteś w przybytku Twojej świętej chwały, *
uwielbiony i przestawny na wieki.

Błogostawiony jesteś na tronie swojego królestwa, *
uwielbiony i przestawny na wieki.

Błogostawiony jesteś Ty, co spoglądasz w otchłanie, †
który zasiadasz na Cherubach, *
pełen chwały i wywyższony na wieki.

Błogostawiony jesteś na sklepieniu nieba, *
pełen chwały i wywyższony na wieki.

Błogostawcie Pana, wszystkie dzieła Pańskie, *
chwalcie Go i wywyższajcie na wieki!

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Potężny jesteś, Panie, / wyrwij nas z ręki mocarza / i daj nam wolność, nasz Boże.

3 ant. Chwalcie Pana * za potężne Jego dzieła.

Psalm 150

Chwalcie Pana

Śpiewajcie duchem, śpiewajcie i myślą, to znaczy:
Chwalcie Boga waszą duszą i ciałem waszym (Hezychiusz)

Chwalcie Boga w Jego świątyni, *
chwalcie na ogromnym Jego nieboskłonie.

Chwalcie Go za potężne Jego dzieła, *
chwalcie za niezmierną wielkość Jego.

Chwalcie Go dźwiękiem rogu, *
chwalcie na harfie i cytrze.

Chwalcie Go bębniem i tańcem, *
chwalcie na strunach i flecie.

Chwalcie Go na dźwięcznych cymbałach, †
chwalcie na cymbałach brzęczących. *

Wszystko, co żyje, niech chwali Pana!

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Chwalcie Pana za potężne Jego dzieła.

LG tom II: IV Niedziela Wielkiego Postu, str. 222.

Czytanie

Ne 8, 9b, 10b

Ten dzień jest poświęcony Panu, Bogu waszemu. Nie bądźcie smutni i nie płaczcie. Nie bądźcie przygnębieni, bo radość w Panu jest waszą ostoją.

Responsorium krótkie

P. Chryste, Synu Boga żywego, * Zmiłuj się nad nami.
W. Chryste, Synu Boga żywego, / Zmiłuj się nad nami. **P.**
Ty zostałeś umęczony za nasze grzechy. **W.** Zmiłuj się nad nami. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Chryste, Synu Boga żywego, / Zmiłuj się nad nami.

Pieśń Zachariasza

Ant. Przynieście najlepszą suknię * i włożcie na niego,
/ będziemy ucztować, ponieważ ten mój syn był umarły,
a znów ożył.

Mesjasz i Jego poprzednik

Łk 1, 68-79

Błogostawiony † Pan, Bóg Izraela, *
bo lud swój nawiedził i wyzwolił.

I wzbudził dla nas moc zbawczą *
w domu swego sługi Dawida.

Jak zapowiedział od dawna *
przez usta swych świętych proroków,
Że nas wybawi od naszych nieprzyjaciół *
i z ręki wszystkich, którzy nas nienawidzą;

Że naszym ojcom okaże miłosierdzie *
i wspomni na swe święte przymierze,
Na przysięgę, którą złożył *
ojcu naszemu Abrahamowi.

Da nam, że z mocy nieprzyjaciół wyrwani, *
służyć Mu będziemy bez trwogi,
W pobożności i sprawiedliwości przed Nim *
po wszystkie dni nasze.

A ty, dziecię, zwać się będziesz prorokiem Najwyższego, *
gdyż pójdziesz przed Panem przygotować Mu drogi.
Jego ludowi dasz poznać zbawienie *
przez odpuszczenie grzechów.

Dzięki serdecznej litości naszego Boga, *
z jaką nas nawiedzi z wysoka Wschodzące Słońce,
By oświecić tych, co w mroku i cieniu śmierci
mieszkają, *
aby nasze kroki skierować na drogę pokoju.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Przynieście najlepszą suknię / i włożcie na niego,
/ będziemy ucztować, ponieważ ten mój syn był umarły,
a znów ożył.

Prośby

Uwielbiamy Boga nieskończonej dobroci i błagamy Go przez Jezusa Chrystusa, który zawsze żyje, aby się wstawiać za nami:

Zapal w nas, Panie, ogień swej miłości.

Spraw, miłosierny Boże, abyśmy pełnili dzisiaj liczne dzieła miłości

— i okazywali życzliwość wszystkim naszym bliźnim.

Zapal w nas, Panie, ogień swej miłości.

Ty w czasie potopu uratowałeś Noego przez arkę,

— wybaw katechumenów przez wodę chrztu świętego.

Zapal w nas, Panie, ogień swej miłości.

Daj, abyśmy nie poprzestawali na karmieniu się tylko chlebem,

— ale szukali pożywienia w słowie, które pochodzi z ust Twoich.

Zapal w nas, Panie, ogień swej miłości.

Pomóż nam usuwać spośród nas wszelką niezgodę,

— daj, abyśmy się radowali pokojem i miłością.

Zapal w nas, Panie, ogień swej miłości.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Boże, Ty za pośrednictwem swojego Syna pojednałeś ludzkość ze sobą, * spraw, aby lud chrześcijański z żywą wiarą i szczerym oddaniem śpieszył ku nadchodzącym świętom wielkanocnym. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

Jutrznia i Nieszpory. P. Odmawia modlitwę końcową bez wezwania **Módlmy się.**
W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogosławi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Jeśli kapłan lub diakon przewodniczy oficjum, zwraca się do wiernych:

- P. Pan z wami.
W. I z duchem twoim.
P. Niech was błogostawi Bóg wszechmogący:
Ojciec + i Syn, i Duch Święty.
W. Amen.

Można też użyć innej formuły błogostawieństwa, tak jak we Mszy św.
Jeśli wierni mają się rozejść, dodaje się wezwanie:

- P. Idźcie w pokoju Chrystusa.
W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa w ciągu dnia

LG tom II: IV Niedziela Wielkiego Postu, str. 223. Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 41.
Antyfona jak w Tekstach okresowych. Psalm - LG tom II: Niedziela IV, str. 1126.

- P. Boże, + wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn

Modlitwa przedpołudniowa

- 1 Przez wiarę, którą żyjemy,
Z nadzieją zawsze wytrwała
I mocni łaską miłości
Majestat głośmy Chrystusa.
- 2 Gdyż On o trzeciej godzinie
Na mękę był prowadzony,
I cierpiał wisząc na krzyżu,
By znaleźć owcę zgubioną.
- 3 Pokornie prosimy Jezusa,
Zbawieni Jego ofiarą,
By nas od grzechu zachował,
Gdy już darował nam karę.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczę,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.



Modlitwa południowa

- 1 O tej godzinie Zbawiciel
Pragnienie cierpiął na krzyżu;
Niech da chwalącym Go pieśnią
Pragnienie sprawiedliwości.
- 2 Niech głodem prawdy ich przejmie
I zaspokoi go sobą,
By grzech odrazę w nich budził,
A cnota ich pociągała.
- 3 Niech łaska Ducha Świętego
Proszących tak usposobi,
By żądze ciała przygaśły
I duch oziębły zapłonął.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczęą,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Modlitwa popołudniowa

- 1 Nadeszła oto godzina,
Gdy Jezus w męce umierał;
Wzywajmy Jego imienia
Pokornie prosząc o łaskę.
- 2 Przebaczył Jezus łotrowi
Wzruszony jego wyznaniem;
Niech także nasza modlitwa
Wyjedna nam miłosierdzie.
- 3 Na krzyżu śmierć pokonana,
Wróciło światło po mroku;
Niech groza grzechu przeminie,
A dusze blaskiem jaśnieją.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczęą,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.



Psalmodia

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Nadeszły dla nas dni pokuty, * abyśmy zadośćczynili za grzechy / i zbawili dusze.

Modlitwa południowa

Ant. Nie chcę śmierci grzesznika, * lecz aby się szczerze nawrócił i miał życie.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Umocnieni łaską Bożą, * pracujmy nad sobą w wielkiej cierpliwości.

Psalm 23

Dobry Pasterz

Paść ich będzie Baranek i poprowadzi ich do źródeł wód życia (Ap 7, 17)

Pan jest moim pasterzem, niczego mi nie braknie, *
pozwala mi leżeć na zielonych pastwiskach.

Prowadzi mnie nad wody, gdzie odpocząć mogę, *
orzeźwia moją duszę.

Wiedzie mnie po ścieżkach właściwych *
przez wzgląd na swoją chwałę.

Chociażbym przechodził przez ciemną dolinę, *
zła się nie ulękę, bo Ty jesteś ze mną.

Kij Twój i laska pasterska *
są moją pociechą.

Stój dla mnie zastawiasz *

na oczach moich wrogów,

Namaszczasz mi głowę olejkim, *
kielich mój pełny po brzegi.

Dobroć i łaska pójdą w ślad za mną *
przez wszystkie dni życia.

I zamieszkać w domu Pana *
po najdłuższe czasy.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 76

Dziękczynienie za zwycięstwo

Ujrzą Syna Człowieczego, przychodzącego na obłokach niebieskich (Mt 24, 30)

|

Bóg znany jest w Judzie, *
Jego imię wielkie jest w Izraelu.
W Salem się wznosi przybytek Jego, *
a na Syjonie jest Jego mieszkanie.
Tam zdruzgotał strzały łuków, *
tarcze, miecze i zbroje.
Ty jesteś pełen światła *
i potężniejszy od gór odwiecznych.
Najwaleczniejsi stali się łupem, †
sen ich ogarnął, *
bezwładnie opadły ręce wojowników.
Od Twojej groźby, Boże Jakuba, *
rydwany i konie zamarły w bezruchu.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

||

Jesteś straszliwy i któż Ci się oprze, *
gdy gniew Twój się obudzi?
Z nieba ogłosiłeś wyrok; *
zamilkła strwożona ziemia,
Kiedy Bóg powstał, by dokonać sądu *
i ocalić poniżonych tej ziemi.
Bo nawet gniew na ludzi *
przyniesie Ci chwałę,
A ci, których gniew nie dotknie, *
będą obchodzić Twe święto.
Składajcie i wypełniajcie śluby *
wobec Boga naszego i Pana,
Niech wszyscy stojący dokoła *
przyniosą dary Budzącemu grozę,
Panu, który poskramia pychę książąt *
i jest postrachem władców ziemi.
Chwała Ojcu i Synowi, *



i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

W innych Godzinach psalmodia dodatkowa, s. 1229.

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Nadeszły dla nas dni pokuty, * abyśmy zadośćczynili za grzechy / i zbawili dusze.

Czytanie

1 Tes 4, 1, 7

Bracia, prosimy i zaklinamy was w Panu Jezusie: według tego, coście od nas przejęli w sprawie sposobu postępowania i podobania się Bogu, jak już postępujecie, stawajcie się coraz doskonalszymi. Bo nie powołał nas Bóg do nieczystości, ale do świętości.

P. Stwórz, Boże, we mnie serce czyste.

W. I odnów we mnie moc ducha.

Modlitwa

Módlmy się. Boże, Ty za pośrednictwem swojego Syna pojednałeś ludzkość ze sobą, * spraw, aby lud chrześcijański z żywą wiarą i szczerym oddaniem śpieszył ku nadchodzącym świętom wielkanocnym. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogostawmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa południowa

Ant. Nie chcę śmierci grzesznika, * lecz aby się szczerze nawrócił i miał życie.

Czytanie

Iz 30, 15. 18

Tak mówi Pan Bóg, Święty Izraela: W nawróceniu i spo-

koju jest wasze ocalenie, w ciszy i ufności leży wasza siła. Lecz Pan czeka, aby wam okazać łaskę, i dlatego stoi, by się zlitować nad wami, bo Pan jest sprawiedliwym Bogiem. Szczęśliwi wszyscy, którzy w Nim ufają.

P. Odwróć swe oblicze od moich grzechów.

W. I zmaż wszystkie moje przewinienia.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Umocnieni łaską Bożą, * pracujmy nad sobą w wielkiej cierpliwości.

Czytanie

por. Pwt 4, 29-31

Wtedy będziecie szukali Pana, Boga waszego, i znajdziecie Go, jeżeli będziecie do Niego dążyli z całego serca i z całej duszy. W swym utrapieniu, gdy wszystko to was spotka, w ostatnich dniach nawróćcie się do Pana, Boga swego, i będziecie słuchać Jego głosu. Gdyż Bogiem miłosiernym jest Pan, Bóg wasz, nie opuści was, nie zgładzi i nie zapomni o przymierzu, które poprzysiągł waszym przodkom.

P. Boże, moją ofiarą jest duch skruszony.

W. Pokornym i skruszonym sercem Ty, Boże, nie gardzisz.

2 Nieszpory

P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.


P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 35.

Hymn

1 Zmiłuj się, Stwórco, nad swoim ludem,
Kiedy Cię błaga w tym czasie postu;
Usłysz modlitwę zroszoną łzami,
Którą wznosimy przez dni czterdzieści.

- 
- 2 Patrzysz w głębinę naszego serca,
Znasz ludzką słabość i bezwład woli,
Przeto nam okaż swe miłosierdzie,
Kiedy do Ciebie wracamy, Boże.
- 3 Chociaż tak bardzo jesteśmy winni,
Przebacz, bo Tobie ufamy, Panie;
Wstaw Twoje imię i ulecz nędznych,
Których chorobą są własne grzechy.
- 4 Udziel nam siły, niech czas pokuty
Ciało oczyści i myśl oświeci;
Złudne pokusy niech nas nie wiążą
Z tym, co nam grozi wieczystą zgubą.
- 5 Boże Jedyny w Najświętszej Trójcy,
Spraw, aby skrucha i umartwienie
Były owocne dla Twoich wiernych,
Którzy Cię wielbią wieczornym hymnem. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Niedziela IV, str. 1128.

1 ant. Bóg ustanowił Chrystusa * sędzią żywych i umarłych.

Psalm 110

Ps 110, 1-5. 7

Mesjasz królem i kapłanem

Trzeba bowiem, aby królował, aż położy wszystkich nieprzyjaciół u stóp swoich (1 Kor 15, 25)

Rzekł Pan do Pana mego: *

"Siądź po mojej prawicy,
Aż uczynię Twych wrogów *
podnóżkiem stóp Twoich".

Pan rozciągnie moc Twego berła ze Syjonu; *
panuj wśród swych nieprzyjaciół!

Przy Tobie panowanie w dniu Twego triumfu: †

W blasku świętości *

z łona jutrzeńki zrodziłem Cię jak rosę.

Pan przysiągł i tego nie odwoła: *

"Tyś jest kapłanem na wieki na wzór Melchizedeka".

Pan jest po Twojej prawicy, *

zetrze królów w dzień swego gniewu.

On po drodze pić będzie z potoku, *
dlatego głowę podniesie.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Bóg ustanowił Chrystusa sędzią żywych i umarłych.

2 ant. Szczęśliwy jest człowiek, * który ze względu na
Pana czyni miłosierdzie; / taki nigdy się nie zachwieje.

Psalm 112

Szczęście bogobojnego

Postępujcie jak dzieci światłości.

Owocem bowiem światłości jest wszelka prawość, sprawiedliwość i prawda (Ef 5, 8-9)

Błogosławiony człowiek, który służy Panu *
i wielką radość znajduje w Jego przykazaniach.

Potomstwo jego będzie potężne na ziemi, *
dostąpi błogosławieństwa pokolenie prawych.

Dobrobyt i bogactwo będą w jego domu, *
a jego sprawiedliwość będzie trwała zawsze.

On wschodzi w ciemnościach jak światło dla prawych, *
łagodny, miłosierny i sprawiedliwy.

Dobrze się wie dzie człowiekowi, który z litości pożyczka, *
i swoimi sprawami zarządza uczciwie.

Sprawiedliwy nigdy się nie zachwieje *
i pozostanie w wiecznej pamięci.

Nie przeleknie się złej nowiny, *
jego mocne serce zaufało Panu.

Jego wierne serce lękać się nie będzie *
i spojrzy z wysoka na swych przeciwników.

Rozdaje i obdarza ubogich, †
jego sprawiedliwość będzie trwała zawsze, *
wywyższona z chwałą będzie jego potęga.

Widzi to grzesznik i złość go ogarnia, †
zębami zgrzyta i marnieje. *

Wniwecz się obróci pragnienie grzeszników.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Szczęśliwy jest człowiek, / który ze względu na Pana czyni miłosierdzie; / taki nigdy się nie zachwieje.

3 ant. Gdy Chrystus poniósł mękę, * Bóg spełnił to, co zapowiedział przez usta proroków.

Pieśń

1 P 2, 21-24

Dobrowolna męka Chrystusa, Sługi Bożego

Chrystus cierpiał za was i wzór wam zostawił, *
abyście szli za Nim Jego śladami.

On grzechu nie popełnił, *

a w Jego ustach nie było podstępu.

On, gdy Mu złorzeczono, nie złorzeczył, †

kiedy cierpiał, nie groził, *

lecz oddawał się Temu, który sędzi sprawiedliwie.

On sam, w swoim cieles, *

poniósł nasze winy na drzewo,

Abyśmy przestali być uczestnikami grzechów, *

a żyli dla sprawiedliwości.

Krwia ran Jego *

zostaliście uzdrowieni.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Gdy Chrystus poniósł mękę, / Bóg spełnił to, co zapowiedział przez usta proroków.

LG tom II: IV Niedziela Wielkiego Postu, str. 225.

Czytanie

1 Kor 9, 24-25

Zawodnicy, którzy biegną na stadionie, wszyscy wprawdzie biegną, lecz tylko jeden otrzymuje nagrodę. Przeto tak biegnijcie, abyście ją otrzymali. Każdy, który staje do zapasów, wszystkiego sobie odmawia; oni, aby zdobyć przemijającą nagrodę, my zaś nieprzemijającą.

Responsorium krótkie

P. Wejrzyj, Panie, i zmiłuj się nad nami, * Bo zgrzeszy-

liśmy przeciw Tobie. **W.** Wejrzyj, Panie, i zmiłuj się nad nami, / Bo zgrzeszyliśmy przeciw Tobie. **P.** Wysłuchaj, Chryste, naszego wołania. **W.** Bo zgrzeszyliśmy przeciw Tobie. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** Wejrzyj, Panie, i zmiłuj się nad nami, / Bo zgrzeszyliśmy przeciw Tobie.

Pieśń Maryi

Ant. Synu, ty zawsze jesteś przy mnie * i wszystko moje do ciebie należy. / A teraz trzeba się weselić i cieszyć z tego, / że brat twój był umarły, a znów ożył, / zaginął, ale się odnalazł.

Radość duszy w Bogu

Łk 1, 46-55

Wielbi ✝ dusza moja Pana *
i raduje się duch mój w Bogu, Zbawicielu moim.

Bo wejrzał na uniżenie swojej Służebnicy. *

Oto bowiem odtąd błogostawić mnie będą wszystkie pokolenia,

Gdyż wielkie rzeczy uczynił mi Wszechmocny, *
a Jego imię jest święte.

Jego miłosierdzie z pokolenia na pokolenie *
nad tymi, którzy się Go boją.

Okazał moc swego ramienia, *
rozproszył pyszniących się zamysłami serc swoich.

Strącił władców z tronu, *
a wywyższył pokornych.

Głodnych nasycił dobrami, *
a bogatych z niczym odprawił.

Ujął się za swoim sługą, Izraelem, *
pomny na swe miłosierdzie,

Jak obiecał naszym ojcom, *
Abrahamowi i jego potomstwu na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Synu, ty zawsze jesteś przy mnie / i wszystko moje do ciebie należy. / A teraz trzeba się weselić i cieszyć z

tęgo, / że brat twój był umarły, a znów ożył, / zaginał, ale się odnalazł.

Prośby

Zawsze dziękujemy Chrystusowi, który jako nasza Głowa i nasz Nauczyciel przyszedł, aby wszystkim służyć i czynić dobrze. Z pokorą i ufnością zanośmy do Niego nasze błagania:

Nawiedz, o Panie, swoją rodzinę.

Panie, bądź obecny w posłudze biskupów i kapłanów swego Kościoła, którzy uczestniczą w Twojej godności Głowy i Pasterza;

— niech przez Ciebie doprowadzą wszystkich do Ojca.

Nawiedz, o Panie, swoją rodzinę.

Niech Twój Anioł towarzyszy podróżującym

— i zachowa ich od wszelkich niebezpieczeństw.

Nawiedz, o Panie, swoją rodzinę.

Ty przyszedłeś nie po to, aby Ci służono, lecz aby służyć, — naucz nas, za Twoim przykładem, pomagać bliźnim w potrzebie.

Nawiedz, o Panie, swoją rodzinę.

Spraw, niech w każdej ludzkiej wspólnotce brat pomaga bratu,

— aby dzięki Twojej obecności wszyscy stanowili jedno.

Nawiedz, o Panie, swoją rodzinę.

Okaż miłosierdzie wszystkim zmarłym

— i dopuść ich do oglądania blasku Twojego oblicza.

Nawiedz, o Panie, swoją rodzinę.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Boże, Ty za pośrednictwem swojego Syna pojednałeś ludzkość ze sobą, * spraw, aby lud chrześcijański z żywą wiarą i szczerym oddaniem śpieszył ku nadchodzącym świętom wielkanocnym. Przez naszego Pana Jezusa

Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w
jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki
wieków.

W. Amen.

W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogosławi, broni od wszelkiego zła
i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Kompleta

Po 2 Nieszporach niedzieli

- P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.



W tym miejscu przewidziany jest rachunek sumienia.

We wspólnie odprawianym oficjum można zastosować jedną z formuł aktu po-
kuty podaną w mszale.

Po chwili milczenia wszyscy razem odmawiają spowiedź powszechną:

- P. Zmiłuj się nad nami, Panie.
W. Bo zgrzeszyliśmy przeciw Tobie.
P. Okaż nam, Panie, miłosierdzie swoje.
W. I daj nam swoje zbawienie.

Przewodniczący prosi o odpuszczenie grzechów:

- P. Niech się zmiłuje nad nami Bóg wszechmogący *
i odpuściwszy nam grzechy, * doprowadzi nas do
życia wiecznego.
W. Amen.

Hymn

- 1 Chryste, Tyś dniem pełnym blasku,
Rozpraszasz nocne ciemności,
W Tobie początek jest światła
I nim obdarzasz wybranych.
- 2 Teraz więc Ciebie prosimy,

Byś strzegł nas w mrocznych godzinach,
W swoim pokoju zachował
I przyniósł ulgę znużonym.

3 Kiedy już sen nas ogarnie,
Niech serce czuwa przy Tobie;
Tych, którzy Ciebie miłują,
Oślaniaj swoją prawicą.

4 Wejrzyj, obrońco nasz, Boże,
I wrogie oddal zasadzki,
Kieruj Twoimi wiernymi,
Boś własną Krwią ich odkupił.

5 Chryste, łagodny nasz Królu,
Niech Ciebie z Ojcem i Duchem
Wszystko, co żyje, wystawia
Przez całą wieczność bez końca. Amen.

Psalmodia

Ant. Pan cię okryje swoimi piórami, * nie ulęknieś się strachu nocnego.

Psalm 91

O Bożej opiece

Oto dałem wam władzę stapania po węzach i skorpionach (Łk 10, 19)

Kto się w opiekę oddał Najwyższemu *
i w cieniu Wszechmocnego mieszka,
Mówi do Pana: "Tyś moją ucieczką i twierdzą, *
Boże mój, któremu ufam".

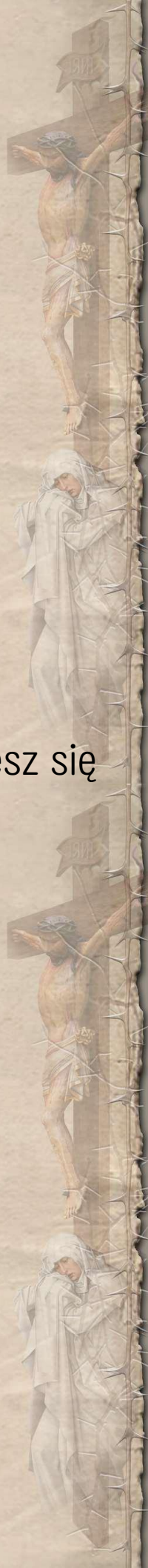
Bo On sam cię wyzwoli z sideł myśliwego *
i od słowa niosącego zgubę.

Okryje cię swoimi piórami, †
pod Jego skrzydła się schronisz; *
wierność Jego jest puklerzem i tarczą.

Nie ulęknieś się strachu nocnego *
ani strzały za dnia lecącej,

Ani zarazy skradającej się w mroku, *
ani moru niszczącego w południe.

A choćby tysiąc padło u boku twego †
i dziesięć tysięcy po twojej prawicy, *



ciebie to nie spotka.

Ty zaś ujrzysz własnymi oczyma *
zapłatę daną grzesznikom.

Bo Pan jest twoją ucieczką, *

za obrońcę wzięłeś Najwyższego.

Nie przystąpi do ciebie niedola, *

a cios nie dosięgnie twojego namiotu,

Bo rozkazał swoim aniołom, *

aby cię strzegli na wszystkich twych drogach.

Będą cię nosili na rękach, *

abyś stopy nie uraził o kamień.

Będziesz stąpał po węzłach i żmijach, *

a lwa i smoka podepczesz.

"Ja go wybawię, bo przylgnął do Mnie, *

oślonię go, bo poznał moje imię.

Będzie Mnie wzywał, a Ja go wysłucham †

i będę z nim w utrapieniu, *

wyzwolę go i sławą obdarzę.

Nasycę go długim życiem *

i ukazę mu moje zbawienie".

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pan cię okryje swoimi piórami, / nie ulęknieś się strachu nocnego.

Czytanie

Ap 22, 4-5

Słudzy Pana będą oglądać Jego oblicze, a imię Jego na ich czołach. I odtąd już nocy nie będzie. A nie potrzeba im światła lampy i światła słońca, bo Pan Bóg będzie świecił nad nimi i będą królować na wieki wieków.

Responsorium krótkie

P. W ręce Twoje, Panie, * Powierzam ducha mego.

W. W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego. **P.**

Ty nas odkupiłeś, Panie, Boże wierny. **W.** Powierzam du-

cha mego. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Święte-

mu. **W.** W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, * podczas snu nas osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali w pokoju.

Pieśń Symeona Chrystus światłością narodów

Łk 2, 29-32

Teraz, o Panie, † pozwól odejść swemu słudze w pokoju, * według słowa Twojego,

Bo moje oczy ujrzały Twoje zbawienie, *
któreś przygotował wobec wszystkich narodów:
Światło na oświecenie pogan *
i chwałę ludu Twego, Izraela.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, / podczas snu nas osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali w pokoju.

Modlitwa

W niedzielę Wielkiego Postu:

Módlmy się. Wszechmogący Boże, uczciliśmy dzisiaj tajemnicę zmartwychwstania Chrystusa, † pokornie Cię prosimy, niech nas ogarnie Twój pokój, * abyśmy odpoczęli bezpieczni od zła wszelkiego i z radością się obudzili na chwalenie Ciebie. Przez Chrystusa, Pana naszego.

W. Amen.

Następnie, nawet wtedy, kiedy się odmawia oficjum samemu, mówi się:

Noc spokojną i śmierć szczęśliwą niech nam da Bóg wszechmogący, Ojciec † i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.


 Antyfony do NMP

Witaj, niebios Królowo,

Witaj, Pani aniołów,
Witaj, Różdżko i Bramo;
Jasność zrodziłaś światu.

Ciesz się, Panno chwalebna,
Ponad wszystkie piękniejsza,
Witaj, o Najśliczniejsza;
Proś Chrystusa za nami.

Poniedziałek

 4 tydzień psalterza

Wezwanie

P. Panie, otwórz ✝ wargi moje.
W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Antyfona - LG tom II: Wielki Post I, str. 37.

Ant. Uwielbiamy Chrystusa Pana, / który dla na był ku-
szony i ukrzyżowany.

Psalm Wezwania jak w Częściach stałych, s. 818.

Psalm 67

Niech wszystkie narody wystawiają Boga
Wiedźcie, że to zbawienie Boże posłane jest do pogan (Dz 28, 28)

Niech Bóg się zmiłuje nad nami i nam błogostawi, *
niech nam ukáže pogodne oblicze,
Aby na ziemi znano Jego drogę, *
Jego zbawienie wśród wszystkich narodów.

powtarza się antyfonę

Niech Ciebie, Boże, wystawiają ludy, *
niech wszystkie narody oddają Ci chwałę.
Niech się narody cieszą i wesela, †
bo rządysz ludami sprawiedliwie *
i kierujesz narodami na ziemi.

powtarza się antyfonę

Niech Ciebie, Boże, wystawiają ludy, *
niech wszystkie narody oddają Ci chwałę.
Ziemia wydała swój owoc, *
Bóg, nasz Bóg, nam pobłogostawił.



Niech nam Bóg błogostawi *
i niech cześć Mu oddają wszystkie krańce ziemi.

powtarza się antyfonę

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Uwielbiamy Chrystusa Pana, / który dla na był ku-
szony i ukrzyżowany.

Godzina czytań

- P.** Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 38.

Hymn

- 1 Oto teraz czas właściwy,
Dany nam przez dobroć Boga,
Aby poprzez umartwienie
Świat uleczyć ze słabości.
- 2 Już się zbliża dzień zbawienia,
Chrystusowym blaskiem świeci,
A skażone grzechem serca
Post nakłania do przemiany.
- 3 Boże, niechaj wyrzeczenia
Wzmocnią ducha oraz ciało,
Byśmy mogli pragnąć szczerze
Przyjścia dnia wieczystej Paschy.
- 4 Miłosierny Boże w Trójcy,
Niech Cię wielbi wszechświat cały,
My zaś odrodzeni łaską



Nowym hymnem Cię sławimy. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Poniedziałek IV, str. 1133.

1 ant. Jak dobry jest Bóg dla ludzi, * których serce jest czyste.

Psalm 73

Zagadka powodzenia grzeszników
Błogosławiony jest ten, kto we Mnie nie zwątpi (Mt 11, 6)

Jak dobry jest Bóg dla prawych, *
dla tych, których serce jest czyste.

A moje stopy niemal się potknęły, *
prawie że zachwiały się moje kroki.
Pozazdrościłem bowiem bezbożnym, *
ujrzawszy pomyślność grzeszników.

Gdyż omijają ich wszystkie cierpienia, *
a ciało mają zdrowe i pełne.

Nie doznają ludzkich utrapień *
i razem z innymi nie cierpią.

Dlatego pycha jest ich naszyjnikiem, *
a przemoc szatą, która ich okrywa.

Nieprawość w ich tłuszczu się lęgnie, *
złe myśli nurtują ich serca.

Szydzą i zła jest ich mowa, *
grożą uciskiem z wysoka.

Ich usta zwrócone są przeciw niebu, *
a język ich pełza po ziemi.

Dlatego lud mój do nich się zwraca *
i pije obfite ich wody.

I mówią: "Gdzież wiedza Boga, *
czy Najwyższy posiada wiedzę?"

Oto kim są grzesznicy *
gromadzący beztrosko bogactwa.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.



Ant. Jak dobry jest Bóg dla ludzi, / których serce jest czyste.

2 ant. Śmiech grzeszników w płacz się zmieni, * a ich radość smutkiem się stanie.

II

Czy więc na próżno zachowałem serce czyste *
i w niewinności umywałem ręce?

Co dzień bowiem znoszę chłostę, *

każdego ranka spada na mnie kara.

Gdybym pomyślał: "Będę mówił jak oni", *

zdradziłbym pokolenie Twych synów.

Zacząłem więc rozmyślać, aby to zrozumieć, *

ale było to dla mnie zbyt trudne,

Dopóki nie wniknąłem w święte sprawy Boże, *

nie pojąłem, jaki czeka ich koniec.

Doprawdy, na śliskiej stawiasz ich drodze *

i spychasz ich ku zagładzie.

A potem jak straszny będzie ich koniec, *

gdy zginą strawieni lękiem.

Snem po przebudzeniu będą, Panie, *

gdy się ockniesz, odepchniesz ich jak majak senny.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Śmiech grzeszników w płacz się zmieni, / a ich radość smutkiem się stanie.

3 ant. Zginą ci, którzy odstępują od Ciebie, * dla mnie zaś jest szczęściem przebywać blisko Boga.

III

Gdy moje serce cierpiało *

i dręczyło mnie sumienie,

Byłem nierozumny i głupi, *

byłem jak juczne zwierzę przed Tobą.

Lecz ja zawsze będę przy Tobie; *

Tyś ujął moją prawicę.

Prowadzisz mnie według swojej rady *

i do swej chwały na koniec mnie przyjmiesz.

Kogo prócz Ciebie mam w niebie? *

Gdy jestem z Tobą, ziemia mnie nie cieszy.

Niszczaje moje ciało i serce, *

Bóg moją opoką, moim udziałem na wieki.

Bo zginą ci, którzy odstępują od Ciebie, *

Ty gubisz wszystkich, którzy nie dochowują Ci wiary.

Dla mnie zaś jest szczęściem przebywać blisko Boga, †

w Panu wybrałem sobie ucieczkę. *

Opowiem o wszystkich Twoich dziełach.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Zginą ci, którzy odstępują od Ciebie, / dla mnie zaś jest szczęściem przebywać blisko Boga.

LG tom II: Poniedziałek IV WP, str. 226.

P. Nawracajcie się i wierzcie Ewangelii.

W. Zbliżyło się bowiem królestwo Boże.

1 Czytanie

Z Księgi Kapłańskiej

Dzień przebłagania

Pan powiedział do Mojżesza: "Powiedz Aaronowi, swojemu bratu, żeby nie w każdym czasie wchodził do Miejsca Najświętszego poza zastonę, przed przebłagalnię, która jest na arce, aby nie umarł, kiedy będę się ukazywać w obłoku nad przebłagalnią.

Oto jak Aaron będzie wchodzić do Miejsca Najświętszego: weźmie młodego cielca na ofiarę przebłagalną i barana na ofiarę całopalną. Ubierze się w tunikę świętą, lnianą, i w spodnie lniane, przepasze się pasem lnianym, włoży na głowę tiarę lnianą - to są święte szaty. Wykąpie ciało w wodzie i ubierze się w te szaty.

Od społeczności Izraelitów weźmie dwa kozły na ofiarę przebłagalną i jednego barana na ofiarę całopalną.

Potem Aaron przyprowdzi cielca na ofiarę przebłagalną za siebie samego i dokona przebłagania za siebie i za swój dom. Weźmie dwa kozły i postawi je przed Panem, przed wejściem do Namiotu Spotkania. Następnie Aaron rzuci losy o dwa kozły, jeden los dla Pana, drugi dla Azazela. Potem Aaron przyprowdzi kozła, wylosowanego dla Pana, i złoży go na ofiarę przebłagalną. Kozła wylosowanego dla Azazela postawi żywego przed Panem, aby dokonać nad nim przebłagania, a potem wypędzić go dla Azazela na pustynię.

Potem Aaron przyprowdzi cielca na ofiarę przebłagalną za siebie i dokona przebłagania za siebie i za swój dom, zabije cielca na ofiarę przebłagalną za siebie samego. Następnie weźmie pełną kadzielnicę węgla rozżarzonych z ołtarza, który jest przed Panem, i dwie pełne garści wonnego kadzidła w proszku i wniesie je poza zastonę. Rzuci kadzidło na ogień przed Panem, tak iż obłok kadzidła okryje przebłagalnię, która jest na Arce Świadectwa. Dzięki temu nie umrze. Następnie weźmie trochę krwi cielca i od wschodu pokropi palcem przed przebłagalnią. Siedem razy pokropi przed przebłagalnią palcem umoczonym we krwi.

Potem zabije kozła jako ofiarę przebłagalną za lud, wniesie krew jego poza zastonę i uczyni z tą krwią to samo, co uczynił z krwią cielca. Pokropi nią przebłagalnię z góry i z przodu i dokona przebłagania nad Miejscem Świętym za nieczystości Izraelitów i za ich występstwa według wszystkich ich grzechów.

To samo uczyni z Namiotem Spotkania, który znajduje się u nich, w środku ich nieczystości. Żaden człowiek nie będzie obecny w Namiocie Spotkania od chwili, kiedy Aaron wejdzie, aby dokonać obrzędu przebłagania w Miejscu Najświętszym, dopóki nie wyjdzie. Tak dokona przebłagania za siebie samego, za swój dom i za całe zgromadzenie Izraela. Potem wyjdzie do ołtarza, który jest przed Panem, aby dokonać nad nim przebłagania. Weźmie trochę z krwi cielca i z krwi kozła i pomaze nią rogi dokoła ołtarza. Następnie siedem razy pokropi go palcem umoczonym we krwi. W ten sposób oczyści go

z nieczystości Izraelitów i poświęci go.

Kiedy już ukończy obrzęd przebłagania nad Miejscem Świętym, Namiotem Spotkania i ołtarzem, każe przypro-
wadzić żywego kozła. Aaron położy obie ręce na głowę
żywego kozła, wyzna nad nim wszystkie winy Izraelitów,
wszystkie ich przestępstwa dotyczące wszelkich ich
grzechów, włoży je na głowę kozła i każe człowiekowi
do tego przeznaczonemu wypędzić go na pustynię. W
ten sposób kozioł zabierze ze sobą wszystkie ich winy
do ziemi bezpłodnej. Ów człowiek wypędzi kozła na pu-
stynię.

Wtedy Aaron wejdzie do Namiotu Spotkania, zdejmie
szaty Iniane, które włożył wchodząc do Miejsca Święte-
go, i tam je położy. Wykąpie ciało w wodzie w miejscu
poświęconym, włoży szaty, wyjdzie, złoży swoją ofiarę
całopalną, a także ofiarę całopalną w imieniu ludu, aby
dokonać przebłagania za siebie i za lud. Także tłuszcz
ofiary przebłagalnej zamieni w dym na ołtarzu. Czło-
wiek, który wypędził kozła dla Azazela, wypierze ubra-
nie, wykąpie ciało w wodzie, potem wróci do obozu.

Cielec zaś ofiary przebłagalnej i kozioł ofiary prze-
błagalnej, których krew była użyta do obrzędu przebła-
gania w Miejscu Świętym, będą wyniesione poza obóz i
spalone ogniem razem ze skórą, mięsem i zawartością
jelit. Ten, który je spali, wypierze ubranie, wykąpie ciało
w wodzie i wróci do obozu".

Responsorium

Hbr 9, 11. 12. 24

W. Chrystus, † zjawiwszy się jako arcykapłan dóbr
przyszłych, / nie przez krew kozłów i cielców, / lecz
przez własną krew * Wszedł raz na zawsze do Miejsca
Świętego, zdobywszy wieczne odkupienie.

P. Chrystus bowiem wszedł nie do świątyni zbudowa-
nej rękami ludzkimi, ale do samego nieba. **W.** Wszedł
raz na zawsze do Miejsca Świętego, zdobywszy wiecz-
ne odkupienie.

2 Czytanie

Homilia Orygenes, kapłana, do Księgi Kapłańskiej

(Homilia 9, 5. 10)

Chrystus Arcykapłan jest naszym przebłaganiem

Arcykapłan opuszczając lud wchodził raz do roku do tego miejsca, gdzie była przebłagalnia, a nad nią cheruby, gdzie też znajdowała się arka przymierza i ołtarz kadzenia, dokąd nikomu nie było wolno wchodzić oprócz samego arcykapłana.

Jeśli więc pomyślę o moim prawdziwym Arcykapłanie, Panu Jezusie Chrystusie, jak obleczony w ciało przebywał z ludem cały rok, ten rok, o którym sam powiedział: "Posłał mnie, abym ubogim niósł dobrą nowinę i obwoływał rok łaski od Pana", to widzę jak jeden raz w tym roku, w dniu zmiłowania, wchodzi do miejsca Świętego Świętych, to znaczy po wypełnieniu swego posłannictwa wstępuje do nieba i przychodzi do Ojca, aby zjednać Jego przychylność dla ludzi i wstawiać się za wszystkimi, którzy w Niego wierzą.

Jan Apostoł wiedząc o tym przebłaganiu, którym Chrystus zjednywa Ojca, mówi: "Dzieci moje, piszę wam to dlatego, abyście nie grzeszyli. Jeśliby nawet ktoś zgrzeszył, mamy Rzecznika wobec Ojca - Jezusa Chrystusa sprawiedliwego. On bowiem jest ofiarą przebłagalną za nasze grzechy".

Podobnie wyraża się na ten temat i św. Paweł, gdy mówi o Chrystusie: "Jego to ustanowił Bóg narzędziem przebłagania przez wiarę mocą Jego krwi". Tak więc dzień zmiłowania będzie trwał dla nas aż do końca świata.

W jednym ze swoich nakazów Bóg powiada: "Rzuci Aaron kadzidło na ogień przed Panem, a dym kadzidła okryje przebłagalnię, która jest na Arce Świadectwa, tak iż nie umrze. Następnie weźmie trochę krwi cielca i pokropi palcem przed przebłagalnią od wschodu".

Oto jak dokładnie określony był sposób starotestamentalnego obrzędu przebłagania Boga przez ludzi. Lecz ty, który przychodzisz do Chrystusa, prawdziwego Arcykapłana, co własną krwią zjednał dla ciebie Boga i pojednał cię z Ojcem, nie tkwij we krwi ciała, ale do-

świadczać raczej krwi Słowa i Jemu samemu daj posłuch, kiedy ci mówi: "To jest krew moja, która za was będzie wylana na odpuszczenie grzechów".

Nie przechodź bezużytecznie nad faktem, że Aaron kropił krwią przebłągalnię od wschodniej strony. Zmiłowanie bowiem przychodzi od wschodu. Stamtąd bowiem pochodzi Mąż, któremu na imię Wschodzące Słońce i który stał się Pośrednikiem między Bogiem i ludźmi.

Fakt ten jest dla ciebie wezwaniem, byś zawsze spoglądał na wschód, skąd wschodzi dla ciebie Słońce sprawiedliwości, gdzie zawsze rodzi się dla ciebie światło, abyś nigdy nie chodził w mroku i aby dzień ostateczny nie zaskoczył cię wśród ciemności; żeby w twoje wnętrze nie wśliznęła się noc i mgła, lecz byś zawsze przebywał w blasku mądrości, zawsze miał w sobie dzień wiary i zawsze był w posiadaniu światła miłości i pokoju.

Responsorium

Hbr 6, 20; 7, 2. 3

W. Baranek bez zmary, † jako nasz poprzednik wszedł do Miejsca Świętego, * Stał się arcykapłanem na wieki na wzór Melchizedeka.

P. On jest królem sprawiedliwości, którego ród nie ma końca. **W.** Stał się arcykapłanem na wieki na wzór Melchizedeka.

Modlitwa

Módlmy się. Wszechmogący Boże, Ty odnawiasz świat przez święte sakramenty, † spraw, aby Twój Kościół czerpał z nich życie wieczne * i udzielaj mu pomocy w życiu doczesnym. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogostawmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Jutrznia

- P. Boże, + wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe teksty opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
LG tom II: Wielki Post I, str. 39.

Hymn

- 1 Sprawiedliwości Słońce, Chryste,
Gdy jasność dnia przywracasz ziemi,
Niechaj ustąpi mrok duchowy
I światło cnoty nas napełni.
- 2 Kiedy nam dajesz czas sposobny,
Pokutą natchnij nasze serca;
Nawróć dobrocią grzesznych ludzi,
Znoszonych długo z cierpliwością.
- 3 Pomóż okupić szczerą skruchą
Bezmierne winy wobec Ciebie;
Większe jest od nich miłosierdzie,
Przez które grzech odpuszczasz wszelki.
- 4 Dzień się przybliżył, dzień Twój, Panie,
A jego blask odnawia wszystko,
I wielka radość nas ogarnia,
Bo w nim znajdziemy Twoją łaskę.
- 5 Boże Jedyny w Trójcy Świętej,
Niech Tobie będzie cześć i chwała,
My zaś, przez łaskę odrodzeni,
Wielbimy Ciebie nową pieśnią. Amen.

Psalmodya

Antyfony i psalmy - LG tom II: Poniedziałek IV, str. 1136.

- 1 ant. O świcie * napełnia nas, Panie, Twoja łaska.

Psalm 90

Bóg nadzieją człowieka

Jeden dzień u Pana jest jak tysiąc lat, a tysiąc lat jak jeden dzień (2 P 3, 8)



Panie, Ty dla nas byłeś ucieczką *
z pokolenia na pokolenie.

Zanim narodziły się góry, †
nim powstał świat i ziemia, *
od wieku po wiek Ty jesteś Bogiem.

Obracasz w proch człowieka, *
i mówisz: "Wracajcie, synowie ludzcy".

Bo tysiąc lat w Twoich oczach †
jest jak wczorajszy dzień, który minął, *
albo straż nocna.

Porywasz ich, stają się niby sen poranny, *
jak trawa, która rośnie:

Rankiem zielona i kwitnąca, *
wieczorem więdnie i usycha.

Zaprawdę, Twój gniew nas niszczy, *
trwoży nas Twoje oburzenie.

Położyłeś przed sobą nasze grzechy, *
nasze skryte winy w świetle Twojego oblicza.

Wszystkie nasze dni mijają w Twoim gniewie, *
nasze lata dobiegają końca jak westchnienie.

Miarą naszego życia jest lat siedemdziesiąt, *
osiemdziesiąt, gdy jesteśmy mocni.

A większość z nich, to trud i marność, *
bo szybko mijają, my zaś odlatujemy.

Któż może poznać siłę Twego gniewu *
i kto znieść zdoła moc Twego oburzenia?

Naucz nas liczyć dni nasze, *
byśmy zdobyli mądrość serca.

Powrót, Panie, jak długo będziesz zwlekał? *
Bądź litościwy dla sług Twoich.

Nasyć nas o świcie swoją łaską, *
abyśmy przez wszystkie dni nasze mogli się
radować i cieszyć.

Daj radość w zamian za dni Twego ucisku, *
za lata, w których zaznaliśmy niedoli.

Niech sługom Twoim ukaże się Tve dzieło, *
a Twoja chwała nad ich synami.

Dobroć Pana, Boga naszego, niech będzie nad nami †
i wspieraj pracę rąk naszych, *



dzieło rąk naszych wspieraj!
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. O świcie napełnia nas, Panie, Twoja łaska.

2 ant. Wszystkie krańce ziemi * głoszą chwałę Pana.

Pieśń

Iz 42, 10-16

Chwała zwycięskiego Boga
Śpiewają jakby pieśń nową przed tronem Boga (Ap 14, 3)

Śpiewajcie Panu pieśń nową, *
Jego chwała aż po krańce ziemi.

Niech sławi Go morze i to, co je napełnia, *
i wyspy razem z tymi, którzy tam mieszkają.

Niech woła pustynia i miasta, *
osiedla plemienia Kedar.

Mieszkańcy Sela niech wznoszą okrzyki, *
ze szczytów gór niech wołają radośnie.

Niech Panu oddają chwałę, *

Jego cześć niech głoszą na wyspach.

Jak mocarz Pan kroczy, *

jak wojownik pobudza odwagę;

Rzuca hasło, okrzyk wydaje wojenny, *
nieprzyjaciół męstwem przewyższa.

"Długo milczałem, *

powstrzymywałem siebie w spokoju,

Teraz jak rodząca zakrzyknę, *

będę dyszał gniewem, aż tchu mi zabraknie.

Wypalę góry i pagórki, *

sprawię, że wyschnie cała ich zieleni,

Rzeki w stawy przemienię, *

i osuszę jeziora.

Uczynię, że niewidomi pójdą po nieznanej drodze, *

powiodę ich ścieżkami, których nie znają;

W światło zamienię ich ciemności, *

a miejsca wyboiste w równinę".

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Wszystkie krańce ziemi głoszą chwałę Pana.

3 ant. Chwalcie imię Pana, * wy, co stoicie w Jego domu.

Psalm 135

Ps 135, 1-12

Chwała Boga, który czyni cuda

Ludu na własność Boga przeznaczony... głoście dzieła potęgi Tego, który was wezwał z ciemności do przedziwnego swojego światła (por. 1 P 2, 9)

Chwalcie imię Pana, *

chwalcie, Pańscy słudzy,

Którzy stoicie w domu Pana, *

na dziedzińcach domu Boga naszego.

Chwalcie Pana, bo Pan jest dobry, *

śpiewajcie Jego imieniu, bo jest łaskawy.

Pan bowiem wybrał sobie Jakuba, *

na własność wyłączną wybrał Izraela.

Wiem, że Pan jest wielki, *

że nasz Pan jest nad wszystkimi bogami.

Cokolwiek spodoba się Panu, †

uczyni na niebie i na ziemi, *

na morzu i na wszystkich głębinach.

Z krańców ziemi sprowadza chmury, †

wywołuje deszcz błyskawicami *

i dobywa wiatr ze swoich komór.

Poraził pierworodnych w Egipcie, *

wśród ludzi i wśród zwierząt.

W tobie, kraju egipski, zdziałał znaki i cuda *
przeciw faraonowi i wszystkim jego sługom.

Poraził wiele narodów *

i zgładził potężnych królów:

Amoryckiego króla Sichona i Oga, króla Baszanu, *
i wszystkich królów kananejskich,

A ziemię ich dał w posiadanie, *

w posiadanie Izraela, swego narodu.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Chwalcie imię Pana, / wy, co stoicie w Jego domu.

LG tom II: Poniedziałek IV Wielkiego Postu, str. 230.

Czytanie

Wj 19, 4-6a

Wyście widzieli, jak niosłem was na orlich skrzydłach i przywiodłem was do Mnie. Teraz jeśli pilnie będziecie słuchać mego głosu i strzec mojego przymierza, będziecie moją szczególną własnością pośród wszystkich narodów, gdyż do Mnie należy cała ziemia. Lecz wy będziecie Mi królestwem kapłanów i ludem świętym.

Responsorium krótkie

P. Odkupiłeś nas, Panie, * Z każdego pokolenia, języka, ludu i narodu. **W.** Odkupiłeś nas, Panie, / Z każdego pokolenia, języka, ludu i narodu. **P.** Uczyniłeś nas królestwem i kapłanami dla naszego Boga. **W.** Z każdego pokolenia, języka, ludu i narodu. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** Odkupiłeś nas, Panie, / Z każdego pokolenia, języka, ludu i narodu.

Pieśń Zachariasza

Ant. Był w Kafarnaum pewien urzędnik królewski, * którego syn chorował. / Gdy usłyszał, że Jezus przybył do Galilei, / udał się do Niego z prośbą, / aby uzdrowił jego syna.

Mesjasz i Jego poprzednik

Łk 1, 68-79

Błogostawiony † Pan, Bóg Izraela, *
bo lud swój nawiedził i wyzwolił.

I wzbudził dla nas moc zbawczą *
w domu swego sługi Dawida.

Jak zapowiedział od dawna *

przez usta swych świętych proroków,

Że nas wybawi od naszych nieprzyjaciół *

i z ręki wszystkich, którzy nas nienawidzą;

Że naszym ojcom okaże miłosierdzie *

i wspomni na swe święte przymierze,

Na przysięgę, którą złożył *

ojcu naszemu Abrahamowi.

Da nam, że z mocy nieprzyjaciół wyrwani, *
służyć Mu będziemy bez trwogi,

W pobożności i sprawiedliwości przed Nim *
po wszystkie dni nasze.

A ty, dziecię, zwać się będziesz prorokiem Najwyższego, *
gdyż pójdiesz przed Panem przygotować Mu drogi.

Jego ludowi dasz poznać zbawienie *
przez odpuszczenie grzechów.

Dzięki serdecznej litości naszego Boga, *

z jaką nas nawiedzi z wysoka Wschodzące Słońce,
By oświecić tych, co w mroku i cieniu śmierci
mieszkają, *

aby nasze kroki skierować na drogę pokoju.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Był w Kafarnaum pewien urzędnik królewski, / któ-
rego syn chorował. / Gdy usłyszał, że Jezus przybył do
Galilei, / udał się do Niego z prośbą, / aby uzdrowił jego
syna.

Prośby

Dzięki hojności Boga Ojca możemy Mu składać w tym
dniu wielkopostnym ofiarę uwielbienia. Błogostawmy
go i zanośmy do Niego nasze błaganie:

Wlej w nasze serca swą Boską naukę.

Wszechmogący i miłosierny Boże, udziel nam ducha
modlitwy i pokuty,

— rozpal w nas miłość ku Tobie i braciom.

Wlej w nasze serca swą Boską naukę.

Dozwoł nam współdziałać z Tobą w odnowieniu wszyst-
kiego w Chrystusie,

— aby sprawiedliwość i pokój obfitowały na ziemi.

Wlej w nasze serca swą Boską naukę.

Ukaż nam wewnętrzną wartość wszystkich stworzeń,
— abyśmy razem z nimi wielbili Cię pieśnią chwały.

Wlej w nasze serca swą Boską naukę.

Wybacz nam, że nie dostrzegaliśmy obecności Chrystusa
w ubogich i cierpiących

— i nie uszanowaliśmy Twego Syna w naszych braciach.

Wlej w nasze serca swą Boską naukę.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Wszchemogący Boże, Ty odnawiasz świat przez święte sakramenty, † spraw, aby Twój Kościół czerpał z nich życie wieczne * i udzielaj mu pomocy w życiu doczesnym. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

*Jutrznia i Nieszpory. P. Odmawia modlitwę końcową bez wezwania Módlmy się.
W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:*

Niech nas Bóg † błogosławi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Jeśli kapłan lub diakon przewodniczy oficjum, zwraca się do wiernych:

P. Pan z wami.

W. I z duchem twoim.

P. Niech was błogosławi Bóg wszchemogący:
Ojciec † i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

*Można też użyć innej formuły błogosławieństwa, tak jak we Mszy św.
Jeśli wierni mają się rozejść, dodaje się wezwanie:*

P. Idźcie w pokoju Chrystusa.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa w ciągu dnia

*LG tom II: Poniedziałek IV WP, str. 232. Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 42.
Antyfona jak w Tekstach okresowych. Psalm - LG tom II: Poniedziałek IV, str. 1139.*

P. Boże, † wejrzyj ku wspomżeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

- P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn

Modlitwa przedpołudniowa

- 1 Przez wiarę, którą żyjemy,
Z nadzieją zawsze wytrwała
I mocni łaską miłości
Majestat głośmy Chrystusa.
- 2 Gdyż On o trzeciej godzinie
Na mękę był prowadzony,
I cierpiął wisząc na krzyżu,
By znaleźć owcę zgubioną.
- 3 Pokornie prosimy Jezusa,
Zbawieni Jego ofiarą,
By nas od grzechu zachował,
Gdy już darował nam karę.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczę,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Modlitwa południowa

- 1 O tej godzinie Zbawiciel
Pragnienie cierpiął na krzyżu;
Niech da chwalącym Go pieśnią
Pragnienie sprawiedliwości.
- 2 Niech głodem prawdy ich przejmie
I zaspokoi go sobą,
By grzech odrazę w nich budził,
A cnota ich pociągała.
- 3 Niech łaska Ducha Świętego
Proszących tak usposobi,
By żądze ciała przygasały
I duch oziębły zapłonął.



4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczę,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Modlitwa popołudniowa

- 1 Nadeszła oto godzina,
Gdy Jezus w męce umierał;
Wzywajmy Jego imienia
Pokornie prosząc o łaskę.
- 2 Przebaczył Jezus łotrowi
Wzruszony jego wyznaniem;
Niech także nasza modlitwa
Wyjedna nam miłosierdzie.
- 3 Na krzyżu śmierć pokonana,
Wróciło światło po mroku;
Niech groza grzechu przeminie,
A dusze blaskiem jaśnieją.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczę,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Psalmodia

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Nadeszły dla nas dni pokuty, * abyśmy zadośćczynili
za grzechy / i zbawili dusze.

Modlitwa południowa

Ant. Nie chcę śmierci grzesznika, * lecz aby się szczerze
nawrócił i miał życie.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Umocnieni łaską Bożą, * pracujmy nad sobą w wiel-
kiej cierpliwości.

Psalm 119

XVII (Pe). Prośba o pomoc w pełnieniu woli Bożej

Ps 119, 129-136



Twoje napomnienia, Panie, są przedziwne, *
dlatego przestrzega ich moja dusza.

Poznanie Twoich słów oświeca *
i naucza niedoświadczonych.

Zaczerpnę powietrza otwartymi ustami, *
bo pragnę Twoich przykazań.

Zwróć się ku mnie i zmiłuj się nade mną, *
tak jak czynisz z miłującymi Twe imię.

Umocnij moje kroki Twoim słowem, *
niech żadna niegodziwość nie panuje we mnie.

Wyzwól mnie z ludzkiego ucisku, *
a będę strzegł Twoich postanowień.

Okaż Twemu słudze światłość swego oblicza *
i naucz mnie Twoich ustaw.

Strumienie łez płyną z moich oczu, *
bo nie zachowano Twego Prawa.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 82

Los niegodziwych sędziów

Nie sądzicie przedwcześnie, dopóki nie przyjdzie Pan (1 Kor 4, 5)

Bóg powstaje w bożym zgromadzeniu, *
sprawuje swój sąd wśród istot niebieskich:

"Jak długo będziecie sądzić niegodziwie *
i trzymać stronę występnych?

Ujmijcie się za sierotą i uciśnionym, *
oddajcie sprawiedliwość ubogim i nieszczęśliwym.

Uwolnijcie uciśnionego i nędzarza, *
wyrwijcie go z rąk występnych".

Lecz oni nie pojmują i nie rozumieją, †
błakają się w ciemnościach; *

cała ziemia w posadach się chwieje.

Rzekłem: "Jesteście bogami, *
jesteście wszyscy synami Najwyższego".

Lecz wy pomrzecie jak ludzie, *
poupadacie wszyscy jak książęta.



Powstań, Boże, i dokonaj sądu nad ziemią, *
bo wszystkie narody są Twoją własnością.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 120

Pragnienie pokoju

W ucisku bądźcie cierpliwi, w modlitwie wytrwali (Rz 12, 12)

Wołałem do Pana w swoim utrapieniu, *
a On mnie wysłuchał.

Uwolnij moje życie, Panie, †
od warg kłamliwych *
i podstępного języka.

Co Bóg tobie uczyni †
i czym ci odpłaci, *
podstępny języku?

Ostre strzały mocarza *
i żar węgla płonących.

Biada mi, że przebywam wśród Twoich wrogów, *
że mieszkam pod namiotami barbarzyńców!

Zbyt długo mieszkała moja dusza *
z tymi, którzy nienawidzą pokoju.

Gdy ja głoszę pokój, *
oni dążą do wojny.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

W innych Godzinach psalmodia dodatkowa, s. 1229.

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Nadeszły dla nas dni pokuty, * abyśmy zadośćczynili
za grzechy / i zbawili dusze.

Czytanie

Mdr 11, 23-24a

Nad wszystkim masz litość, Panie, bo wszystko w Two-
jej mocy, i zamykasz oczy na grzechy ludzi, by się na-



wrócili. Miłujesz bowiem wszystkie stworzenia, niczym się nie brzydzisz, co uczyniłeś.

P. Stwórz, Boże, we mnie serce czyste.

W. I odnów we mnie moc ducha.

Modlitwa

Módlmy się. Wszechmogący Boże, Ty odnawiasz świat przez święte sakramenty, † spraw, aby Twój Kościół czerpał z nich życie wieczne * i udzielaj mu pomocy w życiu doczesnym. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogostawmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa południowa

Ant. Nie chcę śmierci grzesznika, * lecz aby się szczerze nawrócił i miał życie.

Czytanie

Czyż tak bardzo Mi zależy na śmierci występnego, mówi Pan Bóg, a nie raczej na tym, by się nawrócił i żył?

P. Odwróć swe oblicze od moich grzechów.

W. I zmaż wszystkie moje przewinienia.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Umocnieni łaską Bożą, * pracujmy nad sobą w wielkiej cierpliwości.

Czytanie

Podziel się z głodnym twoim chlebem, wprowadź do swego domu biednych tułaczy, przyodziej nagiego, którego zobaczysz i nie odwracaj się od twoich bliźnich.

P. Boże, moją ofiarą jest duch skruszony.

Ez 48:23

por. Iz 58, 7

W. Pokornym i skruszonym sercem Ty, Boże, nie gardzisz.

Nieszpory

- P. Boże, + wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

LG tom II: Wielki Post I, str. 36.

Hymn

- 1 Dałeś nam przykład, o Jezusie,
Czterdziestu dni umartwienia;
Aby w nas ducha odnowić,
Wymagasz postu i skruchy.
- 2 Stań więc pośrodku Kościoła
I spójrz na jego pokutę;
Ciebie pokornie prosimy,
Byś przez nią z grzechu nas obmył.
- 3 Zło popełnione w przeszłości
Niech Twoja łaska zniweczy;
Chroń nas od dalszych upadków
I otocz swoją opieką.
- 4 Daj przez doroczną pokutę
Dostąpić win odpuszczenia,
Byśmy z radością czekali
Na światło Nocy Paschalnej.
- 5 W Trójcy Jedyny nasz Boże,
Niech Ciebie wszechświat wysławia;
Pieśń nową Tobie śpiewamy
Za odrodzenie przez łaskę. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Poniedziałek IV, str. 1142.

- 1 ant. Chwalcie Pana, * bo Jego łaska na wieki.



Psalm 136

Hymn paschalny

Opowiadanie czynów dokonanych przez Pana jest wystawianiem Boga (Kasjodor)

I

Chwalcie Pana, bo jest dobry, *
bo Jego łaska na wieki.

Chwalcie Boga nad bogami, *
bo Jego łaska na wieki.

Chwalcie Pana nad panami, *
bo Jego łaska na wieki.

On sam cudów wielkich dokonał, *
bo Jego łaska na wieki.

On w swej mądrości uczynił niebios, *
bo Jego łaska na wieki.

On rozpostarł ziemię nad wodami, *
bo Jego łaska na wieki.

On uczynił światła ogromne, *
bo Jego łaska na wieki.

Słońce, by dniem władało, *
bo Jego łaska na wieki.

Księżyc i gwiazdy, by władały nocą, *
bo Jego łaska na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Chwalcie Pana, bo Jego łaska na wieki.

2 ant. Wielkie i godne podziwu * są dzieła Twoje, / Pa-
nie, Boże wszechmogący.

II

On Egipcjanom pobił pierworodnych, *
bo Jego łaska na wieki.

I wywiódł spośród nich Izraela, *
bo Jego łaska na wieki.

Ręką potężną, wyciągniętym ramieniem, *
bo Jego łaska na wieki.

Rozdzielił Morze Czerwone, *



bo Jego łaska na wieki.
I środkiem morza przeprowadził Izraela, *

bo Jego łaska na wieki.
Faraona z wojskiem strącił w Morze Czerwone, *

bo Jego łaska na wieki.
On prowadził swój lud przez pustynię, *

bo Jego łaska na wieki.
On pobił wielkich królów, *

bo Jego łaska na wieki.
On uśmiercił królów potężnych, *

bo Jego łaska na wieki.
Sichona, króla Amorytów, *

bo Jego łaska na wieki.
I Oga, króla Baszanu, *

bo Jego łaska na wieki.
A ziemię ich dał na własność, *

bo Jego łaska na wieki.
Na własność swemu słudze Izraelowi, *

bo Jego łaska na wieki.
Pamiętał o nas w naszym poniżeniu, *

bo Jego łaska na wieki.
On pokarm daje każdemu ciału, *

bo Jego łaska na wieki.
Chwalcie Boga, niebiosą, *

bo Jego łaska na wieki.
Chwała Ojcu i Synowi, *

bo Jego łaska na wieki.
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *

Ant. Wielkie i godne podziwu są dzieła Twoje, / Panie,
Boże wszechmogący.

3 ant. W swoim wielkim miłosierdziu * Bóg na nowo
nas zrodził do żywej nadziei.

Pieśń

Zmartwychwstanie Chrystusa podstawą nadziei

1 P 1, 3-9

Niech będzie błogosławiony Bóg i Ojciec *

naszego Pana Jezusa Chrystusa.

On w swoim wielkim miłosierdziu †
przez powstanie z martwych Jezusa Chrystusa *
na nowo nas zrodził do żywej nadziei:
Do dziedzictwa niezniszczalnego i niepokalanego,
i niewiedzącego, *
które jest zachowane dla was w niebie.

Wy bowiem jesteście przez wiarę strzeżeni †
mocą Bożą dla zbawienia, *
gotowego objawić się w czasie ostatecznym.
Dlatego radujcie się, choć teraz musicie doznać
trochę smutku *
z powodu różnorodnych doświadczeń.

Przez to wartość waszej wiary †
okaże się o wiele cenniejsza od zniszczalnego złota, *
które przecież próbuje się w ogniu;
Na sławę, cześć i chwałę *
przy objawieniu Jezusa Chrystusa.

Wy Go miłujecie, choć nie widzieliście, *
wy w Niego teraz wierzycie, chociaż nie widzicie.
A ucieszycie się radością niewymowną i pełną chwały, *
gdy osiągniecie zbawienie dusz, cel waszej wiary.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. W swoim wielkim miłosierdziu / Bóg na nowo nas
zrodził do żywej nadziei.

LG tom II: Poniedziałek IV Wielkiego Postu, str. 233.

Czytanie

Rz 12, 1-2

Proszę was, bracia, przez miłosierdzie Boże, abyście dali swoje ciała na ofiarę żywą, świętą, Bogu przyjemną, jako wyraz waszej rozumnej służby Bożej. Nie bierzcie więc wzoru z tego świata, lecz przemieniajcie się przez odnawianie umysłu, abyście umieli rozpoznać, jaka jest wola Boża: co jest dobre, co Bogu przyjemne i co doskonałe.

Responsorium krótkie

P. Wołam do Pana: * Zmiłuj się nade mną. **W.** Wołam do Pana: / Zmiłuj się nade mną. **P.** Ulecz moją duszę, bo zgrzeszyłem przeciw Tobie. **W.** Zmiłuj się nade mną. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** Wołam do Pana: / Zmiłuj się nade mną.

Pieśń Maryi

Ant. Poznał ojciec, * że syn został uzdrowiony o tej godzinie, / o której Jezus powiedział: Syn twój żyje. / I uwierzył on sam i cała jego rodzina.

Radość duszy w Bogu

Łk 1, 46-55

Wielbi † dusza moja Pana *
i raduje się duch mój w Bogu, Zbawicielu moim.
Bo wejrzał na uniżenie swojej Służebnicy. *
Oto bowiem odtąd błogosławić mnie będą wszystkie pokolenia,
Gdyż wielkie rzeczy uczynił mi Wszechmocny, *
a Jego imię jest święte.
Jego miłosierdzie z pokolenia na pokolenie *
nad tymi, którzy się Go boją.
Okazał moc swego ramienia, *
rozproszył pyszniących się zamysłami serc swoich.
Strącił władców z tronu, *
a wywyższył pokornych.
Głodnych nasycił dobrami, *
a bogatych z niczym odprawił.
Ujął się za swoim sługą, Izraelem, *
pomny na swe miłosierdzie,
Jak obiecał naszym ojcom, *
Abrahamowi i jego potomstwu na wieki.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Poznał ojciec, / że syn został uzdrowiony o tej godzinie, / o której Jezus powiedział: Syn twój żyje. / I uwie-

rzył on sam i cała jego rodzina.

Prośby

Bóg Ojciec obiecał, że udzieli nam wszystkiego, o co zgodnie prosić Go będziemy w imię Jego Syna. Ufa-
jąc tej obietnicy, zanośmy do Niego nasze błagania:

Okaż miłosierdzie swojemu ludowi.

Panie, Ty przez Chrystusa udoskonaliłeś prawo dane
Mojżeszowi na górze Synaj,
— spraw, aby wszyscy uznali to prawo wypisane w ich
sercach oraz zachowali przymierze z Tobą.

Okaż miłosierdzie swojemu ludowi.

Daj wszystkim przełożonym troskliwość o powierzonych
im braci,

— a oni, poddani w szczerości serca, niech pomagają
swym opiekunom.

Okaż miłosierdzie swojemu ludowi.

Utwierdź swą mocą umysły i serca misjonarzy

— i powołaj wielu współpracowników ich dzieła.

Okaż miłosierdzie swojemu ludowi.

Niechaj dzieci, wzrastając w latach, dojrzewają w Twojej
łasce,

— a młodzież niech postępuje w Twojej miłości i pra-
wości obyczajów.

Okaż miłosierdzie swojemu ludowi.

Pamiętaj o wszystkich naszych braciach i siostrach, któ-
rzy w Tobie zasnęli;

— obdarz ich radością życia wiecznego.

Okaż miłosierdzie swojemu ludowi.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Wszechmogący Boże, Ty odnawiasz świat przez święte
sakramenty, † spraw, aby Twój Kościół czerpał z nich
życie wieczne * i udzielaj mu pomocy w życiu docze-

sny. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogosławi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Kompleta Poniedziałek

- P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.



W tym miejscu przewidziany jest rachunek sumienia.

We wspólnie odprawianym oficjum można zastosować jedną z formuł aktu pokuty podaną w mszale.

Po chwili milczenia wszyscy razem odmawiają spowiedź powszechną:

- P. Panie, który nie przyszedłeś wzywać sprawiedliwych, ale grzeszników, zmiłuj się nad nami.
W. Zmiłuj się nad nami.
P. Chryste, który przebywałeś z celnikami i grzesznikami, zmiłuj się nad nami.
W. Zmiłuj się nad nami.
P. Panie, który chcesz raczej miłosierdzia niż ofiary, zmiłuj się nad nami.
W. Zmiłuj się nad nami.

Przewodniczący prosi o odpuszczenie grzechów:

- P. Niech się zmiłuje nad nami Bóg wszechmogący * i odpuściwszy nam grzechy, * doprowadzi nas do życia wiecznego.
W. Amen.

Hymn

- 1 Chryste, Tyś dniem pełnym blasku,
Rozpraszasz nocne ciemności,
W Tobie początek jest światła
I nim obdarzasz wybranych.
- 2 Teraz więc Ciebie prosimy,
Byś strzegł nas w mrocznych godzinach,
W swoim pokoju zachował
I przyniósł ulgę znużonym.
- 3 Kiedy już sen nas ogarnie,
Niech serce czuwa przy Tobie;
Tych, którzy Ciebie miłują,
Ostaniaj swoją prawicą.
- 4 Wejrzyj, obrońco nasz, Boże,
I wrogie oddal zasadzki,
Kieruj Twoimi wiernymi,
Boś własną Krwią ich odkupił.
- 5 Chryste, łagodny nasz Królu,
Niech Ciebie z Ojcem i Duchem
Wszystko, co żyje, wystawia
Przez całą wieczność bez końca. Amen.

Psalmodia

Ant. Wołam do Ciebie, Panie, * we dnie i w nocy.

Psalm 88

W ciężkim doświadczeniu

To jest wasza godzina i panowanie ciemności (Łk 22, 53)

Panie, mój Boże, wołam do Ciebie we dnie, *
żalę się przed Tobą w nocy.

Niech dotrze do Ciebie moja modlitwa, *
nakłoń ucha na moje wołanie.

Bo moja dusza nieszczęściem jest przepełniona, *
a życie moje zbliża się do Otchłani.

Zaliczono mnie do grona idących do grobu, *
stałem się jak mąż pozbawiony siły.

Między zmarłymi jest moje postanie, *
tak jak poległych, którzy leżą w grobach,
O których Ty już więcej nie pamiętasz, *



nad którymi nie roztaczasz już opieki.
Straciłeś mnie w otchłań najgłębszą, *
w mrok i przepaść.

Twój gniew mnie przygniata, *
spiętrzyły się nade mną jego fale.
Odsunąłeś ode mnie wszystkich przyjaciół, †
wzbudziłeś w nich do mnie odrazę, *
znalazłem się w więzieniu bez wyjścia.

Moje oczy słabną w nieszczęściu, †
każdego dnia wołam do Ciebie, Panie, *
ręce do Ciebie wyciągam.

Czy uczynisz cud dla umarłych? *

Czy wstaną cienie, by wielbić Ciebie?

Czy to w grobach sławi się Twoją łaskę, *
a wierność Twoją w miejscu zagłady?

Czy Twoje cuda widzi się w ciemnościach, *
a sprawiedliwość w krainie zapomnienia?

A ja wołam do Ciebie, Panie, *
niech nad ranem dotrze do Ciebie moja modlitwa.

Czemu odrzucasz mnie, Panie, *

i ukrywasz swoje oblicze przede mną?

Cierpię biedę i od młodości stoję na progu śmierci, *
dźwigałem Twoją grozę i osłabłem.

Przewalił się nade mną płomień Twego gniewu *
i złamały mnie Twoje groźby.

Zewsząd mnie otoczyły jak fale powodzi *
i topią mnie w jednym momencie.

Odsunąłeś ode mnie przyjaciół i towarzyszy, *
tylko ciemności mieszkają ze mną.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Wołam do Ciebie, Panie, / we dnie i w nocy.

Czytanie

Ty jesteś wśród nas, Panie, a Twoje imię zostało wezwane nad nami, nie opuszczaj nas, Panie, nasz Boże.

Responsorium krótkie

P. W ręce Twoje, Panie, * Powierzam ducha mego.
W. W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego. **P.**
Ty nas odkupiłeś, Panie, Boże wierny. **W.** Powierzam du-
cha mego. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Święte-
mu. **W.** W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, * podczas snu nas
osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali
w pokoju.

Pieśń Symeona

Chrystus światłością narodów

Łk 2, 29-32

Teraz, o Panie, † pozwól odejść swemu służce w pokoju, *
według słowa Twojego,
Bo moje oczy ujrzały Twoje zbawienie, *
któreś przygotował wobec wszystkich narodów:
Światło na oświecenie pogan *
i chwałę ludu Twego, Izraela.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, / podczas snu nas
osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali
w pokoju.

Modlitwa

Módlmy się. Wszechmogący Boże, Twój Jednorodzony
Syn umarł i został złożony w grobie, † pomóż nam tak
wiernie upodobnić się do Niego, * abyśmy mogli razem
z Nim powstać do nowego życia. Który żyje i króluje na
wieki wieków.

W. Amen.

Następnie, nawet wtedy, kiedy się odmawia oficjum samemu, mówi się:


Noc spokojną i śmierć szczęśliwą niech nam da Bóg
wszechmogący, Ojciec † i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Antyfona do NMP

Pod Twoją obronę uciekamy się, Święta Boża Rodzicielko, naszymi prośbami racz nie gardzić w potrzebach naszych, ale od wszelakich złych przygód racz nas zawsze wybawiać, Panno chwalebna i błogostawiona. O Pani nasza, Orędowniczko nasza, Pośredniczko nasza, Pocieszycielko nasza. Z Synem swoim nas pojednaj, Synowi swojemu nas polecaj, swojemu Synowi nas oddawaj.

Wtorek

 4 tydzień psalterza

Wezwanie

P. Panie, otwórz ✚ wargi moje.
W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Antyfona - LG tom II: Wielki Post I, str. 37.

Ant. Słuchajcie dzisiaj głosu Pana: / otwórzcie serca na Jego wołanie.

Psalm Wezwania jak w Częściach stałych, s. 818.

Psalm 67

Niech wszystkie narody wystawiają Boga
Wiedźcie, że to zbawienie Boże posłane jest do pogan (Dz 28, 28)

Niech Bóg się zmiłuje nad nami i nam błogostawi, *
niech nam ukáže pogodne oblicze,
Aby na ziemi znano Jego drogę, *
Jego zbawienie wśród wszystkich narodów.

powtarza się antyfonę

Niech Ciebie, Boże, wystawiają ludy, *
niech wszystkie narody oddają Ci chwałę.
Niech się narody cieszą i weselą, †
bo rządysz ludami sprawiedliwie *
i kierujesz narodami na ziemi.

powtarza się antyfonę

Niech Ciebie, Boże, wystawiają ludy, *

niech wszystkie narody oddają Ci chwałę.
Ziemia wydała swój owoc, *
Bóg, nasz Bóg, nam pobłogostawił.
Niech nam Bóg błogostawi *
i niech cześć Mu oddają wszystkie krańce ziemi.

powtarza się antyfonę

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Słuchajcie dzisiaj głosu Pana: / otwórzcie serca
na Jego wołanie.

Godzina czytań

- P.** Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 38.

Hymn

- 1 Z otchłani grzechu wołamy do Ciebie:
Panie, wysłuchaj pokornej modlitwy;
Bo jeśli winy zachowasz w pamięci,
Któż się ostoi?
- 2 Wszak Ty przebaczasz niewierność i błędy,
Pragniesz nas darzyć bezmiarem swej łaski,
Bo chcesz, by z pełną miłości bojaźnią
Tobie służono.
- 3 Więc pokładamy niezłomną nadzieję
W Twojej litości dla serc unizonych
I wyglądamy radosnej jutrzeńki
Dnia świętej Paschy.



4 Niech Tobie, Ojcze, z Twym Synem i Duchem
Będzie na wieki majestat i chwała,
A Ty nas prowadź do źródeł zbawienia
Drogą pokuty. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Wtorek IV, str. 1146.

1 ant. Panie, niech moje wołanie przyjdzie do Ciebie,
* nie ukrywaj przede mną swojego oblicza.

Psalm 102

Modlitwa wygnańca

Bóg nas pociesza w każdym naszym utrapieniu (2 Kor 1, 4)

Panie, wysłuchaj modlitwę moją, *
a moje wołanie niech przyjdzie do Ciebie.
Nie ukrywaj przede mną swojego oblicza *
w dniu mego utrapienia.

Nakłoń ku mnie Twe ucho, *
w dniu, w którym Cię wzywam, szybko mnie wysłuchaj.
Bo dni moje jak dym znikają, *
a moje kości płoną jak w ogniu.

Moje serce wysycha jak spalona trawa, *
zapominam nawet o jedzeniu chleba.

Od głośnego jęku *
skóra przywarła mi do kości.

Jestem podobny do ptaka na pustyni, †
jestem jak sowa w ruinach, *
czuвам jak samotny ptak na dachu.

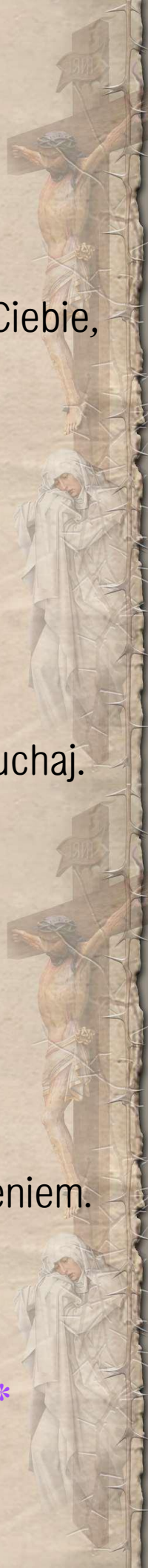
Co dzień mnie znieważają wrogowie, *
sroząc się przeklinają mnie moim własnym imieniem.

Popiół jem zamiast chleba, *
a napój mieszam ze łzami,

Przez Twą zapalczywość i oburzenie, *
boś Ty mnie uniósł i odrzucił.

Obumierają dni moje jak wydłużające się cienie, *
a ja usycham jak trawa.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.



Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Panie, niech moje wołanie przyjdzie do Ciebie, /
nie ukrywaj przede mną swojego oblicza.

2 ant. Przychyl się, Panie, * ku modlitwie pokornych.

||

Ty, Panie, trwasz na wieki, *
a imię Twoje przez wszystkie pokolenia.

Powstań i okaż litość Syjonowi, †
bo nastąpiła pora, byś nad nim się zmiłował, *
bo już nadeszła godzina.

Albowiem Twój służy miłują jego kamienie, *
żalem ich przejmują jego gruzy.

Poganie będą się bali imienia Pana, *
a Twej chwały wszyscy królowie ziemi.

Bo Pan odbuduje Syjon *
i ukaże się w swym majestacie.

Przychyli się ku modlitwie opuszczonych *
i nie odrzuci ich modłów.

Należy to zapisać dla przyszłych pokoleń, *
lud, który się narodzi, niech wychwala Pana.

Bo spojrział Pan z wysokości swego przybytku, *
popatrzył z nieba na ziemię,

Aby usłyszeć jęki uwięzionych, *
aby skazanych na śmierć uwolnić,

Aby imię Pana głoszono na Syjonie *
i w Jeruzalem Jego chwałę,

Kiedy zgromadzą się razem narody *
i królestwa, by służyć Panu.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Przychyl się, Panie, ku modlitwie pokornych.

3 ant. Ty, Panie, stworzyłeś ziemię * i niebo jest dzie-
łem rąk Twoich.

Ustały moje siły w drodze, *
dni moje zostały skrócone.

Mówię: "Boże mój, nie zabieraj mnie w połowie dni moich. *

Twe lata trwają przez wszystkie pokolenia.

Ty niegdyś stworzyłeś ziemię *
i niebo jest dziełem rąk Twoich.

One przeminą, ale Ty zostaniesz, †
zestarzeją się wszystkie jak suknia, *
jak szatę je zmieniasz i stają się odmienione.

Ty zaś taki sam jesteś zawsze *
i lata Twoje nie mają końca.

Synowie sług Twoich bezpiecznie mieszkać będą, *
a ich potomstwo będzie trwało w Twojej obecności".

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Ty, Panie, stworzyłeś ziemię / i niebo jest dziełem rąk Twoich.

LG tom II: Wtorek IV WP, str. 234.

P. Oto teraz czas upragniony.

W. Oto teraz dzień zbawienia.

1 Czytanie

Z Księgi Kapłańskiej

19, 1-18. 31-37

Obowiązki wobec bliźniego

Pan powiedział do Mojżesza: "Mów do całej społeczności Izraelitów i powiedz im: Bądźcie świętymi, bo Ja jestem święty, Pan, Bóg wasz.

Każdy z was będzie szanował matkę i ojca i będzie zachowywał moje szabaty. Ja jestem Pan, Bóg wasz!

Nie zwracajcie się do bożków. Nie czyńcie sobie bogów z lanego metalu. Ja jestem Pan, Bóg wasz!

Kiedy będziecie składać Panu ofiarę biesiadną, skła-

dajcie ją tak, aby Mu była przyjemna. Będziecie z niej jedli w sam dzień ofiary i w następnym dniu. To, co zostanie na trzeci dzień, będzie spalone w ogniu. Gdyby kto jadł z niej na trzeci dzień, byłaby to rzecz nieświeża, nie byłaby przyjemna Bogu. Kto będzie z niej jeść, zaciągnie winę, bo zbezcześcił świętość Pana. Taki człowiek będzie wykluczony spośród swojego ludu.

Kiedy żąć będziecie zboże waszej ziemi, nie będziesz żął aż do samego skraju pola i nie będziesz zbierał kłosów pozostałych na polu. Nie będziesz ogołacał winnicy i nie będziesz zbierał tego, co spadło na ziemię w winnicy. Zostawisz to dla ubogiego i dla przybysza. Ja jestem Pan, wasz Bóg!

Nie będziecie kraść, nie będziecie kłamać, nie będziecie oszukiwać jeden drugiego. Nie będziecie przysięgać fałszywie na moje imię. Byłoby to zbezczeszczenie imienia Boga twego. Ja jestem Pan!

Nie będziesz uciskał bliźniego, nie będziesz go wyzykiwał. Zapłata najemnika nie będzie pozostawać w twoim domu przez noc aż do poranka. Nie będziesz złorzeczył głuchemu. Nie będziesz kładł przeszkody przed niewidomym, ale będziesz się bał twego Boga. Ja jestem Pan!

Nie będziecie wydawać niesprawiedliwych wyroków. Nie będziesz stronniczym na korzyść ubogiego ani nie będziesz miał względów dla bogatego. Sprawiedliwie będziesz sądził bliźniego. Nie będziesz szerzył oszczerstw między krewnymi, nie będziesz czyhał na życie bliźniego. Ja jestem Pan!

Nie będziesz żywił w sercu nienawiści do brata. Będziesz upominał bliźniego, aby nie zaciągnął winy z jego powodu. Nie będziesz szukał pomsty, nie będziesz żywił urazy do synów twego ludu, ale będziesz miłował bliźniego jak siebie samego. Ja jestem Pan!

Nie będziecie się zwracać do wywołujących duchy ani do wróżbitów. Nie będziecie zasięgać ich rady, aby nie splugawić się przez nich. Ja jestem Pan, Bóg wasz!

Przed siwizną wstaniesz, będziesz szanował oblicze starca, w ten sposób okażesz bojaźń Bożą. Ja jestem Pan!

Jeżeli w waszym kraju osiedli się przybysz, nie będziecie go uciskać. Przybysza, który się osiedlił wśród was, będziecie uważać za obywatela. Będziesz go miłował jak siebie samego, bo i wy byliście przybyszami w ziemi egipskiej. Ja jestem Pan, Bóg wasz!

Nie będziecie popełniać niesprawiedliwości w wyrokach, w miarach, w wagach, w objętości. Będziecie mieć wagi sprawiedliwe, odważniki sprawiedliwe, sprawiedliwą efe, sprawiedliwy hin. Ja jestem Pan, Bóg wasz, który wyprowadził was z ziemi egipskiej!

Będziecie strzec wszystkich ustaw moich i wszystkich wyroków moich. Będziecie je wykonywać. Ja jestem Pan!"

Responsorium

Ga 5, 14. 13; J 13, 34

W. Całe Prawo † wypełnia się w tym jednym nakazie: / Będziesz miłował bliźniego swego jak siebie samego. *
Miłością ożywieni służcie sobie wzajemnie.

P. Daję wam przykazanie nowe, abyście się wzajemnie miłowali. **W.** Miłością ożywieni służcie sobie wzajemnie.

2 Czytanie

Kazanie św. Leona Wielkiego, papieża

(Kazanie 10 w Wielkim Poście, 3-5)

Wielkim dobrem jest miłość

W Ewangelii św. Jana Pan mówi: "Po tym wszyscy poznają, żeście uczniami moimi, jeśli będziecie się wzajemnie miłowali". W Liście zaś tegoż Apostoła czytamy: "Najmilsi, miłujmy się wzajemnie, ponieważ miłość jest z Boga, a każdy, kto miłuje, narodził się z Boga i zna Boga. Kto nie miłuje, nie zna Boga, bo Bóg jest miłością".

Niech zatem wierzący badają swoje sumienie i poddają rzetelnemu osądowi nawet najskrytsze poruszenia swego serca, a jeśliby we wnętrzu swojej duszy odnaleźli coś z owoców miłości, niech nie wątpią, że mają w sobie Boga. Żeby zaś z dnia na dzień otwierali się szerzej na przyjęcie tak wielkiego Gościa, niech pełnią wytrwale i w coraz większym zakresie uczynki miłosier-

dzia. Jeżeli bowiem Bóg jest miłością, to miłości tej nie można niczym ograniczać, skoro i Bóstwo nie da się zamknąć w żadnych granicach.

Dlatego, najmilsi, chociaż dla praktykowania cnoty miłości każdy czas jest odpowiedni, to jednak obecne dni zachęcają nas do tego w sposób szczególny. Bo jeśli chcemy obchodzić Paschę Pana uświęceni na duszy i ciele, to musimy zabiegać przede wszystkim o ten dar łaski, który zawiera w sobie zbiór wszystkich cnót i zakrywa mnóstwo grzechów.

Mając więc świętować tę wyższą ponad wszystko tajemnicę, w której krew Jezusa Chrystusa zmyła nasze nieprawości, przygotujmy najpierw ofiary miłosierdzia. To samo bowiem, czym nas obdarowała dobroć Boża, my winniśmy świadczyć tym, którzy wobec nas zawinili.

Niech też i szczodrość nasza wobec ubogich oraz dotkniętych różnymi ułomnościami obficie się w nas ujawni, aby z wielu ust płynęły do Boga słowa podziękowań, i by nasze posty skutecznie wsparły potrzeby głodujących. Żadne pobożne dzieło nie sprawia Panu takiej przyjemności jak to, gdy przychodzimy z pomocą Jego ubogim. Wszędzie bowiem tam, gdzie spotyka się z naszą miłosierną troską względem innych, rozpoznaje On w niej odbicie swojej własnej miłości.

Nie obawiajmy się, że wydatki z tym związane uszczuplą nasze mienie, ponieważ już sama dobroczynność jest wielkim bogactwem, a szczodrość nie może być pozbawiona środków tam, gdzie Chrystus i karmi, i sam jest karmiony. W każdym bowiem uczynku miłosierdzia działa ta sama ręka, która łamiąc chleb, zwiększa go, a rozdając - pomnaża jego ilość.

Niechże więc ten, kto udziela pomocy innym, będzie spokojny i wesoły, ponieważ wtedy zyska dla siebie najwięcej, kiedy sobie najmniej zatrzyma. Mówi bowiem św. Paweł Apostoł: "Ten, który daje nasienie siewcy, i chleba dostarczy ku pokrzepieniu, i ziarno rozmnoży, i zwiększy plon waszej sprawiedliwości" w Chrystusie Jezusie, Panu naszym, który żyje i króluje z Ojcem i Duchem Świętym na wieki wieków. Amen.

Responsorium

Łk 6, 38; por. Kol 3, 13

W. Dawajcie, † a będzie wam dane: * Miarą dobrą, natłoczoną, utrzesioną i opływającą wsypią w zanadru wasze.

P. Jak Pan dał wam, tak i wy dawajcie. **W.** Miarą dobrą, natłoczoną, utrzesioną i opływającą wsypią w zanadru wasze.

Modlitwa

Módlmy się. Miłosierny Boże, niech okres pokuty i modlitwy przygotuje serca Twoich wiernych, † aby mogli godnie przeżyć misterium paschalne * i przekazać światu radosną nowinę o zbawieniu. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogostawmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Jutrznia

P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze, i na wieki wieków. Amen.

Powyższe teksty opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
LG tom II: Wielki Post I, str. 40.

Hymn

1 Przed Tobą, Ojczy, stajemy skruszeni
I obciążeni winami,
A niosąc w sobie bezsilną samotność,
Szukamy Twojej pomocy.

2 Bo przecież jesteś troskliwym pasterzem
I nie chcesz śmierci grzesznika,

Lecz by się zwrócił do Ciebie w pokorze,
A przez to życie otrzymał.

3 W tym świętym czasie powrotu do Ciebie,
Gdy dajesz łaskę pokuty,
O miłosierdzie błagamy z nadzieją
I zło naprawić pragniemy.

4 Potężne światło, jaśniejsze od słońca,
Którego tarcza już wschodzi,
Wielbimy Ciebie, nasz Boże i Panie,
W Najświętszej Trójcy Jedyny. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Wtorek IV, str. 1148.

1 ant. Tobie chcę śpiewać, o Panie, * będę szedł drogą nieskalaną.

Psalm 101

Wyznanie żarliwej duszy

Jeśli Mnie miłujecie, będziecie zachowywać moje przykazania (J 14, 15)

Będę śpiewał o sprawiedliwości i łasce, *
Tobie chcę śpiewać, o Panie.

Będę szedł drogą nieskalaną; *
kiedyż Ty do mnie przyjdiesz?

Będę chodził z sercem niewinnym *
wewnątrz swojego domu.

Nie będę zwracał oczu *
ku sprawie niegodziwej.

W nienawiści mam czyny przestępcy, *
nie przylgną one do mnie.

Przewrotne serce będzie ode mnie z daleka, *
tego, co złe, nawet znać nie chcę.

Zniszczę każdego, kto skrycie uwłacza bliźniemu, *
pysznych oczu i serca nadętego nie zniosę.

Oczy swe zwracam na wiernych tej ziemi, *
aby ze mną zamieszkać mogli.

Ten, który kroczy drogą nieskalaną, *
będzie mi usługiwał.

Kto knuje podstęp, nie zamieszka w mym domu, *
nie ostoi się wobec mego wzroku, kto rozgłasza



kłamstwa.

Każdego dnia będę tępił wszystkich grzeszników ziemi, *
wypędzę z miasta Pańskiego wszelkich złoczyńców.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Tobie chcę śpiewać, o Panie, / będę szedł drogą nieskalaną.

2 ant. Nie odbieraj nam, Panie, * swego miłosierdzia.

Pieśń

Dn 3, 26-27. 29. 34-41

Modlitwa Azariasza w piecu ognistym

Pokutujcie i nawróćcie się, aby grzechy wasze zostały zgładzone (Dz 3, 19)

Błogostawiony jesteś, Panie, Boże naszych ojców, †
i pełen chwały, *

a Twoje imię jest błogostawione na wieki.

Jesteś sprawiedliwy we wszystkim, coś uczynił z nami, *
wszelkie Twoje dzieła są pełne prawdy.

Twoje drogi są proste, *
a wyroki najśluszniesze.

Myśmy zgrzeszyli i popełnili nieprawość *
odstępując od Ciebie.

We wszystkim przewrotność okazaliśmy *
i nie słuchaliśmy Twoich przykazań.

Nie opuszczaj nas na zawsze †
i ze względu na świętość Twego imienia *
nie zrywaj Twojego przymierza.

Nie odbieraj nam swego miłosierdzia *
przez wzgląd na Abrahama, przyjaciela Twego,

Twojego sługę, Izaaka, *
i Twego świętego, Izraela.

Im to przyrzekłeś, *
że rozmnożysz ich potomstwo

Jak gwiazdy na niebie *
i jak piasek na morskim brzegu.

Panie, oto jesteśmy najmniejsi *
spośród wszystkich narodów.

Oto dziś jesteśmy poniżeni na całej ziemi *

z powodu naszych grzechów.
Nie ma już władcy, proroka ani wodza, †
ani całopalenia, ani ofiar, *
ani daru pokarmów, ani kadzenia.

Nie ma gdzie złożyć Tobie daru z pierwszych płodów *
i doświadczyć miłosierdzia Twego.
Niech jednak dusza strapiona i duch uniżony *
znajdą upodobanie u Ciebie.

Tak jak całopalenia z baranów i cielców, *
i tysięcy tłustych owiec,
Niech się dziś stanie nasza ofiara dla Ciebie *
i spodoba się Tobie.

Bo ci, którzy ufność pokładają w Tobie, *
nie zaznają wstydu.

Teraz zaś z całego serca idziemy za Tobą, †
odczuwamy lęk wobec Ciebie *
i szukamy Twojego oblicza.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Nie odbieraj nam, Panie, swego miłosierdzia.

3 ant. Boże, będę Ci śpiewał * pieśń nową.

Psalm 144

O zwycięstwo i pokój

Wszystko mogę w Tym, który mnie umacnia (Flp 4, 13)

Ps 144, 1-10

Błogostawiony Pan, Opoka moja, †
On moje ręce zaprawia do walki, *
moje palce do bitwy.

On mocą i warownią moja, *
ośłoną moja i moim wybawcą,
Moją tarczą i schronieniem, *
On, który mi poddaje ludy.

Panie, czym jest człowiek, że troszczysz się o niego, *
czym syn człowieczy, że Ty o nim myślisz?
Do tchnienia wiatru podobny jest człowiek, *
dni jego jak cień przemijają.

Nachyl swych niebios i zstąp po nich, Panie, *

gór dotknij, aby zadymiły.
Rozprosz ich uderzeniem pioruna, *
wypuść swe strzały, by ich porazić.
Wyciągnij swą rękę z wysoka, *
wybaw mnie z wód ogromnych.
Uwolnij z rąk cudzoziemców, †
tych, których usta mówią kłamliwie, *
a prawica wznosi się do fałszywej przysięgi.
Boże, będę Ci śpiewał pieśń nową, *
grać Ci będę na harfie o dziesięciu strunach.
Ty królem dajesz zwycięstwo, *
Tyś wyzwolił Dawida, swego sługę.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Boże, będę Ci śpiewał pieśń nową.

LG tom II: Wtorek IV Wielki Post, str. 237.

Czytanie

Jl 2, 12-13

Nawróćcie się do Mnie całym swym sercem przez post i płacz, i lament. Rozdzierajcie jednak wasze serca, a nie szaty. Nawróćcie się do Pana, Boga waszego. On bowiem jest łaskawy, miłosierny, nieskory do gniewu i wielki w łaskawości, a lituje się na widok niedoli.

Responsorium krótkie

P. Grzechy moje utkwily we mnie jak strzały, * Uzdrów mnie, Boże, lekarstwem pokuty. **W.** Grzechy moje utkwily we mnie jak strzały, / Uzdrów mnie, Boże, lekarstwem pokuty. **P.** Obmyj mnie zupełnie z mojej winy i oczyść mnie z grzechu mojego. **W.** Uzdrów mnie, Boże, lekarstwem pokuty. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** Grzechy moje utkwily we mnie jak strzały, / Uzdrów mnie, Boże, lekarstwem pokuty.

Pieśń Zachariasza

Ant. Ten, który mnie uzdrowił, * powiedział do mnie: /

Weź swoje łoże i chodź odtąd w pokoju.

Mesjasz i Jego poprzednik

Łk 1, 68-79

Błogostawiony † Pan, Bóg Izraela, *
bo lud swój nawiedził i wyzwolił.

I wzbudził dla nas moc zbawczą *
w domu swego sługi Dawida.

Jak zapowiedział od dawna *

przez usta swych świętych proroków,

Że nas wybawi od naszych nieprzyjaciół *

i z ręki wszystkich, którzy nas nienawidzą;

Że naszym ojcom okaże miłosierdzie *

i wspomni na swe święte przymierze,

Na przysięgę, którą złożył *

ojcu naszemu Abrahamowi.

Da nam, że z mocy nieprzyjaciół wyrwani, *

służyć Mu będziemy bez trwogi,

W pobożności i sprawiedliwości przed Nim *

po wszystkie dni nasze.

A ty, dziecie, zwać się będziesz prorokiem Najwyższego, *

gdyż pójdziesz przed Panem przygotować Mu drogi.

Jego ludowi dasz poznać zbawienie *

przez odpuszczenie grzechów.

Dzięki serdecznej litości naszego Boga, *

z jaką nas nawiedzi z wysoka Wschodzące Słońce,

By oświecić tych, co w mroku i cieniu śmierci

mieszkają, *

aby nasze kroki skierować na drogę pokoju.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Ten, który mnie uzdrowił, / powiedział do mnie: /
Weź swoje łoże i chodź odtąd w pokoju.

Prośby

Bogu Ojcu niech będą dzięki za to, że dał nam swojego
Jednorodzonego Syna, Słowo, które stało się ciałem,
i jest naszym pokarmem i życiem. Z pokorą wołajmy

do Niego:

Słowo Chrystusa niechaj w nas przebywa.

Spraw, abyśmy w tym wielkopostnym czasie częściej słuchali Twojego słowa

— i ze szczerą pobożnością mogli obchodzić wielkie święto ku czci Chrystusa, który jest naszą Paschą.

Słowo Chrystusa niechaj w nas przebywa.

Niechaj Twój Duch Święty nas poucza,

— abyśmy umieli zachęcać wątpiących i błądzących do kroczenia drogą prawdy i dobra.

Słowo Chrystusa niechaj w nas przebywa.

Daj, abyśmy coraz głębiej poznawali tajemnicę Chrystusa

— i wyrażali ją całym naszym życiem.

Słowo Chrystusa niechaj w nas przebywa.

Oczyść i odnów swój Kościół w tych dniach zbawienia,

— aby dawał o Tobie coraz doskonalsze świadectwo.

Słowo Chrystusa niechaj w nas przebywa.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Miłosierny Boże, niech okres pokuty i modlitwy przygotowuje serca Twoich wiernych, † aby mogli godnie przeżyć misterium paschalne * i przekazać światu radosną nowinę o zbawieniu. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

Jutrznia i Nieszpory. P. Odmawia modlitwę końcową bez wezwania *Módlmy się.*
W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogosławi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Jeśli kapłan lub diakon przewodniczy oficjum, zwraca się do wiernych:

P. Pan z wami.

W. I z duchem twoim.

P. Niech was błogostawi Bóg wszechmogący:
Ojciec + i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Można też użyć innej formuły błogostawieństwa, tak jak we Mszy św.
Jeśli wierni mają się rozejść, dodaje się wezwanie:

P. Idźcie w pokoju Chrystusa.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa w ciągu dnia

LG tom II: Wtorek IV WP, str. 239. Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 40.
Antyfona jak w Tekstach okresowych. Psalm - LG tom II: Wtorek IV, str. 1152.

P. Boże, + wejrzyj ku wspomnieniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn

Modlitwa przedpołudniowa

- 1 Przez wiarę, którą żyjemy,
Z nadzieją zawsze wytrwała
I mocni łaską miłości
Majestat głośmy Chrystusa.
- 2 Gdyż On o trzeciej godzinie
Na mękę był prowadzony,
I cierpiał wisząc na krzyżu,
By znaleźć owcę zgubioną.
- 3 Pokornie prosimy Jezusa,
Zbawieni Jego ofiarą,
By nas od grzechu zachował,
Gdy już darował nam karę.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczęą,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Modlitwa południowa



- 1 O tej godzinie Zbawiciel
Pragnienie cierpiął na krzyżu;
Niech da chwalącym Go pieśnią
Pragnienie sprawiedliwości.
- 2 Niech głodem prawdy ich przejmie
I zaspokoi go sobą,
By grzech odrazę w nich budził,
A cnota ich pociągała.
- 3 Niech łaska Ducha Świętego
Proszących tak usposobi,
By żądze ciała przygasty
I duch oziębły zapłonął.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczęą,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Modlitwa popołudniowa

- 1 Nadeszła oto godzina,
Gdy Jezus w męce umierał;
Wzywajmy Jego imienia
Pokornie prosząc o łaskę.
- 2 Przebaczył Jezus łotrowi
Wzruszony jego wyznaniem;
Niech także nasza modlitwa
Wyjedna nam miłosierdzie.
- 3 Na krzyżu śmierć pokonana,
Wróciło światło po mroku;
Niech groza grzechu przeminie,
A dusze blaskiem jaśnieją.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczęą,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.



Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Nadeszły dla nas dni pokuty, * abyśmy zadośćczynili za grzechy / i zbawili dusze.

Modlitwa południowa

Ant. Nie chcę śmierci grzesznika, * lecz aby się szczerze nawrócił i miał życie.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Umocnieni łaską Bożą, * pracujmy nad sobą w wielkiej cierpliwości.

Psalm 119

XVIII (Sade). Niezmiennność Prawa Bożego

Ps 119, 137-144

O Panie, jesteś sprawiedliwy *
i wyrok Twój jest słuszny.

Dałeś swe postanowienia sprawiedliwie, *
kierując się wielką wiernością.

Gorliwość mnie pożera, *
bo słów Twoich zapominają moi wrogowie.

Twoje słowo jest wypróbowane w ogniu *
i sługa Twój je miłuje.

Jestem mały i wzgardzony, *
nie zapominam o Twych postanowieniach.

Twoja sprawiedliwość jest sprawiedliwością na wieki, *
a Prawo Twoje jest prawdą.

Ucisk i utrapienia na mnie spadły, *
moją rozkoszą są Twoje przykazania.

Wieczna jest sprawiedliwość Twych napomnień, *
daj mi je zrozumieć, a żyć będę.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 88

W ciężkim doświadczeniu

To jest wasza godzina i panowanie ciemności (Łk 22, 53)

|

Panie, mój Boże, wołam do Ciebie we dnie, *

żalę się przed Tobą w nocy.

Niech dotrze do Ciebie moja modlitwa, *
nakłoń ucha na moje wołanie.

Bo moja dusza nieszczęściem jest przepełniona, *
a życie moje zbliża się do Otchłani.

Zaliczono mnie do grona idących do grobu, *
stałem się jak mąż pozbawiony siły.

Między zmarłymi jest moje postanie, *
tak jak poległych, którzy leżą w grobach,
O których Ty już więcej nie pamiętasz, *
nad którymi nie roztaczasz już opieki.

Strąciłeś mnie w otchłań najgłębszą, *
w mrok i przepaść.

Twój gniew mnie przygniała, *
spiętrzyły się nade mną jego fale.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

||

Odsunąłeś ode mnie wszystkich przyjaciół, †
wzbudziłeś w nich do mnie odrazę, *
znalazłem się w więzieniu bez wyjścia.

Moje oczy słabną w nieszczęściu, †
każdego dnia wołam do Ciebie, Panie, *
ręce do Ciebie wyciągam.

Czy uczynisz cud dla umarłych? *

Czy wstaną cienie, by wielbić Ciebie?

Czy to w grobach sławi się Twoją łaskę, *
a wierność Twoją w miejscu zagłady?

Czy Twoje cuda widzi się w ciemnościach, *
a sprawiedliwość w krainie zapomnienia?

A ja wołam do Ciebie, Panie, *

niech nad ranem dotrze do Ciebie moja modlitwa.

Czemu odrzucasz mnie, Panie, *

i ukrywasz swoje oblicze przede mną?

Cierpię biedę i od młodości stoję na progu śmierci, *
dźwigałem Twoją grozę i osłabłem.



Przewalił się nade mną płomień Twego gniewu *
i złamały mnie Twoje groźby.

Zewsząd mnie otoczyły jak fale powodzi *
i topią mnie w jednym momencie.
Odsunąłeś ode mnie przyjaciół i towarzyszy, *
tylko ciemności mieszkają ze mną.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

W innych Godzinach psalmodia dodatkowa, s. 1229.

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Nadeszły dla nas dni pokuty, * abyśmy zadośćczynili
za grzechy / i zbawili dusze.

Czytanie

Między przedsionkiem a ołtarzem niechaj płaczą ka-
płani, słudzy Pańscy. Niech mówią: Przepuść, Panie, Two-
jemu ludowi i nie daj swego dziedzictwa na poharbienie,
aby poganie nie zapanowali nad nami.

Jl 2, 17

P. Stwórz, Boże, we mnie serce czyste.

W. I odnów we mnie moc ducha.

Modlitwa

Módlmy się. Miłosierny Boże, niech okres pokuty i mo-
dlitwy przygotuje serca Twoich wiernych, † aby mogli
godnie przeżyć misterium paschalne * i przekazać świa-
tu radosną nowinę o zbawieniu. Przez naszego Pana Je-
zusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i kró-
luje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie
wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogostawmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa południowa

Ant. Nie chcę śmierci grzesznika, * lecz aby się szczerze nawrócił i miał życie.

Czytanie

Jr 3, 25b

Zgrzeszyliśmy wobec Pana, Boga naszego, my i nasi przodkowie, począwszy od młodości aż do dziś; nie słuchaliśmy głosu Pana, Boga naszego.

P. Odwróć swe oblicze od moich grzechów.

W. I zmaż wszystkie moje przewinienia.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Umocnieni łaską Bożą, * pracujmy nad sobą w wielkiej cierpliwości.

Czytanie

Iz 58, 1-2

Krzycz na całe gardło, nie przestawaj. Podnieś głos twój jak trąba. Wytknij mojemu ludowi jego przestępstwa i domowi Jakuba jego grzechy. Szukają Mnie dzień za dniem, pragną poznać moje drogi, jak naród, który kocha sprawiedliwość i nie opuszcza Prawa swego Boga.

P. Boże, moją ofiarą jest duch skruszony.

W. Pokornym i skruszonym sercem Ty, Boże, nie gardzisz.

Nieszpory

P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze, i na wieki wieków. Amen.

LG tom II: Wielki Post I, str. 36.

Hymn

1 Jak naród wybrany idziemy za Tobą,
Nasz Boże i Wodzu, co w słupie ognistym

Wskazujesz nam drogę pośpiesznej ucieczki
Z krainy grzechu i śmierci.

- 2 Już wolni od lęku przed mieczem anioła,
Którego posłałeś, by karał opornych,
Dążymy przez wodę i wyschłą pustynię
Do ziemi Twoich obietnic.
- 3 Daleka wędrówka nad brzegi Jordanu
I ciężka jest walka z wrogami nadziei,
Lecz wkrótce znajdziemy ochłodę i siły
Przy źródłu krwi Zbawiciela.
- 4 Ufamy wytrwale, że nam dopomożesz,
I wreszcie dojdziemy do naszej ojczyzny,
Gdzie Ty, Miłosierny, przygarniesz do serca
Obmytych w źródle swej łaski.
- 5 W tym czasie pokuty, umartwień i postów
Zbliżamy się w skrusze do Nocy Paschalnej
I hymnem wieczornym wielbimy Cię, Ojcze,
W jedności z Synem i Duchem. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Wtorek IV, str. 1155.

1 ant. Jak długo pozostajemy w ciele, * jesteśmy pielgrzymami z daleka od Pana.

Psalm 137

Nad rzekami Babilonu

Ps 137, 1-6

Niewola cielesna narodu wybranego jest obrazem niewoli duchowej (św. Hilary)

Nad rzekami Babilonu siedzieliśmy *
płacząc na wspomnienie Syjonu.

Na topolach tamtej krainy *
zawiesiliśmy nasze harfy.

Bo ci, którzy nas wprowadzili, *
żądali od nas pieśni.

Nasi gnębiciele żądali pieśni radosnej: *

"Zaśpiewajcie nam którąś z pieśni syjońskich!"

Jakże możemy śpiewać pieśń Pańską *
w obcej krainie?

Jeruzalem, jeśli zapomnę o tobie, *

niech uschnie moja prawica.
Niech mi język przyschnie do gardła, *
jeśli nie będę pamiętał o tobie,
Jeśli nie wyniosę Jeruzalem *
ponad wszelką radość swoją.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Jak długo pozostajemy w ciele, / jesteśmy pielgrzymami z daleka od Pana.

2 ant. Wobec aniołów * psalm zaśpiewam Tobie, mój Boże.

Psalm 138

Dziękczynienie

Wniosą królowie ziemi swój przepych do Miasta Świętego (por. Ap 21, 24)

Będę Cię słauił z całego serca, Panie, *
bo usłyszales słowa ust moich.

Będę psalm Ci śpiewał wobec aniołów, *
pokłon Ci oddam w Twoim świętym przybytku.

I będę słauił Tve imię †
za łaskę i wierność Twoją, *
bo ponad wszystko wywyższyłeś Tve imię i obietnicę.

Wysłuchałeś mnie, kiedy Cię wzywałem, *
pomnożyłeś moc mojej duszy.

Wszyscy królowie ziemi będą dziękować Tobie, Panie, *
gdy usłyszają słowa ust Twoich.

I będą opiewać drogi Pana: *
"Zaprawdę, chwała Pana jest wielka!"

Zaprawdę, Pan jest wzniosły, †
patrzy łaskawie na pokornego, *
pyszałka zaś dostrzega z daleka.

Gdy chodzę wśród utrapienia, Ty podtrzymujesz
me życie, †
wyciągasz swoją rękę przeciw gniewowi mych wrogów, *
wybawia mnie Twoja prawica.

Pan za mnie wszystkiego dokona: †
Panie, Twa łaska trwa na wieki, *



nie porzucaj dzieła rąk swoich!

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Wobec aniołów psalm zaśpiewam Tobie, mój Boże.

3 ant. Otrzymaliśmy ducha przybrania za synów, * w którym wołamy: Abba, Ojcze!

Pieśń

Synostwo Boże chrześcijan

Rz 8, 14-17

Wszyscy ci, których prowadzi Duch Boży, *
są synami Boga.

Nie otrzymaliście przecież ducha niewoli, *
aby się znowu pogrążyć w bojaźni.

Ale otrzymaliście ducha przybrania za synów, *
w którym możemy wołać: Abba, Ojcze!

Sam Duch daje świadectwo naszemu duchowi, *
że jesteśmy dziećmi Bożymi.

Jeżeli zaś jesteśmy dziećmi, to i dziedzicami, *
dziedzicami Boga, a współdziedzicami Chrystusa.

Jeżeli wspólnie z Nim cierpimy, *
to wspólnie będziemy przebywać w chwale.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Otrzymaliśmy ducha przybrania za synów, / w którym wołamy: Abba, Ojcze!

LG tom II: Wtorek IV Wielki Post, str. 240.

Czytanie

Jk 2, 14. 17. 18b

Jaki z tego pożytek, bracia moi, skoro ktoś będzie utrzymywał, że wierzy, a nie będzie spełniał uczynków? Czy sama wiara zdoła go zbawić? Wiara, jeśli nie byłaby połączona z uczynkami, martwa jest sama w sobie. Pokaż mi swoją wiarę bez uczynków, to ja ci pokażę wiarę ze swoich uczynków.

Responsorium krótkie

P. Wołam do Pana: * Zmiłuj się nade mną. **W.** Wołam do Pana: / Zmiłuj się nade mną. **P.** Ulecz moją duszę, bo zgrzeszyłem przeciw Tobie. **W.** Zmiłuj się nade mną. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** Wołam do Pana: / Zmiłuj się nade mną.

Pieśń Maryi

Ant. Oto wyzdrowiałaś; * nie grzesz nigdy więcej, / aby ci się coś gorszego / znów nie przydarzyło.

Radość duszy w Bogu

Łk 1, 46-55

Wielbi † dusza moja Pana *
i raduje się duch mój w Bogu, Zbawicielu moim.
Bo wejrzał na uniżenie swojej Służebnicy. *
Oto bowiem odtąd błogosławić mnie będą wszystkie pokolenia,
Gdyż wielkie rzeczy uczynił mi Wszechmocny, *
a Jego imię jest święte.
Jego miłosierdzie z pokolenia na pokolenie *
nad tymi, którzy się Go boją.
Okazał moc swego ramienia, *
rozproszył pyszniących się zamysłami serc swoich.
Strącił władców z tronu, *
a wywyższył pokornych.
Głodnych nasycił dobrami, *
a bogatych z niczym odprawił.
Ujął się za swoim sługą, Izraelem, *
pomny na swe miłosierdzie,
Jak obiecał naszym ojcom, *
Abrahamowi i jego potomstwu na wieki.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Oto wyzdrowiałaś; / nie grzesz nigdy więcej, / aby ci się coś gorszego / znów nie przydarzyło.

Prośby

Jezus, podwyższony na krzyżu, wszystkich pociągnął do siebie. Uwielbiamy Go i pokornie wołajmy:

Panie, pociągnij wszystkich do siebie.

Panie, niechaj wszystkich pociągnie światło, które promieniuje z tajemnicy Twojego krzyża,
— aby uznali, że jesteś drogą, prawdą i życiem.

Panie, pociągnij wszystkich do siebie.

Udziel żywej wody wszystkim, którzy są spragnieni Ciebie,
— aby nie odczuwali pragnienia na wieki.

Panie, pociągnij wszystkich do siebie.

Oświeć ludzi, którzy służą nauce i sztuce;
— niech pomagają bliźnim w osiągnięciu Twojego królestwa.

Panie, pociągnij wszystkich do siebie.

Porusz sumienia tych, którzy odeszli od Ciebie z powodu grzechów i zgorszeń;
— niechaj wrócą do Ciebie i wytrwają w Twojej miłości.

Panie, pociągnij wszystkich do siebie.

Wprowadź wszystkich naszych zmarłych do wiecznego mieszkania,
— aby radowali się razem z Najświętszą Dziewicą Maryją i świętymi.

Panie, pociągnij wszystkich do siebie.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Miłosierny Boże, niech okres pokuty i modlitwy przygotowuje serca Twoich wiernych, † aby mogli godnie przeżyć misterium paschalne * i przekazać światu radosną nowinę o zbawieniu. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg + błogosławi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Kompleta Wtorek

- P. Boże, + wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze, i na wieki wieków. Amen.



W tym miejscu przewidziany jest rachunek sumienia.

We wspólnie odprawianym oficjum można zastosować jedną z formuł aktu pokuty podaną w mszale.

Po chwili milczenia wszyscy razem odmawiają spowiedź powszechną:

- P. Panie Jezu, który przyszedłeś na ten świat, aby szukać i ocalić to, co zginęło, zmiłuj się nad nami.
W. Zmiłuj się nad nami.
P. Chryste, który okazałeś swoją miłość oddając życie za przyjaciół, zmiłuj się nad nami.
W. Zmiłuj się nad nami.
P. Panie Jezu, którego serce zostało przebite za nasze grzechy, zmiłuj się nad nami.
W. Zmiłuj się nad nami.

Przewodniczący prosi o odpuszczenie grzechów:

- P. Niech się zmiłuje nad nami Bóg wszechmogący * i odpuściwszy nam grzechy, * doprowadzi nas do życia wiecznego.
W. Amen.

Hymn

- 1 Chryste, Tyś dniem pełnym blasku,
Rozpraszasz nocne ciemności,
W Tobie początek jest światła

I nim obdarzasz wybranych.

2 Teraz więc Ciebie prosimy,
Byś strzegł nas w mrocznych godzinach,
W swoim pokoju zachował
I przyniósł ulgę znużonym.

3 Kiedy już sen nas ogarnie,
Niech serce czuwa przy Tobie;
Tych, którzy Ciebie miłują,
Ostaniaj swoją prawicą.

4 Wejrzyj, obrońco nasz, Boże,
I wrogie oddal zasadzki,
Kieruj Twoimi wiernymi,
Boś własną Krwią ich odkupił.

5 Chryste, łagodny nasz Królu,
Niech Ciebie z Ojcem i Duchem
Wszystko, co żyje, wystawia
Przez całą wieczność bez końca. Amen.

Psalmodia

Ant. Wołam do Ciebie, Panie, * we dnie i w nocy.

Psalm 88

W ciężkim doświadczeniu

To jest wasza godzina i panowanie ciemności (Łk 22, 53)

Panie, mój Boże, wołam do Ciebie we dnie, *
żalę się przed Tobą w nocy.

Niech dotrze do Ciebie moja modlitwa, *
nakłoń ucha na moje wołanie.

Bo moja dusza nieszczęściem jest przepełniona, *
a życie moje zbliża się do Otchłani.

Zaliczono mnie do grona idących do grobu, *
stałem się jak mąż pozbawiony siły.

Między zmarłymi jest moje postanie, *
tak jak poległych, którzy leżą w grobach,
O których Ty już więcej nie pamiętasz, *
nad którymi nie roztaczasz już opieki.

Strąciłeś mnie w otchłań najgłębszą, *



w mrok i przepaść.

Twój gniew mnie przygniata, *
spiętrzyły się nade mną jego fale.
Odsunąłeś ode mnie wszystkich przyjaciół, †
wzbudziłeś w nich do mnie odrazę, *
znalazłem się w więzieniu bez wyjścia.

Moje oczy słabną w nieszczęściu, †
każdego dnia wołam do Ciebie, Panie, *
ręce do Ciebie wyciągam.

Czy uczynisz cud dla umarłych? *

Czy wstaną cienie, by wielbić Ciebie?

Czy to w grobach sławi się Twoją łaskę, *
a wierność Twoją w miejscu zagłady?

Czy Twoje cuda widzi się w ciemnościach, *
a sprawiedliwość w krainie zapomnienia?

A ja wołam do Ciebie, Panie, *
niech nad ranem dotrze do Ciebie moja modlitwa.

Czemu odrzucasz mnie, Panie, *

i ukrywasz swoje oblicze przede mną?

Cierpię biedę i od młodości stoję na progu śmierci, *
dźwigałem Twoją grozę i osłabłem.

Przewalił się nade mną płomień Twego gniewu *
i złamały mnie Twoje groźby.

Zewsząd mnie otoczyły jak fale powodzi *
i topią mnie w jednym momencie.

Odsunąłeś ode mnie przyjaciół i towarzyszy, *
tylko ciemności mieszkają ze mną.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Wołam do Ciebie, Panie, / we dnie i w nocy.

Czytanie

Ty jesteś wśród nas, Panie, a Twoje imię zostało wezwane nad nami, nie opuszczaj nas, Panie, nasz Boże.

Responsorium krótkie

P. W ręce Twoje, Panie, * Powierzam ducha mego.
W. W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego. **P.**
Ty nas odkupiłeś, Panie, Boże wierny. **W.** Powierzam du-
cha mego. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Święte-
mu. **W.** W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, * podczas snu nas
osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali
w pokoju.

Pieśń Symeona

Chrystus światłością narodów

Łk 2, 29-32

Teraz, o Panie, † pozwól odejść swemu słudze w pokoju, *
według słowa Twojego,

Bo moje oczy ujrzały Twoje zbawienie, *
któreś przygotował wobec wszystkich narodów:

Światło na oświecenie pogan *
i chwałę ludu Twego, Izraela.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, / podczas snu nas
osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali
w pokoju.

Modlitwa

Módlmy się. Wszechmogący Boże, Twój Jednorodzony
Syn umarł i został złożony w grobie, † pomóż nam tak
wiernie upodobnić się do Niego, * abyśmy mogli razem
z Nim powstać do nowego życia. Który żyje i króluje na
wieki wieków.

W. Amen.

Następnie, nawet wtedy, kiedy się odmawia oficjum samemu, mówi się:


Noc spokojną i śmierć szczęśliwą niech nam da Bóg
wszechmogący, Ojciec † i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Matko Odkupiciela, z niewiast najstawniejsza,
Gwiazdo morska, do nieba ścieżko najprościejsza,
Tyś jest przechodnią bramą do raju wiecznego,
Tyś jedyną nadzieją człowieka grzesznego.

Racz podźwignąć, prosimy, lud upadający,
W grzechach swych uwikłany, powstać z nich pragnący.
Tyś cudownie zrodziła światu Zbawiciela,
Tyś sama wykarmiła Twego Stworzyciela.
Panno przedtem i potem z świata podziwieniem,
Uczczona Gabriela wdzięcznym pozdrowieniem;
Racz się wstawić, o Panno, za nami grzesznymi,
Ratuj nas, opiekuj się sługami Twoimi.

Środa

 4 tydzień psalterza

Wezwanie

P. Panie, otwórz ✚ wargi moje.

W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Antyfona - LG tom II: Wielki Post I, str. 37.

Ant. Uwielbiamy Chrystusa Pana, / który dla na był ku-
szony i ukrzyżowany.

Psalm Wezwania jak w Częściach stałych, s. 818.

Psalm 67

Niech wszystkie narody wystawiają Boga
Wiedźcie, że to zbawienie Boże posłane jest do pogan (Dz 28, 28)

Niech Bóg się zmiłuje nad nami i nam błogostawi, *
niech nam ukáže pogodne oblicze,
Aby na ziemi znano Jego drogę, *
Jego zbawienie wśród wszystkich narodów.

powtarza się antyfonę

Niech Ciebie, Boże, wystawiają ludy, *
niech wszystkie narody oddają Ci chwałę.
Niech się narody cieszą i weselą, †

bo rządysz ludami sprawiedliwie *
i kierujesz narodami na ziemi.

powtarza się antyfonę

Niech Ciebie, Boże, wystawiają ludy, *
niech wszystkie narody oddają Ci chwałę.
Ziemia wydała swój owoc, *
Bóg, nasz Bóg, nam pobłogostawił.
Niech nam Bóg błogostawi *
i niech cześć Mu oddają wszystkie krańce ziemi.

powtarza się antyfonę

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Uwielbiamy Chrystusa Pana, / który dla nas był ku-
szony i ukrzyżowany.

Godzina czytań

- P.** Boże, ✝ wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 38.

Hymn

- 1 Oto teraz czas właściwy,
Dany nam przez dobroć Boga,
Aby poprzez umartwienie
Świat uleczyć ze słabości.
- 2 Już się zbliża dzień zbawienia,
Chrystusowym blaskiem świeci,
A skażone grzechem serca
Post nakłania do przemiany.



3 Boże, niechaj wyrzeczenia
Wzmocnią ducha oraz ciało,
Byśmy mogli pragnąć szczerze
Przyjścia dnia wieczystej Paschy.

4 Miłosierny Boże w Trójcy,
Niech Cię wielbi wszechświat cały,
My zaś odrodzeni łaską
Nowym hymnem Cię sławimy. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Środa IV, str. 1158.

1 ant. Błogostaw, duszo moja, Pana * i nie zapominaj
o wszystkich dobrodziejstwach Jego.

Psalm 103

Uwielbienie miłosiernego Boga

Dzięki serdecznej litości naszego Boga nawiedziło nas z wysoka Wschodzące Słońce (por. Łk 1, 78)

Błogostaw, duszo moja, Pana, *
i wszystko, co jest we mnie, święte imię Jego.

Błogostaw, duszo moja, Pana *
i nie zapominaj o wszystkich dobrodziejstwach Jego.
On odpuszcza wszystkie twoje winy *
i leczy wszystkie choroby.

On twoje życie ratuje od zguby, *
obdarza cię łaską i zmiłowaniem.

On twoje życie dobrem nasycy, *
jak pióra orła młodość twa się odradza.

Dzieła Pana są sprawiedliwe, *
wszystkich uciśnionych ma w swojej opiece.

Drogi swoje objawił Mojżeszowi, *
swoje dzieła synom Izraela.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Błogostaw, duszo moja, Pana / i nie zapominaj o
wszystkich dobrodziejstwach Jego.



2 ant. Jak ojciec lituje się nad dziećmi, * tak Pan się lituje nad tymi, / którzy cześć Mu oddają.

II

Miłosierny jest Pan i łaskawy, *
nieskory do gniewu i bardzo cierpliwy.

Nie zapamiętuje się w sporze, *
nie płonie gniewem na wieki.

Nie postępuje z nami według naszych grzechów *
ani według win naszych nam nie odpłaca.

Bo jak wysoko niebo wznosi się nad ziemią, *
tak wielka jest łaska Pana dla Jego czcicieli.

Jak odległy jest wschód od zachodu, *
tak daleko odsuwa od nas nasze winy.

Jak ojciec lituje się nad dziećmi, *
tak Pan się lituje nad tymi, którzy cześć Mu oddają.

Wie On, z czegośmy powstałi, *
pamięta, że jesteśmy prochem.

Dni człowieka są jak trawa, *
kwitnie on jak kwiat na łące.

Wystarczy, że wiatr go muśnie, już znika *
i wszelki ślad po nim ginie.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Jak ojciec lituje się nad dziećmi, / tak Pan się lituje nad tymi, / którzy cześć Mu oddają.

3 ant. Błogosławcie Pana, * wszystkie Jego dzieła.

III

Lecz łaska Pana jest wieczna dla Jego wyznawców, *
a Jego sprawiedliwość nad ich potomstwem,

Nad wszystkimi, którzy strzegą Jego przymierza *
i pamiętają, by spełniać Jego przykazania.

Pan utwierdził swój tron na niebiosach, *
a Jego panowanie wszechświat obejmuje.

Błogosławcie Pana, wszyscy Jego aniołowie, †



potężni mocarze pełniący Jego rozkazy, *
aby słuchano słów Jego.

Błogostawcie Pana, wszystkie Jego zastępy *
i wszyscy słudzy pełniący Jego wolę.

Błogostawcie Pana, wszystkie Jego dzieła, †
na każdym miejscu Jego panowania. *

Błogostaw, duszo moja, Pana!

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Błogostawcie Pana, wszystkie Jego dzieła.

LG tom II: Środa IV WP, str. 241.

P. Nawracajcie się i czyńcie pokutę.

W. Uczynicie sobie nowe serce i nowego ducha.

1 Czytanie

Z Księgi Liczb

11, 4-6. 10-30

Wylanie ducha na starszych i Jozuego

Tłum pospolitego ludu, który był wśród nich, ogarnęła żądza. Izraelici również zaczęli płakać, mówiąc: "Któż nam da mięsa, abyśmy jedli? Wspominamy ryby, któreśmy darmo jedli w Egipcie, ogórki, melony, pory, cebulę i czosnek. Tymczasem tu giniemy, pozbawieni tego wszystkiego. Oczy nasze nie widzą nic poza manną.

Mojżesz usłyszał, że lud narzeka rodzinami, każda u wejścia do swego namiotu. Wtedy rozpałił się potężnie gniew Pana, a także wydało się to złe Mojżeszowi. Rzekł więc Mojżesz do Pana: "Czemu tak źle się obcho- dzisz ze swoim sługą, czemu nie darzysz mnie życzli- wością i złożyłeś na mnie cały ciężar tego ludu? Czy to ja począłem ten lud w łonie albo ja go zrodziłem, żeś mi powiedział: «Noś go na swoim łonie, jak piastunka nosi dziecko, i zanieś go do ziemi, którą poprzysiągłem dać ich przodkom?» Skądże wezmę mięsa, aby dać temu całemu ludowi? A przecież przeciw mnie podnoszą skar-

gę i wołają: Daj nam mięsa do jedzenia! Nie mogę już sam dłużej udźwignąć troski o ten lud, już mi nazbyt ciąży. Skoro tak ze mną postępujesz, to raczej mnie zabij, jeśli darzysz mnie życzliwością, abym nie patrzył na swoje nieszczęście".

Wtedy Pan rzekł do Mojżesza: "Zwołaj Mi siedemdziesięciu mężów spośród starszych Izraela, o których wiesz, że są starszymi ludu i nadzorcami, i przyprowadź ich do Namiotu Spotkania; niech tam staną razem z tobą. Wtedy Ja zstąpię i będę z tobą mówić; wezmę z ducha, który jest w tobie, i dam im, i będą razem z tobą dźwigać ciężar ludu, a ty nie będziesz musiał już więcej dźwigać go sam.

Ludowi zaś powiedz: Oczyszćcie się na jutro, a będziecie jeść mięso. Narzekaliście przed Panem i wołaliście: Kto nam da mięso, abyśmy jedli? O, jak nam dobrze było w Egipcie! Teraz da wam Pan mięso do jedzenia. Będziecie je spożywać nie tylko przez jeden dzień albo dwa, albo pięć czy dziesięć lub dwadzieścia, lecz przez cały miesiąc, aż wam przez nozdrza wyjdzie i przejmie was wstrętem; odrzuciliście bowiem Pana, który jest pośrodku was, i narzekaliście przed Nim mówiąc: Dlaczego wyszliśmy z Egiptu?"

Odpowiedział Mojżesz: "Sześćset tysięcy mężów pieszych liczy ten lud, pośród którego jestem, a Ty mówisz: Dam im mięso i jeść będą przez cały miesiąc! Gdyby się zabiło dla nich wszystkie owce i woły, czyżby to wystarczyło? Albo gdyby się złowiło wszystkie ryby morskie, czyż będzie im dosyć?" Pan jednak odpowiedział Mojżeszowi: "Czyż ręka Pana jest zbyt krótka? Zobaczysz, czy moja mowa się spełni, czy też nie".

I wyszedł Mojżesz, by oznajmić ludowi słowa Pana. Następnie zwołał siedemdziesięciu starszych ludu i ustawił ich wokół namiotu. A Pan zstąpił w obłoku i mówił z nim. Wziął z ducha, który był w nim, i przekazał go owym siedemdziesięciu starszym. A gdy na nich spoczął duch, wpadli w uniesienie prorockie. Nie powtórzyło się to jednak.

Dwóch mężów pozostało w obozie. Jeden nazywał się

Eldad, a drugi Medad. Na nich też zstąpił duch, bo należeli do wezwanych, tylko nie przyszli do namiotu. Wpadli więc w obozie w uniesienie prorockie. Przybiegł młodzieniec i doniósł Mojżeszowi: "Eldad i Medad wpadli w obozie w uniesienie prorockie". Jozue, syn Nuna, który od swojej młodości był w służbie Mojżesza, zabrał głos i rzekł: "Mojżeszu, panie mój, zabroń im!" Ale Mojżesz odparł: "Czyż zazdrosny jesteś o mnie? Oby tak cały lud Pana prorokował, oby Pan dał mu swego ducha!" Po czym udał się Mojżesz razem ze starszymi z powrotem do obozu.

Responsorium

Jl 3, 1-2; Dz 1, 8

W. Wyleję Ducha mego † na wszystkich ludzi, a wasi synowie i wasze córki prorokować będą. * W owych dniach wyleję Ducha mego.

P. Gdy Duch Święty zstąpi na was, otrzymacie Jego moc i będziecie moimi świadkami aż po krańce ziemi. **W.** W owych dniach wyleję Ducha mego.

2 Czytanie

List św. Maksyma Wyznawcy, opata

(List 11)

Miłosierdzie Pańskie wobec pokutujących

Głosiciele prawdy i wszyscy słudzy Bożej łaski, którzy od samego początku aż do naszych czasów wyjaśniali nam, każdy w swoim okresie, zbawczą wolę Boga, powiadają, iż nie ma nic tak drogiego Panu i odpowiadającego miłości jak to, że ludzie nawracają się do Niego powodowani prawdziwą pokutą.

Aby to ukazać w sposób bardziej Boski niż inni, najświętsze Słowo Boga i Ojca (samo zresztą i jedyne, pełne nieskończonej dobroci), poniżywszy się w niewypowiedziany sposób i nachyliwszy ku nam, raczyło zamieszkać wśród nas. Słowo to, żeby nas pojednać z Bogiem i Ojcem, uczyniło, wycierpiało i powiedziało za nas to wszystko, co my sami winniśmy zrobić, gdyśmy jeszcze byli nieprzyjaciółmi i wrogami Boga. Tak więc znaj-

dując się daleko od błogostawionego życia w wieczności, zostaliśmy do niego z powrotem wezwani przez Chrystusa.

On bowiem nie tylko uleczył mocą swoich cudów nasze choroby, lecz przyjął również wszystkie słabości, jakie nas dręczą, łącznie z poddaniem się śmierci. Sam nietknięty żadną winą zwrócił zaciągnięty przez nas dług i nie tylko nas uwolnił od licznych i przerażających nieprawości, ale dał nam w wieloraki sposób poznać, jak możemy się do Niego upodobnić poprzez postawę wyrozumiałej życzliwości i doskonałej miłości wobec innych.

Dlatego wołał: "Nie przyszedłem wzywać do pokuty sprawiedliwych, ale grzeszników". Bo "nie potrzebują lekarza zdrowi, ale ci, którzy się źle mają".

Przyszedł Chrystus szukać owcy, która zaginęła. Posłany został do owiec, które zginęły z domu Izraela. Przez przypowieść o zaginionej drachmie dał nam jasno do poznania, że przyszedł po to, aby odzyskać obraz, który został pokryty najbardziej cuchnącym błotem grzechów. Dalej mówi: "Zaprawdę powiadam wam, że radość powstaje w niebie z jednego grzesznika, który się nawraca".

Tę samą prawdę podkreślają również inne przypowieści. Oto wędrowiec wpadł w ręce zbójców. Odartego z wszystkich szat, poranionego i na pół żywego miłosierny Samarytanin opatruje winem i oliwą, a wsadziwszy go na swoje juczne zwierzę odwozi do gospody, zapewniając mu tam opiekę. Opłaciwszy koszty pielęgnacji, obiecuje uiścić przy powrocie wszystkie dalsze wydatki.

Nad powracającym synem marnotrawnym pochyla się najlepszy ojciec i obejmując tego, który przez pokutę wraca do niego, okrywa go znowu blaskiem ojcowskiej chwały, nie wypominając mu niczego, czym przedtem zawinił.

Z tego samego powodu owieczkę, która odeszła z Bożej owczarni i błąkała się po górach i wzgórzach, odnajduje dobry Pasterz. Nie łąje jej ani nie bije, lecz z powrotem przyprowadza do owczarni nie żałując trudu.

Owszem, bierze ją na ramiona i w rozrzewniający sposób dołącza do reszty stada.

Dlatego Chrystus wołał: "Przyjdźcie do Mnie wszyscy, którzy utrudzeni i obciążeni jesteście, a Ja was pokrzepię". I dalej: "Weźcie moje jarzmo na siebie", nazywając jarzmem przykazania bądź też życie inspirowane Ewangelią. A wielki ciężar pokuty, który wydaje się uciążliwy, określa jako lekki, mówiąc: "Jarzmo moje jest słodkie, a moje brzemie lekkie".

Gdy zaś uczy o świętości Boga i Jego dobroci, mówi rozkazując: "Bądźcie święci, bądźcie doskonali, bądźcie miłosierni jak Ojciec wasz niebieski". "Odpuszczajcie, a będzie wam odpuszczone". I wreszcie: "Wszystko, co- byście chcieli, żeby ludzie wam czynili, i wy im czyńcie".

Responsorium

por. Ez 33, 11; Ps 94, 19

W. Drżałbym, † gdybym nie znał miłosierdzia Twego, Panie; / lecz Ty powiedziałaś: / Nie pragnę śmierci występ- nego, / a jedynie tego, aby występny zawrócił ze swej drogi i żył. * Ty Kananejkę i celnika wezwałaś do pokuty.

P. Gdy w moim sercu mnożą się niepokoje, Twoja po- ciecha orzeźwia mą duszę. **W.** Ty Kananejkę i celnika wezwałaś do pokuty.

Modlitwa

Módlmy się. Boże, Ty nagradzasz sprawiedliwych, a po- kutującym grzesznikom udzielasz przebaczenia, † wysłu- chaj nasze błagania * i udziel nam odpuszczenia grze- chów, które wyznajemy. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogostawmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Jutrznia

- P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe teksty opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
LG tom II: Wielki Post I, str. 39.

Hymn

- 1 Sprawiedliwości Słońce, Chryste,
Gdy jasność dnia przywracasz ziemi,
Niechaj ustąpi mrok duchowy
I światło cnoty nas napełni.
- 2 Kiedy nam dajesz czas sposobny,
Pokutą natchnij nasze serca;
Nawróć dobrocią grzesznych ludzi,
Znoszonych długo z cierpliwością.
- 3 Pomóż okupić szczerą skruchą
Bezmierne winy wobec Ciebie;
Większe jest od nich miłosierdzie,
Przez które grzech odpuszczasz wszelki.
- 4 Dzień się przybliżył, dzień Twój, Panie,
A jego blask odnawia wszystko,
I wielka radość nas ogarnia,
Bo w nim znajdziemy Twoją łaskę.
- 5 Boże Jedyny w Trójcy Świętej,
Niech Tobie będzie cześć i chwała,
My zaś, przez łaskę odrodzeni,
Wielbimy Ciebie nową pieśnią. Amen.

Psalmodya

Antyfony i psalmy - LG tom II: Środa IV, str. 1160.

1 ant. Gotowe jest serce moje, Boże, * gotowe jest serce moje, / zaśpiewam psalm i zagram. †

Psalm 108



Gotowe jest serce moje, Boże, †
gotowe jest serce moje, *
zaśpiewam psalm i zagram.

† Zbudź się, duszo moja, †
zbudź się, harfo i cytro, *
a ja obudzę jutrzeńkę.

Będę Cię chwalił wśród ludów, Panie, *
zaśpiewam Ci psalm wśród narodów.

Bo Twoja łaska sięga aż do nieba, *
a wierność Twoja po chmury.

Wznieś się ponad niebiosa, Panie, *
nad całą ziemię Twoja chwała.

Aby ocaleli, których Ty miłujesz, *
wspomóż nas Twoją prawicą i wysłuchaj.

Bóg przemówił w swojej świątyni: †

"Będę się radował i podzielę Sychem, *
a dolinę Sukkot wymierzę.

Do mnie należy Gilead i ziemia Manasses, †
Efraim jest szyszakiem mej głowy, *
Juda berłem moim.

Moab jest moją misą do mycia, †
na Edomie mój but postawię, *
zatriumfuję nad Filisteą!"

Któż mnie wprowadzi do miasta warownego? *
Któż mnie doprowadzi do Edomu?

Czyż nie Ty, Boże, który nas odrzuciłeś *
i już nie wychodzisz, Boże, z naszymi wojskami?

Daj nam pomoc przeciw nieprzyjacielowi, *
bo ludzkie wsparcie jest zawodne.

Dokonamy w Bogu czynów pełnych mocy, *
a On podepcze naszych nieprzyjaciół.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Gotowe jest serce moje, Boże, / gotowe jest ser-



ce moje, / zaśpiewam psalmi zagram.

2 ant. Odział mnie Pan szatą zbawienia * i okrył mnie płaszczem sprawiedliwości.

Pieśń

Iz 61, 10 - 62, 5

Radość Nowego Jeruzalem

Ujrzałem Miasto Święte - Jeruzalem Nowe...

przystrojone jak oblubienica zdobna w klejnoty dla swojego męża (Ap 21, 2)

Ogromnie wesełę się w Panu, *
dusza moja raduje się w moim Bogu,
Gdyż odział mnie szatami zbawienia *
i okrył płaszczem sprawiedliwości,
Jak oblubieńca, który wkłada zawój, *
jak oblubienicę zdobną w swe klejnoty.
Tak jak ziemia wydaje swoje plony, *
jak ogród rozplenia swe zasiewy,
Tak Pan Bóg sprawi, że sprawiedliwość się rozmnoży *
i hołdy będą Mu składane wobec wszystkich narodów.

Ze względu na Syjon nie umilknę, *
ze względu na Jerozolimę nie spocznę,
Aż jej sprawiedliwość wzejdzie jak zorza *
i jak pochodnia zapłonie jej zbawienie.

Wtedy sprawiedliwość twoją ujrzą narody *
i twoją chwałę wszyscy królowie.

I nazwą cię nowym imieniem *
nadanym przez usta Pana.

Będiesz wspaniałą koroną w rękach Pana, *
królewskim diademem w dłoni twego Boga.

Nie będą więcej mówić o tobie "Porzucona", *
nie powiedzą "Spustoszona" o twojej krainie.

Raczej cię nazwą "Moje w niej upodobanie", *
a twoją krainę "Poślubiona",

Bo spodobałaś się Panu *
i twoja kraina męża otrzyma.

Bo jak młodzieniec poślubia dziewczycę, *
tak twój Budowniczy poślubi ciebie.

I jak oblubieniec cieszy się oblubienicą, *
tak twój Bóg rozweseli się tobą.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.



Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Odział mnie Pan szatą zbawienia / i okrył mnie płaszczem sprawiedliwości.

3 ant. Będę chwalił Pana * do końca mego życia.

Psalm 146

Szczęśliwi ufający Bogu

Chwalmy Boga przez nasze życie, czyli przez nasze postępowanie (Arnobiusz)

Chwal, duszo moja, Pana; †
będę chwalił Pana do końca mego życia, *
będę śpiewał mojemu Bogu, dopóki istnieję.

Nie pokładajcie ufności w książętach *
ani w człowieku, który zbawić nie może.

Kiedy duch go opuści, znów w proch się obraca *
i przepadają wszystkie jego zamiary.

Szczęśliwy ten, kogo wspiera Bóg Jakuba, *
kto pokłada nadzieję w Panu Bogu.

On stworzył niebo i ziemię, i morze *
ze wszystkim, co w nich istnieje.

On wiary dochowuje na wieki, *
uciśnionym sprawiedliwość wymierza,

Chlebem karmi głodnych, *
wypuszcza na wolność uwięzionych.

Pan przywraca wzrok ociemniałym, †

Pan dźwiga poniżonych, *

Pan kocha sprawiedliwych.

Pan strzeże przybyszów, †
ochrania sierotę i wdowę, *
lecz występnych kieruje na bezdroża.

Pan króluje na wieki, *

Bóg twój, Syjonie, przez pokolenia.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Będę chwalił Pana do końca mego życia.



Ciebie wybrał Pan, Bóg twój, byś spośród wszystkich narodów, które są na powierzchni ziemi, był ludem będącym Jego szczególną własnością, ponieważ Pan was umiłował i chce dochować przysięgi danej waszym przodkom. Wyprowadził was mocną ręką i wybawił was z domu niewoli, z ręki faraona, króla egipskiego. Uznaj więc, że Pan, Bóg twój, jest Bogiem; Bogiem wiernym, zachowującym przymierze i miłość do tysiączonego pokolenia względem tych, którzy Go miłują i strzegą praw Jego.

Responsorium krótkie

P. Kto się w opiekę oddał Najwyższemu, * W cieniu Wszechmocnego mieszka. **W.** Kto się w opiekę oddał Najwyższemu, / W cieniu Wszechmocnego mieszka. **P.** Będzie wzywał Boga, a On go wysłucha. **W.** W cieniu Wszechmocnego mieszka. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** Kto się w opiekę oddał Najwyższemu, / W cieniu Wszechmocnego mieszka.

Pieśń Zachariasza

Ant. Kto słucha mego słowa * i wierzy w Tego, który Mnie posłał, / ten ma życie wieczne.

Mesjasz i Jego poprzednik

Łk 1, 68-79

Błogostawiony † Pan, Bóg Izraela, *
bo lud swój nawiedził i wyzwolił.

I wzbudził dla nas moc zbawczą *
w domu swego sługi Dawida.

Jak zapowiedział od dawna *

przez usta swych świętych proroków,

Że nas wybawi od naszych nieprzyjaciół *

i z ręki wszystkich, którzy nas nienawidzą;

Że naszym ojcom okaże miłosierdzie *

i wspomni na swe święte przymierze,

Na przysięgę, którą złożył *

ojcu naszemu Abrahamowi.

Da nam, że z mocy nieprzyjaciół wyrwani, *

służyć Mu będziemy bez trwogi,

W pobożności i sprawiedliwości przed Nim *
po wszystkie dni nasze.

A ty, dziecko, zwać się będziesz prorokiem Najwyższego, *
gdyż pójdiesz przed Panem przygotować Mu drogi.

Jego ludowi dasz poznać zbawienie *
przez odpuszczenie grzechów.

Dzięki serdecznej litości naszego Boga, *

z jaką nas nawiedzi z wysoka Wschodzące Słońce,
By oświecić tych, co w mroku i cieniu śmierci
mieszkają, *

aby nasze kroki skierować na drogę pokoju.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Kto słucha mego słowa / i wierzy w Tego, który
Mnie posłał, / ten ma życie wieczne.

Prośby

Dzięki składajmy Bogu Ojcu, który mocą Ducha Święte-
go oczyszcza nasze serca i utwierdza je w miłości.

Zanośmy do Niego pokorne prośby:

Udziel nam, Panie, swojego Ducha Świętego.

Spraw, abyśmy zawsze z wdzięcznością przyjmowali do-
brodziejstwa z Twej ręki

— i z cierpliwością znosili zło, które nas spotyka.

Udziel nam, Panie, swojego Ducha Świętego.

Daj, abyśmy kierowali się miłością nie tylko w wielkich
sprawach,

— lecz także w zwykłych okolicznościach codziennego
życia.

Udziel nam, Panie, swojego Ducha Świętego.

Naucz nas wyrzekać się rzeczy zbędnych,

— abyśmy mogli przyjść z pomocą wszystkim potrzebu-
jącym.

Udziel nam, Panie, swojego Ducha Świętego.

Spraw, abyśmy przez umartwienie ciała mieli udział w śmierci Twojego Syna,
— skoro w Nim obdarzyłeś nas nowym życiem.

Udziel nam, Panie, swojego Ducha Świętego.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Boże, Ty nagradzasz sprawiedliwych, a pokutującym grzesznikom udzielasz przebaczenia, † wysłuchaj nasze błagania * i udziel nam odpuszczenia grzechów, które wyznajemy. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

Jutrznia i Nieszpory. P. Odmawia modlitwę końcową bez wezwania Módlmy się. W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogostawi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Jeśli kapłan lub diakon przewodniczy oficjum, zwraca się do wiernych:

P. Pan z wami.

W. I z duchem twoim.

P. Niech was błogostawi Bóg wszechmogący:
Ojciec † i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Można też użyć innej formuły błogostawieństwa, tak jak we Mszy św. Jeśli wierni mają się rozejść, dodaje się wezwanie:

P. Idźcie w pokoju Chrystusa.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa w ciągu dnia

LG tom II: Środa IV WP, str. 246. Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 41. Antyfona jak w Tekstach okresowych. Psalm - LG tom II: Środa IV, str. 1164.

P. Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,

i na wieki wieków. Amen.

Hymn

Modlitwa przedpołudniowa

- 1 Przez wiarę, którą żyjemy,
Z nadzieją zawsze wytrwała
I mocni łaską miłości
Majestat głośmy Chrystusa.
- 2 Gdyż On o trzeciej godzinie
Na mękę był prowadzony,
I cierpiął wisząc na krzyżu,
By znaleźć owcę zgubioną.
- 3 Pokornie prosimy Jezusa,
Zbawieni Jego ofiarą,
By nas od grzechu zachował,
Gdy już darował nam karę.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczęą,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Modlitwa południowa

- 1 O tej godzinie Zbawiciel
Pragnienie cierpiął na krzyżu;
Niech da chwalącym Go pieśnią
Pragnienie sprawiedliwości.
- 2 Niech głodem prawdy ich przejmie
I zaspokoi go sobą,
By grzech odrazę w nich budził,
A cnota ich pociągała.
- 3 Niech łaska Ducha Świętego
Proszących tak usposobi,
By żądze ciała przygasty
I duch oziębły zapłonął.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,



I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczę,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Modlitwa popołudniowa

- 1 Nadeszła oto godzina,
Gdy Jezus w męce umierał;
Wzywajmy Jego imienia
Pokornie prosząc o łaskę.
- 2 Przebaczył Jezus łotrowi
Wzruszony jego wyznaniem;
Niech także nasza modlitwa
Wyjedna nam miłosierdzie.
- 3 Na krzyżu śmierć pokonana,
Wróciło światło po mroku;
Niech groza grzechu przeminie,
A dusze blaskiem jaśnieją.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczę,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Psalmodia

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Nadeszły dla nas dni pokuty, * abyśmy zadośćczynili
za grzechy / i zbawili dusze.

Modlitwa południowa

Ant. Nie chcę śmierci grzesznika, * lecz aby się szczerze
nawrócił i miał życie.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Umocnieni łaską Bożą, * pracujmy nad sobą w wiel-
kiej cierpliwości.

Psalm 119

XIX (Kof). Prośba o wierność przykazaniom

Ps 119, 145-152

Z całego serca wołam, wysłuchaj mnie, Panie, *

zachować chęć Twoje ustawy.

Wołam do Ciebie, a Ty mnie wybaw, *
będę strzegł Twoich napomnień.

Przychodzę o świcie i wołam, *
pokładam ufność w Twoich słowach.

Budzą się moje oczy jeszcze przed świtem, *
aby rozważać Twoje słowo.

W dobroci swej, Panie, słuchaj głosu mego *
i daj mi życie zgodne z Twoim przykazaniem.

Zbliżają się niegodziwi moi prześladowcy, *
dalecy są oni od Twojego Prawa.

Jesteś blisko, Panie, *
i wszystkie Twe przykazania są prawdą.

Od dawna wiem z Twoich napomnień, *
że ustaliłeś je na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 94

Bóg mścicielem sprawiedliwych

Bóg jest mścicielem tego wszystkiego.

Nie powołał nas Bóg do nieczystości, ale do świętości (1 Tes 4, 6-7)

Boże pomsty, Panie, *

Boże pomsty, ukaż się w blasku!

Powstań Ty, który sądzisz ziemię, *
daj pysznym odpłatę!

Jak długo, Panie, występną, *
jak długo występną chełpić się będą,

Pienić się i gadać bezczelnie, *
i chwalić się będą złoczyńcy?

Depczą Twój lud, Panie, *

uciskają Twoje dziedzictwo;

Mordują wdowę i przybysza, *
zabijają sieroty.

Mówią: "Pan tego nie widzi, *

nie dostrzega tego Bóg Jakuba".

Pomnijcie na to, głupcy w narodzie, *



kiedy zmądrzejecie, bezrozumni?
Czy nie usłyszysz Ten, który wszczepił ucho, *
Ten, który stworzył oko, nie zobaczy?
Czy Ten, co napomina ludy, nie będzie ich karał? *
Ten, który ludzi uczy mądrości?
Znane są Panu ludzkie myśli, *
wie, że są marnością.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

||

Błogosławiony mąż, którego Ty wychowujesz, Panie, *
i pouczasz swoim prawem,
Aby mu dać wytchnienie w dniach nieszczęśliwych, *
zanim grób wykopią występniemu.
Pan nie odpycha swojego ludu *
i nie porzuca swojego dziedzictwa.
Sąd się zwróci ku sprawiedliwości, *
pójdą za nią wszyscy ludzie prawego serca.
Kto wystąpi w mej obronie przeciw niegodziwcom? *
Kto mnie od złoczyńców zasłoni?
Gdyby Pan mi nie udzielił pomocy, *
szybko by moja dusza zamieszkała w krainie milczenia.
A kiedy myślę: "Moja noga się chwieje", *
wtedy mnie wspiera Twoja łaska, Panie.
Gdy w moim sercu mnożą się niepokoje, *
Twoja pociecha orzeźwia mą duszę.
Czy może się sprzymierzyć z Tobą trybunał bezprawia, *
który wbrew prawu sprowadza nieszczęście?
Chociaż czyhają na życie sprawiedliwego *
i chociaż krew niewinną potępią,
Na pewno Pan będzie moją obroną, *
a Bóg mój skałą ucieczki.
A tamtym za ich niegodziwość zapłaci †
i własna złość ich zgubi, *
nasz Pan Bóg im zgubę zgotuje.
Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

W innych Godzinach psalmodia dodatkowa, s. 1229.

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Nadeszły dla nas dni pokuty, * abyśmy zadośćczynili
za grzechy / i zbawili dusze.

Czytanie

Ez 18, 30b-32

Nawróćcie się! Odstąpcie od wszystkich waszych grzechów, aby wam już więcej nie były sposobnością do przewiny. Odrzućcie od siebie wszystkie grzechy, któreście popełniali przeciwko Mnie, i utwórzcie sobie nowe serce i nowego ducha. Dlaczego mielibyście umrzeć, domu Izraela? Ja nie mam żadnego upodobania w śmierci, mówi Pan Bóg. Zatem nawróćcie się, a żyć będziecie.

P. Stwórz, Boże, we mnie serce czyste.

W. I odnów we mnie moc ducha.

Modlitwa

Módlmy się. Boże, Ty nagradzasz sprawiedliwych, a pokutującym grzesznikom udzielasz przebaczenia, † wysłuchaj nasze błagania * i udziel nam odpuszczenia grzechów, które wyznajemy. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogostawmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa południowa

Ant. Nie chcę śmierci grzesznika, * lecz aby się szczerze nawrócił i miał życie.

Czytanie

Za 1, 3b-4b

Nawróćcie się do Mnie, mówi Pan Zastępów, a Ja nawrócę się do was. Nie bądźcie jak wasi przodkowie, których napominali dawniejsi prorocy: "Porzućcie drogi złe i swoje złe czyny".

P. Odwróć swe oblicze od moich grzechów.

W. I zmaż wszystkie moje przewinienia.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Umocnieni łaską Bożą, * pracujmy nad sobą w wielkiej cierpliwości.

Czytanie

por. Dn 4, 24b

Okup swe grzechy czynkami sprawiedliwymi, a swoje nieprawości miłosierdziem nad ubogimi; może wtedy Pan odpuści twoje grzechy.

P. Boże, moją ofiarą jest duch skruszony.

W. Pokornym i skruszonym sercem Ty, Boże, nie gardzisz.

Nieszpory

P. Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze, i na wieki wieków. Amen.

LG tom II: Wielki Post I, str. 36.

Hymn

- 1 Dałeś nam przykład, o Jezu,
Czterdziestu dni umartwienia;
Aby w nas ducha odnowić,
Wymagasz postu i skruchy.
- 2 Stań więc pośrodku Kościoła
I spójrz na jego pokutę;
Ciebie pokornie prosimy,

Byś przez nią z grzechunas obmył.

- 3 Zło popełnione w przeszłości
Niech Twoja łaska zniweczy;
Chroń nas od dalszych upadków
I otocz swoją opieką.
- 4 Daj przez doroczną pokutę
Dostąpić win odpuszczenia,
Byśmy z radością czekali
Na światło Nocy Paschalnej.
- 5 W Trójcy Jedyny nasz Boże,
Niech Ciebie wszechświat wystawia;
Pieśń nową Tobie śpiewamy
Za odrodzenie przez łaskę. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Środa IV, str. 1166.

1 ant. Przedziwna jest dla mnie Twoja wiedza, Panie, *
Ty znasz wszystkie moje drogi.

Psalm 139

Ps 139, 1-18. 23-24

Bóg wszystko przenika

Kto poznał myśl Pana albo kto był Jego doradcą? (Rz 11, 34)

Przenikasz i znasz mnie, Panie, *

Ty wiesz, kiedy siedzę i wstaję.

Z daleka spostrzegasz moje myśli, †
przyglądasz się, jak spoczywam i chodzę, *
i znasz wszystkie moje drogi.

Zanim słowo się znajdzie na moim języku, *

Ty, Panie, już znasz je w całości.

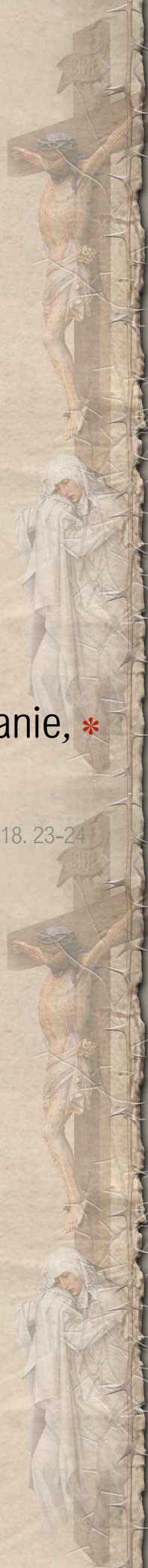
Ty ze wszystkich stron mnie ogarniasz *
i kładziesz na mnie swą rękę.

Zbyt przedziwna jest dla mnie Twoja wiedza, *
tak wzniosła, że pojąć jej nie mogę.

Gdzie ucieknę przed duchem Twoim? *

Gdzie oddalę się od Twego oblicza?

Jeśli wstąpię do nieba, Ty tam jesteś, *
jesteś przy mnie, gdy położę się w Otchłani.



Gdybym wziął skrzydła jutrzenki, *
gdybym zamieszkał na krańcach morza,
Tam również będzie mnie wiodła Twa ręka *
i podtrzyma mnie Twoja prawica.

Jeśli powiem: "Niech więc mnie ciemność zasłoni *
i noc mnie otoczy jak światło",
To nawet mrok nie będzie dla Ciebie ciemny, †
a noc jak dzień będzie jasna, *
bo mrok jest dla Ciebie jak światło.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Przedziwna jest dla mnie Twoja wiedza, Panie, *
Ty znasz wszystkie moje drogi.

2 ant. Ja, Pan, przenikam serca i sumienia, * i oddam
każdemu według jego czynów.

||

Ty bowiem stworzyłeś moje wnętrze *
i utkałeś mnie w łonie mej matki.

Sławię Cię, żeś mnie tak cudownie stworzył; †
godne podziwu są Twoje dzieła *
i duszę moją znasz do głębi.

Nie byłem dla Ciebie tajemnicą, †
kiedy w ukryciu nabierałem kształtów, *
utkany we wnętrzu ziemi.

Oczy Twoje widziały moje czyny *
i wszystkie spisane są w Twojej księdze
Dni przeznaczone dla mnie, *
nim choćby jeden z nich nastął.

Jak bezcenne są dla mnie Twoje myśli, Boże, *
jak niezmierna jest ich liczba!

Gdybym chciał je zliczyć, więcej ich niż piasku; *
gdybym doszedł do końca, nadal jestem z Tobą.

Przeniknij mnie, Boże, i poznaj moje serce, *
doświadczy mnie i poznaj moje myśli.
I zobacz, czy idę drogą nieprawą, *



a prowadź mnie drogą odwieczną.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Ja, Pan, przenikam serca i sumienia, * i oddam
każdemu według jego czynów.

3 ant. Z Niego i przez Niego, i dla Niego jest wszystko.

* Jemu chwała na wieki.

Pieśń Drogi Boże

Rz 11, 33-36

O głębokości bogactw, *

mądrości i wiedzy Boga.

Jakże niezbadane są Jego wyroki *

i nie do wyśledzenia Jego drogi.

Kto bowiem poznał myśl Pana *

albo kto był Jego doradcą?

Lub kto Go pierwszy obdarował, *

aby nawzajem otrzymać odpłatę?

Albowiem z Niego i przez Niego, †

i dla Niego jest wszystko. *

Jemu chwała na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Z Niego i przez Niego, i dla Niego jest wszystko. *

Jemu chwała na wieki.

LG tom II: Środa IV Wielki Post, str. 247.

Czytanie

Flp 2, 12b-16a

Zabiegajcie o własne zbawienie z bojaźnią i drżeniem,
albowiem to Bóg jest w was sprawcą i chcenia, i działa-
nia zgodnie z Jego wolą. Czyńcie wszystko bez szem-
rań i powątpiewań, abyście się stali bez zarzutu i bez
winy jako nienaganne dzieci Boże.

Responsorium krótkie

P. Wołam do Pana: * Zmiłuj się nade mną. **W.** Wołam do Pana: / Zmiłuj się nade mną. **P.** Ulecz moją duszę, bo zgrzeszyłem przeciw Tobie. **W.** Zmiłuj się nade mną. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** Wołam do Pana: / Zmiłuj się nade mną.

Pieśń Maryi

Ant. Ja sam z siebie nic czynić nie mogę, * lecz tak, jak słyszę, tak sędzę, / a mój sąd jest sprawiedliwy.

Radość duszy w Bogu

Łk 1, 46-55

Wielbi † dusza moja Pana *
i raduje się duch mój w Bogu, Zbawicielu moim.
Bo wejrzał na uniżenie swojej Służebnicy. *
Oto bowiem odtąd błogosławić mnie będą wszystkie pokolenia,
Gdyż wielkie rzeczy uczynił mi Wszechmocny, *
a Jego imię jest święte.
Jego miłosierdzie z pokolenia na pokolenie *
nad tymi, którzy się Go boją.
Okazał moc swego ramienia, *
rozproszył pyszniących się zamysłami serc swoich.
Strącił władców z tronu, *
a wywyższył pokornych.
Głodnych nasycił dobrami, *
a bogatych z niczym odprawił.
Ujął się za swoim sługą, Izraelem, *
pomny na swe miłosierdzie,
Jak obiecał naszym ojcom, *
Abrahamowi i jego potomstwu na wieki.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Ja sam z siebie nic czynić nie mogę, / lecz tak, jak słyszę, tak sędzę, / a mój sąd jest sprawiedliwy.

Prośby

Chwała i cześć Bogu, który przez krew Chrystusa zawarł ze swoim ludem nowe i wieczne przymierze oraz odnawia je w Sakramencie ołtarza. Zanośmy do Niego wspólne błagania:

Błogostaw, Panie, swojemu ludowi.

Panie, kieruj według swej woli losami narodów i tych, którzy sprawują rządy,

— aby szczerze zabiegali o dobro wszystkich ludzi.

Błogostaw, Panie, swojemu ludowi.

Utwierdź w powołaniu tych, którzy wszystko opuścili i poszli za Chrystusem,

— aby świadczyli wobec ludzi o świętości Kościoła i dawali przykład chrześcijańskiego życia.

Błogostaw, Panie, swojemu ludowi.

Boże, Ty stworzyłeś wszystkich ludzi na swoje podobieństwo,

— spraw, niech usuwają spośród siebie niesprawiedliwość i krzywdę.

Błogostaw, Panie, swojemu ludowi.

Doprowadź wszystkich błądzących do prawdy i przyjaźni z Tobą

— i naucz nas przychodzić im z pomocą.

Błogostaw, Panie, swojemu ludowi.

Wprowadź zmarłych do Twojej chwały,

— spraw, aby Cię wielbili na wieki.

Błogostaw, Panie, swojemu ludowi.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Boże, Ty nagradzasz sprawiedliwych, a pokutującym grzesznikom udzielasz przebaczenia, † wysłuchaj nasze błagania * i udziel nam odpuszczenia grzechów, które wyznajemy. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha

Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogosławi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Kompleta Środa

P. Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze, i na wieki wieków. Amen.



W tym miejscu przewidziany jest rachunek sumienia.

We wspólnie odprawianym oficjum można zastosować jedną z formuł aktu pokuty podaną w mszale.

Po chwili milczenia wszyscy razem odmawiają spowiedź powszechną:

Spowiadam się Bogu wszechmogącemu * i wam, bracia i siostry, * że bardzo zgrzeszyłem * myślą, mową, uczynkiem i zaniedbaniem:

Bijąc się w piersi mówią:

moja wina, moja wina, moja bardzo wielka wina.

Dalej mówią:

Przeto błagam Najświętszą Maryję, zawsze Dziewicę, * wszystkich Aniołów i Świętych, * i was, bracia i siostry, * o modlitwę za mnie * do Pana Boga naszego.

Przewodniczący prosi o odpuszczenie grzechów:

P. Niech się zmiłuje nad nami Bóg wszechmogący * i odpuściwszy nam grzechy, * doprowadzi nas do życia wiecznego.

W. Amen.

Hymn

1 Chryste, Tyś dniem pełnym blasku,
Rozpraszasz nocne ciemności,
W Tobie początek jest światła

I nim obdarzasz wybranych.

2 Teraz więc Ciebie prosimy,
Byś strzegł nas w mrocznych godzinach,
W swoim pokoju zachował
I przyniósł ulgę znużonym.

3 Kiedy już sen nas ogarnie,
Niech serce czuwa przy Tobie;
Tych, którzy Ciebie miłują,
Ostaniaj swoją prawicą.

4 Wejrzyj, obrońco nasz, Boże,
I wrogie oddal zasadzki,
Kieruj Twoimi wiernymi,
Boś własną Krwią ich odkupił.

5 Chryste, łagodny nasz Królu,
Niech Ciebie z Ojcem i Duchem
Wszystko, co żyje, wystawia
Przez całą wieczność bez końca. Amen.

Psalmodia

1 Ant. Boże, bądź moim obrońcą * i warownią, która
ocala.

Psalm 31

Ufna modlitwa w cierpieniu
Ojczy, w Twoje ręce powierzam ducha mego (Łk 23, 46)

Ps 31, 2-5

Panie, do Ciebie się uciekam, †
niech nigdy nie doznani zawodu, *
wybaw mnie w sprawiedliwości Twojej.

Nakłoń ku mnie Twego ucha, *
pośpiesz, aby mnie ocalić!
Bądź dla mnie skałą schronienia, *
warownią, która ocala.

Ty bowiem jesteś moją skałą i twierdzą, *
kieruj mną i prowadź przez wzgląd na swe imię.
Wydobądź z sieci zastawionej na mnie, *
bo Ty jesteś moją ucieczką.

W ręce Twoje powierzam ducha mego, *
Ty mnie odkupisz, Panie, wierny Boże.



Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Boże, bądź moim obrońcą * i warownią, która ocala.

2 Ant. Z głębokości wołam do Ciebie, Panie. †

Psalm 130

Z otchłani grzechu

Jezus zbawi swój lud od jego grzechów (Mt I, 21)

Z głębokości wołam do Ciebie, Panie, *

† Panie, wysłuchaj głosu mego.

Nachyl swe ucho *

na głos mojego błagania.

Jeśli zachowasz pamięć o grzechach, Panie, *

Panie, któż się ostoi?

Ale Ty udzielasz przebaczenia, *

aby Ci ze czcią służyło.

Pokładam nadzieję w Panu, †

dusza moja pokłada nadzieję w Jego słowie, *

dusza moja oczekuje Pana.

Bardziej niż strażnicy poranka *

niech Izrael wygląda Pana.

U Pana jest bowiem łaska, *

u Niego obfite odkupienie.

On odkupi Izraela *

ze wszystkich jego grzechów.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Z głębokości wołam do Ciebie, Panie.

Czytanie

Ef 4, 26-27

Nie grzeszcie; niech słońce nie zachodzi nad waszym gniewem i nie dawajcie miejsca diabłu.

Responsorium krótkie

P. W ręce Twoje, Panie, * Powierzam ducha mego.
W. W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego. **P.**
Ty nas odkupiłeś, Panie, Boże wierny. **W.** Powierzam du-
cha mego. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Święte-
mu. **W.** W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, * podczas snu nas
osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali
w pokoju.

Pieśń Symeona

Chrystus światłością narodów

Łk 2, 29-32

Teraz, o Panie, † pozwól odejść swemu słudze w pokoju, *
według słowa Twojego,

Bo moje oczy ujrzały Twoje zbawienie, *
któreś przygotował wobec wszystkich narodów:
Światło na oświecenie pogan *
i chwałę ludu Twego, Izraela.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, / podczas snu nas
osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali
w pokoju.

Modlitwa

Módlmy się. Panie Jezu Chryste, cichy i pokorny, dla
Twoich naśladowców jarzmo, które nakładasz, jest
słodkie, a ciężar lekki, † przyjmij nasze dążenia i prace
w tym dniu spełnione * i odnow przez odpoczynek na-
sze siły, abyśmy mogli lepiej Tobie służyć. Który żyjesz i
królujesz na wieki wieków.

W. Amen.

Następnie, nawet wtedy, kiedy się odmawia oficjum samemu, mówi się:

Noc spokojną i śmierć szczęśliwą niech nam da Bóg
wszechmogący, Ojciec † i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Antyfona do NMP


Matko Odkupiciela, z niewiast najślawniejsza,
Gwiazdo morska, do nieba ścieżko najprościejsza,
Tyś jest przechodnią bramą do rajów wiecznego,
Tyś jedyną nadzieją człowieka grzesznego.

Racz podźwignąć, prosimy, lud upadający,
W grzechach swych uwikłany, powstać z nich pragnący.

Tyś cudownie zrodziła światu Zbawiciela,
Tyś sama wykarmiła Twego Stworzyciela.

Panno przedtem i potem z świata podziwieniem,
Uczczona Gabriela wdzięcznym pozdrowieniem;
Racz się wstawić, o Panno, za nami grzesznymi,
Ratuj nas, opiekuj się sługami Twoimi.

Czwartek

 4 tydzień psalterza

Wezwanie

P. Panie, otwórz ✝ wargi moje.

W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Antyfona - LG tom II: Wielki Post I, str. 37.

Ant. Słuchajcie dzisiaj głosu Pana: / otwórzcie serca
na Jego wołanie.

Psalm Wezwania jak w Częściach stałych, s. 818.

Psalm 67

Niech wszystkie narody wystawiają Boga
Wiedźcie, że to zbawienie Boże posłane jest do pogan (Dz 28, 28)

Niech Bóg się zmiłuje nad nami i nam błogostawi, *
niech nam ukáže pogodne oblicze,
Aby na ziemi znano Jego drogę, *
Jego zbawienie wśród wszystkich narodów.

powtarza się antyfonę

Niech Ciebie, Boże, wystawiają ludy, *
niech wszystkie narody oddają Ci chwałę.

Niech się narody cieszą i wesela, †
bo rządzisz ludami sprawiedliwie *
i kierujesz narodami na ziemi.

powtarza się antyfonę

Niech Ciebie, Boże, wystawiają ludy, *
niech wszystkie narody oddają Ci chwałę.
Ziemia wydała swój owoc, *
Bóg, nasz Bóg, nam pobłogostawił.
Niech nam Bóg błogostawi *
i niech cześć Mu oddają wszystkie krańce ziemi.

powtarza się antyfonę

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Słuchajcie dzisiaj głosu Pana: / otwórzcie serca
na Jego wołanie.

Godzina czytań

- P.** Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 38.

Hymn

- 1 Z otchłani grzechu wołamy do Ciebie:
Panie, wysłuchaj pokornej modlitwy;
Bo jeśli winy zachowasz w pamięci,
Któż się ostoi?
- 2 Wszak Ty przebaczasz niewierność i błędy,
Pragniesz nas darzyć bezmiarem swej łaski,
Bo chcesz, by z pełną miłości bojaźnią
Tobie służono.



3 Więc pokładamy niezłomną nadzieję
W Twojej litości dla serc uniżonych
I wyglądamy radosnej jutrzeńki
Dnia świętej Paschy.

4 Niech Tobie, Ojczy, z Twym Synem i Duchem
Będzie na wieki majestat i chwała,
A Ty nas prowadź do źródeł zbawienia
Drogą pokuty. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Czwartek IV, str. 1170.

1 ant. Nie ocaliło ich własne ramię, * lecz prawica
Twoja i światło Twego oblicza.

Psalm 44

Modlitwa w czasie klęski narodu

We wszelkich przeciwnościach odnosimy pełne zwycięstwo dzięki Temu,
który nas umiłował (por. Rz 8, 37)

|

Boże, słyszeliśmy na własne uszy, †
ojcowie nasi nam opowiedzieli *
o czynach, których za ich dni dokonałeś w pradaw-
nych czasach.

Ty własną ręką zasadziłeś ich po wygnaniu pogan; *
by ich rozprzestrzenić, wypeniłeś narody.

Bo nie zdobyli ziemi mieczem swoim *
ani ich nie ocaliło własne ramię,

Lecz ramię i prawica Twoja, *
i światło Twego oblicza, boś ich umiłował.

Ty, mój Boże, jesteś moim Królem, *
który zapewnił zwycięstwo Jakubowi.

Dzięki Tobie starliśmy naszych wrogów, *
w imię Twoje zdeptaliśmy napastników.

Bo nie zaufałem mojemu łukowi *
ani mój miecz mnie nie ocalił,

Lecz Ty nas wybawiłeś od wrogów *
i zawstydziłeś tych, co nas nienawidzą.

Każdego dnia chlubimy się Bogiem *
i nieustannie sławimy Twe imię.



Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Nie ocaliło ich własne ramię, / lecz prawica Twoja
i światło Twego oblicza.

2 ant. Pan nie odwróci od was swojego oblicza, * jeśli
się nawrócicie do Niego.

II

A jednak nas odrzuciłeś i okryłeś wstydem, *
już nie wyruszasz z naszymi wojskami.

Sprawiłeś, że ustępujemy przed wrogiem, *
a ci, co nas nienawidzą, łup sobie zdobyli.

Na rzeź nas wydałeś jak owce *
i rozproszyłeś między poganami.

Swój lud sprzedałeś za bezcen *
i niewiele zyskałeś z tej sprzedaży.

Wystawiłeś nas na wzgardę sąsiadów, *
na śmiech otoczenia, na urągowisko.

Uczyniłeś nas przysłowiem wśród pogan, *
głowami potrząsają nad nami ludy.

Moja zniewaga jest zawsze przede mną *
i wstyd mi twarz okrywa,

Na głos miotającego szyderstwa i obelgi, *
wobec mściwego nieprzyjaciela.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pan nie odwróci od was swojego oblicza, / jeśli
się nawrócicie do Niego.

3 ant. Powstań, Panie, * i nie odrzucaj nas na zawsze.

III

Wszystko to na nas przyszło, †
choć nie zapomnieliśmy o Tobie *
i nie złamaliśmy Twojego przymierza.

Nie odwróciło się nasze serce *
ani kroki nie zboczyły z Twojej ścieżki,
Kiedy nas stałeś w krainie szakali *
i okryłeś nas mrokiem.

Gdybyśmy zapomnieli imię naszego Boga *
i wyciągali ręce do boga obcego,
Czyżby Bóg nie dostrzegł tego, *
On, który zna tajniki serca?

Lecz to z powodu Ciebie ciągle nas mordują, *
mają nas za owce na rzeź przeznaczone.

Ocknij się! Dlaczego śpiesz, Panie? *

Przebudź się! Nie odrzucaj nas na zawsze!

Dlaczego ukrywasz Twoje oblicze, *
zapominasz o naszej nędzy i ucisku?

W proch runęło nasze życie, *
ciałem przylgnęliśmy do ziemi.

Powstań, przyjdź nam na pomoc *
i wyzwól nas przez swoją łaskę!

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Powstań, Panie, i nie odrzucaj nas na zawsze.

LG tom II: Czwartek IV WP, str. 249.

P. Kto rozmyśla nad prawem Pana.

W. Wyda swój owoc we właściwym czasie.

1 Czytanie

Z Księgi Liczb

12, 16 - 13, 3. 17-33

Zwiadowcy wysłani do Kanaanu

Lud wyruszył z Chaserot i rozbił obóz na pustyni Paran. Odezwał się znowu Pan do Mojżesza tymi słowami: "Poślij ludzi, aby zbadali kraj Kanaan, który chcę dać synom Izraela. Wyślcie po jednym z każdego pokolenia ich przodków, tych wszystkich, którzy są w nich książętami".

Wysłał ich więc Mojżesz zgodnie z rozkazem Pana z pustyni Paran, a byli ci mężowie wodzami Izraelitów. Mojżesz posłał ich celem zbadania ziemi Kanaan, mówiąc: "Idźcie przez Negeb, a następnie wstąpcie na góry. Zobaczcie, jaki jest kraj, a mianowicie jaki lud w nim mieszka, czy jest silny, czy też słaby, czy jest liczny, czy też jest go mało. Jaki jest kraj, w którym on mieszka: dobry czy zły, i jakie miasta, w których on mieszka: obronne czy bez murów? Dalej, jaka jest ziemia: urodzajna czy nie, zalesiona czy bez drzew? Bądźcie odważni i przynieście coś z owoców tej ziemi".

A był to właśnie czas dojrzewania winogron. Wyruszyli więc i badali kraj od pustyni Sin aż do Rechob, u Wejścia do Chamat. Ciągnęli przez Negeb i przybyli do Hebronu, gdzie przebywali Achiman, Szeszaj i Talmaj, Anakici. Hebron został zbudowany siedem lat wcześniej niż Soan w Egipcie. Przybyli aż do doliny Eszkol. Tam odcięli gałąź krzewu winnego razem z winogronami i ponieśli ją we dwóch na drażgu; do tego zabrali jeszcze nieco jabłek granatu i fig. Miejsce to nazwano doliną Eszkol ze względu na winogrona, które tam Izraelici odcięli.

Po czterdziestu dniach wrócili z rozpoznania kraju. Przyszli na pustynię Paran do Kadesz i stanęli przed Mojżeszem i Aaronem oraz przed całą społecznością Izraelitów, złożyli przed nimi sprawozdanie oraz pokazali owoce kraju. I tak im opowiedzieli: "Udaliśmy się do kraju, do którego nas posłałeś. Jest to kraj rzeczywiście opływający w mleko i miód, a oto jego owoce. Jednakże lud, który w nim mieszka, jest silny, a miasta są obwarowane i bardzo wielkie. Widzieliśmy tam również Anakitów. Amalekici zajmują okolice Negebu; w górach mieszkają Chetyci, Jebusyci i Amoryci, Kananejczycy wreszcie mieszkają nad morzem i nad brzegami Jordanu".

Wtedy próbował Kaleb uspokoić lud, który zaczął się burzyć przeciw Mojżeszowi, i rzekł: "Trzeba ruszyć i zdobyć kraj, na pewno zdołamy go zająć". Lecz mężowie, którzy razem z nim byli, rzekli: "Nie możemy wyruszyć przeciw temu ludowi, bo jest silniejszy od nas".

I rozgłaszali złe wiadomości o kraju, który zbadali,

mówiąc do Izraelitów: "Kraj, któryśmy przeszli, aby go zbadać, jest krajem, który pożera swoich mieszkańców. Wszyscy zaś ludzie, których tam widzieliśmy, są wysokiego wzrostu. Widzieliśmy tam nawet olbrzymów - Anakici pochodzą od olbrzymów - a w porównaniu z nimi wydaliśmy się sobie jak szarańcza i takimi byliśmy w ich oczach".

Responsorium

Pwt 1, 31. 32. 26. 27

W. Na pustyni † Pan was niósł, jak ojciec niesie swego syna. * Wy zaś nie ufaliście Panu, Bogu waszemu.

P. Nie chcieliście iść, wzgardziliście nakazem Pana, Boga waszego, i szemraliście. **W.** Wy zaś nie ufaliście Panu, Bogu waszemu.

2 Czytanie

Kazanie św. Leona Wielkiego, papieża

(Kazanie 15, O męce Pańskiej, 3-4)

Rozważanie męki Pańskiej

Prawdziwy czciciel męki Pańskiej tak będzie patrzył oczyma serca na ukrzyżowanego Jezusa, aby w Jego ciele rozpoznawać własne ciało. Niech zadrży w obliczu męki swojego Zbawiciela wszystko, co istnieje na ziemi. Niech rozpadną się skały niewiernych serc i niech powstaną ci, którzy byli obciążeni grobowym kamieniem śmiertelności, usunąwszy ciężką zaporę grzechów. Niech się ukazą w świętym mieście, to znaczy w Kościele Bożym, znaki przyszłego zmartwychwstania, aby to, co kiedyś ma się stać z ciałami, dokonało się już teraz w sercach.

Nikt ze słabych nie będzie pozbawiony udziału w zwycięstwie krzyża i nie ma nikogo, komu by nie przyszła z pomocą modlitwa Chrystusa. Jeżeli bowiem była ona pożyteczna dla okrutnych Jego prześladowców, to o ileż bardziej wesprze tych, którzy się do Niego nawracają!

Usunięta została przecież niewiedza i zmniejszyły się trudności, a ów miecz ognisty, który bronił wstępu do krainy życia, został wygaszony świętą krwią Chrystusa.

Z nastaniem prawdziwego Światła rozproszyły się ciemności starodawnej nocy. Lud chrześcijański został zaproszony do udziału w bogactwach raju, a wszyscy odrodzeni mają otwarty powrót do utraconej ojczyzny, jeżeli ktoś sam nie zamknie sobie drogi, którą nawet wiara łątra potrafiła otworzyć.

Niechże nas zatem nie pochłaniają tak gorączkowo i bez reszty sprawy doczesne, żebyśmy nie mogli dążyć całą siłą serca do upodobnienia się z naszym Zbawicielem. On bowiem wszystko uczynił i wycierpiął dla naszego odkupienia, aby moc, która była w Głowie, przeszła również i w ciało.

Bo najpierw, czyż przyjęcie naszej natury przez Bóstwo, dzięki czemu "Słowo stało się ciałem i zamieszkało wśród nas", wyłączyło jakiegoś człowieka z zasięgu Jego miłosierdzia, oprócz tych, co są Mu niewierni? Któż będzie pozbawiony wspólnej natury z Chrystusem, jeśli przyjmuje z powrotem Przyjmującego i odrodzi się z tego samego Ducha, z którego On został zrodzony? A dalej, kto nie rozpozna w Nim swoich własnych słabości. Kto nie zauważy, iż takie rzeczy, jak przyjmowanie pokarmu, potrzeba snu, troski wynikające ze strapień czy łyzy współczucia, były u Niego objawem naszej słabej natury?

Toteż żeby tę naturę uzdrowić z zastarzałych ran i oczyścić z brudu grzechowego, Jednorodzony Syn Boży stał się również Synem Człowieczym, aby Mu nic nie brakowało z prawdziwego człowieczeństwa i z pełni Bostości.

To nasze ciało spoczywało martwe w grobie, a trzeciego dnia zmartwychwstało i wstąpiło ponad wszelkie wysokości nieba, aby zasiąść po prawicy Ojca. Jeżeli więc będziemy kroczyć drogą przykazań, nie wstydząc się wyznawać tego wszystkiego, co On uczynił dla naszego zbawienia w poniżeniu przyjętego ciała, wówczas i my także zostaniemy podniesieni do uczestnictwa w Jego chwale, gdyż z całą oczywistością spełni się to, co zapowiedział: "Do każdego, który się przyzna do Mnie przed ludźmi, przyznam się i Ja przed moim Ojcem, któ-

ry jest w niebie".

Responsorium

1 Kor 1, 18. 23

W. Nauka krzyża † głupstwem jest dla tych, co idą na zatracenie, * Mocą Bożą zaś dla nas, którzy dostępujemy zbawienia.

P. My głosimy Chrystusa ukrzyżowanego, który jest zgorszeniem dla Żydów, a głupstwem dla pogan. **W.** Mocą Bożą zaś dla nas, którzy dostępujemy zbawienia.

Modlitwa

Módlmy się. Pokornie prosimy Cię, najłaskawszy Boże, † spraw, niech Twój słudzy, oczyszczeni przez pokutę i uświęceni przez pełnienie dobrych uczynków, wiernie zachowują Twoje przykazania, * aby z czystym sercem mogli obchodzić święta wielkanocne. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twój Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogosławmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Jutrznia

P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe teksty opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
LG tom II: Wielki Post I, str. 40.

Hymn

1 Przed Tobą, Ojczy, stajemy skruszeni
I obciążeni winami,
A niosąc w sobie bezsilną samotność,
Szukamy Twojej pomocy.

2 Bo przecież jesteś troskliwym pasterzem
I nie chcesz śmierci grzesznika,
Lecz by się zwrócił do Ciebie w pokorze,
A przez to życie otrzymał.

3 W tym świętym czasie powrotu do Ciebie,
Gdy dajesz łaskę pokuty,
O miłosierdzie błagamy z nadzieją
I zło naprawić pragniemy.

4 Potężne światło, jaśniejsze od słońca,
Którego tarcza już wschodzi,
Wielbimy Ciebie, nasz Boże i Panie,
W Najświętszej Trójcy Jedyny. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Czwartek IV, str. 1172.

1 ant. Daj mi, Panie, * już o świcie doznać łaski Twojej.

Psalm 143

Modlitwa w ucisku

Człowiek osiąga usprawiedliwienie nie przez wypełnianie prawa za pomocą uczynków,
lecz jedynie przez wiarę w Jezusa Chrystusa (Ga 2, 16)

1-11

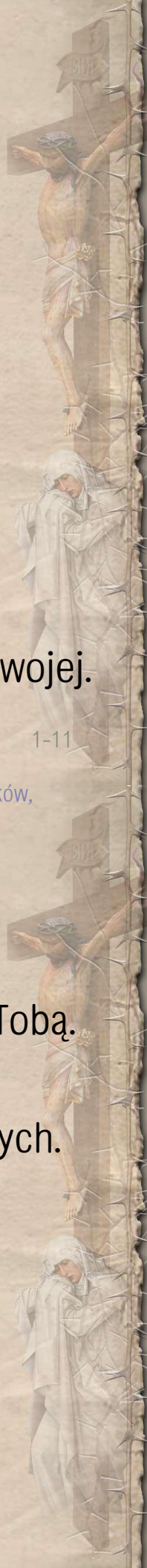
Ułysz, Panie, modlitwę moją, †
w swojej wierności przyjm moje błaganie, *
wysłuchaj mnie w swej sprawiedliwości.

Nie wzywaj na sąd swojego sługi, *
bo nikt z żyjących nie jest sprawiedliwy przed Tobą.
Albowiem prześladowuje mnie nieprzyjaciół, †
moje życie na ziemię powalił, *
pogrzyżył mnie w ciemnościach, jak dawno umarłych.
A we mnie duch mój omdlewa, *
zamiera we mnie serce.

Wspominam dni dawno minione, †
rozmyślam o wszystkich Twych dziełach, *
rozważam dzieło rąk Twoich.

Wyciągam do Ciebie ręce, *
jak zeszcła ziemia pragnie Cię moja dusza.
Wysłuchaj mnie prędko, Panie, *
albowiem duch mój omdlewa.

Nie ukrywaj przede mną swojego oblicza, *



bym się nie stał podobny do tych, którzy schodzą do grobu.

Daj mi już o świcie doznać łaski Twojej, *
bo w Tobie pokładam nadzieję.

Pokaż mi drogę, którą mam kroczyć, *
bo wznoszę ku Tobie moją duszę.

Wybaw mnie, Panie, od moich wrogów, *
uciekam się do Ciebie.

Naucz mnie spełniać Twoją wolę, *
bo Ty jesteś moim Bogiem.

Niech mnie Twój dobry duch prowadzi *
po bezpiecznej równinie.

Przez wzgląd na Twoje imię, Panie, zachowaj mnie
przy życiu, *

w swej sprawiedliwości wyprowadź mnie z niedoli.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Daj mi, Panie, już o świcie doznać łaski Twojej.

2 ant. Pan skieruje ku Jeruzalem * pokój jak rzekę.

Pieśń

Iz 66, 10-14a

Pociecha i radość Jerozolimy

Górne Jeruzalem cieszy się wolnością i ono jest naszą matką (Ga 4, 26)

Radujcie się razem z Jerozolimą, *
weselcie się z jej powodu wszyscy, którzy ją miłujecie!

Bardzo się z nią cieszcie wszyscy, *
którzyście smucili się nad nią;

Abyście mogli ssać aż do nasycenia *
z jej piersi wezbranej pociechą;

Abyście z rozkoszą pili mleko *
z jej piersi pełnej chwały.

Tak bowiem Pan mówi: †

"Oto skieruję ku niej pokój jak rzekę *
i jak strumień wezbrany chwałę narodów.

Będziecie jak niemowlęta na rękach noszone *
i pieszczone na kolanach.

Bo jak kogo własna matka pociesza, †

tak Ja was pocieszę *
i w Jerozolimie doznacie pocieszenia".

Na ten widok rozraduje się wasze serce, *
a wasze kości ożyją jak wiosenna trawa.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pan skieruje ku Jeruzalem pokój jak rzekę.

3 ant. Słodko jest * wystawiać naszego Boga.

Psalm 147 A

Boża potęga i dobroć
Ciebie, Boże, chwalimy, Ciebie, Panie, wystawiamy

Chwalcie Pana, bo dobrze jest śpiewać psalmy Bogu, *
słodko jest Go wystawiać.

Pan buduje Jeruzalem, *
gromadzi rozproszonych z Izraela.

On leczy złamanych na duchu *
i przewiązuje ich rany.

On liczy wszystkie gwiazdy *
i każdej imię nadaje.

Nasz Pan jest wielki i potężny, *
a Jego mądrość niewypowiedziana.

Pan dźwiga pokornych, *
karki grzeszników zgina do ziemi.

Śpiewajcie Panu pieśń dziękczynną, *
Bogu naszemu grajcie na harfie.

On niebo chmurami osłania, *
przygotowuje deszcz dla ziemi,

Wzgórza trawą pokrywa *
i ziołami, które służą ludziom.

On bydłu pokarm daje, *
pisklętom kruka to, o co wołają.

Nie kocha się w sile rumaka *
ani w potędze męża.

Upodobał sobie tych, którzy cześć Mu oddają, *
którzy ufają Jego dobroci.

Chwała Ojcu i Synowi, *



i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Słodko jest wystawiać naszego Boga.

LG tom II: Czwartek IV Wielki Post, str. 252.

Czytanie

por. 1 Krl 8, 51-53a

Jesteśmy Twoim ludem, Panie, i Twoim dziedzictwem. Niech więc Twoje oczy będą otwarte na błaganie Twego sługi i błaganie Twego ludu, Izraela, abyś nas wysłuchał, ilekroć wołać będziemy do Ciebie. Wszak Ty wybrałeś sobie nas na dziedzictwo spośród wszystkich ludów świata.

Responsorium krótkie

P. Przebacz, Panie, przebacz ludowi Twojemu, * Nie bądź na nas zagniewany na wieki. **W.** Przebacz, Panie, przebacz ludowi Twojemu, / Nie bądź na nas zagniewany na wieki. **P.** Wyzwól nas, Boże, i odpuść nam grzechy. **W.** Nie bądź na nas zagniewany na wieki. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** Przebacz, Panie, przebacz ludowi Twojemu, / Nie bądź na nas zagniewany na wieki.

Pieśń Zachariasza

Ant. Ja nie zważam na świadectwo człowieka, * ale mówię to, abyście byli zbawieni.

Mesjasz i Jego poprzednik

Łk 1, 68-79

Błogostawiony † Pan, Bóg Izraela, *
bo lud swój nawiedził i wyzwolił.

I wzbudził dla nas moc zbawczą *
w domu swego sługi Dawida.

Jak zapowiedział od dawna *

przez usta swych świętych proroków,

Że nas wybawi od naszych nieprzyjaciół *

i z ręki wszystkich, którzy nas nienawidzą;

Że naszym ojcom okaże miłosierdzie *

i wspomni na swe święte przymierze,

Na przysięgę, którą złożył *
ojcu naszemu Abrahamowi.

Da nam, że z mocy nieprzyjaciół wyrwani, *
służyć Mu będziemy bez trwogi,

W pobożności i sprawiedliwości przed Nim *
po wszystkie dni nasze.

A ty, dziecko, zwać się będziesz prorokiem Najwyższego, *
gdyż pójdziesz przed Panem przygotować Mu drogi.

Jego ludowi dasz poznać zbawienie *
przez odpuszczenie grzechów.

Dzięki serdecznej litości naszego Boga, *

z jaką nas nawiedzi z wysoka Wschodzące Słońce,
By oświecić tych, co w mroku i cieniu śmierci
mieszkają, *

aby nasze kroki skierować na drogę pokoju.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Ja nie zważam na świadectwo człowieka, / ale
mówię to, abyście byli zbawieni.

Prośby

Uwielbiamy dobroć Boga, który objawił nam siebie w
Chryście, i z głębi serca wołajmy do Niego:

Pamiętaj, Panie, o swoich dzieciach.

Daj nam coraz bardziej poznawać tajemnicę Kościoła,
— niechaj on doprowadzi nas i wszystkich ludzi do
wiecznego zbawienia.

Pamiętaj, Panie, o swoich dzieciach.

Przyjacielu ludzi, spraw, abyśmy przyczyniali się do
wzrostu wspólnego dobra ludzkości
— i we wszystkim szukali najpierw Twojego królestwa.

Pamiętaj, Panie, o swoich dzieciach.

Spraw, aby nasze pragnienia zawsze się zwracały ku

Chrystusowi,
— który stał się dla nas źródłem żywej wody.

Pamiętaj, Panie, o swoich dzieciach.

Odpuść nam nasze nieprawości

— i prowadź nas drogą sprawiedliwości i prawdy.

Pamiętaj, Panie, o swoich dzieciach.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Pokornie prosimy Cię, najłaskawszy Boże, † spraw, niech Twój słudzy, oczyszczeni przez pokutę i uświęceni przez pełnienie dobrych uczynków, wiernie zachowują Twoje przykazania, * aby z czystym sercem mogli obchodzić święta wielkanocne. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

Jutrznia i Nieszpory. P. Odmawia modlitwę końcową bez wezwania Módlmy się. W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogosławi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Jeśli kapłan lub diakon przewodniczy oficjum, zwraca się do wiernych:

P. Pan z wami.

W. I z duchem twoim.

P. Niech was błogosławi Bóg wszechmogący:
Ojciec † i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Można też użyć innej formuły błogosławieństwa, tak jak we Mszy św. Jeśli wierni mają się rozjechać, dodaje się wezwanie:

P. Idźcie w pokoju Chrystusa.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa w ciągu dnia

LG tom II: Czwartek IV WP, str. 253. Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 42. Antyfona jak w Tekstach okresowych. Psalm - LG tom II: Czwartek IV, str. 1176.

P. Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.



- W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn

Modlitwa przedpołudniowa

- 1 Przez wiarę, którą żyjemy,
Z nadzieją zawsze wytrwała
I mocni łaską miłości
Majestat głośmy Chrystusa.
- 2 Gdyż On o trzeciej godzinie
Na mękę był prowadzony,
I cierpiął wisząc na krzyżu,
By znaleźć owcę zgubioną.
- 3 Pokornie prosimy Jezusa,
Zbawieni Jego ofiarą,
By nas od grzechu zachował,
Gdy już darował nam karę.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczęą,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Modlitwa południowa

- 1 O tej godzinie Zbawiciel
Pragnienie cierpiął na krzyżu;
Niech da chwalącym Go pieśnią
Pragnienie sprawiedliwości.
- 2 Niech głodem prawdy ich przejmie
I zaspokoi go sobą,
By grzech odrazę w nich budził,
A cnota ich pociągała.
- 3 Niech łaska Ducha Świętego
Proszących tak usposobi,
By żądze ciała przygastały



I duch oziębły zapłonął.

- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczę,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Modlitwa popołudniowa

- 1 Nadeszła oto godzina,
Gdy Jezus w męce umierał;
Wzywajmy Jego imienia
Pokornie prosząc o łaskę.
- 2 Przebaczył Jezus łotrowi
Wzruszony jego wyznaniem;
Niech także nasza modlitwa
Wyjedna nam miłosierdzie.
- 3 Na krzyżu śmierć pokonana,
Wróciło światło po mroku;
Niech groza grzechu przeminie,
A dusze blaskiem jaśnieją.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczę,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Psalmodia

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Nadeszły dla nas dni pokuty, * abyśmy zadośćczynili
za grzechy / i zbawili dusze.

Modlitwa południowa

Ant. Nie chcę śmierci grzesznika, * lecz aby się szczerze
nawrócił i miał życie.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Umocnieni łaską Bożą, * pracujmy nad sobą w wiel-
kiej cierpliwości.



Wejrzyj na moją nędzę i mnie wyzwól, Panie, *
bo nie zapomniałem Twojego Prawa.

Broń mojej sprawy i mnie wybaw, *
obdarz mnie życiem według Twego słowa.

Daleko od występnych jest zbawienie, *
bo nie dbają o Twoje ustawy.

Wielka jest litość Twoja, Panie, *
obdarz mnie życiem według Twych wyroków.

Wielu mnie prześladuje i nęka, *
nie uchylam się od Twoich napomnień.

Na widok odstępców wstręt mnie ogarnia, *
bo słowa Twojego nie strzegą.

Spójrz, Panie, miłuję Tve postanowienia, *
w dobroci swojej obdarz mnie życiem.

Istotą Twojego słowa jest prawda *
i każdy Twój sprawiedliwy wyrok jest wieczny.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 128

Szczęście domowe

"Niech cię ze Syjonu Pan błogosławi", to znaczy: ze swego Kościoła (Arnobiusz)

Szczęśliwy człowiek, który służy Panu *
i chodzi Jego drogami.

Będiesz spożywał owoc pracy rąk swoich, *
szczęście osiągniesz i dobrze ci będzie.

Małżonka twoja jak płodny szczep winny *
w zaciszu twego domu.

Synowie twoi jak oliwne gałązki *
dokoła twego stołu.

Tak będzie błogosławiony człowiek, *
który służy Panu.

Niech cię ze Syjonu Pan błogosławi †
i obyś oglądał pomyślność Jeruzalem *
przez wszystkie dni twego życia.

Obyś oglądał potomstwo swych dzieci. *



Pokój nad Izraelem!

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 129

Izrael wzywa pomocy Bożej
Kościół tu mówi o swoich cierpieniach (św. Augustyn)

Prześladowali mnie bardzo od mojej młodości, *
niech mówi Izrael.

Prześladowali mnie bardzo od mojej młodości, *
lecz nie zdołali mnie pokonać.

Poorali mój grzbiet oracze, *
wyłobili na nim długie bruzdy.

Ale Pan sprawiedliwy *
rozerwał więzy występnych.

Niech się zawstydzą i cofną *
wszyscy, którzy nienawidzą Syjonu.

Niech się staną jak trawa na dachu, *
która usycha, nim ją wyrwą.

Nie napełni nią kosiarz swej ręki *
ani zanadrsa ten, który zbiera snopy.

A przechodnie też nie powiedzą: †

"Błogosławieństwo Pańskie niech będzie nad wami, *
błogosławimy wam w imię Pana".

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

W innych Godzinach psalmodia dodatkowa, s. 1229.

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Nadeszły dla nas dni pokuty, * abyśmy zadośćczynili
za grzechy / i zbawili dusze.

Czytanie

Szukajcie Pana, gdy pozwala się znaleźć, wzywajcie
Go, dopóki jest blisko. Niechaj bezbożny porzuci swą

drogę i człowiek nieprawy swoje knowania. Niech się nawróci do Pana, a Ten się nad nim zmiłuje, i do Boga naszego, gdyż hojny jest w przebaczeniu.

P. Stwórz, Boże, we mnie serce czyste.

W. I odnów we mnie moc ducha.

Modlitwa

Módlmy się. Pokornie prosimy Cię, najłaskawszy Boże, † spraw, niech Twój słudzy, oczyszczeni przez pokutę i uświęceni przez pełnienie dobrych uczynków, wiernie zachowują Twoje przykazania, * aby z czystym sercem mogli obchodzić święta wielkanocne. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogostawmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa południowa

Ant. Nie chcę śmierci grzesznika, * lecz aby się szczerze nawrócił i miał życie.

Czytanie

Pwt 30, 2-3a

Jeśli wrócisz do Pana, Boga swego, będziesz słuchał Jego głosu we wszystkim, co ja ci dzisiaj rozkazuję, i ty, i twoi synowie z całego swego serca i z całej swej duszy, sprawi twój Pan Bóg, że powrócisz ze swego wygnania i zlituje się nad tobą.

P. Odwróć swe oblicze od moich grzechów.

W. I zmaż wszystkie moje przewinienia.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Umocnieni łaską Bożą, * pracujmy nad sobą w wielkiej cierpliwości.

Nie pozbywajcie się waszej nadziei, która ma wielką zapłatę. Potrzebujecie bowiem wytrwałości, abyście spełniając wolę Bożą, dostąpili obietnicy.

P. Boże, moją ofiarą jest duch skruszony.

W. Pokornym i skruszonym sercem Ty, Boże, nie gardzisz.

Nieszpory

P. Boże, ✝ wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

LG tom II: Wielki Post I, str. 36.

Hymn

- 1 Jak naród wybrany idziemy za Tobą,
Nasz Boże i Wodzu, co w słupie ognistym
Wskazujesz nam drogę pośpiesznej ucieczki
Z krainy grzechu i śmierci.
- 2 Już wolni od lęku przed mieczem anioła,
Którego posłałeś, by karał opornych,
Dążymy przez wodę i wyschłą pustynię
Do ziemi Twoich obietnic.
- 3 Daleka wędrówka nad brzegi Jordanu
I ciężka jest walka z wrogami nadziei,
Lecz wkrótce znajdziemy ochłodę i siły
Przy źródłu krwi Zbawiciela.
- 4 Ufamy wytrwale, że nam dopomożesz,
I wreszcie dojdziemy do naszej ojczyzny,
Gdzie Ty, Miłosierny, przygarniesz do serca
Obmytych w źródle swej łaski.
- 5 W tym czasie pokuty, umartwień i postów
Zbliżamy się w skrusze do Nocy Paschalnej

I hymnem wieczornym wielbimy Cię, Ojcze,
W jedności z Synem i Duchem. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Czwartek IV, str. 1178.

1 ant. Pan jest moją mocą i warownią, * Jemu zaufa-
łem.

Psalm 144

O zwycięstwo i pokój

Ręce Chrystusa zaprawione są do walki, gdyż On zwyciężył świat;
powiedział bowiem: "Jam zwyciężył świat" (św. Hilary)

Błogostawiony Pan, Opoka moja, †
On moje ręce zaprawia do walki, *
moje palce do bitwy.

On mocą i warownią moją, *
ośłoną moją i moim wybawcą,
Moją tarczą i schronieniem, *
On, który mi poddaje ludy.

Panie, czym jest człowiek, że troszczysz się o niego, *
czym syn człowieczy, że Ty o nim myślisz?
Do tchnienia wiatru podobny jest człowiek, *
dni jego jak cień przemijają.

Nachyl swych niebios i zstąp po nich, Panie, *
gór dotknij, aby zadymiły.
Rozprosz ich uderzeniem pioruna, *
wypuść swe strzały, by ich porazić.

Wyciągnij swą rękę z wysoka, *
wybaw mnie z wód ogromnych.
Uwolnij z rąk cudzoziemców, †
tych, których usta mówią kłamliwie, *
a prawica się wznosi do fałszywej przysięgi.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pan jest moją mocą i warownią, * Jemu zaufałem.

2 ant. Szczęśliwy lud, * którego Pan jest Bogiem.

Boże, będę Ci śpiewał pieśń nową, *
grać Ci będę na harfie o dziesięciu strunach.

Ty królom dajesz zwycięstwo, *
Tyś wyzwolił Dawida, swego sługę.
Wybaw mnie od wrogiego miecza *
i uwolnij z rąk cudzoziemców,
Tych, których usta mówią kłamliwie, *
a prawica się wznosi do fałszywej przysięgi.
Niech nasi synowie będą jak latorośle *
wybujające w młodości.

Nasze córki niech będą jak rzeźbione kolumny, *
które wspierają świątynię.
Niech pełne będą nasze spichlerze, *
zasobne we wszelkie plony.

Niech nasze trzody tysiackroć płodne †
na polach naszych mnożą się w tysiące, *
niech nasze bydło będzie tłuste.
Niech nam się nie przydarzy wypadek lub ucieczka, *
niech lament ominie nasze ulice.

Szczęśliwy lud, któremu tak się powodzi, *
szczęśliwy lud, którego Pan jest Bogiem.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Szczęśliwy lud, * którego Pan jest Bogiem.

3 ant. Gdybym całą majątność rozdał na jałmużnę, * a
ciało wydał na spalenie, / lecz nie miał miłości, / nic
bym nie zyskał.

Pieśń

Prawdziwa miłość

1 Kor 13, 1-8. 13

Gdybym mówił językami ludzi i aniołów, *
a miłości bym nie miał,
Stałbym się jak miedź brzęcząca *
albo cymbał brzmiący.
Gdybym też miał dar prorokowania *

i poznał wszystkie tajemnice,
I posiadał wszelką wiedzę, *
i wszelką wiarę, tak iżbym góry przenosił,
A miłości bym nie miał, *
byłbym niczym.

I gdybym całą majątność moją rozdał na jałmużnę, †
a ciało wydał na spalenie, lecz nie miał miłości, *
nic bym nie zyskał.

Miłość cierpliwa jest i łaskawa, †
miłość nie zazdrości i nie szuka uznania, *
nie unosi się pychą;

Nie dopuszcza się bezwstydu i swego nie szuka, *
nie unosi się gniewem, nie pamięta złego;
Nie cieszy się z niesprawiedliwości, *
lecz weseli się z prawdy.

Wszystko znosi, wszystkiemu wierzy, †
we wszystkim pokłada nadzieję *
i wszystko przetrzyma.

Miłość nigdy nie ustaje *
i nie jest jak prorocтва, które się skończą,
Albo jak dar języków, który zniknie, *
lub jak wiedza, której zabraknie.

Teraz więc trwają te trzy: wiara, nadzieja i miłość, *
a miłość jest z nich największa.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Gdybym całą majątność rozdał na jałmużnę, * a
ciało wydał na spalenie, / lecz nie miał miłości, / nic
bym nie zyskał.

LG tom II: Czwartek IV Wielki Post, str. 254.

Czytanie

Jk 4, 7-8. 10

Bądźcie poddani Bogu, przeciwstawiajcie się natomiast
diabłu, a ucieknie od was. Przystąpcie bliżej do Boga, to i
On zbliży się do was. Oczyszćcie ręce, grzesznicy, uświęć-
cie serca, ludzie chwiejni. Uniźcie się przed Panem, a On

was wywyższy.

Responsorium krótkie

P. Wołam do Pana: * Zmiłuj się nade mną. **W.** Wołam do Pana: / Zmiłuj się nade mną. **P.** Ulecz moją duszę, bo zgrzeszyłem przeciw Tobie, **W.** Zmiłuj się nade mną. **P.** Chwała Ojcu i Synowi i Duchowi Świętemu. **W.** Wołam do Pana: * Zmiłuj się nade mną.

Pieśń Maryi

Ant. Dzieła, które czynię, świadczą o Mnie, * że postać Mnie mój Ojciec.

Radość duszy w Bogu

Łk 1, 46-55

Wielbi † dusza moja Pana *
i raduje się duch mój w Bogu, Zbawicielu moim.
Bo wejrzał na uniżenie swojej Służebnicy. *
Oto bowiem odtąd błogosławić mnie będą wszystkie pokolenia,
Gdyż wielkie rzeczy uczynił mi Wszechmocny, *
a Jego imię jest święte.
Jego miłosierdzie z pokolenia na pokolenie *
nad tymi, którzy się Go boją.
Okazał moc swego ramienia, *
rozproszył pyszniących się zamysłami serc swoich.
Strącił władców z tronu, *
a wywyższył pokornych.
Głodnych nasycił dobrami, *
a bogatych z niczym odprawił.
Ujął się za swoim sługą, Izraelem, *
pomny na swe miłosierdzie,
Jak obiecał naszym ojcom, *
Abrahamowi i jego potomstwu na wieki.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Dzieła, które czynię, świadczą o Mnie, / że postać Mnie mój Ojciec.

Prośby

Wysławiajmy miłosierdzie Boga, który nas oświeca łaską Ducha Świętego, abyśmy postępowali w wierze i sprawiedliwości. Módlmy się i wołajmy:

Napełniaj życiem swój lud odkupiony.

Panie, Ty jesteś źródłem i dawcą wszelkiej świętości, przez tajemnicę Eucharystii coraz ściślej zespalaj z Chrystusem biskupów, kapłanów i diakonów;

— niechaj rozbudzą w sobie łaskę, którą przez włożenie rąk otrzymali od Ciebie.

Napełniaj życiem swój lud odkupiony.

Naucz wiernych godnie i czynnie przystępować do stołu Bożego słowa i Ciała Chrystusowego,

— aby zachowywali w życiu i postępowaniu to, co otrzymali przez wiarę i sakramenty.

Napełniaj życiem swój lud odkupiony.

Daj, abyśmy cenili godność każdego człowieka, odkupionego krwią Twojego Syna,

— i szanowali wolność sumienia naszych braci.

Napełniaj życiem swój lud odkupiony.

Spraw, aby ludzie powściągnęli nieumiarkowaną żądzę posiadania dóbr doczesnych

— i byli gotowi przychodzić z pomocą potrzebującym.

Napełniaj życiem swój lud odkupiony.

Zmiłuj się nad wiernymi, których dzisiaj wezwałeś do siebie z tego świata;

— obdarz ich wieczną szczęśliwością.

Napełniaj życiem swój lud odkupiony.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Pokornie prosimy Cię, najłaskawszy Boże, † spraw, niech Twój służy, oczyszczeni przez pokutę i uświęceni przez pełnienie dobrych uczynków, wiernie zacho-

wują Twoje przykazania, * aby z czystym sercem mogli obchodzić święta wielkanocne. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogosławi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Kompleta Czwartek

- P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.



W tym miejscu przewidziany jest rachunek sumienia.

We wspólnie odprawianym oficjum można zastosować jedną z formuł aktu pokuty podaną w mszale.

Po chwili milczenia wszyscy razem odmawiają spowiedź powszechną:

- P. Zmiłuj się nad nami, Panie.
W. Bo zgrzeszyliśmy przeciw Tobie.
P. Okaż nam, Panie, miłosierdzie swoje.
W. I daj nam swoje zbawienie.

Przewodniczący prosi o odpuszczenie grzechów:

- P. Niech się zmiłuje nad nami Bóg wszechmogący * i odpuściwszy nam grzechy, * doprowadzi nas do życia wiecznego.
W. Amen.

Hymn

- 1 Chryste, Tyś dniem pełnym blasku,
Rozpraszasz nocne ciemności,
W Tobie początek jest światła

I nim obdarzasz wybranych.

2 Teraz więc Ciebie prosimy,
Byś strzegł nas w mrocznych godzinach,
W swoim pokoju zachował
I przyniósł ulgę znużonym.

3 Kiedy już sen nas ogarnie,
Niech serce czuwa przy Tobie;
Tych, którzy Ciebie miłują,
Ostaniaj swoją prawicą.

4 Wejrzyj, obrońco nasz, Boże,
I wrogie oddal zasadzki,
Kieruj Twoimi wiernymi,
Boś własną Krwią ich odkupił.

5 Chryste, łagodny nasz Królu,
Niech Ciebie z Ojcem i Duchem
Wszystko, co żyje, wystawia
Przez całą wieczność bez końca. Amen.

Psalmodia

Ant. Ciało moje * będzie spoczywać bezpiecznie.

Psalm 16

Bóg najwyższym dobrem

Bóg wskrzesił Jezusa, zerwawszy więzy śmierci (Dz 2, 24)

Zachowaj mnie, Boże, bo chronię się do Ciebie, †
mówię do Pana: "Tyś jest Panem moim, *
poza Tobą nie ma dla mnie dobra".

Wzbudził On we mnie miłość przedziwną *
do świętych, którzy mieszkają na Jego ziemi.
A wszyscy, którzy idą za obcymi bogami, *
pomnażają swoje udręki.

Nie będę wylewał krwi w ofiarach dla nich, *
nie wymówią ich imion moje wargi.
Pan moim dziedzictwem i przeznaczeniem, *
to On mój los zabezpiecza.

Sznur mierniczy szczodrze mi dział wyznaczył, *
jak miłe jest dla mnie dziedzictwo moje!
Błogosławię Pana, który dał mi rozsądek, *



bo serce napomina mnie nawet nocą.

Zawsze stawiam sobie Pana przed oczy, *
On jest po mojej prawicy, nic mną nie zachwieje.
Dlatego cieszy się moje serce i dusza raduje, *
a ciało moje będzie spoczywać bezpiecznie,
Bo w kraju zmarłych duszy mej nie zostawisz *
i nie dopuścisz, bym pozostał w grobie.

Ty ścieżkę życia mi ukazesz, †
pełnię radości przy Tobie *
i wieczne szczęście po Twojej prawicy.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Ciało moje będzie spoczywać bezpiecznie.

Czytanie

1 Tes 5, 23

Sam Bóg pokoju niech was całkowicie uświęca, aby nie-naruszony duch wasz, dusza i ciało bez zarzutu zachowały się na przyjście naszego Pana Jezusa Chrystusa.

Responsorium krótkie

P. W ręce Twoje, Panie, * Powierzam ducha mego.
W. W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego. **P.**
Ty nas odkupiłeś, Panie, Boże wierny. **W.** Powierzam du-
cha mego. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Święte-
mu. **W.** W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, * podczas snu nas
ostaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali
w pokoju.

Pieśń Symeona

Chrystus światłością narodów

Łk 2, 29-32

Teraz, o Panie, † pozwól odejść swemu słudze w pokoju, *
według słowa Twojego,
Bo moje oczy ujrzały Twoje zbawienie, *
któreś przygotował wobec wszystkich narodów:

Światło na oświecenie pogan *
i chwałę ludu Twego, Izraela.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, / podczas snu nas
osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali
w pokoju.

Modlitwa

Módlmy się. Panie, nasz Boże, † daj nam spokojny sen
i odnów nasze siły wyczerpane całodzienną pracą, *
abyśmy przez Ciebie pokrzepieni, służyli Tobie ciałem i
duszą. Przez Chrystusa, Pana naszego.

W. Amen.

Następnie, nawet wtedy, kiedy się odmawia oficjum samemu, mówi się:


Noc spokojną i śmierć szczęśliwą niech nam da Bóg
wszechmogący, Ojciec † i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Antyfona do NMP

Pod Twoją obronę uciekamy się, Święta Boża Rodzicielko,
naszymi prośbami racz nie gardzić w potrzebach na-
szych, ale od wszelakich złych przygód racz nas zawsze
wybawiać, Panno chwalebna i błogostawiona. O Pani
nasza, Orędowniczko nasza, Pośredniczko nasza, Po-
cieszycielko nasza. Z Synem swoim nas pojednaj, Synowi
swojemu nas polecaj, swojemu Synowi nas oddawaj.

Piątek

 4 tydzień psalterza

Wezwanie

P. Panie, otwórz † wargi moje.

W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Antyfona - LG tom II: Wielki Post I, str. 37.

Ant. Uwielbiamy Chrystusa Pana, / który dla nas był ukrzyżowany i umęczony.

Psalm Wezwania jak w Częściach stałych, s. 818.

Psalm 67

Niech wszystkie narody wystawiają Boga
Wiedźcie, że to zbawienie Boże posłane jest do pogan (Dz 28, 28)

Niech Bóg się zmiłuje nad nami i nam błogostawi, *
niech nam ukáže pogodne oblicze,
Aby na ziemi znano Jego drogę, *
Jego zbawienie wśród wszystkich narodów.

powtarza się antyfonę

Niech Ciebie, Boże, wystawiają ludy, *
niech wszystkie narody oddają Ci chwałę.
Niech się narody cieszą i weselą, †
bo rządysz ludami sprawiedliwie *
i kierujesz narodami na ziemi.

powtarza się antyfonę

Niech Ciebie, Boże, wystawiają ludy, *
niech wszystkie narody oddają Ci chwałę.
Ziemia wydała swój owoc, *
Bóg, nasz Bóg, nam pobłogostawił.
Niech nam Bóg błogostawi *
i niech cześć Mu oddają wszystkie krańce ziemi.

powtarza się antyfonę

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Uwielbiamy Chrystusa Pana, / który dla nas był ukrzyżowany i umęczony.

Godzina czytań

P. Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.

- W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 38.

Hymn

- 1 Oto teraz czas właściwy,
Dany nam przez dobroć Boga,
Aby poprzez umartwienie
Świat uleczyć ze słabości.
- 2 Już się zbliża dzień zbawienia,
Chrystusowym blaskiem świeci,
A skażone grzechem serca
Post nakłania do przemiany.
- 3 Boże, niechaj wyrzeczenia
Wzmocnią ducha oraz ciało,
Byśmy mogli pragnąć szczerze
Przyjścia dnia wieczystej Paschy.
- 4 Miłosierny Boże w Trójcy,
Niech Cię wielbi wszechświat cały,
My zaś odrodzeni łaską
Nowym hymnem Cię sławimy. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Piątek IV, str. 1182.

- 1 ant. Opowiedzieli nam nasi ojcowie o potędze Pana
* i o cudach, których On dokonał.

Psalm 78

Dzieje narodu szkołą służby Bożej
Stało się to wszystko, aby mogło posłużyć za przykład dla nas (1 Kor 10, 6)

Ps 78, 1-39

Słuchaj, mój ludu, nauki mojej, *
nakłońcie wasze uszy na słowa ust moich;
Do przypowieści otworzę me usta, *
wyjawię tajemnice zamierzchniego czasu.

Tego, cośmy usłyszeli i poznali †
i co nam opowiedzieli nasi ojcowie, *
nie będziemy ukrywać przed ich synami.

Opowiemy przyszłemu pokoleniu †
chwałę Pana i Jego potęgę *
i cuda, których dokonał.

Albowiem nadał w Jakubie przykazania *
i ustanowił Prawo w Izraelu,
Aby to, co zlecił naszym ojcom, *
przekazali swym synom.

O tym ma wiedzieć przyszłe pokolenie, *
synowie, którzy się narodzą,
Że mają pokładać nadzieję w Bogu †
i nie zapominać dzieł Bożych, *
lecz strzec Jego poleceń.

A niech nie będą jak ich ojcowie *
pokoleniem opornych buntowników,
Pokoleniem, którego serce jest niestałe, *
a duch nie dochowuje wierności Bogu.

Synowie Efraima, uzbrojeni w łuki, *
zostali rozproszeni w dniu bitwy.

Nie zachowali przymierza z Bogiem *
i nie chcieli postępować według Jego Prawa.

Zapomnieli o Jego dziełach *
i o cudach, które im okazał.

Na oczach ich ojców uczynił cuda, *
w ziemi egipskiej, na polach Soanu.
Morze rozdzielił, by ich przeprowadzić, *
wody ustawił jak groble.

We dnie prowadził ich obłokiem, *
a przez całą noc blaskiem ognia.

Rozłupał skały w pustyni *
i jak wodną głębina obficie ich napoił.

I wydobył ze skały strumienie, *
sprawił, że wody spłynęły jak rzeki.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i nawieki wieków. Amen.



Ant. Opowiedzieli nam nasi ojcowie o potędze Pana / i
o cudach, których On dokonał.

2 ant. Synowie Izraela jedli mannę * i pili wodę ze skały.

||

Lecz nadal grzeszyli przeciw Bogu, *
obrażali na pustyni Najwyższego.

Na próbę wystawiali w sercach swoich Boga, *
żądając stawy dla swego łakomstwa.
Mówili przeciw Bogu: "Czyż Bóg potrafi *
stół zastawić na pustyni?"

Oto w skałę uderzył, *
popłynęły wody i trysnęły strumienie.

"Czy także potrafi dać chleba *
albo przygotować mięso swemu ludowi?"

Gdy Pan to usłyszał, zapłonął gniewem †
i przeciw Jakubowi rozgorzał ogień, *
gniew przeciw Izraelowi wybuchnął,

Bo nie uwierzyli Bogu *
i nie zaufali Jego pomocy.

On jednak z góry wydał rozkaz chmurom *
i bramę nieba otworzył.

Jak deszcz spuścił mannę do jedzenia, *
podarował im chleb niebieski.

Spożywał człowiek chleb aniołów, *
Bóg zesłał im jadła do syta.

Wzbudził na niebie wiatr od wschodu, *
mocą swą przywiódł wiatr południowy

I zesłał na nich mięso jak chmurę pyłu, *
ptaki skrzydlate jak morski piasek.

Sprawił, że pospadały na ich obóz, *
dokoła ich namiotów.

Jedli więc i nasycili się w pełni, *
głód ich zaspokoił.

Jeszcze nie nasycili swego pożądania, *
pokarm był jeszcze w ich ustach,

Gdy się rozżarzył przeciw nim gniew Boży, †
zabił ich dostojników, *
powalił młodzież Izraela.



Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Synowie Izraela jedli mannę / i pili wodę ze skały.
3 ant. Przypominali sobie, * że Bóg jest ich opoką i Zbawicielem.

III

Jednakże nadal grzeszyli *
i nie wierzyli Jego cudom.

Szybko ich dni zakończył *
i lata ich nagłą zagładą.

Gdy ich zabijał, wtedy Go szukali, *
nawróceni garnęli się do Boga.

Przypominali sobie, że Bóg jest ich opoką, *
że Bóg Najwyższy jest ich Zbawicielem.

Lecz oszukiwali Go swymi ustami *
i kłamali Mu swoim językiem.

Ich serce nie było Mu wierne, *
w przymierzu z Nim nie byli stali.

On jednak w swym miłosierdziu *
odpuszczał im winę i nie zatracił.

Gniew swój często powściągał *
i powstrzymywał swoje oburzenie.

Pamiętał bowiem, że są tylko ciałem, *
powiewem, co przemija i nie wraca.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Przypominali sobie, / że Bóg jest ich opoką i Zbawicielem.

LG tom II: Piątek IV WP, str. 256.

P. Nawróćcie się do Pana, Boga waszego.

W. Bo łaskawy jest i miłosierny.

Całe zgromadzenie zaczęło wołać podnosząc głos. I płakał lud owej nocy. Izraelici szemrali przeciw Mojżeszowi i Aaronowi. Całe zgromadzenie mówiło do nich: "Obyśmy byli pomarli w Egipcie albo tu na pustyni! Cemu nas Pan przywiódł do tego kraju, jeśli paść mamy od miecza, a nasze żony i dzieci mają się stać łupem nieprzyjaciół? Czyż nie lepiej nam będzie wrócić do Egiptu?" Mówili więc jeden do drugiego: "Wyberzmy sobie wodza i wracajmy z powrotem do Egiptu".

Mojżesz i Aaron padli twarzą na ziemię przed całym zgromadzeniem społeczności Izraelitów. A Jozue, syn Nuna, i Kaleb, syn Jefunnego, którzy należeli do badających kraj, rozdarli szaty i mówili do całej społeczności Izraelitów: "Kraj, który przeszliśmy celem zbadania go, jest wspaniałym krajem. Jeśli nam Pan sprzyja, to nas wprowadzi do tego kraju i da nam ten kraj, który prawdziwie opływa w mleko i miód. Tylko nie buntujcie się przeciwko Panu. Nie bójcie się też ludu tego kraju, gdyż ich pochłoniemy. Obrona od niego odstąpi, a z nami jest przecież Pan. Zatem nie bójcie się ich!"

Całe zgromadzenie mówiło, by ich ukamienować, gdy wtem ukazała się chwała Pana wobec wszystkich Izraelitów nad Namiotem Spotkania. I rzekł Pan do Mojżesza: "Dokądże jeszcze ten lud będzie Mi uwłaczał? Dokądże wierzyć Mi nie będzie mimo znaków, jakie pośród nich zdziałałem? Zabiję ich zarazą i zupełnie wytracę, a ciebie uczynię ojcem innego narodu, który będzie większy i silniejszy niż oni".

Mojżesz rzekł jednak do Pana: "Egipcjanie słyszeli, że Ty ten naród wyprowadziłeś swą mocą spośród nich, i donieśli o tym mieszkańcom tego kraju. Słyszeli oni, że Ty, Panie, przebywasz pośród tego narodu i bywasz widziany twarzą w twarz; że Twój obłok stoi nad nimi, że Ty wśród dnia idziesz przed nimi w słupie obłoku, a w nocy - w słupie ognistym. Gdy więc ten naród wybijesz

do ostatniego męża, narody, które o tym posłyszą, powiedzą o Tobie: Pan nie mógł sprawić, by ten naród wszedł do kraju, który mu poprzysiągł, i dlatego ich wytracił na pustyni.

Niech się okaże, Panie, cała Twoja moc, jak przyobiecatesz mówiąc: Pan cierpliwy, bogaty w życzliwość, przebacza niegodziwość i grzech, lecz nie pozostawia go bez ukarania, tylko karze grzechy ojców na synach do trzeciego, a nawet czwartego pokolenia. Odpuść więc winy tego ludu według wielkości Twego miłosierdzia, tak jak znosiłeś ten lud od Egiptu aż dotąd".

I odpowiedział Pan: "Odpuszczam zgodnie z twoim słowem. Lecz - na moje życie - napełni się chwałą Pana cała ziemia. Wszyscy, którzy widzieli moją chwałę i moje znaki, które działałem w Egipcie i na pustyni, a wystawiali Mnie na próbę już dziesięciokrotnie i nie słuchali mego głosu, ci nie zobaczą kraju, który obiecałem pod przysięgą ich ojcom. Żaden z tych, którzy Mną wzgardzili, nie zobaczy go. Tylko słudze memu Kalebowi, który ożywiony innym duchem, okazał Mi pełne posłuszeństwo, dozwolę wejść do kraju, który już przewędrował, i dam go w posiadanie jego potomstwu. Amalekici i Kananejczycy mieszkają w dolinie. Jutro zawróćcie i pociągniecie na pustynię w kierunku Morza Czerwonego".

Responsorium

Ps 103, 8. 9. 13. 14

W. Miłosierny jest Pan † i łaskawy, nieskory do gniewu i bardzo cierpliwy. / Nie zapamiętuje się w sporze, nie płonie gniewem na wieki. * Jak ojciec lituje się nad dziećmi, / tak Pan się lituje nad tymi, którzy cześć Mu oddają.

P. Wie On, z czegośmy powstałi, pamięta, że jesteśmy prochem. **W.** Jak ojciec lituje się nad dziećmi, / tak Pan się lituje nad tymi, którzy cześć Mu oddają.

2 Czytanie

List wielkanocny św. Atanazego, biskupa

(List 5, 1-2)

Tajemnica paschalna łączy rozproszonych w jednoświ wiary

Wspaniała jest rzeczą, bracia moi, zdążać od jednego święta do drugiego, przechodzić od jednej modlitwy do innej, iść od jednej uroczystości do następnej. Czas, jaki obecnie przeżywamy, niesie nam nowy początek, a mianowicie znajomość tej błogostawionej Paschy, w której Pan został złożony w ofierze. My oczywiście spożywamy z tej ofiary, biorąc z niej pokarm życia. Dusze zaś nasze rozweselamy Jego krwią jakby zdrojem wód. Mimo to zawsze jesteśmy spragnieni i ustawicznie płonimy ogniem. Ale On jest obecny wśród pragnących się napić i w swojej łaskawości sprowadza na uroczysty dzień tych wszystkich, którzy mają wyschnięte wnętrzości, bo sam powiedział: "Jeśli ktoś jest spragniony, niech przyjdzie do Mnie i pije!"

Idziemy zresztą do Niego nie tylko wtedy, gdy chcemy ugasić pragnienie. Ile razy bowiem prosimy o przystęp do Zbawiciela, zawsze uzyskujemy go bez trudności. Łaska złączona z paschalnymi świętami nie zacieśnia się do jednego okresu, a jej jaśniejący promień nie zna zachodu, lecz zawsze jest gotowy do oświecenia umysłu tych, którzy tego pragną. Łaska ta włada pełną mocą w stosunku do wszystkich, co noszą w sobie rozjaśniony umysł i pochylają się uważnie w dzień i w nocy nad świętymi księgami. Są oni jak człowiek, którego nazwano błogostawionym. Czytamy bowiem w psalmie: "Błogostawiony mąż, który nie chodzi za radą bezbożnych, nie stanął na drodze grzeszników i nie siada na stolicy zepsutych, lecz ma upodobanie w Prawie Pana i nad Jego Prawem rozmyśla dniem i nocą".

Bóg, umiłowani moi, który ustanowił na początku te święta, pozwala nam teraz co rokuje przeżywać. On Syna swojego wydał na śmierć dla naszego zbawienia i z tej samej przyczyny darzy nas uroczystością wyznaczoną dorocznym porządkiem dni. Uroczystość ta prowadzi nas poprzez nacierające zewsząd utrapienia obecnego świata, a Bóg użycza nam radości zbawienia, która z niej wypływa. Czyni z nas bowiem jedno zgromadzenie łączące duchowo tych, co są rozproszeni po całej ziemi. Pozwala nam przez to modlić się razem i

zanosić wspólne dziękczynienia, jak przystało czynić w święto. I w tym jest właśnie cud Jego dobroci, że sam zbiera nas zewsząd na tę uroczystość, zbliżając jednością wiary tych, którzy może ciałem są daleko od siebie.

Responsorium

So 3, 8. 9; J 12, 32

W. Oczekuj na Mnie † w dniu, gdy powstanę. * Wtedy bowiem przywrócę narodom wargi czyste, / aby wszyscy wzywali imienia Pana i służyli Mu jednomyślnie.

P. Ja, gdy zostanę wywyższony nad ziemię, przyciągnę wszystkich do siebie. **W.** Wtedy bowiem przywrócę narodom wargi czyste, / aby wszyscy wzywali imienia Pana i służyli Mu jednomyślnie.

Modlitwa

Módlmy się. Boże, Ty udzielasz duchowej pomocy nam, słabym ludziom, † spraw, abyśmy z radością przyjęli łaskę odnowy * i świadczyli o niej przez gorliwe życie. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogostawmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Jutrznia

P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe teksty opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
LG tom II: Wielki Post I, str. 39.

Hymn

1 Sprawiedliwości Słońce, Chryste,
Gdy jasność dnia przywracasz ziemi,

Niechaj ustąpi mrok duchowy
I światło cnoty nas napełni.

- 2 Kiedy nam dajesz czas sposobny,
Pokutą natchnij nasze serca;
Nawróć dobrocią grzesznych ludzi,
Znoszonych długo z cierpliwością.
- 3 Pomóż okupić szczerą skruchą
Bezmierne winy wobec Ciebie;
Większe jest od nich miłosierdzie,
Przez które grzech odpuszczasz wszelki.
- 4 Dzień się przybliżył, dzień Twój, Panie,
A jego blask odnawia wszystko,
I wielka radość nas ogarnia,
Bo w nim znajdziemy Twoją łaskę.
- 5 Boże Jedyny w Trójcy Świętej,
Niech Tobie będzie cześć i chwała,
My zaś, przez łaskę odrodzeni,
Wielbimy Ciebie nową pieśnią. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Piątek IV, str. 1185.

1 ant. Stwórz, Boże, we mnie serce czyste * i odnow
we mnie moc ducha.

Psalm 51

Błaganie pokutnika

Odnówcie się duchem w waszym myśleniu i przyobleczcie nowego człowieka (Ef 4, 23-24)

Zmiłuj się nade mną, Boże, w łaskawości swojej, *
w ogromie swej litości zgładź nieprawość moją.

Obmyj mnie zupełnie z mojej winy *
i oczyść mnie z grzechu mojego.

Uznaję bowiem nieprawość moją, *
a grzech mój jest zawsze przede mną.

Przeciwko Tobie samemu zgrzeszyłem *
i uczyniłem, co złe jest przed Tobą,

Abyś okazał się sprawiedliwy w swym wyroku *
i prawy w swoim sądzie.

Oto urodziłem się obciążony winą *



i jako grzesznika poczęłamnie matka.
A Ty masz upodobanie w ukrytej prawdzie, *
naucz mnie tajemnic mądrości.

Pokrop mnie hizopem, a stanę się czysty, *
obmyj mnie, a nad śnieg wybieleję.

Spraw, abym usłyszał radość i wesele, *
niech się radują kości, które skruciłeś.

Odwróć swe oblicze od moich grzechów *
i zmaż wszystkie moje przewinienia.

Stwórz, Boże, we mnie serce czyste *
i odnów we mnie moc ducha.

Nie odrzucaj mnie od swego oblicza *
i nie odbieraj mi świętego ducha swego.

Przywróć mi radość Twojego zbawienia *
i wzmocnij mnie duchem ofiarnym.

Będę nieprawych nauczał dróg Twoich *
i wrócą do Ciebie grzesznicy.

Uwolnij mnie, Boże, od kary za krew przelaną, †
Boże, mój Zbawco, *

niech sławi mój język sprawiedliwość Twoją.

Panie, otwórz wargi moje, *
a usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Ofiarą bowiem Ty się nie radujesz, *
a całopalenia, choćbym dał, nie przyjmiesz.

Boże, moją ofiarą jest duch skruszony, *
pokornym i skruszonym sercem Ty, Boże, nie gardzisz.

Panie, okaż Syjonowi łaskę w Twej dobroci, *
odbuduj mury Jeruzalem.

Wtedy przyjmiesz prawe ofiary: dary i całopalenia, *
wtedy składać będą cielce na Twoim ołtarzu.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Stwórz, Boże, we mnie serce czyste / i odnów we
mnie moc ducha.

2 ant. Wesel się, Jeruzalem, * bo zgromadzą się w to-
bie wszyscy sprawiedliwi / i będą wychwalać Pana.



Błogostawcie Pana, wszyscy Jego wybrani, *
wychwalajcie Go i obchodźcie dni wesela.

Jeruzalem, miasto święte, †

Pan zesał karę za czyny twoich synów, *
lecz się zmiłuje nad potomstwem sprawiedliwych.

Godnie więc wystawiaj Pana *
i chwal Króla wieków,

Aby z radością odbudował w tobie swój przybytek *
i przez ciebie napełnił jeńców weselem;

Aby w tobie okazał miłość nieszczęśliwym *
we wszystkich pokoleniach na wieki.

Potężne światło zabłyśnie aż po krańce ziemi; *
przybędą do ciebie z daleka liczne narody

I mieszkańcy stron odległych *
do twego świętego imienia.

W swych rękach przyniosą dary *
dla Króla niebios.

Z pokolenia na pokolenie będą ci oddawać chwałę, *
a twe imię "Wybrana" utrwali się w przyszłych pokoleniach.

Wesel się, Jeruzalem, z synów sprawiedliwych, †
bo wszyscy będą zgromadzeni *

i będą wystawiać Pana wieków.

Szczęśliwi, którzy cię miłują, *
szczęśliwi, którzy się cieszą z twojego pokoju.

Błogostaw, duszo moja, Pana, †
bo wybawił swoje miasto Jeruzalem *
ze wszystkich jego ucisków.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Wesel się, Jeruzalem, / bo zgromadzą się w tobie
wszyscy sprawiedliwi / i będą wychwalać Pana.

3 ant. Wystawiaj swego Boga, Syjonie, * On zsyła na
ziemię swoje polecenia, / a szybko mknie Jego słowo.

Psalm 147 B

Jeruzalem wielbi Boga

Chodź, ukażę Ci Oblubienicę, Małżonkę Baranka (Ap 21, 9)

Chwal, Jeruzalem, Pana, *
wysławiaj twego Boga, Syjonie!
Umacnia bowiem zawory bram twoich *
i błogostawi synom twoim w tobie.
Zapewnia pokój twoim granicom *
i wyborną pszenicą ciebie darzy.
Zsyła na ziemię swoje polecenia, *
a szybko mknie Jego słowo.
On prószy śniegiem jak wełną *
i szron jak popiół rozsypuje.
On grad rozrzuca jak okruchy chleba, *
od Jego mrozu ścinają się wody.
Posyła słowo, i lód topnieje, *
powieje wiatrem, i rzeki płyną.
Oznajmił swoje słowo Jakubowi, *
Izraelowi ustawy swe i wyroki.
Nie uczynił tego dla innych narodów, *
nie oznajmił im swoich wyroków.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Wysławiaj swego Boga, Syjonie, / On zsyła na ziemię swoje polecenia, / a szybko mknie Jego słowo.

LG tom II: Piątek IV Wielki Post, str. 259.

Czytanie

Iz 53, 11b-12

Zacny mój Sługa usprawiedliwi wielu, ich nieprawości On sam dźwigać będzie. Dlatego w nagrodę przydzielę Mu tłumy, i posiadzie możnych jako zdobycz za to, że siebie na śmierć ofiarował i policzony został pomiędzy przestępców. A On poniósł grzechy wielu i oręduje za przestępcami.

Responsorium krótkie

P. Chrystus umarł za nasze grzechy, * Aby nas przy-
prowadzić do Boga. W. Chrystus umarł za nasze grzechy,
/ Aby nas przyprowadzić do Boga. P. Poniósł śmierć na
ciele, ale został powołany do życia przez Ducha. W. Aby
nas przyprowadzić do Boga. P. Chwała Ojcu i Synowi, i
Duchowi Świętemu. W. Chrystus umarł za nasze grzechy,
/ Aby nas przyprowadzić do Boga.

Pieśń Zachariasza

Ant. Znacie Mnie i wiecie, skąd jestem. * Nie przysze-
dłem sam od siebie, / lecz posłał Mnie mój Ojciec.

Mesjasz i Jego poprzednik

Łk 1, 68-79

Błogostawiony † Pan, Bóg Izraela, *
bo lud swój nawiedził i wyzwolił.

I wzbudził dla nas moc zbawczą *
w domu swego sługi Dawida.

Jak zapowiedział od dawna *

przez usta swych świętych proroków,

Że nas wybawi od naszych nieprzyjaciół *

i z ręki wszystkich, którzy nas nienawidzą;

Że naszym ojcom okaże miłosierdzie *

i wspomni na swe święte przymierze,

Na przysięgę, którą złożył *

ojcu naszemu Abrahamowi.

Da nam, że z mocy nieprzyjaciół wyrwani, *

służyć Mu będziemy bez trwogi,

W pobożności i sprawiedliwości przed Nim *

po wszystkie dni nasze.

A ty, dziecie, zwać się będziesz prorokiem Najwyższego, *

gdyż pójdiesz przed Panem przygotować Mu drogi.

Jego ludowi dasz poznać zbawienie *

przez odpuszczenie grzechów.

Dzięki serdecznej litości naszego Boga, *

z jaką nas nawiedzi z wysoka Wschodzące Słońce,

By oświecić tych, co w mroku i cieniu śmierci

mieszkają, *

aby nasze kroki skierować na drogę pokoju.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Znacie Mnie i wiecie, skąd jestem. / Nie przyszedłem sam od siebie, / lecz posłał Mnie mój Ojciec.

Prośby

Błagajmy Chrystusa Zbawiciela, który nas odkupił przez swoją śmierć i zmartwychwstanie:

Panie, zmiłuj się nad nami.

Panie, Ty udałeś się do Jerozolimy, aby podjąć mękę i wejść do chwały,
— doprowadź swój Kościół do wiekuistej Paschy.

Panie, zmiłuj się nad nami.

Chryste, gdy byłeś podwyższony na krzyżu, Twój bok został przebity włócznią żołnierza,
— ulecz nasze rany.

Panie, zmiłuj się nad nami.

Panie, Twój krzyż stał się drzewem życia,
— udziel jego owoców odrodzonym przez chrzest święty.

Panie, zmiłuj się nad nami.

Chryste, Ty wisząc na drzewie krzyża, przebaczyłeś pokutującemu łotrowi,
— odpuść nam, grzesznym, nasze winy.

Panie, zmiłuj się nad nami.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Boże, Ty udzielasz duchowej pomocy nam, słabym ludziom, † spraw, abyśmy z radością przyjęli łaskę odnowy * i świadczyli o niej przez gorliwe życie. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

Jutrznia i Nieszpory. **P.** Odmawia modlitwę końcową bez wezwania *Módlmy się.*
W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg + błogostawi, broni od wszelkiego zła
i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Jeśli kapłan lub diakon przewodniczy oficjum, zwraca się do wiernych:

P. Pan z wami.

W. I z duchem twoim.

P. Niech was błogostawi Bóg wszechmogący:
Ojciec + i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Można też użyć innej formuły błogostawieństwa, tak jak we Mszy św.
Jeśli wierni mają się rozjeść, dodaje się wezwanie:

P. Idźcie w pokoju Chrystusa.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa w ciągu dnia

LG tom II: Piątek IV WP, str. 260. Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 40.
Antyfona jak w Tekstach okresowych. Psalm - LG tom II: Piątek IV, str. 1189.

P. Boże, + wejrzyj ku wspomnieniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn

Modlitwa przedpołudniowa

- 1 Przez wiarę, którą żyjemy,
Z nadzieją zawsze wytrwała
I mocni łaską miłości
Majestat głośmy Chrystusa.
- 2 Gdyż On o trzeciej godzinie
Na mękę był prowadzony,
I cierpiał wisząc na krzyżu,
By znaleźć owcę zgubioną.
- 3 Pokornie prosimy Jezusa,
Zbawieni Jego ofiarą,



By nas od grzechu zachował,
Gdy już darował nam karę.

- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczę,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Modlitwa południowa

- 1 O tej godzinie Zbawiciel
Pragnienie cierpień na krzyżu;
Niech da chwalącym Go pieśnią
Pragnienie sprawiedliwości.
- 2 Niech głodem prawdy ich przejmie
I zaspokoi go sobą,
By grzech odrazę w nich budził,
A cnota ich pociągała.
- 3 Niech łaska Ducha Świętego
Proszących tak usposobi,
By żądze ciała przygasty
I duch oziębły zapłonął.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczę,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Modlitwa popołudniowa

- 1 Nadeszła oto godzina,
Gdy Jezus w męce umierał;
Wzywajmy Jego imienia
Pokornie prosząc o łaskę.
- 2 Przebaczył Jezus łotrowi
Wzruszony jego wyznaniem;
Niech także nasza modlitwa
Wyjedna nam miłosierdzie.
- 3 Na krzyżu śmierć pokonana,
Wróciło światło po mroku;



Niech groza grzechu przeminie,
A dusze blaskiem jaśnieją.

4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczęą,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Psalmodia

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Nadeszły dla nas dni pokuty, * abyśmy zadośćczynili
za grzechy / i zbawili dusze.

Modlitwa południowa

Ant. Nie chcę śmierci grzesznika, * lecz aby się szczerze
nawrócił i miał życie.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Umocnieni łaską Bożą, * pracujmy nad sobą w wiel-
kiej cierpliwości.

Psalm 119

Ps 119, 161-168

XXI (Szin). Prawo Boże obdarza mocą

Możni prześladują mnie bez powodu, *
moje zaś serce lęk czuje przed Twoimi słowami.

Radują mnie Twoje słowa, *
jak tego, który zdobył łup wielki.

Nienawidzę kłamstwa i nim się brzydę, *
a Prawo Twoje miłuję.

Siedem razy na dzień Cię wystawiam *
z powodu sprawiedliwych Twych wyroków.

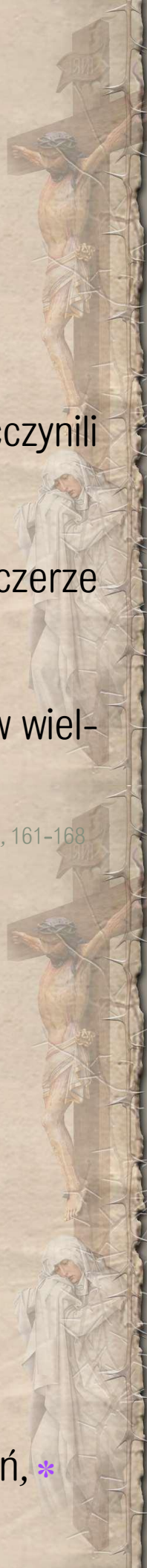
Obfity pokój dla miłujących Twoje Prawo, *
i nigdy się nie potkną.

Czekam, Panie, na Twoją pomoc *
i spełniam Tve przykazania.

Moja dusza strzeże Twych napomnień *
i bardzo je miłuje.

Przestrzegam Twoich postanowień i napomnień, *
bo wszystkie moje drogi są przed Tobą.

Chwała Ojcu i Synowi, *



i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 133

Szczęście płynące ze zgody

Miłujmy się wzajemnie, ponieważ miłość jest z Boga (1 J 4, 7)

O jak dobrze i miło, *

gdy bracia mieszkają razem!

Jest to jak wyborny olejek na głowie, †

który spływa na brodę Aarona, *

na skraj jego szaty.

To jak rosa Hermonu, *

która opada na górę Syjon;

Bo tam udziela Pan błogostawieństwa *

i życia na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Psalm 140

Przeciw podstępnyim wrogom

Syn Człowieczy będzie wydany w ręce grzeszników (Mt 26, 45)

Ps 140, 2-9. 13-14

Wybaw mnie, Panie, od złego człowieka, *

strzeż mnie od gwałtownika,

Od tych, którzy w sercu knują złe zamiary, *

każdego dnia wzniecają spory.

Jak węże ostrzą swe języki, *

jad zmijowy mają pod wargami.

Od rąk grzesznika ustrzeż mnie, Panie, †

zachowaj mnie od gwałtownika, *

od tych, którzy z nóg chcą mnie zwalić.

Pyszni na mnie sidło zastawiają w ukryciu, †

złoczyńcy rozciągają powrozy, *

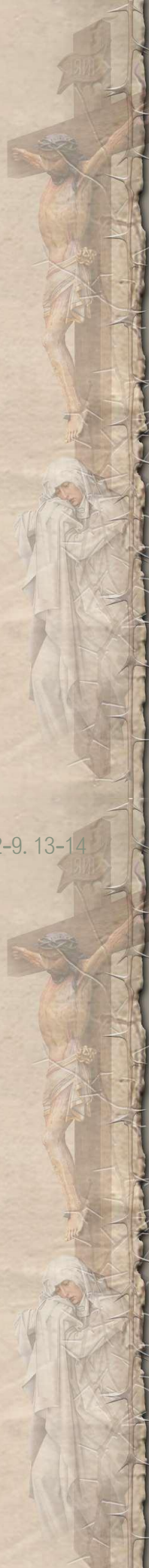
ustawiają na mojej drodze pułapki.

Mówię do Pana: "Jesteś moim Bogiem, *

uśłysz, Panie, mój głos błagalny!"

Panie, mój Panie, potężna moja pomocy, *

osłaniasz w dniu walki moją głowę.



Nie spełniaj, Panie, pragnień niegodziwca, *
nie sprzyjaj jego zamiarom.
Wiem, że Pan oddaje sprawiedliwość ubogiemu, *
a biednemu słuszość przyznaje.
Tylko sprawiedliwi będą słać Tve imię, *
prawi będą mieszkać przed Twoim obliczem.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

W innych Godzinach psalmodia dodatkowa, s. 1229.

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Nadeszły dla nas dni pokuty, * abyśmy zadośćczynili
za grzechy / i zbawili dusze.

Czytanie

Nakłońcie wasze ucho i przyjdźcie do Mnie, posłuchajcie Mnie, a wasza dusza żyć będzie. Zawrę z wami wieczyste przymierze, potwierdzę łaski dane Dawidowi.

Iz 55, 3

P. Stwórz, Boże, we mnie serce czyste.
W. I odnów we mnie moc ducha.

Modlitwa

Módlmy się. Boże, Ty udzielasz duchowej pomocy nam, słabym ludziom, † spraw, abyśmy z radością przyjęli łaskę odnowy * i świadczyli o niej przez gorliwe życie. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogosławmy Panu.
W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa południowa

Ant. Nie chcę śmierci grzesznika, * lecz aby się szczerze

nawrócił i miał życie.

Czytanie

por. Jr 3, 12. 14a

Nawróćcie się do Mnie, a nie okażę wam surowego oblicza, bo jestem miłosierny i nie będę pałał gniewem na wieki. Wróćcie, synowie wiarołomni, bo jestem waszym Panem.

P. Odwróć swe oblicze od moich grzechów.

W. I zmaz wszystkie moje przewinienia.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Umocnieni łaską Bożą, * pracujmy nad sobą w wielkiej cierpliwości.

Czytanie

Jk 1, 27

Religijność czysta i bez skazy wobec Boga i Ojca wyraża się w opiece nad sierotami i wdowami w ich utra-pieniach i w zachowaniu siebie samego nieskalanym od wpływów świata.

P. Boże, moją ofiarą jest duch skruszony.

W. Pokornym i skruszonym sercem Ty, Boże, nie gardzisz.

Nieszpory

P. Boże, + wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

LG tom II: Wielki Post I, str. 36.

Hymn

1 Dałeś nam przykład, o Jezu,
Czterdziestu dni umartwienia;
Aby w nas ducha odnowić,
Wymagasz postu i skruchy.

- 2 Stań więc pośrodku Kościoła
I spójrz na jego pokutę;
Ciebie pokornie prosimy,
Byś przez nią z grzechu nas obmył.
- 3 Zło popełnione w przeszłości
Niech Twoja łaska zniweczy;
Chroń nas od dalszych upadków
I otocz swoją opieką.
- 4 Daj przez doroczną pokutę
Dostąpić win odpuszczenia,
Byśmy z radością czekali
Na światło Nocy Paschalnej.
- 5 W Trójcy Jedyny nasz Boże,
Niech Ciebie wszechświat wystawia;
Pieśń nową Tobie śpiewamy
Za odrodzenie przez łaskę. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Piątek IV, str. 1191.

1 ant. Każdego dnia będę błogostawił Ciebie, Panie, *
i rozpowiadał Twoje cuda.

Psalm 145

Chwała Bożego Majestatu

Sprawiedliwy jesteś, Panie, Ty, który jesteś i który byłeś (Ap 16, 5)

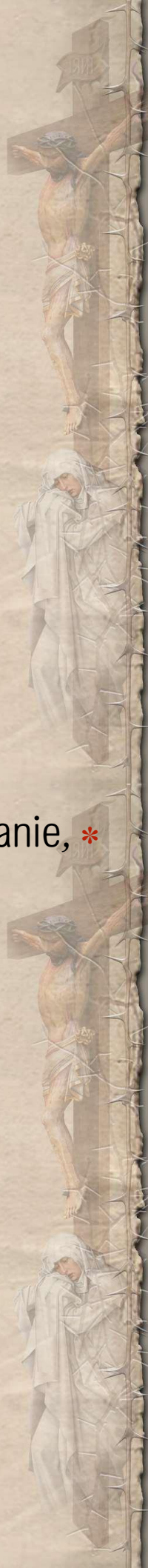
Będę Cię wielbił, Boże mój i Królu, *
i słaawił Twoje imię przez wszystkie wieki.
Każdego dnia będę błogostawił Ciebie *
i na wieki wystawiał Twoje imię.

Wielki jest Pan i godzien wielkiej chwały, *
a wielkość Jego niezgłębiona.

Pokolenie pokoleniu głosi Twoje dzieła *
i zwiastuje Twe potężne czyny.

Głoszą wspaniałą chwałę Twego majestatu *
i rozpowiadają Twoje cuda.

Mówią o potędze Twoich dzieł straszliwych *
i głoszą wielkość Twoją.



Przekazują pamięć o wielkiej Twojej dobroci *
i cieszą się Twoją sprawiedliwością.

Pan jest łagodny i miłosierny, *
nieskory do gniewu i bardzo łaskawy.

Pan jest dobry dla wszystkich, *
a Jego miłosierdzie nad wszystkim, co stworzył.

Niech Cię wielbią, Panie, wszystkie Twoje dzieci *
i niech Cię błogosławią Twoi wyznawcy.

Niech mówią o chwale Twojego królestwa *
i niech głoszą Twoją potęgę,

Aby synom ludzkim oznajmić potęgę Twoją *
i wspaniałość chwały Twojego królestwa.

Królestwo Twoje królestwem wszystkich wieków, *
przez wszystkie pokolenia Twoje panowanie.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Każdego dnia będę błogosławił Ciebie, Panie, / i
rozповідаł Twoje cuda.

2 ant. Oczy wszystkich zwracają się ku Tobie, Panie; *
Ty jesteś blisko wszystkich, którzy Cię wzywają.

||

Pan jest wierny we wszystkich swoich słowach *
i we wszystkich swoich dziełach święty.

Pan podtrzymuje wszystkich, którzy upadają, *
i podnosi wszystkich zgnębionych.

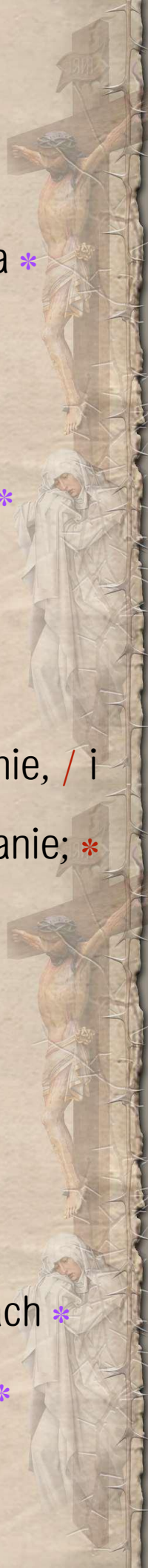
Oczy wszystkich zwracają się ku Tobie, *
a Ty ich karmisz we właściwym czasie.

Ty otwierasz swą rękę *
i karmisz do syta wszystko, co żyje.

Pan jest sprawiedliwy na wszystkich swych drogach *
i łaskawy we wszystkich swoich dziełach.

Pan jest blisko wszystkich, którzy Go wzywają, *
wszystkich wzywających Go szczerze.

Spełnia wolę tych, którzy cześć Mu oddają, *
usłysz ich wołanie i przyjdzie im z pomocą.



Pan strzeże wszystkich, którzy Go miłują, *
lecz zniszczy wszystkich występnych.
Niech usta moje głoszą chwałę Pana, †
a wszystko, co żyje, niech wielbi Jego święte imię, *
zawsze i na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Oczy wszystkich zwracają się ku Tobie, Panie; / Ty
jesteś blisko wszystkich, którzy Cię wzywają.

3 ant. Jezus Chrystus jest ofiarą przebłagalną * za grze-
chy całego świata.

Pieśń

1 J 1, 5b. 7. 9; 2, 1b-2

Chrystus ofiarą przebłagalną za grzechy

Bóg jest światłością *
i nie ma w Nim żadnej ciemności.

Jeśli chodzimy w światłości, †
tak jak On sam trwa w świetle, *
wtedy jesteśmy we wspólnocie jedni z drugimi,

A krew Jezusa, Jego Syna, *
oczyszcza nas z wszelkiego grzechu.

Jeżeli wyznajemy nasze grzechy, †
Bóg jako wierny i sprawiedliwy nam je odpuści *
i oczyści nas z wszelkiej nieprawości.

Jeśliby nawet ktoś zgrzeszył, †
mamy obrońcę wobec Ojca, *
Jezusa Chrystusa sprawiedliwego.

On bowiem jest ofiarą przebłagalną za nasze grzechy, †
i nie tylko za nasze, *
lecz również za grzechy całego świata.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Jezus Chrystus jest ofiarą przebłagalną / za grze-
chy całego świata.

Czytanie

Jk 5, 16. 19-20

Wyznawajcie sobie nawzajem grzechy, módlcie się jeden za drugiego, byście odzyskali zdrowie. Wielką moc posiada wytrwała modlitwa sprawiedliwego. Bracia moi, jeśli by ktokolwiek z was zszedł z drogi prawdy, a drugi go nawrócił, niech wie, że kto nawrócił grzesznika z jego błędnej drogi, wybawi jego duszę od śmierci i zakryje liczne grzechy.

Responsorium krótkie

P. Wołam do Pana: * Zmiłuj się nade mną. **W.** Wołam do Pana: / Zmiłuj się nade mną. **P.** Ulecz moją duszę, bo zgrzeszyłem przeciw Tobie. **W.** Zmiłuj się nade mną. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** Wołam do Pana: / Zmiłuj się nade mną.

Pieśń Maryi

Ant. Nikt nie podniósł ręki na Jezusa, * bo Jego godzina jeszcze nie nadeszła.

Radość duszy w Bogu

Łk 1, 46-55

Wielbi † dusza moja Pana *
i raduje się duch mój w Bogu, Zbawicielu moim.
Bo wejrzał na uniżenie swojej Służebnicy. *
Oto bowiem odtąd błogosławić mnie będą wszystkie pokolenia,
Gdyż wielkie rzeczy uczynił mi Wszechmocny, *
a Jego imię jest święte.
Jego miłosierdzie z pokolenia na pokolenie *
nad tymi, którzy się Go boją.
Okazał moc swego ramienia, *
rozproszył pyszniących się zamysłami serc swoich.
Strącił władców z tronu, *
a wywyższył pokornych.
Głodnych nasycił dobrami, *
a bogatych z niczym odprawił.
Ujął się za swoim sługą, Izraelem, *

pomny na swe miłosierdzie,
Jak obiecał naszym ojcom, *
Abrahamowi i jego potomstwu na wieki.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Nikt nie podniósł ręki na Jezusa, / bo Jego godzi-
na jeszcze nie nadeszła.

Prośby

Uwielbiamy Zbawcę ludzkości, który umierając zniwe-
czył śmierć naszą, a zmartwychwstając przywrócił
nam życie. Zanośmy do Niego pokorne prośby:

Uświęć lud Twoją krwią odkupiony.

Odkupicielu, spraw, abyśmy przez pokutę coraz ściślej
jednoczyli się z Twoją męką
— i osiągnęli chwałę zmartwychwstania.

Uświęć lud Twoją krwią odkupiony.

Niech Twoja Matka, pocieszycielka strapionych, otacza
nas swoją opieką,

— abyśmy potrafili umacniać przygnębionych tą pocie-
chą, którą sami czerpiemy w Tobie.

Uświęć lud Twoją krwią odkupiony.

Dopomóż wiernym, aby w cierpieniach byli uczestnika-
mi Twojej męki

— i ukazywali w sobie dzieło zbawienia.

Uświęć lud Twoją krwią odkupiony.

Panie, Ty uniżyłeś samego siebie stawszy się postusz-
nym aż do śmierci krzyżowej,

— udziel swoim sługom daru postuszeństwa i cierpli-
wości.

Uświęć lud Twoją krwią odkupiony.

Obdarz zmarłych chwałą Twojego uwielbionego ciała
— i spraw, abyśmy się kiedyś stali jej uczestnikami.

Uświęć lud Twoją krwią odkupiony.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Boże, Ty udzielasz duchowej pomocy nam, słabym ludziom, † spraw, abyśmy z radością przyjęli łaskę odnowy * i świadczyli o niej przez gorliwe życie. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogosławi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Kompleta Piątek

- P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.



W tym miejscu przewidziany jest rachunek sumienia.

We wspólnie odprawianym oficjum można zastosować jedną z formuł aktu pokuty podaną w mszale.

Po chwili milczenia wszyscy razem odmawiają spowiedź powszechną:

- P. Panie, który nie przyszedłeś wzywać sprawiedliwych, ale grzeszników, zmiłuj się nad nami.
W. Zmiłuj się nad nami.
P. Chryste, który przebywałeś z celnikami i grzesznikami, zmiłuj się nad nami.
W. Zmiłuj się nad nami.
P. Panie, który chcesz raczej miłosierdzia niż ofiary, zmiłuj się nad nami.
W. Zmiłuj się nad nami.

Przewodniczący prosi o odpuszczenie grzechów:

P. Niech się zmiłuje nad nami Bóg wszechmogący *
i odpuściwszy nam grzechy, * doprowadzi nas do
życia wiecznego.

W. Amen.

Hymn

- 1 Chryste, Tyś dniem pełnym blasku,
Rozpraszasz nocne ciemności,
W Tobie początek jest światła
I nim obdarzasz wybranych.
- 2 Teraz więc Ciebie prosimy,
Byś strzegł nas w mrocznych godzinach,
W swoim pokoju zachował
I przyniósł ulgę znużonym.
- 3 Kiedy już sen nas ogarnie,
Niech serce czuwa przy Tobie;
Tych, którzy Ciebie miłują,
Ostaniaj swoją prawicą.
- 4 Wejrzyj, obrońco nasz, Boże,
I wrogie oddal zasadzki,
Kieruj Twoimi wiernymi,
Boś własną Krwią ich odkupił.
- 5 Chryste, łagodny nasz Królu,
Niech Ciebie z Ojcem i Duchem
Wszystko, co żyje, wystawia
Przez całą wieczność bez końca. Amen.

Psalmodia

Ant. Wołam do Ciebie, Panie, * we dnie i w nocy.

Psalm 88

W ciężkim doświadczeniu

To jest wasza godzina i panowanie ciemności (Łk 22, 53)

Panie, mój Boże, wołam do Ciebie we dnie, *
żalę się przed Tobą w nocy.

Niech dotrze do Ciebie moja modlitwa, *



nakłoń ucha na moje wołanie.

Bo moja dusza nieszczęściem jest przepełniona, *
a życie moje zbliża się do Otchłani.

Zaliczono mnie do grona idących do grobu, *
stałem się jak mąż pozbawiony siły.

Między zmarłymi jest moje postanie, *
tak jak poległych, którzy leżą w grobach,
O których Ty już więcej nie pamiętasz, *
nad którymi nie roztaczasz już opieki.

Straciłeś mnie w otchłań najgłębszą, *
w mrok i przepaść.

Twój gniew mnie przygniata, *
spiętrzyły się nade mną fale.

Odsunąłeś ode mnie wszystkich przyjaciół, †
wzbudziłeś w nich do mnie odrazę, *
znalazłem się w więzieniu bez wyjścia.

Moje oczy słabną w nieszczęściu, †
każdego dnia wołam do Ciebie, Panie, *
ręce do Ciebie wyciągam.

Czy uczynisz cud dla umarłych? *

Czy wstaną cienie, by wielbić Ciebie?

Czy to w grobach sławi się Twoją łaskę, *
a wierność Twoją w miejscu zagłady?

Czy Twoje cuda widzi się w ciemnościach, *
a sprawiedliwość w krainie zapomnienia?

A ja wołam do Ciebie, Panie, *

niech nad ranem dotrze do Ciebie moja modlitwa.

Czemu odrzucasz mnie, Panie, *

i ukrywasz swoje oblicze przede mną?

Cierpię biedę i od młodości stoję na progu śmierci, *
dźwigałem Twoją grozę i osłabłem.

Przewalił się nade mną płomień Twego gniewu *
i złamały mnie Twoje groźby.

Zewsząd mnie otoczyły jak fale powodzi *
i topią mnie w jednym momencie.

Odsunąłeś ode mnie przyjaciół i towarzyszy, *
tylko ciemności mieszkają ze mną.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.



Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Wołam do Ciebie, Panie, / we dnie i w nocy.

Czytanie

Jr 14, 9

Ty jesteś wśród nas, Panie, a Twoje imię zostało wezwane nad nami, nie opuszczaj nas, Panie, nasz Boże.

Responsorium krótkie

P. W ręce Twoje, Panie, * Powierzam ducha mojego.
W. W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mojego. **P.**
Ty nas odkupiłeś, Panie, Boże wierny. **W.** Powierzam ducha mojego. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mojego.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, * podczas snu nas osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali w pokoju.

Pieśń Symeona

Łk 2, 29-32

Chrystus światłością narodów

Teraz, o Panie, ✝ pozwól odejść swemu słudze w pokoju, *
według słowa Twojego,

Bo moje oczy ujrzały Twoje zbawienie, *
któreś przygotował wobec wszystkich narodów:

Światło na oświecenie pogan *
i chwałę ludu Twego, Izraela.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, / podczas snu nas osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali w pokoju.

Modlitwa

Módlmy się. Wszechmogący Boże, Twój Jednorodzony

Syn umarł i został złożony w grobie, † pomóż nam tak wiernie upodobnić się do Niego, * abyśmy mogli razem z Nim powstać do nowego życia. Który żyje i króluje na wieki wieków.

W. Amen.

Następnie, nawet wtedy, kiedy się odmawia oficjum samemu, mówi się:


Noc spokojną i śmierć szczęśliwą niech nam da Bóg wszechmogący, Ojciec † i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Antyfona do NMP

Witaj, Królowo, Matko miłosierdzia, życie, słodyczy i nadziejo nasza, witaj! Do Ciebie wołamy wygnańcy, synowie Ewy; do Ciebie wzdychamy jęcząc i płacząc na tym łez padole. Przeto, Orędowniczko nasza, one miłosierne oczy Twoje na nas zwróć, a Jezusa, błogostawiony owoc żywota Twojego, po tym wygnaniu nam okaż. O łaskawa, o litościwa, o słodka Panno Maryjo!

Sobota

 4 tydzień psalterza

Wezwanie

P. Panie, otwórz † wargi moje.

W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Antyfona - LG tom II: Wielki Post I, str. 37.

Ant. Słuchajcie dzisiaj głosu Pana: / otwórzcie serca na Jego wołanie.

Psalm Wezwania jak w Częściach stałych, s. 818.

Psalm 67

Niech wszystkie narody wystawiają Boga
Wiedźcie, że to zbawienie Boże posłane jest do pogan (Dz 28, 28)

Niech Bóg się zmiłuje nad nami i nam błogostawi, *
niech nam ukáže pogodne oblicze,
Aby naziemi znano Jego drogę, *

Jego zbawienie wśród wszystkich narodów.

powtarza się antyfonę

Niech Ciebie, Boże, wystawiają ludy, *
niech wszystkie narody oddają Ci chwałę.
Niech się narody cieszą i weselą, †
bo rządysz ludami sprawiedliwie *
i kierujesz narodami na ziemi.

powtarza się antyfonę

Niech Ciebie, Boże, wystawiają ludy, *
niech wszystkie narody oddają Ci chwałę.
Ziemia wydała swój owoc, *
Bóg, nasz Bóg, nam pobłogostawił.
Niech nam Bóg błogostawi *
i niech cześć Mu oddają wszystkie krańce ziemi.

powtarza się antyfonę

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Słuchajcie dzisiaj głosu Pana: / otwórzcie serca
na Jego wołanie.

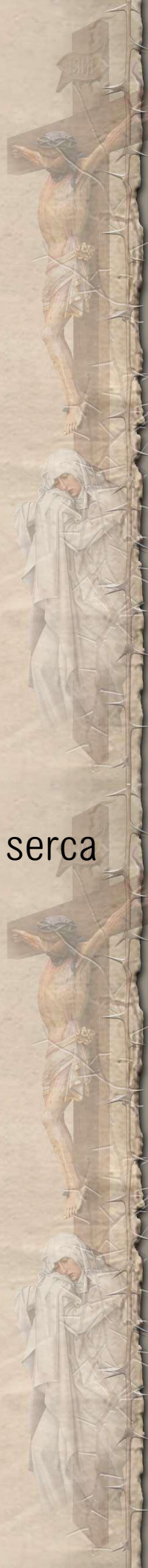
Godzina czytań

P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 38.

Hymn

1 Z otchłani grzechu wołamy do Ciebie:
Panie, wysłuchaj pokornej modlitwy;
Bo jeśli winy zachowasz w pamięci,
Któż się ostoi?



- 2 Wszak Ty przebaczasz niewierność i błędy,
Pragniesz nas darzyć bezmiarem swej łaski,
Bo chcesz, by z pełną miłości bojaźnią
Tobie służono.
- 3 Więc pokładamy niezłomną nadzieję
W Twojej litości dla serc uniżonych
I wyglądamy radosnej jutrzeńki
Dnia świętej Paschy.
- 4 Niech Tobie, Ojczy, z Twym Synem i Duchem
Będzie na wieki majestat i chwała,
A Ty nas prowadź do źródeł zbawienia
Drogą pokuty. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Wtorek IV, str. 1195.

1 ant. Pan swój lud wybawił * z rąk ciemężyciela.

Psalm 78

Ps 78, 40-72

Dzieje narodu szkołą służby Bożej

Stało się to wszystko, aby mogło posłużyć za przykład dla nas (1 Kor 10, 6)

IV

Ileż razy synowie Izraela drażnili Pana na pustyni *
i zasmucali Go na pustkowiu!

Często wystawiali Boga na próbę, *
gniewali Świętego Izraela.

Nie pamiętali o Jego mocy, *
o dniu, w którym ich wybawił z rąk ciemężyciela,
Gdy czynił w Egipcie swe znaki *
i swoje cuda na polach Soanu.

Kiedy ich rzeki w krew zamienił *
i strumienie, aby pić nie mogli.

Nasłał na nich muchy, aby ich kąsały, *
i żaby, które ich gnębiły.

Zbiory ich wydał owadom, *
a owoc ich pracy szarańczy.

Gradem poraził ich winnice, *
a szronem ich sykomory.

Ich bydło wydał na pastwę zarazy, *



na pastwę choroby ich trzody.

Zesłał na nich swój gniew gorejący: †
oburzenie, zapalczywość i udrękę, *
orszak zwiastunów klęski.

Gniewowi swemu otworzył drogę, †
od śmierci ich nie zachował, *
a życie ich wydał zarazie.

I poraził w Egipcie wszystko pierworodne, *
pierwsze płody w namiotach Chamitów.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pan swój lud wybawił z rąk ciemężyciela.

2 ant. Pan swój lud wprowadzi * na świętą górę swoją.

V

Pan swój lud wyprowadził jak owce *
i wiódł ich przez pustynię jak trzodę.

Wiódł ich bezpiecznie, tak że się nie bali, *
a wrogów ich przykryło morze.

Wprowadził ich do ziemi swej świętej, *
na górę, którą zdobyła Jego prawica.

Wygnał przed nimi narody †
i sznurem dziedzictwo im wymierzył, *
w namiotach pogan osadził plemiona Izraela.

Oni zaś na próbę wystawiali i drażnili Boga Najwyższego *
i Jego przykazań nie strzegli.

Odstępowali zdradziecko, jak ich ojcowie, *
byli niepewni, jak łuk, który zawodzi.

Rozgniewali Go swoim bałwochwalstwem na wzgórzach, *
wzniecali Jego zazdrość rzeźbionymi bożkami.

Bóg usłyszał i zapłonął gniewem *
i gwałtownie odepchnął Izraela.

Porzucił mieszkanie w Szilo, *
przybytek, gdzie mieszkał wśród ludzi.

Oddał swoją moc w niewolę, *
a swoją chwałę w ręce nieprzyjaciół.



Wydał pod miecz swój naród, *
na swoje dziedzictwo gniewem wybuchnął.
Młodzieńców ich pochłonał ogień, *
a ich pannom nie śpiewano weselnych pieśni.
Ich kapłani poginęli od miecza *
i nie mogły lamentować ich wdowy.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pan swój lud wprowadzi na świętą górę swoją.
3 ant. Pan wybrał pokolenie Judy * i Dawida, swego
sługę, / aby rządził Izraelem, dziedzictwem Jego.

VI

Pan ocknął się jakby ze snu, *
jak wojownik zmożony winem,
I uderzył na tyły swoich nieprzyjaciół, *
okrył ich wiecznym wstydem.
Odrzucił namiot Józefa, *
nie wybrał szczepu Efraima,
Lecz wybrał pokolenie Judy, *
górną Syjon, którą umiłował.
I wzniósł świątynię swoją, wysoką jak niebo, *
jak ziemia, którą umocnił na wieki.
Wybrał Dawida, swego sługę, †
zabrał go z owczej zagrody, *
wezwał go od karmiących owiec,
By pasł Jakuba, lud Jego, *
i Izraela, Jego dziedzictwo.
On nimi rządził w prawości swego serca *
i roztropnie wiódł swoimi rękami.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pan wybrał pokolenie Judy / i Dawida, swego słu-
gę, / aby rządził Izraelem, dziedzictwem Jego.



P. Kto spełnia wymagania prawdy, zbliża się do światła.
W. Aby jawne były jego uczynki.

1 Czytanie

Z Księgi Liczb

20, 1-13; 21, 4-9

Wody Meriba. Wąż miedziany

W pierwszym miesiącu przybyła cała społeczność Izraelitów na pustynię Sin. Lud zatrzymał się w Kadesz; tam też umarła i tam została pogrzebana Miriam.

Gdy zabrakło społeczności wody, zeszli się przeciw Mojżeszowi i Aaronowi. I kłócił się lud z Mojżeszem, wołając: "Lepiej by było, gdybyśmy zginęli, jak i nasi bracia, przed Panem. Czemuście wyprowadzili zgromadzenie Pana na pustynię, byśmy tu razem z naszym bydłem zginęli? Dlaczegoście wywiedli nas z Egiptu i przyprowadzili na to nędzne miejsce, gdzie nie można siać, nie ma drzew figowych ani winorośli, ani drzewa granatowego, a nawet nie ma wody do picia?"

Mojżesz i Aaron odeszli od tłumu i skierowali się ku wejściu do Namiotu Spotkania. Tam padli na twarz, a ukazała się im chwała Pana. I przemówił Pan do Mojżesza: "Weź laskę i zbierz całe zgromadzenie, ty wespół z twoim bratem Aaronem. Następnie przemów w ich obecności do skały, a ona wyda z siebie wodę. Wyprowadź wodę ze skały i daj pic ludowi oraz jego bydłu".

Stosownie do nakazu zabrał Mojżesz laskę sprzed oblicza Pana. Następnie zebrał Mojżesz wraz z Aaronem zgromadzenie przed skałą i wtedy rzekł do nich: "Słuchajcie, wy buntownicy! Czy potrafimy wyprowadzić z tej skały wodę dla was?" Następnie Mojżesz podniósł rękę i uderzył dwa razy laską w skałę. Wtedy woda wypłynęła tak obficie, że mógł się napić zarówno lud, jak i jego bydło.

Rzekł Pan znowu do Mojżesza i Aarona: "Ponieważ Mi nie uwierzyliście i nie objawiliście mojej świętości wobec Izraelitów, dlatego wy nie wprowadzicie tego ludu

do kraju, który im daję". To są wody Meriba, gdzie się spierali Izraelici z Panem i gdzie On objawił wobec nich swoją świętość.

Od góry Hor szli w kierunku Morza Czerwonego, aby obejść ziemię Edom; podczas drogi jednak lud stracił cierpliwość. I zaczęli mówić przeciw Bogu i Mojżeszowi: "Czemu wyprowadziliście nas z Egiptu, byśmy tu na pustyni pomarli? Nie ma chleba ani wody, a już nam się uprzykrzył ten pokarm mizerny".

Zesłał więc Pan na lud węże o jądzie palącym, które kąsały ludzi, tak że zmarła wielka liczba Izraelitów. Przybyli więc ludzie do Mojżesza mówiąc: "Zgrzeszyliśmy, szemrząc przeciw Panu i przeciwko tobie. Wstaw się za nami do Pana, aby oddalił od nas węże". I wstawił się Mojżesz za ludem. Wtedy rzekł Pan do Mojżesza: "Sporządź węża i umieść go na wysokim palu; wtedy każdy ukąszony, jeśli tylko spojrzy na niego, zostanie przy życiu". Sporządził więc Mojżesz węża miedzianego i umieścił go na wysokim palu. I rzeczywiście, jeśli kogo wąż ukąsił, a ukąszony spojrzał na węża miedzianego, zostawał przy życiu.

Responsorium

J 3, 14-15. 17

W. Jak Mojżesz † wywyższył węża na pustyni, / tak potrzeba, by wywyższono Syna Człowieczego, * Aby każdy, kto w Niego wierzy, miał życie wieczne.

P. Albowiem Bóg nie posłał swego Syna na świat po to, aby świat potępił, ale po to, by świat został przez Niego zbawiony. **W.** Aby każdy, kto w Niego wierzy, miał życie wieczne.

2 Czytanie

Z Konstytucji duszpasterskiej o Kościele w świecie współczesnym **Gaudium et spes** Soboru Watykańskiego II

(nr 37-38)

Wszelkie ludzkie przedsięwzięcia należy oczyszczać przez tajemnicę paschalną

Pismo święte, z którym zgadza się doświadczenie wie-

ków, poucza rodzinę ludzką, że postęp ludzki, będący wielkim dobrodziejstwem dla człowieka, przywodzi jednak ze sobą niemąłą pokusę: jeśli bowiem zburzy się hierarchię wartości i pomiesza się dobro ze złem, poszczególni ludzie i ich grupy zwrócą uwagę na własne sprawy, a nie na sprawy innych. Na skutek tego świat już nie przedstawia pola prawdziwego braterstwa, skoro wzmożona potęga człowieka grozi zagładą samemu rodzajowi ludzkiemu.

Jeśli więc ktoś pyta, jakim sposobem można pokonać tę słabość, chrześcijanie stwierdzają, że wszelkie przedsięwzięcia człowiecze, zagrożone co dzień przez pychę i nieuporządkowaną miłość własną, trzeba oczyszczać przez krzyż Chrystusowy i Jego zmartwychwstanie oraz doprowadzać do doskonałości. Człowiek bowiem przez Chrystusa odkupiony i uczyniony w Duchu Świętym nowym stworzeniem może i powinien miłować rzeczy same jako stworzone przez Boga. Otrzymuje je bowiem od Boga i widzi je niejako spływające z ręki Bożej - dlatego je szanuje. Dziękując za nie Bogu-Dobroczyńcy i używając stworzeń oraz korzystając z nich w duchu ubóstwa oraz wolności, wprowadza siebie w prawdziwe posiadanie świata niby nic nie mając, a wszystko posiadając. "Wszystko bowiem jest wasze, wy zaś Chrystusowi, Chrystus zaś Boży".

Słowo bowiem Boże, przez które wszystko się stało, samo stało się ciałem i mieszkając na ziemi człowieczej weszło w dzieje świata jako człowiek doskonały, wzięło je w siebie i w sobie je streściło. Objawia nam Ono, że "Bóg jest miłością", a zarazem uczy, że prawem fundamentalnym doskonałości ludzkiej, a w następstwie tego i prawem przekształcania świata jest nowe przykazanie miłości. Tych więc, którzy wierzą miłości Bożej, upewnia, że droga miłości otwiera się dla wszystkich ludzi, oraz że nie jest daremny wysiłek skierowany ku przywróceniu powszechnego braterstwa. Zarazem upomina, żeby szukać tej miłości nie w samych tylko wielkich sprawach, lecz również, i to przede wszystkim, w powszednich okolicznościach życia.

Ponosząc śmierć za nas wszystkich, grzeszników, uczy nas swoim przykładem, że trzeba także nieść krzyż, który ciało i świat nakładają na ramiona tym, którzy dążą do pokoju i sprawiedliwości. Chrystus przez swoje zmartwychwstanie ustanowiony Panem, któremu dana jest wszelka władza na niebie i na ziemi, już działa w sercach ludzkich mocą Ducha swojego, nie tylko budząc pragnienia przyszłego wieku, lecz tym samym też ożywiając, oczyszczając i umacniając te szlachetne pragnienia, dzięki którym rodzina ludzka zabiega o uczynienie własnego życia bardziej ludzkim i o poddanie całej ziemi temu celowi.

Różne zaś są dary Ducha: gdyż jednych powołuje On, by dawali jawne świadectwo pragnienia nieba i zachowali je żywe w rodzinie ludzkiej, innych wzywa, by poświęcili się ziemskiej służbie ludziom, przygotowując tym swoim posługiwaniem tworzywo królestwa niebieskiego. Wyzwała jednak wszystkich, żeby wyrzekłszy się miłości własnej i wprzęgnawszy wszystkie siły ziemskie dla życia ludzkiego, nastawiali się na przyszłość, kiedy to ludzkość sama stanie się ofiarą Bogu miłą.

Responsorium

2 Kor 5, 15; Rz 4, 25

W. Za wszystkich † umarł Chrystus po to, * Aby ci, co żyją, już nie żyli dla siebie, / lecz dla Tego, który za nich umarł i zmartwychwstał.

P. On to został wydany za nasze grzechy i wskrzeszony z martwych dla naszego usprawiedliwienia. **W.** Aby ci, co żyją, już nie żyli dla siebie, / lecz dla Tego, który za nich umarł i zmartwychwstał.

Modlitwa

Módlmy się. Miłosierny Boże, kieruj naszymi sercami, * bo bez Twojej pomocy nie możemy się Tobie podobać. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogostawmy Panu.
W. Bogu niech będą dzięki.

Jutrznia

P. Boże, + wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe teksty opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
LG tom II: Wielki Post I, str. 40.

Hymn

- 1 Przed Tobą, Ojcze, stajemy skruszeni
I obciążeni winami,
A niosąc w sobie bezsilną samotność,
Szukamy Twojej pomocy.
- 2 Bo przecież jesteś troskliwym pasterzem
I nie chcesz śmierci grzesznika,
Lecz by się zwrócił do Ciebie w pokorze,
A przez to życie otrzymał.
- 3 W tym świętym czasie powrotu do Ciebie,
Gdy dajesz łaskę pokuty,
O miłosierdzie błagamy z nadzieją
I zło naprawić pragniemy.
- 4 Potężne światło, jaśniejsze od słońca,
Którego tarcza już wschodzi,
Wielbimy Ciebie, nasz Boże i Panie,
W Najświętszej Trójcy Jedyny. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Sobota IV, str. 1198.

1 ant. Dobrze jest śpiewać Twojemu imieniu, Najwyższy, * rano głosić Twoją łaskawość.

Psalm 92

Doskonałość Boża

Psalm ten wystawia dzieła Jednorodzonego (św. Atanazy)



Dobrze jest dziękować Panu, *
śpiewać Twojemu imieniu, Najwyższy,
Rano głosić łaskawość Twoją, *
a wierność Twoją nocami,
Na harfie dziesięciostrunnej i lirze, *
pieśnią przy dźwiękach cytry.

Bo weselę się, Panie, Twoimi czynami, *
raduję się dziełami rąk Twoich.

Jak wielkie są dzieła Twoje, Panie, *
i jakże głębokie Twe myśli!

Nie zna ich człowiek nierozumny *
i głupiec ich nie pojmuje.

Chociaż występni się plenią jak zielsko, *
a złoczyńcy jaśnieją przepychem,

I tak pójdą na wieczną zagładę, *

Ty zaś, Panie, na wieki jesteś wywyższony.

Bo oto wrogowie Twoi, Panie, †

bo oto wrogowie Twoi poginą, *

rozproszą się wszyscy złoczyńcy.

Dałeś mi siłę bawołu, *

skropiłeś mnie świeżym olejkiem.

Moje oko spogląda z góry na nieprzyjaciół, †

a uszy me usłyszały o klęsce przeciwników, *

tych, którzy na mnie powstają.

Sprawiedliwy zakwitnie jak palma, *

rozrośnie się jak cedr na Libanie.

Zasadzeni w domu Pańskim *

rozkwitną na dziedzińcach Boga naszego.

Nawet i w starości wydadzą owoc, *

zawsze pełni życiodajnych soków,

Aby świadczyć, że Pan jest sprawiedliwy; *

On moją Opoką i nie ma w Nim nieprawości.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Dobrze jest śpiewać Twojemu imieniu, Najwyższy,
/ rano głosić Twoją łaskawość.



2 ant. Dam wam serce nowe * i nowego ducha tchnę w wasze wnętrze.

Pieśń

Bóg swój lud odnowi

Będą oni Jego ludem, a On będzie „Bogiem z nimi” (Ap 21, 3)

Ez 36, 24-28

Wezmę was spośród ludów, †
zgromadzę was ze wszystkich krajów *
i przywiodę z powrotem do waszej ziemi.

Pokropię was czystą wodą, *
i staniecie się czysti.

Obmyję was z wszelkiej nieczystości *
i z waszego bałwochwalstwa.

Dam wam serce nowe *
i nowego ducha tchnę w wasze wnętrze.

Wyjmę z was serce kamienne, *
i dam wam serce z ciała.

Tchnę w was mojego Ducha *
i sprawię, że będziecie żyć według moich nakazów,
że będziecie przestrzegać przykazań *
i postępować zgodnie z nimi.

Wtedy zamieszkacie w kraju, *
który dałem waszym przodkom,
I będziecie moim ludem, *
Ja zaś będę Bogiem waszym.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Dam wam serce nowe / i nowego ducha tchnę w wasze wnętrze.

3 ant. Usta dzieci i niemowląt * oddają Ci chwałę, Panie.

Psalm 8

Wielkość Stwórcy i godność człowieka

Bóg wszystko poddał pod stopy Chrystusa,
a Jego samego ustanowił nade wszystko Głową dla Kościoła (Ef 1, 22)

O Panie, nasz Panie, †
jak przedziwne jest Twoje imię na całej ziemi! *
Tyś swój majestat wyniósł nad niebiosa.

Sprawiłeś, że na przekór Twoim przeciwnikom †
usta dzieci i niemowląt oddają Ci chwałę, *
aby poskromić nieprzyjaciela i wroga.
Gdy patrzę na Twe niebo, dzieło palców Twoich, *
na księżyc i gwiazdy, któreś Ty utwierdził:
Czym jest człowiek, że o nim pamiętasz, *
czym syn człowieczy, że troszczysz się o niego?
Uczyniłeś go niewiele mniejszym od aniołów, *
uwieńczyłeś go czią i chwałą.
Obdarzyłeś go władzą nad dziełami rąk Twoich, *
wszystko złożyłeś pod jego stopy:
Owce i bydło wszelakie, *
i dzikie zwierzęta,
Ptaki niebieskie i ryby morskie, *
wszystko, co szlaki mórz przemierza.
O Panie, nasz Panie, *
jak przedziwne jest Twoje imię na całej ziemi!
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Usta dzieci i niemowląt oddają Ci chwałę, Panie.

LG tom II: Sobota IV Wielki Post, str. 266.

Czytanie

Iz 1, 16-18

Obmyjcie się, bądźcie czyści. Usuńcie zło waszych uczynków sprzed moich oczu. Przestańcie czynić zło. Zaprawiajcie się w dobrym. Troszczcie się o sprawiedliwość, wspomagajcie uciśnionego, oddajcie słusność sierocie, stawajcie w obronie wdowy. Chodźcie i spór ze Mną wiedźcie, mówi Pan. Choćby wasze grzechy były jak szkarłat, jak śnieg wybieleją; choćby były czerwone jak purpura, staną się jak biała wełna.

Responsorium krótkie

P. Jałmużna uwalnia od śmierci. * Ona oczyszcza z każdego grzechu. **W.** Jałmużna uwalnia od śmierci. / Ona oczyszcza z każdego grzechu. **P.** Woda gasi płoną-

cy ogień, a grzechy głodzi jałmużna. **W.** Ona oczyszcza z każdego grzechu. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** Jałmużna uwalnia od śmierci. / Ona oczyszcza z każdego grzechu.

Pieśń Zachariasza

Ant. Nigdy jeszcze nikt nie przemawiał * tak, jak Ten człowiek przemawia.

Mesjasz i Jego poprzednik

Łk 1, 68-79

Błogostawiony † Pan, Bóg Izraela, *
bo lud swój nawiedził i wyzwolił.

I wzbudził dla nas moc zbawczą *
w domu swego sługi Dawida.

Jak zapowiedział od dawna *

przez usta swych świętych proroków,

Że nas wybawi od naszych nieprzyjaciół *
i z ręki wszystkich, którzy nas nienawidzą;

Że naszym ojcom okaże miłosierdzie *
i wspomni na swe święte przymierze,

Na przysięgę, którą złożył *
ojcu naszemu Abrahamowi.

Da nam, że z mocy nieprzyjaciół wyrwani, *
służyć Mu będziemy bez trwogi,

W pobożności i sprawiedliwości przed Nim *
po wszystkie dni nasze.

A ty, dziecie, zwać się będziesz prorokiem Najwyższego, *
gdyż pójdziesz przed Panem przygotować Mu drogi.

Jego ludowi dasz poznać zbawienie *
przez odpuszczenie grzechów.

Dzięki serdecznej litości naszego Boga, *

z jaką nas nawiedzi z wysoka Wschodzące Słońce,
By oświecić tych, co w mroku i cieniu śmierci
mieszkają, *

aby nasze kroki skierować na drogę pokoju.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i nawieki wieków. Amen.

Ant. Nigdy jeszcze nikt nie przemawiał / tak, jak Ten człowiek przemawia.

Prośby

Zawsze i wszędzie składajmy dziękczynienie Chrystusowi, który nas zbawia, i z ufnością zanośmy do Niego nasze błagania:

Niech Twoja łaska przyniesie nam pomoc.

Daj, abyśmy zawsze byli wolni od grzechu,
— jako żywe mieszkanie Ducha Świętego.

Niech Twoja łaska przyniesie nam pomoc.

Naucz nas już od rana służyć naszym braciom,
— i przez cały dzień we wszystkim pełnić Twoją wolę.

Niech Twoja łaska przyniesie nam pomoc.

Spraw, abyśmy szukali pożywienia, które zapewnia życie wieczne,

— jakiego nam hojnie udzielasz.

Niech Twoja łaska przyniesie nam pomoc.

Niech Twoja Matka, ucieczka grzeszników, wstawia się za nami,

— abyś łaskawie przebaczył nam winy.

Niech Twoja łaska przyniesie nam pomoc.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Miłosierny Boże, kieruj naszymi sercami, * bo bez Twojej pomocy nie możemy się Tobie podobać. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

Jutrznia i Nieszpory. **P.** Odmawia modlitwę końcową bez wezwania *Módlmy się.*
W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogosławi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Jeśli kapłan lub diakon przewodniczy oficjum, zwraca się do wiernych:

- P.** Pan z wami.
W. I z duchem twoim.
P. Niech was błogosławi Bóg wszechmogący:
Ojciec + i Syn, i Duch Święty.
W. Amen.

Można też użyć innej formuły błogosławieństwa, tak jak we Mszy św.
Jeśli wierni mają się rozejść, dodaje się wezwanie:

- P.** Idźcie w pokoju Chrystusa.
W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa w ciągu dnia

LG tom II: Sobota IV WP, str. 267. Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 41.
Antyfona jak w Tekstach okresowych. Psalm - LG tom II: Sobota IV, str. 1202.

- P.** Boże, + wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn

Modlitwa przedpołudniowa

- 1 Przez wiarę, którą żyjemy,
Z nadzieją zawsze wytrwałą
I mocni łaską miłości
Majestat głośmy Chrystusa.
- 2 Gdyż On o trzeciej godzinie
Na mękę był prowadzony,
I cierpiał wisząc na krzyżu,
By znaleźć owcę zgubioną.
- 3 Pokornie prosimy Jezusa,
Zbawieni Jego ofiarą,
By nas od grzechu zachował,
Gdy już darował nam karę.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczę,



Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Modlitwa południowa

- 1 O tej godzinie Zbawiciel
Pragnienie cierpień na krzyżu;
Niech da chwalącym Go pieśnią
Pragnienie sprawiedliwości.
- 2 Niech głodem prawdy ich przejmie
I zaspokoi go sobą,
By grzech odrazę w nich budził,
A cnota ich pociągała.
- 3 Niech łaska Ducha Świętego
Proszących tak usposobi,
By żądze ciała przygasty
I duch oziębły zapłonął.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczę,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Modlitwa popołudniowa

- 1 Nadeszła oto godzina,
Gdy Jezus w męce umierał;
Wzywajmy Jego imienia
Pokornie prosząc o łaskę.
- 2 Przebaczył Jezus łotrowi
Wzruszony jego wyznaniem;
Niech także nasza modlitwa
Wyjedna nam miłosierdzie.
- 3 Na krzyżu śmierć pokonana,
Wróciło światło po mroku;
Niech groza grzechu przeminie,
A dusze blaskiem jaśnieją.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczę,



Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Psalmodia

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Nadeszły dla nas dni pokuty, * abyśmy zadośćczynili za grzechy / i zbawili dusze.

Modlitwa południowa

Ant. Nie chcę śmierci grzesznika, * lecz aby się szczerze nawrócił i miał życie.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Umocnieni łaską Bożą, * pracujmy nad sobą w wielkiej cierpliwości.

Psalm 119

Ps 119, 169-176

XXII (Taw). Radość służenia Bogu

Niech wołanie moje dojdzie do Ciebie, Panie, *
daj mi zrozumienie przez swoje słowo.

Niech dojdzie do Ciebie moja modlitwa, *
wyzwól mnie według Twego słowa.

Niech moje wargi rozbrzmiewają hymnem, *
bo mnie nauczasz Twych ustaw.

Niech mój język opiewa Twoje słowo, *
bo wszystkie Twe przykazania są sprawiedliwe.

Niech Twoja ręka będzie mi pomocą, *
bo wybrałem Twe postanowienia.

Pragnę Twojej pomocy, Panie, *
a Prawo Twoje jest moją rozkoszą.

Niech żyje moja dusza i niech Ciebie chwali, *
niech mnie wspierają Twoje wyroki.

Błądzą jak owca, która zaginęła; †
szukaj swego sługi, *

bo nie zapominam o Twoich nakazach.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.



Psalm 45
Zaślubiny króla

Oblubieniec nadchodzi, wyjdźcie mu na spotkanie (Mt 25, 6)

I

Z mego serca płynie piękne słowo, †
pieśń moją śpiewam królowi, *
język mój jest jak rylec biegłego pisarza.

Najpiękniejszy jesteś spośród synów ludzkich, †
wdzięk się rozlał na twoich wargach, *
przeto Bóg pobłogostawił tobie na wieki.
Przypasz do biodra swój miecz, mocarzu, *
chlubę twoją i ozdobę.

Wstąp szczęśliwie na rydwan †
w obronie wiary, prawa i ubogich, *
a twoja prawica niech ci wskaże wielkie czyny.
Two ostre strzały trafiają w serce wrogów króla, *
ludy padają przed tobą.

Tron Twój, Boże, trwa na wieki, *
berłem sprawiedliwym berło Twego królestwa.
Miłujesz sprawiedliwość, wstrętne ci bezprawie, †
dlatego Bóg, twój Bóg, namaścił ciebie *
olejkiem radości hojniej niż równych ci losem.

Two szaty pachną mirrą, kasją i aloesem, *
z pałaców z kości słoniowej cieszy cię dźwięk lutni.
Córki królewskie wychodzą na spotkanie z tobą, *
królowa w złocie z Ofiru stoi po twojej prawicy.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

II

Postuchaj, córko, spójrz i nakłoń ucha, *
zapomnij o swym ludzie, o domu swego ojca.

Król pragnie twego piękna, *
on twoim panem, oddaj mu pokłon.
Oto córa Tyru zbliża się z darami, *
możni narodów szukają twych względów.
Córa królewska wchodzi pełna chwały, *
w złotogłów odziana.



W szacie wzorzystej do króla ją prowadzą, *
za nią przywodzą do ciebie dziewice, jej druhny.

Wiodą je z radością i w uniesieniu, *
wkraczają do królewskiego pałacu.

Synowie twoi zajmą miejsce twych ojców, *
ustanowisz ich książętami na całej ziemi.

Przez wszystkie pokolenia upamiętnię twe imię, *
dlatego na wieki słać cię będą narody.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

W innych Godzinach psalmodia dodatkowa, s. 1229.

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Nadeszły dla nas dni pokuty, * abyśmy zadośćczynili
za grzechy / i zbawili dusze.

Czytanie

Ap 3, 19-20

Wszystkich, których kocham, karzę i ćwiczę. Bądź więc gorliwy i nawróć się. Oto stoję u drzwi i kołaczę: jeśli kto posłyszy mój głos i drzwi otworzy, wejść do niego i będę z nim wieczerzał, a on ze Mną.

P. Stwórz, Boże, we mnie serce czyste.

W. I odnow we mnie moc ducha.

Modlitwa

Módlmy się. Miłosierny Boże, kieruj naszymi sercami,
* bo bez Twojej pomocy nie możemy się Tobie podo-
bać. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego
Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha
Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogostawmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa południowa

Ant. Nie chcę śmierci grzesznika, * lecz aby się szczerze nawrócił i miał życie.

Czytanie

Iz 44, 21-22

Pamiętaj, żeś moim sługą, Izraelu. Ukształtowałem ciebie i jesteś moim sługą, a Ja nie zapomnę o tobie. Usunąłem twe grzechy jak chmurę i twoje wykroczenia jak obłok. Powróć do Mnie, bo odkupiłem ciebie.

P. Odwróć swe oblicze od moich grzechów.

W. I zmaż wszystkie moje przewinienia.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Umocnieni łaską Bożą, * pracujmy nad sobą w wielkiej cierpliwości.

Czytanie

Ga 6, 7b-8

Bóg nie dozwoli z siebie sztydzić. A co człowiek sieje, to i żąć będzie: kto sieje w cieie swoim, jako plon ciała zbierze zagładę; kto sieje w duchu, jako plon ducha zbierze życie wieczne.

P. Boże, moją ofiarą jest duch skruszony.

W. Pokornym i skruszonym sercem Ty, Boże, nie gardzisz.

5 tydzień
Wielkiego Postu

Niedziela



1 tydzień psalterza

1 Nieszpory

P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, póspiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 35.

Hymn

- 1 Zmiłuj się, Stwórco, nad swoim ludem,
Kiedy Cię błaga w tym czasie postu;
Usłysz modlitwę zroszoną łzami,
Którą wznosimy przez dni czterdzieści.
- 2 Patrzysz w głębinę naszego serca,
Znasz ludzką słabość i bezwład woli,
Przeto nam okaż swe miłosierdzie,
Kiedy do Ciebie wracamy, Boże.
- 3 Chociaż tak bardzo jesteśmy winni,
Przebacz, bo Tobie ufamy, Panie;
Wstaw Twoje imię i ulecz nędznych,
Których chorobą są własne grzechy.
- 4 Udziel nam siły, niech czas pokuty
Ciało oczyści i myśl oświeci;
Złudne pokusy niech nas nie wiążą
Z tym, co nam grozi wieczystą zgubą.
- 5 Boże Jedyny w Najświętszej Trójcy,
Spraw, aby skrucha i umartwienie
Były owocne dla Twoich wiernych,
Którzy Cię wielbią wieczornym hymnem. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Niedziela I, str. 839.

1 ant. Włożę moje prawo w ich serce * i będę dla nich
Bogiem, / oni zaś będą moim ludem.

Psalm 141

Modlitwa w niebezpieczeństwie

I wzniosł się dym kadzideł, jako modlitwy świętych, z ręki anioła przed Bogiem (Ap 8, 4)

Ps 141, 1-9

Do Ciebie wołam, Panie, pośpiesz mi z pomocą, *
usłysz mój głos, gdy wołam do Ciebie.
Niech moja modlitwa wznosi się przed Tobą jak

kadzidło, *
a podniesione me ręce jak ofiara wieczorna.
Postaw, Panie, straż przy moich ustach *
i wartę przy bramie warg moich.

Nie skłaniaj mego serca do złego słowa, *
do popełniania niegodziwych czynów,
Bym nigdy z ludźmi, którzy nieprawość czynią, *
nie jadał ich potraw wybornych.

Łaską jest dla mnie chłosta z rąk sprawiedliwego, †
olejek występnego niech nigdy nie zdobi mej głowy, *
zawsze moja modlitwa sprzeciwia się ich złości.
A kiedy ich sędziowie popadli w moc Bożą, *
zrozumieli, jak łagodne były moje słowa.

Jak grudy rozoranej ziemi, *
tak będą rozrzucone ich kości nad Otchłanią.
Do Ciebie bowiem, Panie, zwracam moje oczy, *
do Ciebie się uciekam, nie gub mojej duszy.

Strzeż mnie od sidła, które zastawili na mnie, *
i od pułapek złoczyńców.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Włożę moje prawo w ich serce / i będę dla nich Bogiem, / oni zaś będą moim ludem.

2 ant. Wszystko uznaję za stratę * ze względu na najwyższą wartość / poznania mojego Pana, Jezusa Chrystusa.

Psalm 142

Bóg ucieczką w cierpieniu

Wszystko to dokonało się w Panu podczas Jego Męki. (św. Hilary)

Głośno wołam do Pana, *
głośno Pana błagam.

Żal mój przed Nim wylewam, *
wyjawiam przed Nim swą udrękę.
Gdy duch mój we mnie omdlewa, *
Ty znasz moją drogę.

Na ścieżce, po której kroczę, *



ukryli na mnie sidło.
Oglądam się w prawo i patrzę, *
lecz nikt się nie troszczy o mnie.
Nie ma dla mnie ucieczki, *
nie ma nikogo, kto by dbał o me życie.
Do Ciebie wołam, Panie, †
mówię: "Tyś moją ucieczką, *
działem moim w krainie żyjących.
Usłysz moje wołanie, *
bo jestem bardzo słaby.
Wybaw mnie od prześladowców, *
gdyż są ode mnie mocniejsi.
Wyprowadź mnie z więzienia, *
bym dziękował Twojemu imieniu.
Otoczą mnie sprawiedliwi, *
gdy dobroć mi okażesz".
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Wszystko uznaję za stratę / ze względu na naj-
wyższą wartość / poznania mojego Pana, Jezusa Chry-
stusa.

3 ant. Chrystus, chociaż był Synem Bożym, * nauczył
się posłuszeństwa przez to, co wycierpiał.

Pieśń

Chrystus Sługa Boży

Flp 2, 6-11

Chrystus Jezus, istniejąc w postaci Bożej, †
nie skorzystał ze sposobności, *
aby na równi być z Bogiem,
Lecz ogołocił samego siebie †
przyjawszy postać sługi *
i stał się podobnym do ludzi.
A w tym, co zewnętrzne, uznany tylko za człowieka, *
uniżył samego siebie,
Gdy stał się posłusznym aż do śmierci, *
i to śmierci krzyżowej.
Dlatego też Bóg wywyższył Go ponad wszystko *

i darował Mu imię ponad wszelkie imię,
Aby na imię Jezusa zgięto się każde kolano *
istot niebieskich i ziemskich, i podziemnych.
I aby wszelki język wyznał, *
że Jezus Chrystus jest Panem ku chwale Boga Ojca.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Chrystus, chociaż był Synem Bożym, / nauczył się
posłuszeństwa przez to, co wycierpiał.

LG tom II: V Niedziela Wielkiego Postu, str. 269.

Czytanie

1 P 1, 18-21

Wiecie, że z waszego, odziedziczonego po przodkach,
złego postępowania zostaliście wykupieni nie czymś
przemijającym, srebrem lub złotem, ale drogocenną
krwią Chrystusa, jako baranka niepokalanego i bez zma-
zy. On był wprawdzie przewidziany przed stworzeniem
świata, dopiero jednak w ostatnich czasach się objawił
ze względu na was. Wyście przez Niego uwierzyli w Boga,
który wskrzesił Go z martwych i udzielił Mu chwały, tak
że wasza wiara i nadzieja są skierowane ku Bogu.

Responsorium krótkie

P. Wejrzyj, Panie, i zmiłuj się nad nami, * Bo zgrzeszy-
liśmy przeciw Tobie. **W.** Wejrzyj, Panie, i zmiłuj się nad
nami, / Bo zgrzeszyliśmy przeciw Tobie. **P.** Wysłuchaj,
Chryste, naszego wołania. **W.** Bo zgrzeszyliśmy przeciw
Tobie. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.**
Wejrzyj, Panie, i zmiłuj się nad nami, / Bo zgrzeszyliśmy
przeciw Tobie.

Pieśń Maryi

Ant. Nie sądźcie, a nie będziecie sądzeni; * nie potę-
piajcie, a nie będziecie potępieni; / odpuszczajcie, a bę-
dzie wam odpuszczone.

Wielbi † dusza moja Pana *
i raduje się duch mój w Bogu, Zbawicielu moim.
Bo wejrzał na uniżenie swojej Służebnicy. *
Oto bowiem odtąd błogostawić mnie będą wszystkie
pokolenia,
Gdyż wielkie rzeczy uczynił mi Wszechmocny, *
a Jego imię jest święte.
Jego miłosierdzie z pokolenia na pokolenie *
nad tymi, którzy się Go boją.
Okazał moc swego ramienia, *
rozproszył pyszniących się zamysłami serc swoich.
Strącił władców z tronu, *
a wywyższył pokornych.
Głodnych nasycił dobrami, *
a bogatych z niczym odprawił.
Ujął się za swoim sługą, Izraelem, *
pomny na swe miłosierdzie,
Jak obiecał naszym ojcom, *
Abrahamowi i jego potomstwu na wieki.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Nie sądźcie, a nie będziecie sądzeni; / nie potępiajcie, a nie będziecie potępieni; / odpuszczajcie, a będzie wam odpuszczone.

Prośby

Chrystus stał się naszym nauczycielem, bratem i wzorem. Uwielbiamy Go i błagajmy:

Udzielaj życia swojemu ludowi.

Chryste, Ty stałeś się do nas podobny we wszystkim oprócz grzechu, daj, abyśmy umieli dzielić radość z tymi, którzy się cieszą, i smutek z tymi, którzy płaczą,
— aby z dnia na dzień wzrastała nasza miłość.

Udzielaj życia swojemu ludowi.

Dopomóż nam, abyśmy dzieląc się chlebem z głodnymi braćmi, służyli w nich Tobie
— i abyśmy Ci służyli podając napój spragnionym.

Udzielaj życia swojemu ludowi.

Panie, Ty zbudziłeś Łazarza ze snu śmierci,
— spraw, aby ci, którzy trwają w śmierci grzechu, wrócili do życia przez wiarę i pokutę.

Udzielaj życia swojemu ludowi.

Spraw, aby coraz więcej ludzi ochoczo i doskonale wstępowało w Twoje ślady
— za przykładem Maryi Dziewicy i świętych.

Udzielaj życia swojemu ludowi.

Niechaj zmarli powstaną w Twojej chwale
— i na wieki cieszą się Twoją miłością.

Udzielaj życia swojemu ludowi.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Prosimy Cię, Panie, nasz Boże, † udziel nam łaski, abyśmy gorliwie naśladowali miłość Twojego Syna, * który oddał własne życie za zbawienie świata. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogosławi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Kompleta

Po 1 Nieszporach niedzieli

P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,

i na wieki wieków. Amen.



W tym miejscu przewidziany jest rachunek sumienia.

We wspólnie odprawianym oficjum można zastosować jedną z formuł aktu pokuty podaną w mszale.

Po chwili milczenia wszyscy razem odmawiają spowiedź powszechną:

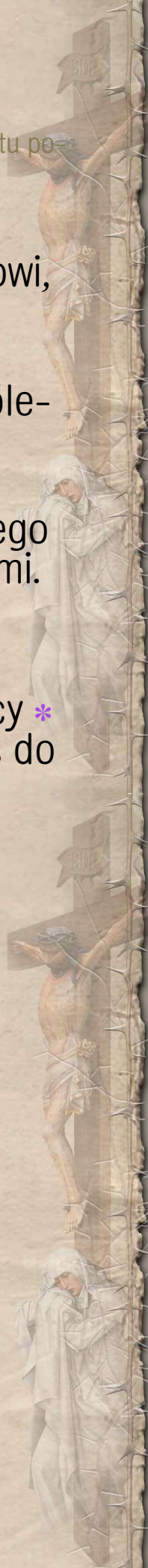
- P.** Panie, który przebaczyłeś skruszonemu Piotrowi, zmiłuj się nad nami.
W. Zmiłuj się nad nami.
P. Chryste, który obiecałeś Dobremu Łotrowi Królestwo niebieskie, zmiłuj się na nami.
W. Zmiłuj się nad nami.
P. Panie, który zesłałeś Apostołom Ducha Świętego na odpuszczenie grzechów, zmiłuj się nad nami.
W. Zmiłuj się nad nami.

Przewodniczący prosi o odpuszczenie grzechów:

- P.** Niech się zmiłuje nad nami Bóg wszechmogący * i odpuściwszy nam grzechy, * doprowadzi nas do życia wiecznego.
W. Amen.

Hymn

- 1 Nim kres nadejdzie jasności,
Błagamy, Stwórco wszechświata,
Byś nas otaczał opieką
I chronił w swojej dobroci.
- 2 Niech serca nawet uśpione
Przez sen czuwają przy Tobie;
A kiedy zbudzi je zorza,
Niech Ciebie wielbią z weselem.
- 3 Niech ciało zdrowiem się cieszy
I duch gorliwość odnajdzie,
A Ty swym światłem przenikaj
Głębokie nocy ciemności.
- 4 O spraw to, Ojczy najlepszy,
Przez Syna Twego, Chrystusa,



Co z Tobą w Ducha jedności
Króluje w blasku na wieki. Amen.

Psalmodia

1 Ant. Zmiłuj się nade mną, Panie, * i wysłuchaj moją modlitwę.

Psalm 4

Dziękczynienie

Godnym podziwu uczynił Pan Tego, którego wskrzesił z martwych (św. Augustyn)

Kiedy Cię wzywam, odpowiedz mi, Boże, *
który wymierzasz mi sprawiedliwość.

Tyś mnie wydzwignął z utrapienia, *
zmiłuj się nade mną i wysłuchaj moją modlitwę.
Jak długo będą ociążały wasze serca, mężowie? *
Czemu kochacie marność i szukacie kłamstwa?

Wiedźcie, że godnym podziwu czyni Pan swego
wiernego, *

Pan mnie wysłucha, gdy będę Go wzywał.
Zadrżycie i już nie grzeszcie, *
rozważcie na swych łożach i zamilknijcie.

Złóżcie należne ofiary *
i miejcie nadzieję w Panu.

Wielu powiada: "Któż nam szczęście ukaże?" *
Wzniesź ponad nami, Panie, światłość Twojego oblicza!
Więcej wlaeś radości w moje serce *
niż w czasie obfitych plonów pszenicy i wina.

Spokojnie zasypiam, kiedy się położę, †
bo tylko Ty jeden, Panie, *
pozwalasz mi żyć bezpiecznie.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Zmiłuj się nade mną, Panie, / i wysłuchaj moją modlitwę.

2 Ant. Wśród nocy * błogostawcie Pana.

Błogostawcie Pana, wszyscy słudzy Pańscy, *
którzy przebywacie nocą w Jego domu.

Wznieście wasze ręce ku Miejscu Świętemu *
i błogostawcie Pana.

Niech cię Pan błogostawi ze Syjonu, *
Ten, który stworzył niebo i ziemię.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Wśród nocy błogostawcie Pana.

Czytanie

Pwt 6, 4-7

Słuchaj, Izraelu: Pan jest naszym Bogiem, Panem jedynym. Będiesz miłował Pana, Boga twojego, z całego swego serca, z całej duszy swojej, ze wszystkich sił swoich. Niech pozostaną w twym sercu te słowa, które ja ci dziś nakazuję. Wpoisz je twoim synom, będziesz o nich mówił przebywając w domu, w czasie podróży, kładąc się spać i wstając ze snu.

Responsorium krótkie

P. W ręce Twoje, Panie, * Powierzam ducha mego.
W. W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego. **P.**
Ty nas odkupiłeś, Panie, Boże wierny. **W.** Powierzam ducha mego. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, * podczas snu nas osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali w pokoju.

Pieśń Symeona

Chrystus światłością narodów

Łk 2, 29-32

Teraz, o Panie, † pozwól odejść swemu słudze w pokoju, *
według słowa Twojego,
Bo moje oczy ujrzały Twoje zbawienie, *

któres przygotował wobec wszystkich narodów:
Światło na oświecenie pogan *
i chwałę ludu Twego, Izraela.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, / podczas snu nas
osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali
w pokoju.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, / podczas snu
nas osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpo-
czywali w pokoju.

Modlitwa

W niedziele Wielkiego Postu:

Módlmy się. Wszechmogący Boże, bądź z nami tej nocy,
† abyśmy jutro z Twoją pomocą wstali * i radowali się
ze zmartwychwstania Chrystusa. Który żyje i króluje na
wieki wieków.

W. Amen.

Następnie, nawet wtedy, kiedy się odmawia oficjum samemu, mówi się:

Noc spokojną i śmierć szczęśliwą niech nam da Bóg
wszechmogący, Ojciec † i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Antyfona do NMP

Matko Odkupiciela, z niewiast najstawniejsza,
Gwiazdo morska, do nieba ścieżko najprościejsza,
Tyś jest przechodnią bramą do rajy wiecznego,
Tyś jedyną nadzieją człowieka grzesznego.

Racz podźwignąć, prosimy, lud upadający,
W grzechach swych uwikłany, powstać z nich pragnący.
Tyś cudownie zrodziła światu Zbawiciela,
Tyś sama wykarmiła Twego Stworzyciela.
Panno przedtem i potem z świata podziwieniem,

Uczczona Gabriela wdzięcznym pozdrowieniem;
Racz się wstawić, o Panno, za nami grzesznymi,
Ratuj nas, opiekuj się sługami Twoimi.

Wezwanie

P. Panie, otwórz ✚ wargi moje.
W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Antyfona - LG tom II: Wielki Post I, str. 37.

Ant. Uwielbiamy Chrystusa Pana, / który dla na był ku-
szony i ukrzyżowany.

Psalm Wezwania jak w Częściach stałych, s. 818.

Psalm 95

Wezwanie do chwaleń Boga

Zachęcajcie się wzajemnie każdego dnia, póki trwa to, co «dzisiaj» się nazywa (Hbr 3, 13)

Przyjdźcie, radośnie śpiewajmy Panu, *
wznośmy okrzyki ku chwale Opoki naszego zbawienia.
Stańmy przed obliczem Jego z uwielbieniem, *
z weselem śpiewajmy Mu pieśni.

powtarza się antyfonę

Bo Pan jest Bogiem wielkim, *
wielkim Królem nad wszystkimi bogami.
W Jego ręku głębiny ziemi, *
szczyty gór do Niego należą.
Jego własnością jest morze, które sam stworzył, *
i ziemia, którą ulepiły Jego ręce.

powtarza się antyfonę

Przyjdźcie, uwielbiamy Go padając na twarze, *
klękniemy przed Panem, który nas stworzył.
Albowiem On jest naszym Bogiem, †
a my ludem Jego pastwiska *
i owcami w Jego ręku.

powtarza się antyfonę

Obyście dzisiaj usłyszeli głos Jego: †
"Niech nie twardnieją wasze serca jak w Meriba, *
jak na pustyni w dniu Massa, gdzie Mnie kusili wasi
ojcowie, *



doświadczali Mnie, choć widzieli moje dzieci.

powtarza się antyfonę

Przez lat czterdzieści to pokolenie wstręt we Mnie budziło †

i powiedziałem: «Są ludem o sercu zbłąkanym * i moich dróg nie znają».

Przeto przysiągłem w gniewie, * że nie wejdą do mojej krainy spoczynku".

powtarza się antyfonę

Chwała Ojcu i Synowi, * i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, * i na wieki wieków. Amen.

Ant. Uwielbiamy Chrystusa Pana, / który dla na był ku-szony i ukrzyżowany.

Zamiast psalmu 95 można odmówić psalm 100 lub 24 albo 67. Jeśli jeden z tych psalmów znajduje się w oficjum danego dnia, należy go zastąpić psalmem 95.

Godzina czytań

P. Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze, i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 37.

Hymn

- 1 Natchniony zwyczaj nas uczy,
Byśmy w zbawiennym okresie
Czterdziestu dni umartwienia
Szczerą czynili pokutę.
- 2 Do tego Prawo przynagla
I napomnienia proroków,
A nade wszystko sam Chrystus,
Król i Stworzyciel wszechświata.



- 3 Ten czas przeżyjmy w skupieniu,
Krótsze niech będą rozmowy,
Skromniejsze nasze posiłki,
Więcej czuwania nad sobą.
- 4 Oddalmy zło, które może
Chwiejnych zagarnąć w niewolę,
I brońmy siebie przed wrogiem
Pełnym podstępnej przemocy.
- 5 Niech Tobie, w Trójcy Jedyny,
Chwała i cześć będzie wieczna,
A Ty w nas pomnóż owoce
Postu i skruchy serdecznej. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Niedziela I, str. 843.

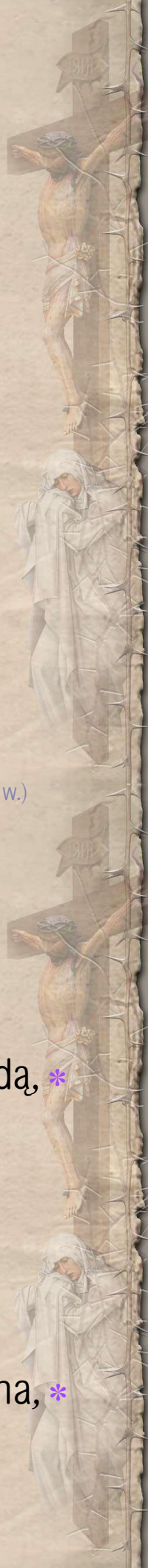
1 ant. Krzyż Chrystusa * jest drzewem życia.

Psalm 1

Dwie drogi życia

Błogosławieni, którzy mając nadzieję w krzyżu, zanurzyli się w wodzie (Anonim z II w.)

Szczęśliwy człowiek, *
który nie idzie za radą występnych,
Nie wchodzi na drogę grzeszników *
i nie zasiada w gronie szyderców,
Lecz w Prawie Pańskim upodobał sobie *
i rozmyśla nad nim dniem i nocą.
On jest jak drzewo zasadzone nad płynącą wodą, *
które wydaje owoc w swoim czasie.
Liście jego nie więdną, *
a wszystko, co czyni, jest udane.
Co innego grzesznicy: *
są jak plewa, którą wiatr rozmiata.
Przeto nie ostoją się na sądzie występni *
ani grzesznicy w zgromadzeniu sprawiedliwych.
Albowiem droga sprawiedliwych jest Panu znana, *
a droga występnych zaginie.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.



Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Krzyż Chrystusa jest drzewem życia.

2 ant. Ustanowiłem swego Króla * na Syjonie, świętej
górze mojej.

Psalm 2

Mesjasz Król zwycięski

Zesli się rzeczywiście przeciw świętemu Słudze Twemu, Jezusowi, którego namaściłeś (Dz 4, 27)

Dlaczego się burzą narody, *
czemu ludy żywią daremne zamysły?

Buntują się królowie ziemi †
i władcy wraz z nimi spiskują *

przeciw Panu i Jego Pomazańcowi:

"Stargajmy ich pęta, *

a więzy precz odrzucmy od siebie!"

Śmieje się Ten, który mieszka w niebie, *

Pan się z nich naigrawa,

A potem do nich mówi w gniewie swoim *

i w swej zapalczywości wzbudza w nich trwogę:

"Oto Ja ustanowiłem swego Króla *
na Syjonie, świętej górze mojej".

Wyrok Pański ogłoszę: †

On rzekł do Mnie: "Tyś jest moim Synem, *

Ja dzisiaj zrodziłem Ciebie.

Żądaj, a dam Ci w dziedzictwo narody *

i krańce ziemi w posiadanie Twoje.

Żelazną różgą będziesz nimi rządził, *

skruszysz ich jak gliniane naczynie".

A teraz, królowie, zrozumcie, *

nauczcie się, sędziowie ziemi:

Służcie Panu z bojaźnią, *

z drżeniem całujcie Mu stopy,

Bo jeśli gniewem zapłonie, wejdziecie na drogę

zagłady, †

gdyż gniew Jego prędko wybucha. *

Szczęśliwi wszyscy, którzy Mu ufają.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.



Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Ustanowiłem swego Króla / na Syjonie, świętej górze mojej.

3 ant. Ty, Panie, jesteś moją tarczą i chwałą, * Ty głowę mą podnosisz.

Psalm 3

Pan moim opiekunem

Zasnął snem ogarnięty, lecz się obudził, bo Pan Go wspomógł (św. Ireneusz)

Panie, jak liczni są moi prześladowcy, *
jak wielu przeciw mnie powstaje!

Mnóstwo jest tych, którzy mówią o mnie: *
"Nie znajdzie on w Bogu zbawienia".

Ty zaś, Panie, tarczą moją jesteś i chwałą, *
Ty moją głowę podnosisz.

Głośno wołam do Pana, *

a On mi odpowiada ze świętej swej góry.

Kładę się, zasypiam i znowu się budzę, *
ponieważ Pan mnie wspomaga.

I nie ulękę się wcale tysięcy ludzi, *
którzy zewsząd na mnie nastają.

Powstań, Panie, ocal mnie, mój Boże! †

Bo zdruzgotałeś szczęki wszystkich moich wrogów *
i połamałeś zęby grzesznikom.

U Pana jest zbawienie. *

Nad Twoim ludem Twe błogostawieństwo.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Ty, Panie, jesteś moją tarczą i chwałą, / Ty głowę mą podnosisz.

LG tom II: V Niedziela Wielkiego Postu, str. 270.

P. Jeśli kto zachowuje moje słowa.

W. Nie zazna śmierci na wieki.

1 Czytanie

Z Listu do Hebrajczyków

1, 1 - 2, 4

Syn Boży jest dziedzicem wszystkich rzeczy
i został wywyższony ponad aniołów

Wielokrotnie i na różne sposoby przemawiał niegdyś Bóg do ojców przez proroków, a w tych ostatecznych dniach przemówił do nas przez Syna. Jego to ustanowił dziedzicem wszystkich rzeczy, przez Niego też stworzył wszechświat. Ten Syn, który jest odblaskiem Jego chwały i odbiciem Jego istoty, podtrzymuje wszystko słowem swej potęgi, a dokonawszy oczyszczenia z grzechów, zasiadł po prawicy Majestatu na wysokościach. On o tyle stał się wyższym od aniołów, o ile odziedziczył wyższe od nich imię.

Do którego bowiem z aniołów powiedział kiedykolwiek: "Ty jesteś moim Synem, Jam Cię dziś zrodził"? I znowu: "Ja będę Mu Ojcem, a On będzie Mi Synem". Skoro zaś znowu wprowadzi Pierworodnego na świat, powie: "Niech Mu oddają pokłon wszyscy aniołowie Boży".

Do aniołów zaś powie: "Aniołów swych czyni wichrami, sługi swe płomieniami ognia". Do Syna zaś: "Tron Twój, Boże, na wieki wieków, berło sprawiedliwości berłem Twego królestwa. Umiłowałaś sprawiedliwość, a znienawidziłaś nieprawość, dlatego namaścił Cię, Boże, Bóg Twój olejkami radości bardziej niż Twych towarzyszy". Oraz: "Tyś, Panie, na początku osadził ziemię, dziełem też rąk Twoich są niebiosa. One przeminą, ale Ty zostaniesz i wszystko jak szata się zestarzeje, i jak płaszcz je zwiniiesz, jak odzienie, i odmienią się. Ty zaś jesteś Ten sam, a Twoje lata się nie skończą". Do którego z aniołów kiedykolwiek powiedział: "Siądź po mojej prawicy, aż położę nieprzyjaciół Twoich jako podnózek Twoich stóp". Czyż nie są oni wszyscy duchami przeznaczonymi do usług, posłanymi na pomoc tym, którzy mają posiąść zbawienie?

Dlatego jest konieczne, abyśmy z jak największą pilnością zwracali uwagę na to, cośmy słyszeli, abyśmy przypadkiem nie zeszli na bezdroża. Jeśli bowiem obja-

wiona przez aniołów mowa była mocna, a wszelkie przekroczenie i nieposłuszeństwo otrzymało słuszną zapłatę, jakże my unikniemy kary, jeśli nie będziemy się troszczyć o tak wielkie zbawienie? Było ono głoszone na początku przez Pana, a umocnione u nas przez tych, którzy je słyszeli. Bóg zaś uwierzytelnił je cudami, znakami przedziwnymi, różnorodnymi mocami i udzielaniem Ducha Świętego według swej woli.

Responsorium

Hbr 1, 3; 12, 2

W. Chrystus Jezus, † który jest odblaskiem chwały Ojca i odbiciem Jego istoty, / podtrzymuje wszystko słowem swej potęgi, / a dokonawszy oczyszczenia z grzechów, * Zasiadł po prawicy Majestatu na wysokościach.

P. Jezus, który nas przywiódł do wiary i ją udoskonala, zamiast radości, którą Mu obiecywano, krzyż przecierpiał. **W.** Zasiadł po prawicy Majestatu na wysokościach.

2 Czytanie

List wielkanocny św. Atanazego, biskupa

(List 14, 1-2)

Zbliżającą się uroczystość Pańską uczcijmy nie słowami, lecz czynami

Bardzo bliskie jest nam to Słowo, które dla nas stało się wszystkim - Pan nasz, Jezus Chrystus, który przyrzekł uroczyście, iż pozostanie na zawsze z nami. Dlatego wołał mówiąc: "Oto Ja jestem z wami przez wszystkie dni, aż do skończenia świata".

On sam bowiem jest nie tylko pasterzem, najwyższym kapłanem, drogą i bramą, a równocześnie Tym, który się stał dla nas wszystkim. On również objawił się nam jako święto i uroczystość, bo jak mówi Apostoł: "Chrystus", na którego oczekiwano, "został złożony w ofierze jako nasza Pascha".

Rozumiemy teraz słowa modlącego się Psalmisty: "Radości moja, wyrwij mię od tych, którzy mnie oblegli". To jest dopiero rzetelna radość i prawdziwe święto, gdy się odrzuci precz wszelkie zło. Aby dojść do takiej radości, trzeba być człowiekiem nieskazitelnie prawym i mieć

umysł pogrążony w rozmyślaniu nad pokojem wynikającym z bojaźni Bożej.

W taki właśnie sposób cieszyli się na ziemi święci, dla których każdy okres życia był jakby uroczystością. Jeden z nich, mianowicie błogostawiony Dawid, wstawał w nocy nie raz, ale siedem razy, aby zanosić do Boga błagania. Inny zaś - wielki Mojżesz cieszył się śpiewając hymny i zanosząc pieśni pochwalne z okazji zwycięstwa nad faraonem i nad tymi wszystkimi, którzy ciężką pracą uciskali Hebrajczyków. Jeszcze inni z nieustanną radością pełnili służbę Bożą, jak ów wielki Samuel czy błogostawiony Eliasz, którzy prawością swojego życia osiągnęli wolność i teraz świętują w niebie radośnie wspominając swoją ziemską pielgrzymkę tam, gdzie już potrafią odróżnić rzeczywistość od figury.

A na jakie my wejdziemy drogi obchodząc teraz wielkanocną uroczystość? Jakiego będziemy mieli przewodnika zbliżając się do tego święta? Zapewne nikogo innego, moi umiłowani, jak tylko Tego, którego wraz ze mną nazwiecie Panem naszym: Jezusa Chrystusa, który mówi: "Ja jestem drogą". On sam jest Tym, o którym św. Jan Chrzciciel powiedział, że "gładzi grzech świata". On sam oczyszcza nasze dusze, jak mówi prorok Jeremiasz: "Stańcie na drogach i patrzcie; zapytajcie, jaka droga jest dobra, i idźcie po niej, a znajdziecie wytnienie dla dusz waszych".

Dawniej krew kozłów i popiół z cielca rozsypany nad nieczystymi mogły jedynie oczyścić ciało. Teraz zaś każdy dostępuje obfitego oczyszczenia przez łaskę Słowa Bożego. Jeżeli pójdziemy za Nim blisko, to już tu na ziemi będzie nam wolno kosztować radości wiecznego święta, jakbyśmy byli w przedsionkach niebieskiego Jeruzalem. Mistrzami tej łaski byli w przeszłości i są dla nas obecnie święci Apostołowie, którzy poszli za swoim wodzem Zbawicielem. Powiedzieli przecież: "Oto my opuściliśmy wszystko i poszliśmy za Tobą". Idźmy i my za Panem i wypełnijmy Jego święto nie tylko słowami, lecz czynami.

W. Baranek bez skazy, † jako nasz poprzednik wszedł do Miejsca Świętego, * Stał się arcykapłanem na wieki na wzór Melchizedeka.

P. Oto Baranek Boży, który gładzi grzech świata. **W.** Stał się arcykapłanem na wieki na wzór Melchizedeka.

Modlitwa

Módlmy się. Prosimy Cię, Panie, nasz Boże, † udziel nam łaski, abyśmy gorliwie naśladowali miłość Twojego Syna, * który oddał własne życie za zbawienie świata. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogostawmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Jutrznia

P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze, i na wieki wieków. Amen.

Powyższe teksty opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
LG tom II: Wielki Post I, str. 39.

Hymn

1 Padnijmy twarzą na ziemię,
Błagajmy Boga ze skruchą,
Przed Sędzią łzy wylewajmy,
By Jego gniew się uśmierzył.

2 Tak często, Ojczy najlepszy,
Grzechami Cię obrażamy,
Lecz Ty się zmiłuj nad nami
I ześlij swe przebaczenie.

- 3 Bo chociaż bardzo niegodni,
Jesteśmy Twoim stworzeniem,
Więc wspomnij na to i pomóż
Wysławiać życiem Twe imię.
- 4 Od zła nas wyzwól dawnego,
A dobro pomnóż swą łaską,
I uczynj Tobie miłymi
Już dziś i w całej wieczności.
- 5 Niech Tobie, w Trójcy Jedyny,
Majestat będzie i chwała,
A Ty nam udziel owoców
Zbawczego czasu pokuty. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Niedziela I, str. 846.

1 ant. Mój Bóg * stał się dla mnie pomocą.

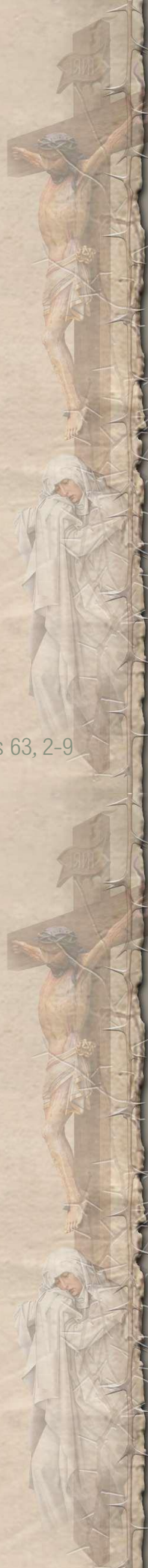
Psalm 63

Tęsknota za Bogiem

Ten czuwa przy Bogu, kto odrzuca ciemne uczynki

Ps 63, 2-9

Boże, mój Boże, szukam Ciebie *
i pragnie Ciebie moja dusza.
Ciało moje tęskni za Tobą, *
jak zeschła ziemia łaknąca wody.
Oto wpatruję się w Ciebie w świątyni, *
by ujrzeć Twą potęgę i chwałę.
Twoja łaska jest cenniejsza od życia, *
więc sławić Cię będą moje wargi.
Będę Cię wielbił przez całe me życie *
i wzniosę ręce w imię Twoje.
Moja dusza syci się obficie, *
a usta Cię wielbią radosnymi wargami,
Gdy myślę o Tobie na moim postaniu *
i o Tobie rozważam w czasie moich czuwań.
Bo stałeś się dla mnie pomocą *
i w cieniu Twych skrzydeł wołam radośnie:
"Do Ciebie Ignie moja dusza, *
prawica Twoja mnie wspiera".



Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Mój Bóg stał się dla mnie pomocą.

2 ant. Ratusz nas, Panie, * przez cudowne Twoje czyny;
/ racz nas wybawić z przemocy śmierci.

Pieśń

Dn 3, 57-88. 56

Cale stworzenie wielbi Boga

Chwalcie Boga naszego, wszyscy Jego słudzy (Ap 19, 5)

Błogosławcie Pana, wszystkie dzieła Pańskie, *
chwalcie Go i wywyższajcie na wieki.

Błogosławcie Pana, aniołowie Pańscy, *
błogosławcie Pana, niebiosa.

Błogosławcie Pana, wszelkie wody podniebne, *
błogosławcie Pana, wszystkie potęgi.

Błogosławcie Pana, słońce i księżycu, *
błogosławcie Pana, gwiazdy na niebie.

Błogosławcie Pana, deszcze i rosy, *
błogosławcie Pana, wszystkie wichry niebieskie.

Błogosławcie Pana, ogniu i żarze, *
błogosławcie Pana, upale i chłodzie.

Błogosławcie Pana, rosy i szrony, *
błogosławcie Pana, mrozy i zimna.

Błogosławcie Pana, lody i śniegi, *
błogosławcie Pana, dnie i noce.

Błogosławcie Pana, światło i ciemności, *
błogosławcie Pana, błyskawice i chmury.

Niech ziemia błogosławi Pana, *
niech Go chwali i wywyższa na wieki.

Błogosławcie Pana, góry i pagórki, *
błogosławcie Pana, wszelkie rośliny na ziemi.

Błogosławcie Pana, źródła wodne, *
błogosławcie Pana, morza i rzeki.

Błogosławcie Pana, wieloryby i morskie stworzenia, *
błogosławcie Pana, wszelkie ptaki powietrzne.

Błogosławcie Pana, dzikie zwierzęta i trzody, *
błogosławcie Pana, synowie ludzcy.

Błogostaw Pana, Izraelu, *
chwal Go i wywyższaj na wieki.

Błogostawcie Pana, kapłani Pańscy, *
błogostawcie Pana, słudzy Pańscy.
Błogostawcie Pana, duchy i dusze sprawiedliwych, *
błogostawcie Pana, święci i pokornego serca.

Błogostawcie Pana, Chananiaszu, Azariaszu i Miszaelu, *
chwalcie Go i wywyższajcie na wieki.
Błogostawmy Ojca i Syna, i Ducha Świętego, *
chwalmy Go i wywyższajmy na wieki.

Błogostawiony jesteś, Panie, na sklepieniu nieba, *
pełen chwały i wywyższony na wieki.

Na końcu tej pieśni nie mówi się Chwała Ojcu...

Ant. Ratuj nas, Panie, przez cudowne Twoje czyny; / racz
nas wybawić z przemocy śmierci.

3 ant. Nadeszła godzina, * aby Syn Człowieczy został
uwielbiony.

Psalm 149

Radość świętych

Synowie Kościoła, synowie nowego ludu, radują się swym Królem, Chrystusem (Hezychiusz)

Śpiewajcie Panu pieśń nową, *
głoście Jego chwałę w zgromadzeniu świętych.

Niech się Izrael cieszy swoim Stwórcą, *
a synowie Syjonu radują swym Królem.

Niech imię Jego czczą tańcem, *
niech grają Mu na bębnie i cytrze.

Bo Pan swój lud miłuje, *
pokornych wieńczy zwycięstwem.

Niech święci cieszą się w chwale, *
niech się weselą przy uczcie niebieskiej.

Chwała Boża niech będzie w ich ustach, *
a miecz obosieczny w ich ręku,

Aby pomścić się na poganach *
i karę wymierzyć narodom,

Aby ich królów zakuć w kajdany, *
a dostojników w żelazne łańcuchy,

Aby się spełnił wydany na nich wyrok. *
To jest chwałą wszystkich świętych Jego.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Nadeszła godzina, aby Syn Człowieczy został uwielbiony.

LG tom II: V Niedziela Wielkiego Postu, str. 274.

Czytanie

Kpł 23, 4-7

Oto czasy święte dla Pana, zwołanie święte, na które wzywać ich będziecie w określonym czasie. W pierwszym miesiącu, czternastego dnia miesiąca, o zmierzchu, jest Pascha dla Pana. A piętnastego dnia tego miesiąca jest Święto Przaśników dla Pana. Przez siedem dni będziecie jedli tylko przaśne chleby. Pierwszego dnia będzie dla was zwołanie święte; nie będziecie wykonywać żadnej pracy.

Responsorium krótkie

P. Chryste, Synu Boga żywego, * Zmiłuj się nad nami.
W. Chryste, Synu Boga żywego, / Zmiłuj się nad nami. **P.** Ty zostałeś umęczony za nasze grzechy. **W.** Zmiłuj się nad nami. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Chryste, Synu Boga żywego, / Zmiłuj się nad nami.

Pieśń Zachariasza

Ant. Nie mam mojej sprawiedliwości * pochodzącej z Prawa, / lecz Bożą sprawiedliwość otrzymaną przez wiarę w Chrystusa.

Mesjasz i Jego poprzednik

Łk 1, 68-79

Błogostawiony † Pan, Bóg Izraela, *
bo lud swój nawiedził i wyzwolił.
I wzbudził dla nas moc zbawczą *
w domu swego sługi Dawida.
Jak zapowiedział od dawna *
przez usta swych świętych proroków,
Że nas wybawi od naszych nieprzyjaciół *

i z ręki wszystkich, którzy nas nienawidzą;
że naszym ojcom okaże miłosierdzie *
i wspomni na swe święte przymierze,
Na przysięgę, którą złożył *
ojcu naszemu Abrahamowi.

Da nam, że z mocy nieprzyjaciół wyrwani, *
służyć Mu będziemy bez trwogi,
W pobożności i sprawiedliwości przed Nim *
po wszystkie dni nasze.

A ty, dziecię, zwać się będziesz prorokiem Najwyższego, *
gdyż pójdiesz przed Panem przygotować Mu drogi.
Jego ludowi dasz poznać zbawienie *
przez odpuszczenie grzechów.

Dzięki serdecznej litości naszego Boga, *
z jaką nas nawiedzi z wysoka Wschodzące Słońce,
By oświecić tych, co w mroku i cieniu śmierci
mieszkają, *
aby nasze kroki skierować na drogę pokoju.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Nie mam mojej sprawiedliwości / pochodzącej z
Prawa, / lecz Bożą sprawiedliwość otrzymaną przez wia-
rę w Chrystusa.

Prośby

Błogostawmy naszego Odkupiciela, który łaskawie wy-
służył nam ten czas zbawienia. Z pokorą zanośmy do
Niego nasze prośby:

Stwórz w nas, o Panie, nowego ducha.

Chryste, nasze życie, Ty zechciałeś, abyśmy przez
chrzest zostali pogrzebani z Tobą w śmierci i z Tobą
byli wskrzeszeni,

— dopomóż nam dzisiaj postępować w nowości życia.

Stwórz w nas, o Panie, nowego ducha.

Panie, Ty wszystkim dobrze czyniłeś,



— spraw, abyśmy troszczyli się o wspólne dobro wszystkich ludzi.

Stwórz w nas, o Panie, nowego ducha.

Daj, abyśmy zgodnie współpracowali w doczesnej społeczności,

— a zarazem zdążali do wiecznej ojczyzny.

Stwórz w nas, o Panie, nowego ducha.

Chryste, lekarzu ciał i dusz, ulecz rany naszego serca,
— abyśmy stale korzystali z Twojej pomocy na drodze świętości.

Stwórz w nas, o Panie, nowego ducha.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Prosimy Cię, Panie, nasz Boże, † udziel nam łaski, abyśmy gorliwie naśladowali miłość Twojego Syna, * który oddał własne życie za zbawienie świata. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

Jutrznia i Nieszpory. P. Odmawia modlitwę końcową bez wezwania Módlmy się. W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogosławi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Jeśli kapłan lub diakon przewodniczy oficjum, zwraca się do wiernych:

P. Pan z wami.

W. I z duchem twoim.

P. Niech was błogosławi Bóg wszechmogący:
Ojciec † i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Można też użyć innej formuły błogosławieństwa, tak jak we Mszy św. Jeśli wierni mają się rozjechać, dodaje się wezwanie:

P. Idźcie w pokoju Chrystusa.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa w ciągu dnia

LG tom II: V Niedziela Wielkiego Postu, str. 275. Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 42.
Antyfona jak w Tekstach okresowych. Psalm - LG tom II: Niedziela I, str. 850.

- P.** Boże, ✝ wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn

Modlitwa przedpołudniowa

- 1 Przez wiarę, którą żyjemy,
Z nadzieją zawsze wytrwała
I mocni łaską miłości
Majestat głośmy Chrystusa.
- 2 Gdyż On o trzeciej godzinie
Na mękę był prowadzony,
I cierpiał wisząc na krzyżu,
By znaleźć owcę zgubioną.
- 3 Pokornie prośmy Jezusa,
Zbawieni Jego ofiarą,
By nas od grzechu zachował,
Gdy już darował nam karę.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczęą,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Modlitwa południowa

- 1 O tej godzinie Zbawiciel
Pragnienie cierpiał na krzyżu;
Niech da chwając Go pieśnią
Pragnienie sprawiedliwości.
- 2 Niech głodem prawdy ich przejmie
I zaspokoi go sobą,
By grzech odrazę w nich budził,



A cnota ich pociągała.

- 3 Niech łaska Ducha Świętego
Proszących tak usposobi,
By żądze ciała przygasły
I duch oziębły zapłonął.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczę,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Modlitwa popołudniowa

- 1 Nadeszła oto godzina,
Gdy Jezus w męce umierał;
Wzywajmy Jego imienia
Pokornie prosząc o łaskę.
- 2 Przebaczył Jezus łotrowi
Wzruszony jego wyznaniem;
Niech także nasza modlitwa
Wyjedna nam miłosierdzie.
- 3 Na krzyżu śmierć pokonana,
Wróciło światło po mroku;
Niech groza grzechu przeminie,
A dusze blaskiem jaśnieją.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczę,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Psalmodia

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Nadeszły dla nas dni pokuty, * abyśmy zadośćczynili
za grzechy / i zbawili dusze.

Modlitwa południowa

Ant. Nie chcę śmierci grzesznika, * lecz aby się szczerze
nawrócił i miał życie.



Modlitwa popołudniowa

Ant. Umocnieni łaską Bożą, * pracujmy nad sobą w wielkiej cierpliwości.

Psalm 118

Świąteczny hymn dziękczynny

Jezus jest kamieniem odrzuconym przez was budujących,
tym, który stał się kamieniem węgielnym (Dz 4, 11)

I

Dziękujcie Panu, bo jest dobry, *
bo Jego łaska trwa na wieki.

Niech dom Izraela głosi: *

"Jego łaska na wieki".

Niech dom Aarona głosi: *

"Jego łaska na wieki".

Niech wyznawcy Pana głoszą: *

"Jego łaska na wieki".

W ucisku wzywałem Pana, *

Pan mnie wysłuchał i na wolność wyprowadził.

Niczego się nie boję, bo Pan jest ze mną; *

cóż może uczynić mi człowiek?

Pan jest ze mną, mój wspomóżyciel, *

z góry będę spoglądał na mych wrogów.

Lepiej się uciekać do Pana, *

niż pokładać ufność w człowieku.

Lepiej się uciekać do Pana, *

niż pokładać ufność w książętach.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

II

Osaczyły mnie wszystkie narody, *
lecz w imię Pana je pokonałem.

Ze wszystkich stron mnie okrążyły, *

lecz w imię Pana je pokonałem.

Opadły mnie zewsząd jak pszczoły, †

pały, jak ogień pali ciernie, *

lecz w imię Pana je pokonałem.



Abym upadł, uderzono mnie i pchnięto, *
lecz Pan mnie podtrzymał.
Pan moją mocą i pieśnią, *
On stał się moim Zbawcą.
Głosy radości z ocalenia *
w namiotach sprawiedliwych:
"Prawica Pańska moc okazała, †
prawica Pana wzniesiona wysoko, *
prawica Pańska moc okazała!"
Nie umrę, ale żyć będę *
i głosić dzieła Pana.
Ciężko mnie Pan ukarał, *
ale na śmierć nie wydał.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.



Otwórzcie mi bramy sprawiedliwości, *
wejdę przez nie i podziękuję Panu.
Oto jest brama Pana, *
przez nią wejdą sprawiedliwi.
Dziękuję Tobie, żeś mnie wysłuchał *
i stałeś się moim Zbawcą.
Kamień odrzucony przez budujących *
stał się kamieniem węgielnym.
Stało się to przez Pana *
i cudem jest w naszych oczach.
Oto dzień, który Pan uczynił, *
radujmy się nim i weselmy.
O Panie, Ty nas wybaw, *
pomyślność daj nam, o Panie!
Błogostawiony, który przybywa w imię Pańskie, *
błogostawimy wam z Pańskiego domu.
Pan jest Bogiem i daje nam światło, †
Ustawcie procesję z gałązkami zielonymi *
aż do rogów ołtarza.
Jesteś moim Bogiem, podziękować chcę Tobie, *



Boże mój, wielbić pragnę Ciebie.
Wystawiajcie Pana, bo jest dobry, *
bo Jego łaska trwa na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

W innych Godzinach psalmodia dodatkowa, s. 1229.

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Nadeszły dla nas dni pokuty, * abyśmy zadośćczynili
za grzechy / i zbawili dusze.

Czytanie

2 Kor 4, 10-11

Nosimy nieustannie w ciele naszym konanie Jezusa,
aby życie Jezusa objawiło się w naszym ciele. Ciągłe bo-
wiem jesteśmy wydawani na śmierć z powodu Jezusa,
aby życie Jezusa objawiło się w naszym śmiertelnym
ciele.

P. Stwórz, Boże, we mnie serce czyste.

W. I odnów we mnie moc ducha.

Modlitwa

Módlmy się. Prosimy Cię, Panie, nasz Boże, † udzieli
nam łaski, abyśmy gorliwie naśladowali miłość Twojego
Syna, * który oddał własne życie za zbawienie świata.
Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, †
który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, *
Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogostawmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa południowa

Ant. Nie chcę śmierci grzesznika, * lecz aby się szczerze
nawrócił i miał życie.

Czytanie

1 P 4, 13-14

Cieszcie się, im bardziej jesteście uczestnikami cierpień Chrystusowych, abyście się cieszyli i radowali przy objawieniu się Jego chwały. Błogostawieni jesteście, jeżeli złoścą wam z powodu imienia Chrystusa, albowiem Duch chwały, Boży Duch na was spoczywa.

- P.** Odwróć swe oblicze od moich grzechów.
W. I zmaż wszystkie moje przewinienia.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Umocnieni łaską Bożą, * pracujmy nad sobą w wielkiej cierpliwości.

Czytanie

1 P 5, 10-11

Bóg wszelkiej łaski, Ten, który was powołał do wiecznej swojej chwały w Chrystusie, gdy trochę pocierpicie, sam was udoskonali, utwierdzi, umocni i ugruntuje. Jemu chwała i moc na wieki wieków. Amen.

- P.** Boże, moją ofiarą jest duch skruszony.
W. Pokornym i skruszonym sercem Ty, Boże, nie gardzisz.

2 Nieszpory

- P.** Boże, + wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze, i na wieki wieków. Amen.

Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 35.

Hymn

- 1 Zmiłuj się, Stwórco, nad swoim ludem,
Kiedy Cię błaga w tym czasie postu;
Usłysz modlitwę zroszoną łzami,
Którą wznosimy przez dni czterdzieści.

- 2 Patrzysz w głębinę naszego serca,
Znasz ludzką słabość i bezwład woli,
Przeto nam okaż swe miłosierdzie,
Kiedy do Ciebie wracamy, Boże.
- 3 Chociaż tak bardzo jesteśmy winni,
Przebacz, bo Tobie ufamy, Panie;
Wstaw Twoje imię i ulecz nędznych,
Których chorobą są własne grzechy.
- 4 Udziel nam siły, niech czas pokuty
Ciało oczyści i myśl oświeci;
Złudne pokusy niech nas nie wiążą
Z tym, co nam grozi wieczystą zgubą.
- 5 Boże Jedyny w Najświętszej Trójcy,
Spraw, aby skrucha i umartwienie
Były owocne dla Twoich wiernych,
Którzy Cię wielbią wieczornym hymnem. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Niedziela I, str. 853.

1 ant. Jak wąż był wywyższony na pustyni, * tak trzeba, by wywyższono Syna Człowieczego.

Psalm 110

Ps 110, 1-5.7

Mesjasz królem i kapłanem

Trzeba bowiem, aby królował, aż położy wszystkich wrogów u stóp swoich (1 Kor 15, 25)

Rzekł Pan do Pana mego: *

"Siądź po mojej prawicy,
Aż uczynię Twych wrogów *
podnóżkiem stóp Twoich".

Pan rozciągnie moc Twego berła ze Syjonu; *
panuj wśród swych nieprzyjaciół!

Przy Tobie panowanie w dniu Twego triumfu: †

W blasku świętości *

z łona jutrzeńki zrodziłem Cię jak rosę.

Pan przysiągł i tego nie odwoła: *

"Tyś jest kapłanem na wieki na wzór Melchizedeka".

Pan jest po Twojej prawicy, *

zetrze królów w dzień swego gniewu.
On po drodze pić będzie z potoku, *
dlatego głowę podniesie.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Jak wąż był wywyższony na pustyni, / tak trzeba, by
wywyższono Syna Człowieczego.

2 ant. Pan Zastępów strzeże i wyzwala, * zachowuje i
zbawia.

Psalm 114

Wyjście Izraela z Egiptu

Wy, którzyście wzgardzili tym światem, zrozumcie, że i wy także wyszłicie z Egiptu (św. Augustyn)

Gdy Izrael wychodził z Egiptu, *
dom Jakuba od ludu obcego,
Przybytkiem jego stał się Juda, *
Izrael jego królestwem.
Morze to ujrzało i uciekło, *
Jordan swój bieg odwrócił.
Góry skakały jak barany, *
pagórki niby jagnięta.
Cóż ci jest, morze, że uciekasz? *
Czemu bieg swój odwracasz, Jordanie?
Góry, czemu skaczeć jak barany *
i niby jagnięta, pagórki?
Drżj, ziemio, przed obliczem Pana, *
przed obliczem Boga Jakuba,
Który zmienia opokę w jezioro, *
a skałę w źródło wody.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pan Zastępów strzeże i wyzwala, / zachowuje i
zbawia.

3 ant. Chrystus był przebity za nasze grzechy, * zdru-

zgotany za nasze winy, a w Jego ranach jest nasze zdrowie.

Pieśń

1 P 2, 21-24

Dobrowolna męka Chrystusa, Sługi Bożego

Chrystus cierpiał za was i wzór wam zostawił, *
abyście szli za Nim Jego śladami.

On grzechu nie popełnił, *

a w Jego ustach nie było podstępu.

On, gdy Mu złorzeczono, nie złorzeczył, †

kiedy cierpiał, nie groził, *

lecz oddawał się Temu, który sędzi sprawiedliwie.

On sam, w swoim ciełe, *

poniósł nasze winy na drzewo,

Abyśmy przestali być uczestnikami grzechów, *

a żyli dla sprawiedliwości.

Krwia ran Jego *

zostaliście uzdrowieni.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Chrystus był przebity za nasze grzechy, zdruzgotany za nasze winy, a w Jego ranach jest nasze zdrowie.

LG tom II: V Niedziela Wielkiego Postu, str. 276.

Czytanie

Dz 13, 26b-30

Bracia, nam została przekazana nauka o tym zbawieniu, bo mieszkańcy Jerozolimy i ich zwierzchnicy nie uznali Jezusa, i potępiając Go wypełnili głosy proroków, odczytywane co szabat. Chociaż nie znaleźli w Nim żadnej winy zasługującej na śmierć, zażądali od Piłata, aby Go stracił. A gdy wykonali wszystko, co było o Nim napisane, zdjęli Go z krzyża i złożyli w grobie. Ale Bóg wskrzesił Go z martwych dnia trzeciego.

Responsorium krótkie

P. Wejrzyj, Panie, i zmiłuj się nad nami, * Bo zgrzeszy-

liśmy przeciw Tobie. **W.** Wejrzyj, Panie, i zmiłuj się nad nami, / Bo zgrzeszyliśmy przeciw Tobie. **P.** Wysłuchaj, Chryste, naszego wołania. **W.** Bo zgrzeszyliśmy przeciw Tobie. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** Wejrzyj, Panie, i zmiłuj się nad nami, / Bo zgrzeszyliśmy przeciw Tobie.

Pieśń Maryi

Ant. Niewiasto, Ja ciebie nie potępiam, * idź i odtąd już nie grzesz.

Radość duszy w Bogu

Łk 1, 46-55

Wielbi † dusza moja Pana *
i raduje się duch mój w Bogu, Zbawicielu moim.
Bo wejrzał na uniżenie swojej Służebnicy. *
Oto bowiem odtąd błogosławić mnie będą wszystkie pokolenia,
Gdyż wielkie rzeczy uczynił mi Wszechmocny, *
a Jego imię jest święte.
Jego miłosierdzie z pokolenia na pokolenie *
nad tymi, którzy się Go boją.
Okazał moc swego ramienia, *
rozproszył pyszniących się zamysłami serc swoich.
Strącił władców z tronu, *
a wywyższył pokornych.
Głodnych nasycił dobrami, *
a bogatych z niczym odprawił.
Ujął się za swoim sługą, Izraelem, *
pomny na swe miłosierdzie,
Jak obiecał naszym ojcom, *
Abrahamowi i jego potomstwu na wieki.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Niewiasto, Ja ciebie nie potępiam, / idź i odtąd już nie grzesz.

Prośby

Oddajmy chwałę Bogu Ojcu, który zechciał odrodzić swój lud do nieskazitelnego życia przez swoje Słowo trwające na wieki. Ze czcią zanośmy do Niego nasze błagania:

Okaż łaskawość swojemu ludowi.

Miłosierny Boże, usłysz błagania, które zanosimy za cały lud Twój,

— niech pragnie Twojego słowa bardziej niż pokarmu dla ciała.

Okaż łaskawość swojemu ludowi.

Naucz nas prawdziwej i czynnej miłości do naszego narodu i wszystkich ludzi bez wyjątku;

— obdarz wszystkie narody pomyślnością i pokojem.

Okaż łaskawość swojemu ludowi.

Wejrzyj na tych, którzy przez chrzest mają się odrodzić do nowego życia;

— niech jako żywe kamienie zostaną włączeni do duchowej budowli Kościoła.

Okaż łaskawość swojemu ludowi.

Panie, Ty przez przepowiadanie Jonasza wezwałeś do pokuty mieszkańców Niniwy;

— mocą swego słowa zwróć ku sobie serca grzeszników.

Okaż łaskawość swojemu ludowi.

Spraw, aby zmarli wyszli z nadzieją na spotkanie Chrystusa Sędziego

— i radowali się na wieki oglądaniem Ciebie.

Okaż łaskawość swojemu ludowi.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Prosimy Cię, Panie, nasz Boże, † udziel nam łaski, abyśmy gorliwie naśladowali miłość Twojego Syna, * który oddał własne życie za zbawienie świata. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez

wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg + błogosławi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Kompleta

Po 2 Nieszporach niedzieli

- P. Boże, + wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze, i na wieki wieków. Amen.



W tym miejscu przewidziany jest rachunek sumienia.

We wspólnie odprawianym oficjum można zastosować jedną z formuł aktu pokuty podaną w mszale.

Po chwili milczenia wszyscy razem odmawiają spowiedź powszechną:

- P. Zmiłuj się nad nami, Panie.
W. Bo zgrzeszyliśmy przeciw Tobie.
P. Okaż nam, Panie, miłosierdzie swoje.
W. I daj nam swoje zbawienie.

Przewodniczący prosi o odpuszczenie grzechów:

- P. Niech się zmiłuje nad nami Bóg wszechmogący * i odpuściwszy nam grzechy, * doprowadzi nas do życia wiecznego.
W. Amen.

Hymn

- 1 Nim kres nadejdzie jasności,
Błagamy, Stwórco wszechświata,
Byś nas otaczał opieką
I chronił w swojej dobroci.
- 2 Niech serca nawet uśpione
Przez sen czuwają przy Tobie;
A kiedy zbudzi je zorza,



Niech Ciebie wielbią z weselem.

3 Niech ciało zdrowiem się cieszy
I duch gorliwość odnajdzie,
A Ty swym światłem przenikaj
Głębokie nocy ciemności.

4 O spraw to, Ojczy najlepszy,
Przez Syna Twego, Chrystusa,
Co z Tobą w Ducha jedności
Króluje w blasku na wieki. Amen.

Psalmodia

Ant. Pan cię okryje swoimi piórami, * nie ulęknieś się
strachu nocnego.

Psalm 91

O Bożej opiece

Oto dałem wam władzę stapania po węzłach i skorpionach (Łk 10, 19)

Kto się w opiekę oddał Najwyższemu *
i w cieniu Wszechmocnego mieszka,
Mówi do Pana: "Tyś moją ucieczką i twierdzą, *
Boże mój, któremu ufam".

Bo On sam cię wyzwoli z sideł myśliwego *
i od słowa niosącego zgubę.

Okryje cię swoimi piórami, †
pod Jego skrzydła się schronisz; *
wierność Jego jest puklerzem i tarczą.

Nie ulęknieś się strachu nocnego *
ani strzały za dnia lecącej,

Ani zarazy skradającej się w mroku, *
ani moru niszczącego w południe.

A choćby tysiąc padło u boku twego †
i dziesięć tysięcy po twojej prawicy, *
ciebie to nie spotka.

Ty zaś ujrzysz własnymi oczyma *
zapłatę daną grzesznikom.

Bo Pan jest twoją ucieczką, *
za obrońcę wzięłeś Najwyższego.

Nie przystąpi do ciebie niedola, *
a cios nie dosięgnie twego namiotu,



Bo rozkazał swoim aniołom, *
aby cię strzegli na wszystkich twych drogach.

Będą cię nosili na rękach, *
abyś stopy nie uraził o kamień.

Będziesz stąpał po węzłach i żmijach, *
a lwa i smoka podepczesz.

"Ja go wybawię, bo przylgnął do Mnie, *
oślonię go, bo poznał moje imię.

Będzie Mnie wzywał, a Ja go wysłucham †
i będę z nim w utrapieniu, *
wyzwolę go i sławą obdarzę.

Nasycę go długim życiem *
i ukazę mu moje zbawienie".

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pan cię okryje swoimi piórami, / nie ulęknieś się
strachu nocnego.

Czytanie

Ap 22, 4-5

Słudzy Pana będą oglądać Jego oblicze, a imię Jego na
ich czołach. I odtąd już nocy nie będzie. A nie potrzeba
im światła lampy i światła słońca, bo Pan Bóg będzie
świecił nad nimi i będą królować na wieki wieków.

Responsorium krótkie

P. W ręce Twoje, Panie, * Powierzam ducha mego.
W. W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego. **P.**
Ty nas odkupiłeś, Panie, Boże wierny. **W.** Powierzam du-
cha mego. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Święte-
mu. **W.** W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, * podczas snu nas
osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali
w pokoju.

Pieśń Symeona
Chrystus światłością narodów

Łk 2, 29-32

Teraz, o Panie, † pozwól odejść swemu słudze w pokoju, *
według słowa Twojego,

Bo moje oczy ujrzały Twoje zbawienie, *
któreś przygotował wobec wszystkich narodów:
Światło na oświecenie pogan *
i chwałę ludu Twego, Izraela.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, / podczas snu nas
osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali
w pokoju.

Modlitwa

W niedzielę Wielkiego Postu:

Módlmy się. Wszechmogący Boże, uczciliśmy dzisiaj ta-
jemnicę zmartwychwstania Chrystusa, † pokornie Cię
prosimy, niech nas ogarnie Twój pokój, * abyśmy odpo-
czeli bezpieczni od zła wszelkiego i z radością się obu-
dzili na chwalenie Ciebie. Przez Chrystusa, Pana naszego.

W. Amen.

Następnie, nawet wtedy, kiedy się odmawia oficjum samemu, mówi się:


Noc spokojną i śmierć szczęśliwą niech nam da Bóg
wszechmogący, Ojciec † i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Antyfona do NMP

Witaj, niebios Królowo,
Witaj, Pani aniołów,
Witaj, Różdżko i Bramo;
Jasność zrodziłaś światu.
Ciesz się, Panno chwalebna,
Ponad wszystkie piękniejsza,
Witaj, o Najśliczniejsza;
Proś Chrystusa za nami.

Poniedziałek

 1 tydzień psalterza

Wezwanie

P. Panie, otwórz ✚ wargi moje.
W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Antyfona – LG tom II: Wielki Post I, str. 37.

Ant. Słuchajcie dzisiaj głosu Pana: / otwórzcie serca na Jego wołanie.

Psalm Wezwania jak w Częściach stałych, s. 818.

Psalm 95

Wezwanie do chwalenia Boga

Zachęcajcie się wzajemnie każdego dnia, póki trwa to, co «dzisiaj» się nazywa (Hbr 3, 13)

Przyjdźcie, radośnie śpiewajmy Panu, *
wznosmy okrzyki ku chwale Opoki naszego zbawienia.
Stańmy przed obliczem Jego z uwielbieniem, *
z weselem śpiewajmy Mu pieśni.

powtarza się antyfonę

Bo Pan jest Bogiem wielkim, *
wielkim Królem nad wszystkimi bogami.
W Jego ręku głębiny ziemi, *
szczyty gór do Niego należą.
Jego własnością jest morze, które sam stworzył, *
i ziemia, którą ulepiły Jego ręce.

powtarza się antyfonę

Przyjdźcie, uwielbiajmy Go padając na twarze, *
klękniemy przed Panem, który nas stworzył.
Albowiem On jest naszym Bogiem, †
a my ludem Jego pastwiska *
i owcami w Jego ręku.

powtarza się antyfonę

Obyście dzisiaj usłyszeli głos Jego: †
"Niech nie twardnieją wasze serca jak w Meriba, *
jak na pustyni w dniu Massa, gdzie Mnie kusili wasi
ojcowie, *
doświadczali Mnie, choć widzieli moje dzieła.



powtarza się antyfonę

Przez lat czterdzieści to pokolenie wstręt we Mnie budziło †

i powiedziałem: «Są ludem o sercu zbłąkanym * i moich dróg nie znają».

Przeto przysiągłem w gniewie, * że nie wejdą do mojej krainy spoczynku".

powtarza się antyfonę

Chwała Ojcu i Synowi, * i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, * i na wieki wieków. Amen.

Ant. Słuchajcie dzisiaj głosu Pana: / otwórzcie serca na Jego wołanie.

Zamiast psalmu 95 można odmówić psalm 100 lub 24 albo 67. Jeśli jeden z tych psalmów znajduje się w oficjum danego dnia, należy go zastąpić psalmem 95.

Godzina czytań

P. Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze, i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 38.

Hymn

- 1 Oto teraz czas właściwy,
Dany nam przez dobroć Boga,
Aby poprzez umartwienie
Świat uleczyć ze słabości.
- 2 Już się zbliża dzień zbawienia,
Chrystusowym blaskiem świeci,
A skażone grzechem serca
Post nakłania do przemiany.
- 3 Boże, niechaj wyrzeczenia



Wzmocnią ducha oraz ciało,
Byśmy mogli pragnąć szczerze
Przyjścia dnia wieczystej Paschy.

4 Miłosierny Boże w Trójcy,
Niech Cię wielbi wszechświat cały,
My zaś odrodzeni łaską
Nowym hymnem Cię sławimy. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Poniedziałek I, str. 858.

1 ant. Wybaw mnie, Panie, * przez Twe miłosierdzie.

Psalm 6

Błaganie o litość

Teraz dusza moja doznała lęku... Ojcze, wybaw Mnie od tej godziny (J 12, 27)

Nie karć mnie, Panie, w swoim gniewie *
i nie karz w zapalczywości swojej.

Zmiłuj się nade mną, Panie, bo jestem słaby, †
ulecz mnie, bo znękane są moje kości *
i wielka trwoga ogarnia moją duszę.

Jak długo jeszcze będziesz zwlekał, Panie? †
Powróć, o Panie, ocal moją duszę, *
wybaw mnie przez Twe miłosierdzie.

Bo nikt z umarłych nie wspomni o Tobie, *
któż Cię wychwala w Otchłani?

Zmęczyłem się moim jękiem, †
płaczem obmywam co noc moje łóżce *
i łzami skrapiam posłanie.

Od smutku moje oko mgłą zachodzi, *
postarzałem się wśród wszystkich moich wrogów.
Odstąpcie ode mnie wszyscy, którzy zło czynicie, *
bo Pan usłyszał głos mojego płaczu.

Pan usłyszał me błaganie, *

Pan przyjął moją modlitwę.

Niech się zawstydzą i bardzo zatrwożą wszyscy moi
wrogowie, *

niech zawstydzeni ode mnie odstąpią.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.



Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Wybaw mnie, Panie, przez Twe miłosierdzie.

2 ant. Schronienie w Panu * znajdzie uciśniony.

Psalm 9

Dziękczynienie za zwycięstwo
I znowu przyjdzie w chwale sądzić żywych i umarłych

Chwalić Cię będę, Panie, całym sercem moim, *
opowiem wszystkie cudowne Twe dzieła.

Cieszyć się będę i radować Tobą, *

zaśpiewam psalm na cześć Twego imienia, Najwyższy.

Bo ustępują moi wrogowie, *

padają i giną przed Twoim obliczem.

Tyś sądu mojego się podjął i sprawy, *

zasiadłeś na tronie jako sędzia sprawiedliwy.

Rozgromiłeś pogan, wygubiłeś grzeszników, *

na wieki wymazałeś ich imię.

Upadek wrogów wieczystą ich ruiną, *

przepadła pamięć o miastach zburzonych przez Ciebie.

A Pan zasiada na wieki, *

przygotował swój tron, by sądzić.

Sam będzie sądził świat sprawiedliwie, *

Rozstrzygał bezstronnie sprawy narodów.

Schronienie w Panu znajdzie uciśniony, *

ucieczkę w czasie utrapienia.

Ufają Tobie znający Twe imię, *

bo nie opuszczasz, Panie, tych, co Cię szukają.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Schronienie w Panu znajdzie uciśniony.

3 ant. Będę głosił Twoją chwałę, Panie, * w bramach
Córy Syjonu.

||

Psalm śpiewajcie Panu, który mieszka na Syjonie, *

głosicie Jego dzieła wśród narodów,
Bo mściciel krwi pamięta o nich, *
nie zapomniął wołania ubogich.

Zmiłuj się nade mną, Panie, †
zobacz, jak jestem poniżony *

przez tych, którzy mnie nienawidzą;

Ty, który mnie dźwigasz spod bram śmierci, †
bym głosił całą Twą chwałę w bramach Córy Syjonu *
i radował się Twoją pomocą.

Poganie wpadli do dołu, który sami kopali, *
w sidle przez nich ukrytym noga ich uwięzła.

Pan się objawił i sąd przeprowadził, *
w dzieła rąk swoich uwikłał się grzesznik.

Niech precz odejdą grzeszni do krainy umarłych, *
wszystkie narody, co zapomniały o Bogu.

Gdyż ubogi nigdy nie będzie zapomniany, *
a ufność nieszczęśliwych nie zawiedzie na wieki.

Powstań, Panie, by nie zwyciężył człowiek, *
osądź narody przed Twoim obliczem.

Przejmij ich, Panie, bojaźnią, *
niech wiedzą poganie, że są tylko ludźmi.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Będę głosił Twoją chwałę, Panie, / w bramach Córy Syjonu.

LG tom II: Poniedziałek V WP, str. 278.

P. Nawracajcie się i wierzcie Ewangelii.

W. Zbliżyło się bowiem królestwo Boże.

1 Czytanie

Z Listu do Hebrajczyków

2, 5-18

Jezus, sprawca zbawienia, upodobniony do swoich braci

Nie aniołom Bóg poddał przyszły świat, o którym mówimy. Ktoś to na pewnym miejscu stwierdził uroczyście,

mówiąc: "Czym jest człowiek, że pamiętasz o nim, albo syn człowieczy, że się troszczysz o niego; mało co mniejszym uczyniłeś go od aniołów, chwałą i czcią go uwieńczyłeś. Wszystko poddałeś pod jego stopy".

Ponieważ zaś poddał Mu wszystko, nic nie zostawił nie poddanego Jemu. Teraz wszakże nie widzimy jeszcze, aby wszystko było Mu poddane. Widzimy natomiast Jezusa, który mało od aniołów był pomniejszony, chwałą i czcią ukoronowanego za cierpienia śmierci, iż z łaski Bożej za wszystkich zaznał śmierci.

Przystało bowiem Temu, dla którego wszystko i przez którego wszystko, który wielu synów do chwały doprowadza, aby przewodnika ich zbawienia udoskonalił przez cierpienie. Tak bowiem Ten, który uświęca, jak ci, którzy mają być uświęceni, z jednego są wszyscy. Z tej to przyczyny nie wstydzisz się nazywać ich braćmi swymi, mówiąc: "Oznajmię imię Twoje braciom moim, pośrodku zgromadzenia będę Cię wychwalał". I znowu: "Ufność w Nim pokładać będę". I znowu: "Oto Ja i dzieci moje, które Mi dał Bóg".

Ponieważ zaś dzieci uczestniczą we krwi i ciele, dlatego i On także bez żadnej różnicy stał się ich uczestnikiem, aby przez śmierć pokonać tego, który dzierżył władzę nad śmiercią, to jest diabła, i aby uwolnić tych wszystkich, którzy całe życie przez bojaźń śmierci podlegli byli niewoli. Zaiste bowiem nie aniołów przygarnia, ale przygarnia potomstwo Abrahamowe. Dlatego musiał się upodobnić pod każdym względem do braci, aby stał się miłosiernym i wiernym arcykapłanem wobec Boga dla przebłagania za grzechy ludu. W czym bowiem sam cierpiał będąc doświadczany, w tym może przyjść z pomocą tym, którzy są poddani próbom.

Responsorium

Hbr 2, 11. 17; Ba 3, 38

W. Ten, który uświęca, † i ci, którzy mają być uświęceni, / z jednego są wszyscy. / Dlatego Chrystus musiał się upodobnić pod każdym względem do braci, * Aby stał się miłosiernym i wiernym arcykapłanem.

P. Bógwidziany był na ziemi i zaczął przebywać wśród

ludu. **W.** Aby stał się miłosiernym i wiernym arcykapłanem.

2 Czytanie

Z komentarza św. Jana Fishera, biskupa i męczennika, do Psalmów

(Ps 130 [129])

Jeśliby nawet kto zgrzeszył, mamy Rzecznika wobec Ojca

Chrystus jest dla nas arcykapłanem, najdroższe zaś Jego ciało jest naszą żertwą, którą złożył w ofierze na ołtarzu krzyża dla zbawienia wszystkich ludzi.

Krew wylana dla naszego odkupienia nie była krwią cielców i kozłów (jak w starym Prawie), lecz należała do niewinnego Baranka, Jezusa Chrystusa, naszego Zbawiciela.

Świątynia, w której nasz arcykapłan składał ofiarę, nie została zbudowana ręką ludzką, lecz wzniosła ją moc samego Boga. Chrystus bowiem wylał swoją krew w obliczu całego świata, który jest świątynią wzniesioną ręką Boga.

Świątynia ta ma dwie części: jedną z nich stanowi ziemia, którą zamieszkujemy. Druga część nie jest jeszcze znana nam śmiertelnym.

Pierwszą ofiarę złożył Chrystus tu na ziemi, gdy przyjął na siebie okrutną śmierć. Drugą zaś wówczas, kiedy odziany w nową szatę nieśmiertelności wszedł przez własną krew do miejsca Świętego Świętych, to znaczy do nieba. Tam też, przed tronem Ojca niebieskiego, ofiarował tę krew niezmiernie wartości, którą wylał siedemkroć za wszystkich ludzi podległych grzechowi.

Jest to ofiara tak miła Bogu i przyjemna, że skoro tylko wejrzał na nią, zaraz zmiłował się nad nami, udzielając wszystkim szczerze pokutującym swego przebaczenia.

Ofiara ta jest wieczna. Składa się ją nie tylko raz w roku, jak to miało miejsce u Żydów, lecz dla naszej pociechy, w każdy dzień, a nawet w każdej godzinie i minucie, aby radość nasza była jak najpełniejsza. Dlatego Apostoł powiada, że Chrystus "wszedł raz na zawsze

do Miejsca Świętego zdobywszy wieczne odkupienie".

Uczestnikami tej świętej i wiecznej ofiary są wszyscy, którzy podjęli prawdziwą skruchę i pokutę za grzechy, postanawiając mocno i świadomie nie wracać już do poprzednich występków, lecz trwać niewzruszenie w gorliwym dążeniu do cnót, jakie w sobie zapoczątkowali.

A oto co na ten temat pisze św. Jan Apostoł: "Dzieci moje, piszę wam to dlatego, żebyście nie grzeszyli. Lecz jeśli nawet kto zgrzeszył, mamy Rzecznika wobec Ojca - Jezusa Chrystusa sprawiedliwego. On bowiem jest ofiarą przebłagalną za nasze grzechy, i nie tylko za nasze, lecz również za grzechy całego świata".

Responsorium

Rz 5, 10. 8

W. Jeżeli będąc nieprzyjaciółmi † zostaliśmy pojednani z Bogiem przez śmierć Jego Syna, * To tym bardziej, będąc już pojednani, dostąpimy zbawienia przez Jego życie.

P. Chrystus umarł za nas, gdyśmy byli jeszcze grzesznikami. **W.** To tym bardziej, będąc już pojednani, dostąpimy zbawienia przez Jego życie.

Modlitwa

Módlmy się. Boże, Ty z niewysłowioną hojnością napełniasz nas błogostawieństwami; † spraw, abyśmy porzuciwszy złe przyzwyczajenia rozpoczęli nowe życie * i w ten sposób przygotowali się do udziału w chwale niebieskiej. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogostawmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Jutrznia

P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe teksty opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
LG tom II: Wielki Post I, str. 39.

Hymn

- 1 Sprawiedliwości Słońce, Chryste,
Gdy jasność dnia przywracasz ziemi,
Niechaj ustąpi mrok duchowy
I światło cnoty nas napełni.
- 2 Kiedy nam dajesz czas sposobny,
Pokutą natchnij nasze serca;
Nawróć dobrocią grzesznych ludzi,
Znoszonych długo z cierpliwością.
- 3 Pomóż okupić szczerą skruchą
Bezmierne winy wobec Ciebie;
Większe jest od nich miłosierdzie,
Przez które grzech odpuszczasz wszelki.
- 4 Dzień się przybliżył, dzień Twój, Panie,
A jego blask odnawia wszystko,
I wielka radość nas ogarnia,
Bo w nim znajdziemy Twoją łaskę.
- 5 Boże Jedyny w Trójcy Świętej,
Niech Tobie będzie cześć i chwała,
My zaś, przez łaskę odrodzeni,
Wielbimy Ciebie nową pieśnią. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Poniedziałek I, str. 861.

1 ant. Ciebie błagam, Panie, * i słyszysz mój głos od rana.

Psalm 5

Ps 5, 2-10. 12-13

Modlitwa poranna o pomoc

Radować się będą na wieki ci, którzy przyjęli Słowo, aby w nich mieszkało

Ułysz, Panie, moje słowa, *
zważ na moje jęki.

Wyteż słuch na głos mojej modlitwy, *
Królu mój i Boże.

Albowiem Ciebie błagam, Panie, †
i słyszysz mój głos od rana, *
rano przedstawiam Ci prośby i czekam.

Bo Ty nie jesteś Bogiem, któremu miła nieprawość, †
zły nie może przebywać u Ciebie, *
nie ostoją się przed Tobą nieprawi.

Nienawidzisz wszystkich, którzy zło czynią, †
Zgubę zsyłasz na każdego, kto kłamie. *

Pan brzydzi się człowiekiem podstępny i krwawym.

Ja zaś dzięki obfitości Twojej łaski *
wejdę do Twojego domu,

Upadnę przed świętym przybytkiem Twoim *
przejęty Twą bojaźnią.

W swej sprawiedliwości prowadź mnie, Panie, †
na przekór moim wrogom, *
wyrównaj przede mną Twoją drogę.

W ich ustach nie ma szczerości, *
ich serce knuje zasadzki;

Gardło ich jest grobem otwartym, *
a języki mówią pochlebstwa.

Ale wszyscy, którzy uciekają się do Ciebie, *
niech się cieszą i radują na zawsze.

Oślaniaj ich, niech się Tobą weselą *
wszyscy, którzy miłują Tve imię.

Bo Ty, Panie, pobłogostawisz sprawiedliwemu, *
łaską okryjesz go jak tarczą.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Ciebie błagam, Panie, / i słyszysz mój głos od rana.

2 ant. Boże nasz, * wystawiamy chwalebne imię Twoje.

Pieśń

1 Krn 29, 10-13

Bogu samemu cześć i chwała

Błogostawiony Bóg i Ojciec Pana naszego Jezusa Chrystusa (Ef 1, 3)

Bądź błogostawiony, po wszystkie wieki, *

Panie, Boże ojca naszego Izraela.

Twoja jest wielkość, moc i sława, *
majestat i chwała,

Bo wszystko, co jest na niebie i ziemi, *
Twoje jest, Panie.

Władza królewska należy do Ciebie, *
i nawet ziemski monarcha jest Twoją własnością.
Bogactwo i chwała od Ciebie pochodzą, *
a Ty panujesz nad wszystkim.

W Twojej ręce spoczywa moc i siła, *
Ty swoją ręką wywyższasz i utwierdzasz wszystko.
Teraz więc, nasz Boże, dzięki Ci składamy *
i wystawiamy chwalebne imię Twoje.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Boże nasz, wystawiamy chwalebne imię Twoje.

3 ant. Uwielbiajcie Pana * w Jego świętym przybytku.

Psalm 29

Majestat Słowa Bożego

Głos z nieba mówił: „Ten jest mój Syn umiłowany” (Mt 3, 17)

Oddajcie Panu, synowie Boży, *
oddajcie Panu chwałę i sławcie Jego potęgę.

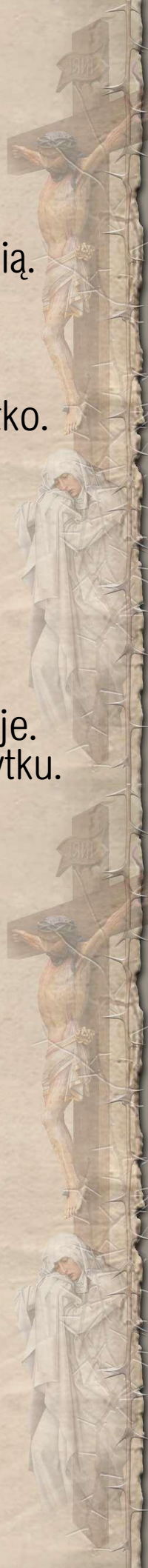
Oddajcie Panu chwałę Jego imienia, *
Na świętym dziedzińcu uwielbiajcie Pana.

Ponad wodami głos Pański, †
zagrzmiał Bóg majestatu, *
Pan ponad wód bezmiarem.

Głos Pana potężny, *
głos Pana pełen dostojeństwa.

Głos Pana łamie cedry, *
Pan łamie cedry Libanu,
Sprawia, że Liban skacze jak cielec, *
a Sirion jak młody bawół.

Głos Pana miota ogniste strzały, †
głos Pana wstrząsa pustynią, *
Pan wstrząsa pustynią Kadesz.



Głos Pana zgina dęby, ogałaca lasy, *
a w Jego świątyni wszyscy mówią "Chwała!"

Pan zasiadł nad potopem, *

Pan jako Król zasiada na wieki.

Pan udzieli mocy swojemu ludowi, *

Pan pobłogostawi swój lud pokojem.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Uwielbiajcie Pana w Jego świętym przybytku.

LG tom II: Poniedziałek V Wielkiego Postu, str. 281.

Czytanie

Jr 11, 19-20

Jak potulny baranek, którego prowadzą na zabicie, nie wiedziałem, że powzięli przeciw mnie zgubne plany: Zniszczmy drzewo razem z jego mocą, zgładźmy go z ziemi żyjących, a jego imienia niech już nikt nie wspomina. Lecz Pan Zastępów jest sprawiedliwym sędzią, bada sumienie i serce. Chciałbym zobaczyć Twoją pomstę nad nimi, albowiem Tobie powierzam moją sprawę, Panie, mój Boże.

Responsorium krótkie

P. Chrystus poniósł nasze grzechy na drzewo krzyża,
* Abyśmy przestali być uczestnikami grzechu, a żyli dla sprawiedliwości. **W.** Chrystus poniósł nasze grzechy na drzewo krzyża, / Abyśmy przestali być uczestnikami grzechu, a żyli dla sprawiedliwości. **P.** Krwią Jego zostaliśmy uzdrowieni. **W.** Abyśmy przestali być uczestnikami grzechu, a żyli dla sprawiedliwości. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** Chrystus poniósł nasze grzechy na drzewo krzyża, / Abyśmy przestali być uczestnikami grzechu, a żyli dla sprawiedliwości.

Pieśń Zachariasza

Ant. Kto idzie za Mną, * nie chodzi w ciemnościach, /
lecz będzie miał światło życia.

Błogostawiony † Pan, Bóg Izraela, *
bo lud swój nawiedził i wyzwolił.

I wzbudził dla nas moc zbawczą *
w domu swego sługi Dawida.

Jak zapowiedział od dawna *

przez usta swych świętych proroków,

Że nas wybawi od naszych nieprzyjaciół *
i z ręki wszystkich, którzy nas nienawidzą;

Że naszym ojcom okaże miłosierdzie *

i wspomni na swe święte przymierze,

Na przysięgę, którą złożył *
ojcu naszemu Abrahamowi.

Da nam, że z mocy nieprzyjaciół wyrwani, *

służyć Mu będziemy bez trwogi,

W pobożności i sprawiedliwości przed Nim *
po wszystkie dni nasze.

A ty, dziecie, zwać się będziesz prorokiem Najwyższego, *
gdyż pójdiesz przed Panem przygotować Mu drogi.

Jego ludowi dasz poznać zbawienie *
przez odpuszczenie grzechów.

Dzięki serdecznej litości naszego Boga, *

z jaką nas nawiedzi z wysoka Wschodzące Słońce,

By oświecić tych, co w mroku i cieniu śmierci
mieszkają, *

aby nasze kroki skierować na drogę pokoju.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Kto idzie za Mną, / nie chodzi w ciemnościach, /
lecz będzie miał światło życia.

Prośby

Niech będzie błogostawiony Jezus, nasz Zbawiciel, który przez swoją śmierć otworzył nam drogę zbawienia. Módlmy się do Niego:

Prowadź nas, Panie, drogą zbawienia.

Miłosierny Boże, Ty przez chrzest obdarzyłeś nas nowym życiem,

— spraw, abyśmy coraz bardziej upodabniali się do Ciebie.

Prowadź nas, Panie, drogą zbawienia.

Daj, abyśmy dzisiaj życzliwie pomagali potrzebującym,

— a czyniąc im dobrze, znaleźli w nich Ciebie.

Prowadź nas, Panie, drogą zbawienia.

Wspomagaj nas, abyśmy czynili to, co dobre, szlachetne i prawdziwe,

— i zawsze całym sercem Ciebie szukali.

Prowadź nas, Panie, drogą zbawienia.

Przebacz nam łaskawie grzechy popełnione przeciw bratniej miłości,

— daj nam jedno serce i jednego ducha.

Prowadź nas, Panie, drogą zbawienia.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Boże, Ty z niewystłowioną hojnością napełniasz nas błogostawieństwami; † spraw, abyśmy porzuciwszy złe przyzwyczajenia rozpoczęli nowe życie * i w ten sposób przygotowali się do udziału w chwale niebieskiej. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

Jutrznia i Nieszpory. P. Odmawia modlitwę końcową bez wezwania Módlmy się.

W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogostawi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Jeśli kapłan lub diakon przewodniczy oficjum, zwraca się do wiernych:

P. Pan z wami.

W. I z duchem twoim.

P. Niech was błogostawi Bóg wszechmogący:
Ojciec † i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Można też użyć innej formuły błogosławieństwa, tak jak we Mszy św.
Jeśli wierni mają się rozejść, dodaje się wezwanie:

P. Idźcie w pokoju Chrystusa.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa w ciągu dnia

LG tom II: Poniedziałek V WP, str. 282. Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 40.
Antyfona jak w Tekstach okresowych. Psalm - LG tom II: Poniedziałek I, str. 864.

P. Boże, + wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn

Modlitwa przedpołudniowa

- 1 Przez wiarę, którą żyjemy,
Z nadzieją zawsze wytrwałą
I mocni łaską miłości
Majestat głośmy Chrystusa.
- 2 Gdyż On o trzeciej godzinie
Na mękę był prowadzony,
I cierpiął wisząc na krzyżu,
By znaleźć owcę zgubioną.
- 3 Pokornie prosimy Jezusa,
Zbawieni Jego ofiarą,
By nas od grzechu zachował,
Gdy już darował nam karę.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczę,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Modlitwa południowa

- 1 O tej godzinie Zbawiciel
Pragnienie cierpiął na krzyżu;



Niech da chwałącym Gopieśnią
Pragnienie sprawiedliwości.

- 2 Niech głodem prawdy ich przejmie
I zaspokoi go sobą,
By grzech odrazę w nich budził,
A cnota ich pociągała.
- 3 Niech łaska Ducha Świętego
Proszących tak usposobi,
By żądze ciała przygasty
I duch oziębły zapłonął.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczęą,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Modlitwa popołudniowa

- 1 Nadeszła oto godzina,
Gdy Jezus w męce umierał;
Wzywajmy Jego imienia
Pokornie prosząc o łaskę.
- 2 Przebaczył Jezus łotrowi
Wzruszony jego wyznaniem;
Niech także nasza modlitwa
Wyjedna nam miłosierdzie.
- 3 Na krzyżu śmierć pokonana,
Wróciło światło po mroku;
Niech groza grzechu przeminie,
A dusze blaskiem jaśnieją.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczęą,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Psalmodia

Modlitwa przedpołudniowa



Ant. Nadeszły dla nas dni pokuty, * abyśmy zadośćczynili za grzechy / i zbawili dusze.

Modlitwa południowa

Ant. Nie chcę śmierci grzesznika, * lecz aby się szczerze nawrócił i miał życie.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Umocnieni łaską Bożą, * pracujmy nad sobą w wielkiej cierpliwości.

Psalm 19 B

Ps 19 B, 8-15

Chwała Boga Prawodawcy

Bądźcie doskonali, jak doskonały jest Ojciec wasz niebieski (Mt 5, 48)

Prawo Pańskie jest doskonałe i pokrzepia duszę, *
świadectwo Pana jest pewne, nierozważnego uczy
mądrości.

Jego słuszne nakazy radują serce, *
jaśnieje przykazanie Pana i olśniewa oczy.
Bojaźń Pana jest szczerą i trwa na wieki, *
sądy Pana prawdziwe, wszystkie razem słuszne,
Cenniejsze nad złoto, nad złoto najczystsze, *
słodsze od miodu płynącego z plastra.

Zważa na nie Twój sługa *
i nagrodę otrzyma za ich przestrzeganie.

Kto jednak widzi swoje błędy? *
Oczyść mnie z błędów przede mną ukrytych.
Także od pychy broń swojego sługę, *
by nie panowała nade mną.

Wtedy będę bez skazy *
i wolny od wielkiego występku.
Niech znajdą uznanie przed Tobą †
słowa ust moich i myśli mego serca, *
Panie, moja opoko i mój Zbawicielu.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 7

Modlitwa oczernionego

|

Panie, Boże mój, do Ciebie się uciekam, *
wybaw mnie i uwolnij od wszystkich prześladowców,
Zanim, jak lew, ktoś nie porwie i nie rozszarpie mej
duszy, *

gdy zabraknie wybawcy.

Boże mój i Panie, jeżeli dopuściłem się tego, *
jeśli nieprawość plami moje ręce,

Jeśli zło wyrządziłem memu dobroczyńcy *
i doszczętnie złupiłem mego wroga,

Niech ściga mnie i schwyci nieprzyjaciel, †
niech wdepcze w ziemię moje życie, *

a godność moją niechaj w proch obali.

Powstań, Panie, w Twoim gniewie, †

podnieś się przeciw zaciekłości mych wrogów, *

powstań na sąd, któryś zapowiedział.

Niech Cię otoczy gromada narodów, *

a Ty zasiądź nad nimi wysoko.

Pan jest sędzią narodów. †

Panie, przyznaj mi słuszność według mej
sprawiedliwości *

i niewinności, która jest we mnie.

Niech ustanie nieprawość występnych, †

a sprawiedliwego umocnij, *

Boże sprawiedliwy, który przenikasz serca i sumienia.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

||

Bóg jest dla mnie tarczą, *

On zbawia ludzi prostego serca.

Bóg, sędzia sprawiedliwy, *

Bóg co dzień pałający gniewem.

Jeśli się nie nawrócą, miecz swój wyostrzy, *

łuk napnie i w nich wymierzy.

Przygotuje na nich pociski śmiertelne, *



sporządzi swe ogniste strzały.
Oto wróg począł bezprawie, †
brzemienny jest udręką *
i podstęp rodzi.

Wykopał dół i pogłębił, *
lecz sam wpadł do jamy, którą przygotował.
Złość jego obróci się na jego głowę *
i własny gwałt spadnie mu na ciemię.

Ja zaś wielbię Pana za sprawiedliwość Jego, *
psalm śpiewam imieniu Najwyższego Pana.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

W innych Godzinach psalmodia dodatkowa, s. 1229.

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Nadeszły dla nas dni pokuty, * abyśmy zadośćczynili
za grzechy / i zbawili dusze.

Czytanie

Ez 33, 10b. 11a

Zaprawdę, nasze przestępstwa i grzechy nasze ciążą
na nas, my wskutek nich marniejemy. Jak możemy się
ocalić? Na moje życie, mówi Pan Bóg, Ja nie pragnę
śmierci występnego, ale jedynie tego, aby występny za-
wrócił ze swej drogi i żył.

P. Stwórz, Boże, we mnie serce czyste.

W. I odnów we mnie moc ducha.

Modlitwa

Módlmy się. Boże, Ty z niewysłowioną hojnością na-
pełniasz nas błogostawieństwami; † spraw, abyśmy po-
rzuciwszy złe przyzwyczajenia rozpoczęli nowe życie * i
w ten sposób przygotowali się do udziału w chwale nie-
bieskiej. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego
Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha
Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogostawmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa południowa

Ant. Nie chcę śmierci grzesznika, * lecz aby się szczerze nawrócił i miał życie.

Czytanie

Jr 18, 20b

Wspomnij, Panie, jak stawałem przed Tobą, aby się wstawić za nimi i odwrócić od nich Twój gniew.

P. Odwróć swe oblicze od moich grzechów.

W. I zmaż wszystkie moje przewinienia.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Umocnieni łaską Bożą, * pracujmy nad sobą w wielkiej cierpliwości.

Czytanie

Jr 31, 2. 3b. 4a

To mówi Pan: Znajdzie łaskę na pustyni naród ocalały od miecza; Izrael pójdzie do miejsca swego odpoczynku. Ukochałem cię odwieczną miłością, dlatego też zachowałem dla ciebie łaskawość. Znowu cię zbuduję i będziesz odbudowana, Dziewico-Izraelu.

P. Boże, moją ofiarą jest duch skruszony.

W. Pokornym i skruszonym sercem Ty, Boże, nie gardzisz.

Nieszpory

P. Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze, i na wieki wieków. Amen.

Hymn

- 1 Dałeś nam przykład, o Jezu,
Czterdziestu dni umartwienia;
Aby w nas ducha odnowić,
Wymagasz postu i skruchy.
- 2 Stań więc pośrodku Kościoła
I spójrz na jego pokutę;
Ciebie pokornie prosimy,
Byś przez nią z grzechu nas obmył.
- 3 Zło popełnione w przeszłości
Niech Twoja łaska zniweczy;
Chroń nas od dalszych upadków
I otocz swoją opieką.
- 4 Daj przez doroczną pokutę
Dostąpić win odpuszczenia,
Byśmy z radością czekali
Na światło Nocy Paschalnej.
- 5 W Trójcy Jedyny nasz Boże,
Niech Ciebie wszechświat wystawia;
Pieśń nową Tobie śpiewamy
Za odrodzenie przez łaskę. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Poniedziałek I, str. 867.

1 ant. Oczy Pana * patrzą na ubogiego.

Psalm 11

Bóg nadzieją sprawiedliwego

Błogosławieni, którzy łakną i pragną sprawiedliwości, albowiem oni będą nasyceni (Mt 5, 6)

Do Pana się uciekam; dlaczego mi mówicie: *
"Niby ptak uleć w górę"?

Bo oto grzesznicy łuk napinają †

i na cięciwę kładą strzałę, *

by w mroku razić prawych sercem.

Gdy walą się fundamenty, *

co może zdziałać sprawiedliwy?

Pan w świętym swoim przybytku, *



na niebiosach tron Pana.
Oczy Jego patrzą, *
spod powiek śledzi synów ludzkich.
Bada Pan sprawiedliwego i występnego, *
Jego dusza nie cierpi miłujących nieprawość.
Węgla ogniste i siarkę ześle na grzeszników, *
wiatr palący będzie ich udziałem.
Bo Pan jest sprawiedliwy i sprawiedliwość kocha, *
ludzie prawi ujrzą Jego oblicze.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Oczy Pana patrzą na ubogiego.

2 ant. Błogosławieni czystego serca, * albowiem oni
Boga oglądać będą.

Psalm 15

Człowiek sprawiedliwy

Przystąpił do góry Syjon, do miasta Boga żyjącego (Hbr 12, 22)

Kto będzie przebywał w Twym przybytku, Panie, *
kto zamieszka na Twojej górze świętej?

Ten, kto postępuje nienagannie, †
działa sprawiedliwie *

i mówi prawdę w swoim sercu;

Kto swym językiem oszczerstw nie głosi, †

kto nie czyni bliźniemu nic złego *

i nie ubliża swoim sąsiadom;

Kto za godnego wzgardy uważa złoczyńcę, *

ale szanuje tego, który oddaje cześć Bogu;

Kto dotrzyma przysięgi niekorzystnej dla siebie, †

kto nie daje swych pieniędzy na lichwę *

i nie da się przekupić przeciw niewinnemu.

Kto tak postępuje, *

nigdy się nie zachwieje.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.



Ant. Błogostawieni czystego serca, / albowiem oni Boga oglądać będą.

3 ant. W swoim Synu Bóg nas wybrał * na przybrane dzieci.

Pieśń
Bóg Zbawca

Ef 1, 3-10

Błogostawiony niech będzie Bóg i Ojciec *
naszego Pana Jezusa Chrystusa.

On napełnił nas wszelkim błogostawieństwem
duchowym *

na wyżynach niebieskich, w Chrystusie.

W Nim bowiem wybrał nas przed założeniem świata, *
abyśmy byli święci i nieskalani przed Jego obliczem.

Z miłości przeznaczył nas dla siebie †

jako przybranych synów przez Jezusa Chrystusa, *
według postanowienia swojej woli,

Ku chwale majestatu swej łaski, *

którą nas obdarzył w Umiłowanym.

W Nim odkupienie mamy przez krew Jego. †

odpuszczenie wykroczeń, *

według bogactwa Jego łaski.

Szczodrze ją na nas wylał *

w postaci wszelkiej mądrości i zrozumienia,

Przez to, że nam oznajmił tajemnicę swej woli, †

według swojego postanowienia, które przedtem w
Nim powziął *

dla dokonania pełni czasów,

Aby wszystko zjednoczyć na nowo w Chrystusie jako
Głowie: *

to, co jest w niebiosach, i to, co jest na ziemi.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. W swoim Synu Bóg nas wybrał na przybrane dzieci.

Bóg okazuje nam swoją miłość właśnie przez to, że Chrystus umarł za nas, gdyśmy byli jeszcze grzesznikami. Tym bardziej więc będziemy przez Niego zachowani od karzącego gniewu, gdy teraz przez krew Jego zostaliśmy usprawiedliwieni.

Responsorium krótkie

P. Wołam do Pana: * Zmiłuj się nade mną. **W.** Wołam do Pana: / Zmiłuj się nade mną. **P.** Ulecz moją duszę, bo zgrzeszyłem przeciw Tobie. **W.** Zmiłuj się nade mną. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** Wołam do Pana: / Zmiłuj się nade mną.

Pieśń Maryi

Ant. Ja sam o sobie wydaję świadectwo, * a Ojciec mój, który Mnie posłał, / także świadczy o Mnie.

Radość duszy w Bogu

Łk 1, 46-55

Wielbi † dusza moja Pana *
i raduje się duch mój w Bogu, Zbawicielu moim.

Bo wejrzał na uniżenie swojej Służebnicy. *

Oto bowiem odtąd błogostawić mnie będą wszystkie pokolenia,

Gdyż wielkie rzeczy uczynił mi Wszechmocny, *
a Jego imię jest święte.

Jego miłosierdzie z pokolenia na pokolenie *
nad tymi, którzy się Go boją.

Okazał moc swego ramienia, *
rozproszył pyszniących się zamysłami serc swoich.

Strącił władców z tronu, *
a wywyższył pokornych.

Głodnych nasycił dobrami, *
a bogatych z niczym odprawił.

Ujął się za swoim sługą, Izraelem, *
pomny na swe miłosierdzie,

Jak obiecał naszym ojcom, *
Abrahamowi i jego potomstwu na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Ja sam o sobie wydaję świadectwo, / a Ojciec mój, który Mnie posłał, / także świadczy o Mnie.

Prośby

Zanośmy pokorne prośby do naszego Pana, Jezusa Chrystusa, który nas, jako swój lud, wybawił od grzechów:

Synu Dawida, zmiłuj się nad nami.

Chryste, Ty ofiarowałeś samego siebie za Kościół, aby go uświęcić przez obmycie wodą i słowo życia,
— przez pokutę nieustannie go odnawiaj i oczyszczaj.

Synu Dawida, zmiłuj się nad nami.

Dobry Nauczycielu, ukaż młodzieży drogę życia zgodnego z Twoją wolą,
— niechaj osiągnie na niej dobro i szczęście.

Synu Dawida, zmiłuj się nad nami.

Ty okazywałeś litość wszystkim cierpiącym, umacniaj nadzieję chorych i obdarz ich zdrowiem,
— spraw, abyśmy śpieszyli im z troskliwą pomocą.

Synu Dawida, zmiłuj się nad nami.

Daj, abyśmy szanowali godność, jaką nas obdarzyłeś we chrzcie świętym,
— i zawsze żyli dla Ciebie.

Synu Dawida, zmiłuj się nad nami.

Obdarz zmarłych pokojem i chwałą
— i dopuść nas kiedyś wraz z nimi do swego królestwa.

Synu Dawida, zmiłuj się nad nami.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Boże, Ty z niewystłowioną hojnością napełniasz nas błogostawieństwami; † spraw, abyśmy porzuciwszy złe

przyzwyczajenia rozpoczęli nowe życie * i w ten sposób przygotowali się do udziału w chwale niebieskiej. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogosławi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Kompleta Poniedziałek

- P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.



W tym miejscu przewidziany jest rachunek sumienia.

We wspólnie odprawianym oficjum można zastosować jedną z formuł aktu pokuty podaną w mszale.

Po chwili milczenia wszyscy razem odmawiają spowiedź powszechną:

- P. Panie, który nie przyszedłeś wzywać sprawiedliwych, ale grzeszników, zmiłuj się nad nami.
W. Zmiłuj się nad nami.
P. Chryste, który przebywałeś z celnikami i grzesznikami, zmiłuj się nad nami.
W. Zmiłuj się nad nami.
P. Panie, który chcesz raczej miłosierdzia niż ofiary, zmiłuj się nad nami.
W. Zmiłuj się nad nami.

Przewodniczący prosi o odpuszczenie grzechów:

- P. Niech się zmiłuje nad nami Bóg wszechmogący * i odpuściwszy nam grzechy, * doprowadzi nas do życia wiecznego.
W. Amen.

Hymn

- 1 Nim kres nadejdzie jasności,
Błagamy, Stwórcu wszechświata,
Byś nas otaczał opieką
I chronił w swojej dobroci.
- 2 Niech serca nawet uśpione
Przez sen czuwają przy Tobie;
A kiedy zbudzi je zorza,
Niech Ciebie wielbią z weselem.
- 3 Niech ciało zdrowiem się cieszy
I duch gorliwość odnajdzie,
A Ty swym światłem przenikaj
Głębokie nocy ciemności.
- 4 O spraw to, Ojczy najlepszy,
Przez Syna Twego, Chrystusa,
Co z Tobą w Ducha jedności
Króluje w blasku na wieki. Amen.

Psalmodia

Ant. Wołam do Ciebie, Panie, * we dnie i w nocy.

Psalm 88

W ciężkim doświadczeniu

To jest wasza godzina i panowanie ciemności (Łk 22, 53)

Panie, mój Boże, wołam do Ciebie we dnie, *
żalę się przed Tobą w nocy.

Niech dotrze do Ciebie moja modlitwa, *
nakłoń ucha na moje wołanie.

Bo moja dusza nieszczęściem jest przepełniona, *
a życie moje zbliża się do Otchłani.

Zaliczono mnie do grona idących do grobu, *
stałem się jak mąż pozbawiony siły.

Między zmarłymi jest moje postanie, *
tak jak poległych, którzy leżą w grobach,
O których Ty już więcej nie pamiętasz, *
nad którymi nie roztaczasz już opieki.

Strąciłeś mnie w otchłań najgłębszą, *
w mrok i przepaść.



Twój gniew mnie przygniata, *
spiętrzyły się nade mną jego fale.
Odsunąłeś ode mnie wszystkich przyjaciół, †
wzbudziłeś w nich do mnie odrazę, *
znalazłem się w więzieniu bez wyjścia.
Moje oczy słabną w nieszczęściu, †
każdego dnia wołam do Ciebie, Panie, *
ręce do Ciebie wyciągam.

Czy uczynisz cud dla umarłych? *
Czy wstaną cienie, by wielbić Ciebie?
Czy to w grobach sławi się Twoją łaskę, *
a wierność Twoją w miejscu zagłady?
Czy Twoje cuda widzi się w ciemnościach, *
a sprawiedliwość w krainie zapomnienia?
A ja wołam do Ciebie, Panie, *
niech nad ranem dotrze do Ciebie moja modlitwa.
Czemu odrzucasz mnie, Panie, *
i ukrywasz swoje oblicze przede mną?
Cierpię biedę i od młodości stoję na progu śmierci, *
dźwigałem Twoją grozę i osłabłem.
Przewalił się nade mną płomień Twego gniewu *
i złamały mnie Twoje groźby.
Zewsząd mnie otoczyły jak fale powodzi *
i topią mnie w jednym momencie.
Odsunąłeś ode mnie przyjaciół i towarzyszy, *
tylko ciemności mieszkają ze mną.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Wołam do Ciebie, Panie, / we dnie i w nocy.

Czytanie

Ty jesteś wśród nas, Panie, a Twoje imię zostało wezwane nad nami, nie opuszczaj nas, Panie, nasz Boże.

Responsorium krótkie

P. W ręce Twoje, Panie, * Powierzam ducha mego.



W. W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego. P. Ty nas odkupiłeś, Panie, Boże wierny. W. Powierzam ducha mego. P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. W. W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, * podczas snu nas osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali w pokoju.

Pieśń Symeona

Chrystus światłością narodów

Łk 2, 29-32

Teraz, o Panie, † pozwól odejść swemu słudze w pokoju, * według słowa Twojego,

Bo moje oczy ujrzały Twoje zbawienie, *
któreś przygotował wobec wszystkich narodów:
Światło na oświecenie pogan *
i chwałę ludu Twego, Izraela.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, / podczas snu nas osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali w pokoju.

Modlitwa

Módlmy się. Wszechmogący Boże, Twój Jednorodzony Syn umarł i został złożony w grobie, † pomóż nam tak wiernie upodobnić się do Niego, * abyśmy mogli razem z Nim powstać do nowego życia. Który żyje i króluje na wieki wieków.

W. Amen.


Następnie, nawet wtedy, kiedy się odmawia oficjum samemu, mówi się:

Noc spokojną i śmierć szczęśliwą niech nam da Bóg wszechmogący, Ojciec † i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Pod Twoją obronę uciekamy się, Święta Boża Rodzicielko, naszymi prośbami racz nie gardzić w potrzebach naszych, ale od wszelakich złych przygód racz nas zawsze wybawiać, Panno chwalebna i błogostawiona. O Pani nasza, Orędowniczko nasza, Pośredniczko nasza, Pociuszycielko nasza. Z Synem swoim nas pojednaj, Synowi swojemu nas polecaj, swojemu Synowi nas oddawaj.

Wtorek

 1 tydzień psalterza

Wezwanie

P. Panie, otwórz ✝ wargi moje.
W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Antyfona - LG tom II: Wielki Post I, str. 37.

Ant. Uwielbiamy Chrystusa Pana, / który dla na był ku-szony i ukrzyżowany.

Psalm Wezwania jak w Częściach stałych, s. 818.

Psalm 95

Wezwanie do chwalenia Boga

Zachęcajcie się wzajemnie każdego dnia, póki trwa to, co «dziś» się nazywa (Hbr 3, 13)

Przyjdźcie, radośnie śpiewajmy Panu, *
wznośmy okrzyki ku chwale Opoki naszego zbawienia.
Stańmy przed obliczem Jego z uwielbieniem, *
z weselem śpiewajmy Mu pieśni.

powtarza się antyfonę

Bo Pan jest Bogiem wielkim, *
wielkim Królem nad wszystkimi bogami.
W Jego ręku głębiny ziemi, *
szczyty gór do Niego należą.
Jego własnością jest morze, które sam stworzył, *
i ziemia, którą ulepiły Jego ręce.

powtarza się antyfonę

Przyjdźcie, uwielbiamy Go padając na twarze, *
klękniemy przed Panem, który nas stworzył.
Albowiem On jest naszym Bogiem, †

a my ludem Jego pastwiska *
i owcami w Jego rękę.

powtarza się antyfonę

Obyście dzisiaj usłyszeli głos Jego: †
"Niech nie twardnieją wasze serca jak w Meriba, *
jak na pustyni w dniu Massa, gdzie Mnie kusili wasi
ojcowie, *
doświadczali Mnie, choć widzieli moje dzieła.

powtarza się antyfonę

Przez lat czterdzieści to pokolenie wstręt we Mnie
budziło †
i powiedziałem: «Są ludem o sercu zbłąkanym *
i moich dróg nie znają».
Przeto przysiągłem w gniewie, *
że nie wejdą do mojej krainy spoczynku".

powtarza się antyfonę

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Uwielbiamy Chrystusa Pana, / który dla na był ku-
szony i ukrzyżowany.

Zamiast psalmu 95 można odmówić psalm 100 lub 24 albo 67. Jeśli jeden z tych psalmów znajduje się w oficjum danego dnia, należy go zastąpić psalmem 95.

Godzina czytań

- P.** Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 38.

Hymn

- 1 Z otchłani grzechu wołamy do Ciebie:
Panie, wysłuchaj pokornej modlitwy;

Bo jeśli winy zachowasz pamięci,
Któż się ostoi?

- 2 Wszak Ty przebaczasz niewierność i błędy,
Pragniesz nas darzyć bezmiarem swej łaski,
Bo chcesz, by z pełną miłości bojaźnią
Tobie służono.
- 3 Więc pokładamy niezłomną nadzieję
W Twojej litości dla serc uniżonych
I wyglądamy radosnej jutrzeńki
Dnia świętej Paschy.
- 4 Niech Tobie, Ojczy, z Twym Synem i Duchem
Będzie na wieki majestat i chwała,
A Ty nas prowadź do źródeł zbawienia
Drogą pokuty. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Wtorek I, str. 871.

1 ant. Bóg strzeże * praw uciśnionego.

Psalm 10

Prośba o pomoc

Błogosławieni jesteście wy, ubodzy, albowiem do was należy królestwo niebieskie (Łk 6, 20)

|

Dlaczego z dala stoisz, o Panie, *
ukrywasz się w czasach ucisku?

Gdy występny się pyszni, biedny jest w udreće *
i ulega podstępom, które tamten uknuł.
Bo chełpi się grzesznik swą pożądlivością, *
błuzni drapieżca i pogardza Panem.

Pysznąc się mówi występny: †

"Nie pomści, nie ma Boga". *

Oto całe jego myślenie.

Drogi jego układają się zawsze pomyślnie; †
tak wzniosłe są Twe wyroki, że ich nie pojmuje, *
drwi ze wszystkich swoich przeciwników.

A w sercu swym mówi: "Ja się nie zachwieję, *
nie zaznam niedoli w najdalszych pokoleniach".
Jego usta pełne przekleństwa, zdrady i podstępu, *

a pod jego językiem złość i krzywda.

Czai się w zasadzkach przy drogach †
i zabija niewinnego z ukrycia, *
oczy jego wypatrują biedaka.

Zasada się w kryjówkach, jak lew w jaskini, †
czai się, by porwać ubogiego, *
porywa go i wciąga w swoje sieci.

Chyli się przyczajony, *
od jego ciosu pada ubogi.
Mówi w sercu swoim: "Bóg nie pamięta, *
oblicze swe odwrócił, nigdy tego nie ujrzy".

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Bóg strzeże praw uciśnionego.

2 ant. Ty, Panie, widzisz * i trud, i cierpienie.

||

Powstań, o Panie, wznieś swą rękę, Boże, *
nie zapominaj o biednych.

Dlaczego gardzi Bogiem występny *
i mówi w swym sercu: "Nie pomści"?
A Ty to widzisz: i trud, i cierpienie, *
patrzysz, by wziąć je w swe ręce.

Tobie poleca się biedny, *
Tyś opiekunem sieroty.
Skrusz ramię grzesznika i złoczyńcy, *
wypełń wszelką nieprawość, by już jej nie było.

Pan jest królem na wieki wieków, *
z Jego ziemi zniknęli poganie.
Wejrzałeś, Panie, na pragnienie pokornych, *
umocniłeś ich serce, nakłoniłeś ucha,
Abyś strzegł praw sieroty i uciśnionego *
i by człowiek, który powstał z ziemi, nie siał już
postrachu.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *



i na wieki wieków. Amen.

Ant. Ty, Panie, widzisz i trud, i cierpienie.

3 ant. Słowa Pana są szczerze, * wypróbowane srebro bez domieszki ziemi.

Psalm 12

Przeciw zakłamaniu

Ze względu na nas, biednych, Ojciec raczył postać Syna (św. Augustyn)

Ratuj nas, Panie, bo braknie pobożnych, *
znikła wierność wśród ludzi.

Wszyscy okłamują swych bliźnich, *
z obłudą w sercu mówią podstępными wargami.
Niech Pan wygubi wszystkie podstępne wargi *
i języki skłonne do zuchwalstwa,

Tych, którzy mówią: "Naszą siłą język, †
usta nasze nam służą, *
któż jest naszym panem?"

Pan mówi: "Teraz powstanę, †
wobec utrapienia pokornych i jęku ubogich, *
dam zbawienie temu, który go pożąda".

Słowa Pana są szczerze, †
wypróbowane srebro bez domieszki ziemi, *
siedmiokroć oczyszczone.

Ty nas zachowasz, Panie, *
na wieki nas ustrzeżesz od tego plemienia.

Występnici krążą dokoła, *
gdy niczemność bierze górę wśród ludzi.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Słowa Pana są szczerze, / wypróbowane srebro bez domieszki ziemi.

LG tom II: Wtorek V WP, str. 284.

P. Oto teraz czas upragniony.

W. Oto teraz dzień zbawienia.

1 Czytanie

Z Listu do Hebrajczyków

3, 1-19

Jezus apostołem naszego wyznania

Bracia święci, uczestnicy powołania niebieskiego, zwróćcie uwagę na Apostoła i Arcykapłana naszego wyznania, Jezusa, bo On jest wierny Temu, który Go uczynił, jak i Mojżesz w całym Jego domu. O tyle nawet większej czci godzien jest od Mojżesza, o ile większą cześć od domu ma Jego budowniczy. Każdy bowiem dom jest przez kogoś zbudowany, a Tym, który zbudował wszystko, jest Bóg. I Mojżesz wprawdzie był wierny w całym domu Jego, ale jako sługa na świadectwo tego, co miało być powiedziane; Chrystus zaś, jako Syn, był nad swoim domem. Jego domem my jesteśmy, jeśli ufność i chwalebna nadzieją aż do końca wytrwale zachowamy.

Dlatego postępujcie, jak mówi Duch Święty: "Dziś, jeśli głos Jego usłyszycie, nie zatwardzajcie serc waszych jak w buncie, jak w dzień kuszenia na pustyni, gdzie kusili Mnie ojcowie wasi przez wystawianie na próbę, chociaż widzieli dzieła moje przez czterdzieści lat. Rozgniewałem się przeto na to pokolenie i powiedziałem: Zawsze błądzą w sercu. Oni zaś nie poznali dróg moich, toteż przysiągłem w gniewie moim: Nie wejdą do mego odpoczynku".

Uważajcie, bracia, aby nie było w kimś z was przewrotnego serca niewiary, której skutkiem jest odstąpienie od Boga żywego, lecz zachęcajcie się wzajemnie każdego dnia, póki trwa to, co "dziś" się nazywa, aby żaden z was nie uległ zatwardziałości przez oszustwo grzechu. Jesteśmy bowiem uczestnikami Chrystusa, jeśli pierwotną nadzieją do końca zachowamy silną.

Jest bowiem powiedziane: "Dziś, jeśli głos Jego usłyszycie, nie zatwardzajcie serc waszych jak w buncie". Kim rzeczywiście są ci, którzy gdy usłyszeli, zbuntowali się? Czyż to nie wszyscy ci, którzy wyszli z Egiptu pod wodzą Mojżesza? Na kogo to gniewał się przez czterdzieści lat? Czy nie na tych, którzy zgrzeszyli, a których

trupę porozrzucił po pustyni? Którym to zaś złożył przysięgę, że nie wejdą do Jego odpoczynku, jeśli nie tym, którzy nie byli posłuszni? Widzimy zatem, iż nie mogli wejść z powodu niedowiarstwa.

Responsorium

Hbr 3, 6; Ef 2, 21

W. Chrystus † jako Syn był nad swoim domem, * A Jego domem my jesteśmy.

P. W Nim zespalana cała budowla rośnie na świętą w Panu świątynię. **W.** A Jego domem my jesteśmy.

2 Czytanie

Kazanie św. Leona Wielkiego, papieża

(Kazanie 8 o Męce Pańskiej, 6-8)

Krzyż Chrystusa jest źródłem wszystkich błogostawieństw
i przyczyną wszelkich łask

Umysł nasz oświecony Duchem prawdy przyjmuje czystym i szczerym sercem chwałę krzyża jaśniejąca na niebie i na ziemi, a bystrym wzrokiem wewnętrznym dostrzega to, co powiedział Pan, mówiąc o zbliżającej się męce swojej: "Nadeszła godzina, aby został uwielbiony Syn Człowieczy". I zaraz potem dodał: "Teraz dusza moja doznała lęku i cóż mam powiedzieć? Ojcze, wybaw Mnie od tej godziny. Nie, właśnie dlatego przyszedłem na tę godzinę". "Ojcze, wstaw Syna swego". A kiedy z nieba doszedł głos Ojca mówiący: "Już wstawiłem i jeszcze wstawię", Jezus rzekł do tych, którzy Go otaczali: "Głos ten rozległ się nie ze względu na Mnie, ale ze względu na was. Teraz odbywa się sąd nad tym światem. Teraz władca tego świata zostanie precz wyrzucony. A Ja, gdy zostanę nad ziemię wywyższony, przyciągnę wszystkich do siebie".

O przedziwna potęgo krzyża! O niewystłowiona chwało męki, w której kryje się i trybunał Pański, i sąd nad światem, i moc Ukrzyżowanego!

Przyciągnąłeś, Panie, wszystko do siebie, aby to, co działało się kiedyś w jednej świątyni żydowskiej, okryte cieniem znaków, mogły teraz czcić wszystkie narody w

wypełnionej i ujawnionej tajemnicy.

Oto bowiem dziś mamy znakomitszy zastęp lewitów; większa jest godność kapłanów i świętsze jest namaszczenie biskupów. Dzieje się tak dlatego, że krzyż Twój jest źródłem wszelkich błogostawieństw i przyczyną wszystkich łask. Dzięki niemu wierzący czerpią moc ze słabości, chwałę ze wzgardy i życie ze śmierci. Z chwilą zaś, gdy ustała wielość starych ofiar, wszystkie rodzaje zertw zastępuje teraz ofiarny dar Twojego ciała i krwi, ponieważ Ty jesteś prawdziwym "Barankiem Bożym, który gładzi grzechy świata". W ten sposób urzeczywistniasz w sobie wszystkie zapowiedziane tajemnice, aby podobnie jak istnieje jedna ofiara w miejsce wszelkich innych, tak też nastąpiło jedno królestwo złożone z wszystkich narodów.

Wyznajmy więc, najmilsi, prawdę, którą wypowiedział w tak wspaniałych słowach Nauczyciel Narodów, św. Paweł Apostoł, mówiąc: "Nauka to zasługująca na wiarę i godna całkowitego uznania, że Chrystus Jezus przyszedł na świat zbawić grzeszników".

Miłosierdzie Boże względem nas jest tym więcej godne podziwu, że Chrystus nie umarł za sprawiedliwych ani za świętych, lecz za grzesznych i bezbożnych. A ponieważ oścień śmierci nie może osiągnąć samego Bóstwa, Pan rodząc się wśród nas, przyjął to, co mógł za nas ofiarować.

Już dawno zresztą groził naszej śmierci potęgą śmierci swojej, mówiąc przez usta proroka Ozeasza: "Będę śmiercią twoją, o śmierci, ukąszeniem twoim będę, o otchłani!" Umierając bowiem poddał się prawu śmierci, które zniósł zmartwychwstając. W ten sposób przeciął wieczność śmierci i z wiekuistej przemienił ją na doczesną. "I jak w Adamie wszyscy umierają, tak też w Chrystusie wszyscy będą ożywieni".

Responsorium

Kol 2, 14-15; J 8, 28

W. Chrystus † skreślił zapis dłużny, / to, co było naszym przeciwnikiem, usunął z drogi przygwoździwszy do krzyża. * Po rozbrojeniu Zwierzchności i Władz, jaw-

nie wystawił je na widowisko, / powiódłszy je w triumfie dzięki krzyżowi.

P. Gdy wywyższycie Syna Człowieczego, wtedy poznacie, że "Ja jestem". **W.** Po rozbrojeniu Zwierzchności i Władz, jawnie wystawił je na widowisko, / powiódłszy je w triumfie dzięki krzyżowi.

Modlitwa

Módlmy się. Wszzechmogący Boże, daj nam wytrwale pełnić Twoją wolę, † aby w naszych czasach lud Tobie służący * wzrastał w liczbę i zasługi. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogostawmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Jutrznia

P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze, i na wieki wieków. Amen.

Powyższe teksty opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
LG tom II: Wielki Post I, str. 40.

Hymn

1 Przed Tobą, Ojcze, stajemy skruszeni
I obciążeni winami,
A niosąc w sobie bezsilną samotność,
Szukamy Twojej pomocy.

2 Bo przecież jesteś troskliwym pasterzem
I nie chcesz śmierci grzesznika,
Lecz by się zwrócił do Ciebie w pokorze,
A przez to życie otrzymał.

3 W tym świętym czasie powrotu do Ciebie,

Gdy dajesz łaskę pokuty,
O miłosierdzie błagamy z nadzieją
I zło naprawić pragniemy.

4 Potężne światło, jaśniejsze od słońca,
Którego tarcza już wschodzi,
Wielbimy Ciebie, nasz Boże i Panie,
W Najświętszej Trójcy Jedyny. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Wtorek I, str. 874.

1 ant. Człowiek rąk nieskalanych i czystego serca *
wstąpi na górę Pana.

Jeżeli psalm 24 został użyty jako Wezwanie, zamiast niego odmawia się psalm 95, s. 818.

Psalm 24

Pan wkracza do świątyni
Bramy niebios zostały otwarte dla Chrystusa
ze względu na wywyższenie Jego ludzkiej natury (św. Ireneusz)

Do Pana należy ziemia i wszystko, co ją napełnia, *
świat cały i jego mieszkańcy.

Albowiem On go na morzach osadził *
i utwierdził ponad rzekami.

Kto wstąpi na górę Pana, *

kto stanie w Jego świętym miejscu?

Człowiek rąk nieskalanych i czystego serca, †
którego dusza nie Ignęła do marności *
i nie przysięgał kłamliwie.

On otrzyma błogostawieństwo od Pana, *
i zapłatę od Boga, swego Zbawcy.

Oto pokolenie tych, którzy Go szukają, *
którzy szukają oblicza Boga Jakuba.

Bramy, podnieście swe szczyty, †
unieście się, odwieczne podwoje, *
aby mógł wkroczyć Król chwały!

"Któż jest tym Królem chwały?" †

Pan dzielny i potężny, *

Pan potężny w boju.

Bramy, podnieście swe szczyty, †
unieście się, odwieczne podwoje, *



aby mógł wkroczyć Król chwały!

"Któż jest tym Królem chwały?" *

Pan Zastępów, On jest Królem chwały.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Człowiek rąk nieskalanych i czystego serca / wstąpi na górę Pana.

2 ant. Błogosławcie Pana sprawiedliwego * i wywyższajcie Króla wieków.

Pieśń

Bóg karze i zbawia

Niech będzie błogosławiony Bóg i Ojciec naszego Pana Jezusa Chrystusa, który w swym wielkim miłosierdziu na nowo nas zrodził (1 P 1, 3)

Tb 13, 2-10a

Niech będzie błogosławiony Bóg, który żyje na wieki, *
i niech będzie błogosławione Jego królestwo!

To On karze i okazuje miłosierdzie, †

posyła do podziemnej Otchłani *

i wyprowadza z największej zagłady.

A nie ma nikogo, *

kto by uszedł Jego ręki.

Wystawiajcie Go, synowie Izraela, wobec narodów, †

wśród których was rozproszył *

i tam swoją wielkość wam okazywał.

Wychwalajcie Go wobec wszelkiego stworzenia, †

gdyż On sam jest Panem i Bogiem naszym, *

On sam naszym Ojcem i Bogiem po wszystkie czasy.

On was karci za wasze nieprawości, *

lecz zmiłuje się nad wami wszystkimi

I zgromadzi was spośród wszelkich narodów, *

wśród których zostaliście rozproszeni.

A kiedy nawrócicie się do Niego całym sercem

i duszą, *

aby przed Nim postępować w prawdzie,

Wtedy i On do was się zwróci *

i już nigdy nie zakryje przed wami swojego oblicza.

A teraz rozważcie, co wam uczynił, *

i dziękujcie Mu głośno.

Błogosławcie Pana sprawiedliwego *
i wywyższajcie Króla wieków.

Ja zaś wychwalam Go w ziemi mego wygnania, *
obwieszczam narodowi grzeszników Jego moc i
wielkość.

Nawróćcie się, grzesznicy, *
i postępujcie przed Nim sprawiedliwie.

Kto wie, może znajdzie w was upodobanie *
i miłosierdzie wam okaże?

Wysławiam Boga mojego, †
moja dusza wielbi Króla niebios *
i rozraduje się Jego majestatem.

Niech Jego wielkość wszyscy rozgłaszają *
i wychwalają Go w Jeruzalem!

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Błogosławcie Pana sprawiedliwego / i wywyższaj-
cie Króla wieków.

3 ant. Prawym przystoi * pieśń chwały.

Psalm 33

Pochwała Opatrzności Bożej
Wszystko przez Słowo się stało (J 1, 3)

Sprawiedliwi, radośnie wołajcie na cześć Pana, *
prawym przystoi pieśń chwały.

Sławcie Pana na cytrze, *
grajcie Mu na harfie o dziesięciu strunach.

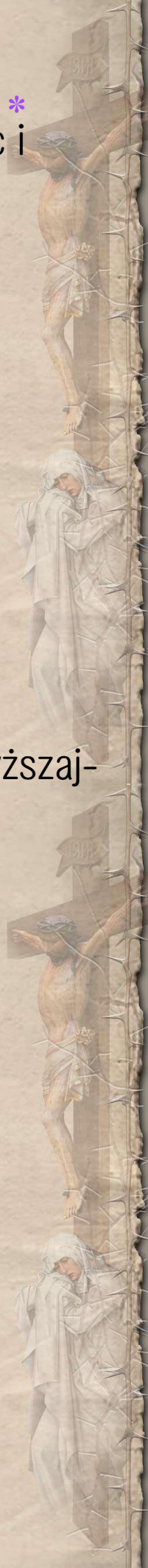
Śpiewajcie Mu pieśń nową, *
pełnym głosem śpiewajcie Mu wdzięcznie.

Bo słowo Pana jest prawe, *
a każde Jego dzieło godne zaufania.

On prawo i sprawiedliwość miłuje, *
ziemia jest pełna Jego łaski.

Przez słowo Pana powstały niebiosa, *
wszystkie gwiazdy przez tchnienie ust Jego.

On morskie wody gromadzi jak w bukłaku, *
otchłanianie oceanu w zbiornikach.



Niech cała ziemia boi się Pana, *
niech się Go lękają wszyscy mieszkańcy świata.
Bo przemówił, i wszystko się stało, *
sam rozkazał, i zaczęło istnieć.

Pan udaremnia zamiary narodów, *
wniwecz obraca ludów zamysły.

Zamiary Pana trwają na wieki, *
zamysły Jego serca przez pokolenia.

Błogosławiony lud, którego Pan jest Bogiem, *
naród, który On wybrał na dziedzictwo dla siebie.

Pan spogląda z nieba, *
widzi wszystkich ludzi.

Patrzy z miejsca, gdzie przebywa, *
na wszystkich mieszkańców ziemi.

On, który serca wszystkich ukształtował, *
który zważa na wszystkie ich czyny.

Liczne wojsko nie da zwycięstwa królowi *
ani wielka siła nie ocali wojownika.

Zwodniczy ratunek w koniu, *
bo mimo swej siły nie umknie.

Oczy Pana zwrócone na bogobojnych, *
na tych, którzy oczekują Jego łaski,

Aby ocalił ich życie od śmierci *
i żywił ich w czasie głodu.

Dusza nasza oczekuje Pana, *
On jest naszą pomocą i tarczą.

Raduje się w Nim nasze serce, *
ufamy Jego świętemu imieniu.

Niech nas ogarnie Twoja łaska, Panie, *
według nadziei pokładanej w Tobie.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Prawym przystoi pieśń chwały.



Na dom Dawida i na mieszkańców Jeruzalem wyleją Ducha pobożności. Będą patrzeć na tego, którego przebili, i boleć będą nad nim, jak się boje nad jedynakiem, i płakać będą nad nim, jak się płacze nad pierworodnym. W owym dniu będzie wielki płacz w Jeruzalem.

Responsorium krótkie

P. Chrystus poniósł nasze grzechy na drzewo krzyża,
* Abyśmy przestali być uczestnikami grzechu, a żyli dla sprawiedliwości. **W.** Chrystus poniósł nasze grzechy na drzewo krzyża, / Abyśmy przestali być uczestnikami grzechu, a żyli dla sprawiedliwości. **P.** Krwią Jego zostaliśmy uzdrowieni. **W.** Abyśmy przestali być uczestnikami grzechu, a żyli dla sprawiedliwości. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** Chrystus poniósł nasze grzechy na drzewo krzyża, / Abyśmy przestali być uczestnikami grzechu, a żyli dla sprawiedliwości.

Pieśń Zachariasza

Ant. Kiedy wywyższycie Syna Człowieczego, * wtedy poznacie, że "Ja jestem".

Mesjasz i Jego poprzednik

Łk 1, 68-79

Błogostawiony † Pan, Bóg Izraela, *
bo lud swój nawiedził i wyzwolił.

I wzbudził dla nas moc zbawczą *
w domu swego sługi Dawida.

Jak zapowiedział od dawna *

przez usta swych świętych proroków,

Że nas wybawi od naszych nieprzyjaciół *
i z ręki wszystkich, którzy nas nienawidzą;

Że naszym ojcom okaże miłosierdzie *
i wspomni na swe święte przymierze,

Na przysięgę, którą złożył *
ojcu naszemu Abrahamowi.

Da nam, że z mocy nieprzyjaciół wyrwani, *
służyć Mu będziemy bez trwogi,

W pobożności i sprawiedliwości przed Nim *
po wszystkie dni nasze.

A ty, dziecię, zwać się będziesz prorokiem Najwyższego, *
gdyż pójdziesz przed Panem przygotować Mu drogi.

Jego ludowi dasz poznać zbawienie *
przez odpuszczenie grzechów.

Dzięki serdecznej litości naszego Boga, *
z jaką nas nawiedzi z wysoka Wschodzące Słońce,
By oświecić tych, co w mroku i cieniu śmierci
mieszkają, *

aby nasze kroki skierować na drogę pokoju.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Kiedy wywyższycie Syna Człowieczego, / wtedy
poznacie, że "Ja jestem".

Prośby

Błogosławmy Chrystusa, który oddał się nam jako chleb
zstępujący z nieba. Skierujmy do Niego nasze prośby:

Chryste, chlebie żywy, bądź naszą mocą.

Panie, spraw, abyśmy posileni na uczcie eucharystycznej
— mieli pełny udział w dobrach Twej paschalnej ofiary.

Chryste, chlebie żywy, bądź naszą mocą.

Wspomagaj nas, abyśmy ochoczym sercem zachowy-
wali Twoje słowo

— i przynosili owoc przez wytrwałą współpracę z Twą
łaską.

Chryste, chlebie żywy, bądź naszą mocą.

Daj nam współdziałać z Tobą w budowaniu doskona-
łego świata,

— aby Twój Kościół łatwiej mógł szerzyć orędzie pokoju.

Chryste, chlebie żywy, bądź naszą mocą.

Panie, zgrzeszyliśmy przeciw Tobie,

— zgładź swoją łaską nasze nieprawości.

Chryste, chlebie żywy, bądź naszą mocą.

Modlitwa

Wszchemogący Boże, daj nam wytrwale pełnić Twoją wolę, † aby w naszych czasach lud Tobie służący * wzrastał w liczbę i zasługi. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

Jutrznia i Nieszpory. P. Odmawia modlitwę końcową bez wezwania Módlmy się. W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogosławi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Jeśli kapłan lub diakon przewodniczy oficjum, zwraca się do wiernych:

P. Pan z wami.

W. I z duchem twoim.

P. Niech was błogosławi Bóg wszechmogący: Ojciec † i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Można też użyć innej formuły błogosławieństwa, tak jak we Mszy św. Jeśli wierni mają się rozejść, dodaje się wezwanie:

P. Idźcie w pokoju Chrystusa.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa w ciągu dnia

LG tom II: Wtorek V WP, str. 288. Hymn – LG tom II: Wielki Post I, str. 41. Antyfona jak w Tekstach okresowych. Psalm – LG tom II: Wtorek I, str. 878.

P. Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze, i na wieki wieków. Amen.

Hymn

Modlitwa przedpołudniowa

1 Przez wiarę, którą żyjemy,
Z nadzieją zawsze wytrwałą

I mocni łaską miłości
Majestat głośmy Chrystusa.

- 2 Gdyż On o trzeciej godzinie
Na mękę był prowadzony,
I cierpiał wisząc na krzyżu,
By znaleźć owcę zgubioną.
- 3 Pokornie prośmy Jezusa,
Zbawieni Jego ofiarą,
By nas od grzechu zachował,
Gdy już darował nam karę.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczę,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Modlitwa południowa

- 1 O tej godzinie Zbawiciel
Pragnienie cierpiał na krzyżu;
Niech da chwalącym Go pieśnią
Pragnienie sprawiedliwości.
- 2 Niech głodem prawdy ich przejmie
I zaspokoi go sobą,
By grzech odrazę w nich budził,
A cnota ich pociągała.
- 3 Niech łaska Ducha Świętego
Proszących tak usposobi,
By żądze ciała przygasty
I duch oziębły zapłonął.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczę,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Modlitwa popołudniowa

- 1 Nadeszła oto godzina,
Gdy Jezus w mękę umierał;



Wzywajmy Jego imienia
Pokornie prosząc o łaskę.

- 2 Przebaczył Jezus łotrowi
Wzruszony jego wyznaniem;
Niech także nasza modlitwa
Wyjedna nam miłosierdzie.
- 3 Na krzyżu śmierć pokonana,
Wróciło światło po mroku;
Niech groza grzechu przeminie,
A dusze blaskiem jaśnieją.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczęą,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Psalmodia

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Nadeszły dla nas dni pokuty, * abyśmy zadośćczynili
za grzechy / i zbawili dusze.

Modlitwa południowa

Ant. Nie chcę śmierci grzesznika, * lecz aby się szczerze
nawrócił i miał życie.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Umocnieni łaską Bożą, * pracujmy nad sobą w wiel-
kiej cierpliwości.

Psalm 119

I (Alef). Rozważanie słowa Bożego zawartego w Prawie
Miłość względem Boga polega na spełnianiu Jego przykazań (1 J 5, 3)

Ps 119, 1-8

Błogosławieni, których droga nieskalana, *
którzy postępują zgodnie z Prawem Pańskim.
Błogosławieni, którzy zachowują Jego napomnienia *
i szukają Go całym sercem,
Którzy zła nie czynią, *
lecz chodzą Jego drogami.
Ty po to dałeś swoje przykazania, *



aby przestrzegano ich pilnie.
Oby niezawodnie zmierzały moje drogi *
ku przestrzeganiu Twoich ustaw!

Wtedy nie doznam wstydu, *
gdy zważać będę na wszystkie Tve przykazania.
Będę Cię wystawiał prawym sercem, *
gdy się nauczę Twych sprawiedliwych wyroków.

Przestrzegać będę Twoich ustaw, *
abyś mnie nigdy nie opuścił.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 13

Modlitwa w udęcie

Bóg, dawca nadziei, niech was obdarzy pełnią radości (Rz 15, 13)

Jak długo, Panie, nie będziesz o mnie pamiętał? *
Jak długo będziesz ukrywał przede mną oblicze?

Jak długo będę ból cierpiał w mej duszy, †
a w moim sercu codzienną zgryzotę? *

Jak długo mój wróg będzie się wynosił nade mnie?
Spójrz i wysłuchaj mnie, Panie, mój Boże! *
Oświeć moje oczy, bym nie zasnął w śmierci,
By wróg mój nie mówił: "Ja go zwyciężyłem", *
by się nie cieszyli moi przeciwnicy, że się zachwiałem.

Ja zaś zaufałem Twemu miłosierdziu, †
niech się moje serce cieszy z Twej pomocy. *
Będę śpiewał Panu, który obdarzył mnie dobrem.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 14

Powszechne zepsucie

Gdzie wzmógł się grzech, tam jeszcze obficiej rozlała się łaska (Rz 5, 20)

Mówi głupi w sercu swoim: "Nie ma Boga". †
Zepsuci są, ohydne rzeczy popełniają, *
nie manikogo, kto by czynił dobrze.



Na synów ludzkich Bóg spogląda z nieba, *
by zobaczyć rozumnego, który szuka Boga.
Wszyscy razem zbłądzili, stali się nikczemni, *
nie ma ani jednego, kto by czynił dobrze.

Czyż się nie opamiętają wszyscy czyniący nieprawość, *
którzy mój lud pożerają, jak gdyby chleb jedli?
Ci, którzy nie wzywają Boga, drżą ze strachu, *
gdyż Bóg jest z pokoleniem sprawiedliwych.

Chcecie udaremnić zamiary ubogiego, *
lecz Pan jest jego ucieczką.

Kto przyniesie ze Syjonu zbawienie Izraela? †

Gdy Bóg odmieni losy swojego narodu, *

Jakub się rozraduje, Izrael ucieszy.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

W innych Godzinach psalmodia dodatkowa, s. 1229.

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Nadeszły dla nas dni pokuty, * abyśmy zadośćczynili
za grzechy / i zbawili dusze.

Czytanie

1 Kor 1, 18-19

Nauka krzyża głupstwem jest dla tych, co idą na zatra-
cenie, mocą Bożą zaś dla nas, którzy dostępujemy zba-
wienia. Napisane jest bowiem: Wytracę mądrość mędr-
ców, a przebiegłość przebiegłych zniweczę.

P. Stwórz, Boże, we mnie serce czyste.

W. I odnów we mnie moc ducha.

Modlitwa

Módlmy się. Wszechmogący Boże, daj nam wytrwale
pełnić Twoją wolę, † aby w naszych czasach lud Tobie
służący * wzrastał w liczbę i zasługi. Przez naszego Pana
Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i
króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszyst-

kie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogostawmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa południowa

Ant. Nie chcę śmierci grzesznika, * lecz aby się szczerze nawrócił i miał życie.

Czytanie

1 Kor 1, 22-24

Żydzi żądają znaków, a Grecy szukają mądrości; my głosimy Chrystusa ukrzyżowanego, który jest zgorszeniem dla Żydów, a głupstwem dla pogan, dla tych zaś, którzy są powołani, tak spośród Żydów, jak i spośród Greków, Chrystusem, mocą Bożą i mądrością Bożą.

P. Odwróć swe oblicze od moich grzechów.

W. I zmaż wszystkie moje przewinienia.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Umocnieni łaską Bożą, * pracujmy nad sobą w wielkiej cierpliwości.

Czytanie

1 Kor 1, 25. 27a

To, co jest głupstwem u Boga, przewyższa mądrością ludzi, a co jest słabe u Boga, przewyższa mocą ludzi. Bóg wybrał właśnie to, co głupie w oczach świata, aby zawstydzić mędrców.

P. Boże, moją ofiarą jest duch skruszony.

W. Pokornym i skruszonym sercem Ty, Boże, nie gardzisz.

Nieszpory

P. Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

LG tom II: Wielki Post I, str. 36.

Hymn

- 1 Jak naród wybrany idziemy za Tobą,
Nasz Boże i Wodzu, co w słupie ognistym
Wskazujesz nam drogę pośpiesznej ucieczki
Z krainy grzechu i śmierci.
- 2 Już wolni od lęku przed mieczem anioła,
Którego posłałeś, by karał opornych,
Dążymy przez wodę i wyschłą pustynię
Do ziemi Twoich obietnic.
- 3 Daleka wędrówka nad brzegi Jordanu
I ciężka jest walka z wrogami nadziei,
Lecz wkrótce znajdziemy ochłodę i siły
Przy źródłu krwi Zbawiciela.
- 4 Ufamy wytrwale, że nam dopomożesz,
I wreszcie dojdziemy do naszej ojczyzny,
Gdzie Ty, Miłosierny, przygarniesz do serca
Obmytych w źródle swej łaski.
- 5 W tym czasie pokuty, umartwień i postów
Zbliżamy się w skrusze do Nocy Paschalnej
I hymnem wieczornym wielbimy Cię, Ojczy,
W jedności z Synem i Duchem. Amen.

Psalmodya

Antyfony i psalmy - LG tom II: Wtorek I, str. 880.

1 ant. Pan da zwycięstwo * swemu Pomazańcowi.

Psalm 20

Modlitwa o zwycięstwo dla króla

Każdy, kto wzywać będzie imienia Pańskiego, będzie zbawiony (Dz 2, 21)

Niech Pan cię wysłucha w dniu utrapienia, *
niech cię chroni imię Boga Jakuba.
Niech tobie ześle pomoc ze świątyni *
i niech cię wspiera ze Syjonu.



Niech pamięta o wszystkich twoich ofiarach *
i niech Mu będzie miłe twe całopalenie.

Niech ci udzieli, czego w sercu pragniesz, *
i każdy twój zamysł wypełni.

Będziemy się cieszyć z twego ocalenia †
i w imię naszego Boga podniesiemy sztandary. *
Niech Pan spełni wszystkie twoje prośby.

Wiem teraz, że Pan wybawi swego pomazańca. †
Odpowiada mu ze świętych swych niebios *
zbawczymi czynami swojej prawicy.

Jedni ufają rydwanom, inni zaś koniom, *
a naszą siłą jest imię Boga, naszego Pana.

Tamci zachwiali się i upadli, *
a my stoimy i trwamy.

Panie, ocal króla, *
a nas wysłuchaj w dniu, w którym Cię wzywamy.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pan da zwycięstwo swemu Pomazańcowi.

2 ant. Będziemy śpiewać, Panie, * i słać moc Twoją.

Psalm 21

Ps 21, 2-8. 14

Dziękczynienie za zwycięstwo króla

Chrystus otrzymał życie, by zmartwychwstać, i długie dni na wieki, i na zawsze (św. Ireneusz)

Panie, król się weseli z Twojej potęgi *
i z Twej pomocy tak bardzo się cieszy.

Spełniłeś pragnienie jego serca *
i nie odmówiłeś błaganiom warg jego.

Bo pomyślnie błogostawieństwo wcześniej nań zesłałeś, *
szczerozłotą koronę włożyłeś mu na głowę.

Prosił Ciebie o życie, *

Ty go obdarzyłeś długimi dniami na wieki i na zawsze.

Wielka jest jego chwała dzięki Twej pomocy, *
ozdobiłeś go dostojerstwem i blaskiem.

Gdyż błogostawieństwem uczyniłeś go na wieki, *
napełniłeś go radością Twojej obecności.

Król bowiem w Panu pokłada nadzieję *

i nie zachwieje się z łaski Najwyższego.
Powstań, Panie, w swojej potędze, *
będziemy śpiewać i słać moc Twoją.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Będziemy śpiewać, Panie, / i słać moc Twoją.
3 ant. Uczyniłeś nas, Panie, * królestwem i kapłanami
dla naszego Boga.

Pieśń

Hymn odkupionych

Ap 4, 11; 5, 9. 10. 12

Godzien jesteś, Panie i nasz Boże, *
otrzymać cześć, moc i chwałę,
Bo Ty stworzyłeś wszystko, *
a dzięki Twej woli istniało i zostało stworzone.
Godzien jesteś wziąć księgę *
i otworzyć jej pieczęcie,
Bo zostałeś zabity †
i nabyłeś Bogu krwią swoją ludzi *
z każdego pokolenia, języka, ludu i narodu,
I uczyniłeś ich królestwem i kapłanami dla naszego
Boga, *
i będą panować na ziemi.
Godzien jest Baranek zabity †
wziąć potęgę, moc, mądrość i bogactwo, *
cześć, chwałę i błogostawieństwo.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Uczyniłeś nas, Panie, / królestwem i kapłanami dla
naszego Boga.

LG tom II: Wtorek V Wielki Post, str. 289.

Czytanie

1 Kor 1, 27b-30

Bóg wybrał to, co niemocne, aby mocnych poniżyć; i

to, co nie jest szlachetnie urodzone według świata i wzgardzone, i to, co nie jest, wyróżnił Bóg, by to, co jest, unicestwić, tak by się żadne stworzenie nie chełpiło wobec Boga. Przez Niego bowiem jesteście w Chrystusie Jezusie, który stał się dla nas mądrością od Boga i sprawiedliwością, i uświęceniem, i odkupieniem.

Responsorium krótkie

P. Wołam do Pana: * Zmiłuj się nade mną. **W.** Wołam do Pana: / Zmiłuj się nade mną. **P.** Ulecz moją duszę, bo zgrzeszyłem przeciw Tobie. **W.** Zmiłuj się nade mną. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** Wołam do Pana: / Zmiłuj się nade mną.

Pieśń Maryi

Ant. Ten, który Mnie posłał, jest ze Mną * i nie pozostawił Mnie samego, / bo Ja zawsze to czynię, / co Jemu się podoba.

Radość duszy w Bogu

Łk 1, 46-55

Wielbi ✝ dusza moja Pana *
i raduje się duch mój w Bogu, Zbawicielu moim.
Bo wejrzał na uniżenie swojej Służebnicy. *
Oto bowiem odtąd błogosławić mnie będą wszystkie pokolenia,
Gdyż wielkie rzeczy uczynił mi Wszechmocny, *
a Jego imię jest święte.
Jego miłosierdzie z pokolenia na pokolenie *
nad tymi, którzy się Go boją.
Okazał moc swego ramienia, *
rozproszył pyszniących się zamysłami serc swoich.
Strącił władców z tronu, *
a wywyższył pokornych.
Głodnych nasycił dobrami, *
a bogatych z niczym odprawił.
Ujął się za swoim sługą, Izraelem, *
pomny na swe miłosierdzie,
Jak obiecał naszym ojcom, *
Abrahamowi i jego potomstwu na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Ten, który Mnie posłał, jest ze Mną / i nie pozosta-
wił Mnie samego, / bo Ja zawsze to czynię, / co Jemu się
podoba.

Prośby

Chrystus Pan polecił nam czuwać i modlić się, abyśmy
nie ulegli pokusom. Zanieśmy do Niego nasze usilne
prośby:

Usłysz nas, Panie, i okaż swą litość.

Jezu Chryste, Ty obiecałeś, że będziesz z tymi, którzy w
Twoim imieniu gromadzą się na modlitwę,
— spraw, abyśmy zawsze razem z Tobą w Duchu Świę-
tym modlili się do Ojca.

Usłysz nas, Panie, i okaż swą litość.

Boski Oblubieńczy, oddal grzechy od swego umiłowa-
nego Kościoła,
— niech zawsze postępuje w nadziei i mocy Ducha
Świętego.

Usłysz nas, Panie, i okaż swą litość.

Panie miłujący ludzi, spraw, byśmy zgodnie z Twoim
przykazaniem troszczyli się o naszych bliźnich,
— aby światło Twego zbawienia żywiej zajaśniało
wszystkim ludziom.

Usłysz nas, Panie, i okaż swą litość.

Królu pokoju, niech Twój pokój zapanuje na świecie,
— aby wszyscy ludzie dostrzegli Twoją zbawczą obec-
ność.

Usłysz nas, Panie, i okaż swą litość.

Otwórz wszystkim zmarłym dostęp do wiecznego
szczęścia,
— obdarz ich nieskazitelnnością i chwałą.

Usłysz nas, Panie, i okaż swą litość.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Wszechmogący Boże, daj nam wytrwale pełnić Twoją wolę, † aby w naszych czasach lud Tobie służący * wzrastał w liczbę i zasługi. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogosławi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Kompleta Wtorek

- P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.



W tym miejscu przewidziany jest rachunek sumienia.

We wspólnie odprawianym oficjum można zastosować jedną z formuł aktu pokuty podaną w mszale.

Po chwili milczenia wszyscy razem odmawiają spowiedź powszechną:

- P. Panie Jezu, który przyszedłeś na ten świat, aby szukać i ocalić to, co zginęło, zmiłuj się nad nami.
W. Zmiłuj się nad nami.
P. Chryste, który okazałeś swoją miłość oddając życie za przyjaciół, zmiłuj się nad nami.
W. Zmiłuj się nad nami.
P. Panie Jezu, którego serce zostało przebite za nasze grzechy, zmiłuj się nad nami.
W. Zmiłuj się nad nami.

Przewodniczący prosi o odpuszczenie grzechów:

P. Niech się zmiłuje nad nami Bóg wszechmogący *
i odpuściwszy nam grzechy, * doprowadzi nas do
życia wiecznego.

W. Amen.

Hymn

- 1 Nim kres nadejdzie jasności,
Błagamy, Stwórcu wszechświata,
Byś nas otaczał opieką
I chronił w swojej dobroci.
- 2 Niech serca nawet uśpione
Przez sen czuwają przy Tobie;
A kiedy zbudzi je zorza,
Niech Ciebie wielbią z weselem.
- 3 Niech ciało zdrowiem się cieszy
I duch gorliwość odnajdzie,
A Ty swym światłem przenikaj
Głębokie nocy ciemności.
- 4 O spraw to, Ojczy najlepszy,
Przez Syna Twego, Chrystusa,
Co z Tobą w Ducha jedności
Króluje w blasku na wieki. Amen.

Psalmodia

Ant. Wołam do Ciebie, Panie, * we dnie i w nocy.

Psalm 88

W ciężkim doświadczeniu

To jest wasza godzina i panowanie ciemności (Łk 22, 53)

Panie, mój Boże, wołam do Ciebie we dnie, *
żalę się przed Tobą w nocy.

Niech dotrze do Ciebie moja modlitwa, *
nakłoń ucha na moje wołanie.

Bo moja dusza nieszczęściem jest przepełniona, *
a życie moje zbliża się do Otchłani.

Zaliczono mnie do grona idących do grobu, *
stałem się jak mąż pozbawiony siły.



Między zmarłymi jest moje postanie, *
tak jak poległych, którzy leżą w grobach,
O których Ty już więcej nie pamiętasz, *
nad którymi nie rozłączasz już opieki.
Straciłeś mnie w otchłań najgłębszą, *
w mrok i przepaść.

Twój gniew mnie przygniata, *
spiętrzyły się nade mną jego fale.
Odsunąłeś ode mnie wszystkich przyjaciół, †
wzbudziłeś w nich do mnie odrazę, *
znalazłem się w więzieniu bez wyjścia.

Moje oczy słabną w nieszczęściu, †
każdego dnia wołam do Ciebie, Panie, *
ręce do Ciebie wyciągam.

Czy uczynisz cud dla umarłych? *
Czy wstaną cienie, by wielbić Ciebie?
Czy to w grobach sławi się Twoją łaskę, *
a wierność Twoją w miejscu zagłady?
Czy Twoje cuda widzi się w ciemnościach, *
a sprawiedliwość w krainie zapomnienia?

A ja wołam do Ciebie, Panie, *
niech nad ranem dotrze do Ciebie moja modlitwa.

Czemu odrzucasz mnie, Panie, *
i ukrywasz swoje oblicze przede mną?
Cierpię biedę i od młodości stoję na progu śmierci, *
dźwigałem Twoją grozę i osłabłem.

Przewalił się nade mną płomień Twego gniewu *
i złamały mnie Twoje groźby.

Zewsząd mnie otoczyły jak fale powodzi *
i topią mnie w jednym momencie.
Odsunąłeś ode mnie przyjaciół i towarzyszy, *
tylko ciemności mieszkają ze mną.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Wołam do Ciebie, Panie, / we dnie i w nocy.



Ty jesteś wśród nas, Panie, a Twoje imię zostało wezwane nad nami, nie opuszczaj nas, Panie, nasz Boże.

Responsorium krótkie

P. W ręce Twoje, Panie, * Powierzam ducha mojego.
W. W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mojego. **P.**
 Ty nas odkupiłeś, Panie, Boże wierny. **W.** Powierzam ducha mojego. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mojego.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, * podczas snu nas osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali w pokoju.

Pieśń Symeona

Chrystus światłością narodów

Łk 2, 29-32

Teraz, o Panie, † pozwól odejść swemu słudze w pokoju, * według słowa Twojego,

Bo moje oczy ujrzały Twoje zbawienie, *
 któreś przygotował wobec wszystkich narodów:

Światło na oświecenie pogan *
 i chwałę ludu Twego, Izraela.

Chwała Ojcu i Synowi, *
 i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
 i na wieki wieków. Amen.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, / podczas snu nas osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali w pokoju.

Modlitwa

Módlmy się. Wszechmogący Boże, Twój Jednorodzony Syn umarł i został złożony w grobie, † pomóż nam tak wiernie upodobnić się do Niego, * abyśmy mogli razem z Nim powstać do nowego życia. Który żyje i króluje na wieki wieków.

W. Amen.

Następnie, nawet wtedy, kiedy się odmawia oficjum samemu, mówi się:

Noc spokojną i śmierć szczęśliwą niech nam da Bóg wszechmogący, Ojciec ✚ i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Antyfona do NMP


Matko Odkupiciela, z wieści najstawniejsza,
Gwiazdo morska, do nieba ścieżko najprościejsza,
Tyś jest przechodnią bramą do raju wiecznego,
Tyś jedyną nadzieją człowieka grzesznego.

Racz podźwignąć, prosimy, lud upadający,
W grzechach swych uwikłany, powstać z nich pragnący.

Tyś cudownie zrodziła światu Zbawiciela,
Tyś sama wykarmiła Twego Stworzyciela.

Panno przedtem i potem z świata podziwieniem,
Uczczona Gabriela wdzięcznym pozdrowieniem;
Racz się wstawić, o Panno, za nami grzesznymi,
Ratuj nas, opiekuj się sługami Twoimi.

Środa

 1 tydzień psalterza

Wezwanie

P. Panie, otwórz ✚ wargi moje.

W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Antyfona – LG tom II: Wielki Post I, str. 37.

Ant. Słuchajcie dzisiaj głosu Pana: / otwórzcie serca na Jego wołanie.

Psalm Wezwania jak w Częściach stałych, s. 818.

Psalm 95

Wezwanie do chwalenia Boga

Zachęcajcie się wzajemnie każdego dnia, póki trwa to, co «dziś» się nazywa (Hbr 3, 13)

Przyjdźcie, radośnie śpiewajmy Panu, *
wznośmy okrzyki ku chwale Opoki naszego zbawienia.
Stańmy przed obliczem Jego z uwielbieniem, *

z weselem śpiewajmy Mu pieśni.

powtarza się antyfonę

Bo Pan jest Bogiem wielkim, *
wielkim Królem nad wszystkimi bogami.

W Jego ręku głębiny ziemi, *
szczyty gór do Niego należą.

Jego własnością jest morze, które sam stworzył, *
i ziemia, którą ulepiły Jego ręce.

powtarza się antyfonę

Przyjdźcie, uwielbiajmy Go padając na twarze, *
klękniemy przed Panem, który nas stworzył.

Albowiem On jest naszym Bogiem, †
a my ludem Jego pastwiska *
i owcami w Jego ręku.

powtarza się antyfonę

Obyście dzisiaj usłyszeli głos Jego: †

"Niech nie twardnieją wasze serca jak w Meriba, *
jak na pustyni w dniu Massa, gdzie Mnie kusili wasi
ojcowie, *

doświadczali Mnie, choć widzieli moje dzieła.

powtarza się antyfonę

Przez lat czterdzieści to pokolenie wstręt we Mnie
budziło †

i powiedziałem: «Są ludem o sercu zbłąkanym *
i moich dróg nie znają».

Przeto przysiągłem w gniewie, *
że nie wejdą do mojej krainy spoczynku".

powtarza się antyfonę

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Słuchajcie dzisiaj głosu Pana: / otwórzcie serca
na Jego wołanie.

Zamiast psalmu 95 można odmówić psalm 100 lub 24 albo 67. Jeśli jeden z tych psalmów znajduje się w oficjum danego dnia, należy go zastąpić psalmem 95.

Godzina czytań

- P. Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 38.

Hymn

- 1 Oto teraz czas właściwy,
Dany nam przez dobroć Boga,
Aby poprzez umartwienie
Świat uleczyć ze słabości.
- 2 Już się zbliża dzień zbawienia,
Chrystusowym blaskiem świeci,
A skażone grzechem serca
Post nakłania do przemiany.
- 3 Boże, niechaj wyrzeczenia
Wzmocnią ducha oraz ciało,
Byśmy mogli pragnąć szczerze
Przyjścia dnia wieczystej Paschy.
- 4 Miłosierny Boże w Trójcy,
Niech Cię wielbi wszechświat cały,
My zaś odrodzeni łaską
Nowym hymnem Cię sławimy. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Środa I, str. 884.

1 ant. Miłuję Cię, Panie, * mocy moja. †

Psalm 18

Dziękczynienie za wybawienie i zwycięstwo
W owej godzinie nastąpiło wielkie trzęsienie ziemi (Ap 11, 13)

Ps 18, 2-30

Miłuję Cię, Panie, mocy moja, *
† Panie, opoko moja i twierdzo, mój wybawicielu,

Boże, skała moja, na którą się chronię, *
tarczo moja, mocy zbawienia mego i moja obrono.
Wzywam Pana, godnego chwały, *
i wyzwolony będę od moich nieprzyjaciół.
Ogarnęły mnie fale śmierci *
i zatrwożyły odmęty niosące zagładę.
Oplątały mnie pęta Otchłani, *
schwyciły mnie sidła śmierci.
Wzywałem Pana w moim utrapieniu, *
wołałem do mojego Boga;
I głos mój usłyszał ze swojej świątyni, *
dotarł mój krzyk do uszu Jego.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Miłuję Cię, Panie, mocy moja.

2 ant. Pan mnie ocalił, * gdyż mnie miłuje.

||

Zatrzęsa się i zadrżała ziemia, †
poruszyły się góry w posadach, *
zatrzęsły się, bo On zapłonął gniewem.
Z Jego nozdrzy dym się uniósł, †
a z Jego ust ogień trawiący, *
węgle zapłonęły od niego.
Nagiął niebiososa i zstąpił, *
czarna chmura pod Jego stopami.
Dosiadł cheruba i leciał, *
a skrzydła wiatru Go niosły.
Z mroku uczynił sobie zastłonę, *
okrył się ciemną wodą i gęstą chmurą.
Od blasku Jego obecności *
rozpaliły się węgle ogniste.
Pan z nieba odezwał się grzmotem, *
zabrzmiał głos Najwyższego.
Wypuścił swoje strzały i rozproszył wrogów, *
cisnął błyskawice i wprawił ich w zamęt.



Aż ukazało się dno morza *
i odstąpiły się fundamenty ziemi,
Od groźby Twojej, Panie, *
od uderzenia wichru Twego gniewu.
Wyciągnął rękę z wysoka i mnie pochwycił, *
wydobył mnie z toni ogromnej.
Od przemożnego nieprzyjaciela mnie wybawił, *
od mocniejszych ode mnie, którzy mnie nienawidzą.
Napadli na mnie w dzień złowrogi, *
lecz Pan był moim obrońcą.
Wyprowadził mnie na miejsce przestronne, *
ocalił, gdyż mnie miłuje.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pan mnie ocalił, gdyż mnie miłuje.
3 ant. Ty, Panie, zapalasz moją pochodnię, * rozświe-
tlasz moje ciemności.

III

Za sprawiedliwość moją Pan mnie wynagrodził, *
odpłacił mi według czystości rąk moich.
Strzegłem bowiem dróg Pana *
i przez grzech nie odszedłem od mojego Boga,
Bo miałem przed oczyma wszystkie Jego przykazania *
i Jego polecenia nie odrzuciłem od siebie.
Byłem wobec Niego bez skazy *
i winy się ustrzegłem.
Odpłacił mi Pan według mej sprawiedliwości, *
według czystości rąk moich przed Jego oczyma.
Miłość masz dla miłującego, *
ze sprawiedliwym postępujesz sprawiedliwie,
Czystemu swą czystość ukazujesz, *
wobec przebiegłego jesteś przebiegły.
Albowiem Ty wybawiasz naród pokorny, *
a oczy wyniosłych ponizasza.
Ty, Panie, zapalasz moją pochodnię, *

Boże mój, rozświeć moją ciemność.

Dzięki Twojej pomocy rozbijam wrogie zastępy, *
dzięki mojemu Bogu mury zdobywam.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Ty, Panie, zapalasz moją pochodnię, / rozświeć moją ciemność.

LG tom II: Środa V WP, str. 291.

P. Nawracajcie się i czyńcie pokutę.

W. Uczynicie sobie nowe serce i nowego ducha.

1 Czytanie

Z Listu do Hebrajczyków

6, 9-20

Wierność Boga naszą nadzieją

Po was, najmilszy, spodziewamy się czegoś lepszego i bliskiego zbawienia. Nie jest bowiem Bóg niesprawiedliwy, aby zapomniał o czynie waszym i miłości, którą okazaliście dla imienia Jego, gdyście usługiwali świętym i jeszcze usługujecie. Pragniemy zaś, aby każdy z was okazywał tę samą gorliwość w doskonaleniu nadziei aż do końca, abyście nie stali się ospałymi, ale naśladowali tych, którzy przez wiarę i cierpliwość stają się dziedzicami obietnic.

Albowiem gdy Bóg Abrahamowi uczynił obietnicę nie mając nikogo większego, na kogo mógłby przysiąc, przysiągł na samego siebie, mówiąc: "Zaiste, hojnie cię pobłogosławię i ponad miarę rozmnożę". A ponieważ tak cierpliwie oczekiwał, otrzymał to, co było obiecane.

Ludzie przysięgają na kogoś wyższego, a przysięga dla stwierdzenia prawdy jest zakończeniem każdego sporu między nimi. Dlatego Bóg, pragnąc okazać ponad wszelką miarę dziedzicom obietnicy niezmienną swego postanowienia, wzmocnił je przysięgą, abyśmy przez dwie rzeczy niezmiennie, co do których niemożliwe jest, by

skłamał Bóg, mieli trwać pociechę, my, którzyśmy się uciekli do uchwycenia zaofiarowanej nadziei. Trzymajmy się jej jako bezpiecznej i silnej kotwicy duszy, kotwicy, która przenika poza zasłonę, gdzie Jezus poprzednik wszedł za nas, stawszy się arcykapłanem na wieki na wzór Melchizedeka.

Responsorium

Hbr 6, 19. 20; 7, 25. 24

W. Jezus poprzednik † wszedł za nas poza zasłonę, / stawszy się arcykapłanem na wieki na wzór Melchizedeka, * Bo zawsze żyje, aby się wstawiać za nami.

P. Ma On kapłaństwo nieprzemijające; przeto i zbawiać na wieki może całkowicie tych, którzy przez Niego zbliżają się do Boga. **W.** Bo zawsze żyje, aby się wstawiać za nami.

2 Czytanie

Z komentarza św. Augustyna, biskupa, do Psalmów

(Ps 86 [85], 1)

Chrystus modli się za nas i w nas, my zaś modlimy się do Niego

Bóg nie mógł udzielić ludziom większego daru niż ten, że Słowo swoje, przez które wszystko stworzył, uczynił dla nich Głową, a ich samych przybrał za członki dla Jego ciała. W ten sposób Chrystus stał się Synem Bożym i Synem Człowieczym; jeden Bóg wraz z Ojcem i jeden człowiek razem z ludźmi. Kiedy więc mówimy do Boga, zanosząc doń nasze modły, nie oddzielajmy od Niego Syna, a kiedy modli się ciało Syna, niech nie odłącza się od swej Głowy, aby był jeden Zbawiciel swojego ciała Jezus Chrystus, Syn Boży, który modli się za nas i w nas, a my modlimy się do Niego.

Modli się za nas jako nasz Kapłan. Modli się w nas jako nasza Głowa. A wreszcie jako nasz Bóg jest Tym, do którego my zanosimy swoje modlitwy.

Rozpoznajmy więc w Nim nasz głos, a Jego głos w nas. Jeżeli zaś mówi się coś o Panu Jezusie Chrystusie, szczególnie w prorocत्वach, co można by uważać za poníženie niegodne Boga, nie wahajmy się Mu tego

przypisać, skoro On sam niezawahał się złączyćz nami. Przecież to Jemu służy całe stworzenie, gdyż wszystko zostało przezeń uczynione.

My zaś podziwiamy Jego godność i Boskość, gdy słyszemy, że "na początku było Słowo, a Słowo było u Boga i Bogiem było Słowo. Ono było na początku u Boga. Wszystko przez Nie się stało, a bez Niego nic się nie stało, co się stało". Wpatrując się w tę Boskość Syna Bożego przewyższającą nieskończenie wszystko, co jest wielkiego w stworzeniu, słyszymy Go również w niektórych częściach Pisma św., jak wzdycha, modli się i dziękuje.

I wzdrygamy się Jemu przypisać te słowa, jakie tam wypowiada, ponieważ nasza myśl niechętnie schodzi od niedawnej kontemplacji Bóstwa Chrystusa do rozważania Jego uniżenia. Sądzymy, iż byłoby to dla Niego pewną zniewagą, gdybyśmy uznali, że słowa te wypowiedział człowiek, do którego przed chwilą kierowaliśmy nasze modlitwy jako do Boga. Trwając często w rozterce chcielibyśmy zmienić znaczenie tych słów. Ale w Piśmie św. nie znajdujemy nic innego ponad to, co Jego dotyczy i od tego nie wolno nam odchodzić.

Ocknijmy się więc i wzmóźmy nasze czuwanie w wierze, abyśmy mogli zobaczyć, że Ten, którego przed chwilą kontemplowaliśmy jako Boga, przyjął postać sługi. Stawszy się podobnym do ludzi i uznanym za człowieka uniżył się, będąc posłusznym aż do śmierci. Wiśząc zaś na krzyżu, przyjął jako swoje słowa psalmu, gdy wołał: "Boże mój, Boże mój, czemuś Mnie opuścił?"

Gdy modlimy się do Chrystusa, zwracamy się do Niego jako do Boga. Gdy On sam się modli, czyni to jako sługa. Tam występuje jako Stwórca, tu jako stworzenie. Przyjawszy jednak postać zmiennego stworzenia, sam pozostał niezmienny, a nas uczynił ze sobą jednym człowiekiem, w którym On jest Głową, a my ciałem. Modlimy się zatem do Niego, przez Niego i w Nim. Mówimy z Nim, a On mówi z nami.

W. Do tej pory † o nic nie prosiliście w imię moje: *
Proście, a otrzymacie, aby radość wasza była pełna.

P. Zaprawdę, zaprawdę powiadam wam: O cokolwiek będziecie prosili Ojca, da wam w imię moje. **W.** Proście, a otrzymacie, aby radość wasza była pełna.

Modlitwa

Módlmy się. Miłosierny Boże, Ty sam nas pobudzasz do służenia Tobie, † oświeć serca Twoich dzieci, oczyszczone przez pokutę, * i łaskawie wysłuchaj ich prośby. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogostawmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Jutrznia

P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe teksty opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
LG tom II: Wielki Post I, str. 39.

Hymn

- 1 Sprawiedliwości Słońce, Chryste,
Gdy jasność dnia przywracasz ziemi,
Niechaj ustąpi mrok duchowy
I światło cnoty nas napełni.
- 2 Kiedy nam dajesz czas sposobny,
Pokutą natchnij nasze serca;
Nawróć dobrocią grzesznych ludzi,
Znoszonych długo z cierpliwością.
- 3 Pomóż okupić szczerą skruchą
Bezmierne winy wobec Ciebie;

Większe jest od nich miłosierdzie,
Przez które grzech odpuszczasz wszelki.

4 Dzień się przybliżył, dzień Twój, Panie,
A jego blask odnawia wszystko,
I wielka radość nas ogarnia,
Bo w nim znajdziemy Twoją łaskę.

5 Boże Jedyny w Trójcy Świętej,
Niech Tobie będzie cześć i chwała,
My zaś, przez łaskę odrodzeni,
Wielbimy Ciebie nową pieśnią. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Środa I, str. 887.

1 ant. Boże, w Twojej światłości * oglądamy światło.

Psalm 36

Przewrotność grzesznika i dobroć Boga

Kto idzie za Mną, nie będzie chodził w ciemności, lecz będzie miał światło życia (J 8, 12)

W głębi serca bezbożnika nieprawość doń przemawia, *
nie ma on przed oczyma Bożej bojaźni.

Bo zaślepiony sam sobie schlebia *

i nie widzi swej winy, by ją mógł znienawidzić.

Fałsz i nieprawość to słowa ust jego, *
zaniechał mądrości i czynienia dobra.

Na swoim łożu nieprawość knuje, *

wkracza na błędną drogę, nie stroni od złego.

Do nieba sięga, Panie, Twoja łaska, *

a Twoja wierność aż po same chmury.

Twoja sprawiedliwość jak góry wysokie, †

a Twoje wyroki jak ogromna otchłań, *

ocalasz, Panie, ludzi i zwierzęta.

Jak cenna jest Twoja łaska, †

przychodzą do Ciebie ludzie *

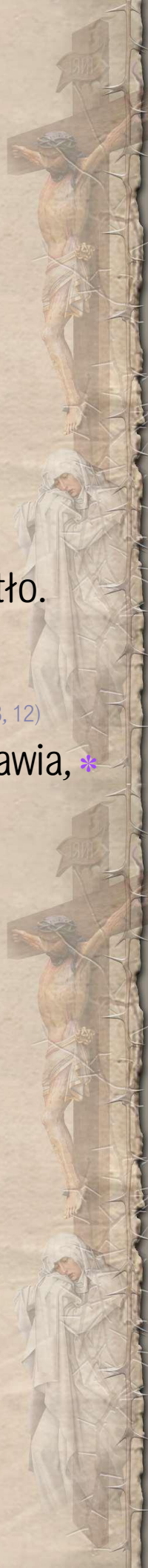
i chronią się w cieniu Twych skrzydeł.

Sycą się obfitością Twojego domu, *

poisz ich potokiem Twego szczęścia.

Albowiem w Tobie jest źródło życia *

i w Twojej światłości oglądamy światło.



Zachowaj Twą łaskę dla tych, którzy Ciebie znają, *
a sprawiedliwość Twoją dla ludzi prawego serca.
Niech nie dopadnie mnie stopa pyszałka, *
a ręka grzesznika niech mnie nie wypędza.
Oto runęli nieprawość czyniący, *
zostali powaleni i powstać nie mogą.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Boże, w Twojej światłości oglądamy światło.

2 ant. Wielki jesteś, Panie, * i przestawny w swej mocy.

Pieśń

Jdt 16, 1-2a. 13-16

Bóg, Stwórca świata i Opiekun ludu

Padając przed Barankiem nową pieśń śpiewają (por. Ap 5, 8-9)

Uderzcie w bębny na cześć mego Boga, *
zagrajcie na cymbałach Panu!

Śpiewajcie Mu psalmy i hymn pochwalny, †
wywyższajcie Go i wzywajcie Jego imienia, *
gdyż Pan jest Bogiem, który niszczy wojny.

Zaśpiewam pieśń nową mojemu Bogu: †

Wielki jesteś, Panie, i przestawny, *

przedziwny w swej mocy i niezwyciężony.

Niech Ci służy wszelkie Twe stworzenie, *
bo stało się ono na Twoje słowo.

Posłałeś swego ducha, on zaś wszystko zbudował, *
i nikt się nie oprze Twojemu głosowi.

Oto góry trzęsą się w posadach *
i burzą się wody;

Skały jak wosk topnieją przed Tobą, *
lecz dla swych czcicieli Ty jesteś łaskawy.

Chociaż zbyt mała jest każda ofiara, *
by miłą wonią wzniosła się ku Tobie,

I za mało wszelkiego tłuszczu *
na całopalenie dla Ciebie,

To jednak ten, kto czcicielem jest Pana, *
będzie wielki aż po wszystkie czasy.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Wielki jesteś, Panie, / i przestawny w swej mocy.

3 ant. Radosnym głosem * wykrzykujcie Bogu.

Psalm 47

Bóg władcą wszystkiego

Jezus siedzi po prawicy Ojca, a królestwu Jego nie będzie końca

Wszystkie narody, klaskajcie w dłonie, *
radosnym głosem wykrzykujcie Bogu!

Bo Pan najwyższy i straszliwy, *
jest wielkim Królem nad całą ziemią.

On nam poddaje narody *

i ludy rzuca pod nasze stopy.

Wybiera nam na dziedzictwo *
chlubę Jakuba, którego miłuje.

Bóg wstępuje wśród radosnych okrzyków, *

Pan wstępuje przy dźwięku trąby.

Śpiewajcie psalmy Bogu, śpiewajcie, *

śpiewajcie Królowi naszemu, śpiewajcie.

Gdyż Bóg jest Królem całej ziemi, *

hymn zaśpiewajcie.

Bóg króluje nad narodami, *

Bóg zasiada na swym świętym tronie.

Połączyli się władcy narodów *

z ludem Boga Abrahama,

Bo możni świata należą do Boga, *

On zaś jest najwyższy.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Radosnym głosem wykrzykujcie Bogu.

LG tom II: Środa V Wielki Post, str. 294.

Czytanie

Iz 50, 5-7

Pan Bóg otworzył Mi ucho, a Ja się nie oparłem ani się

cofnąłem. Poddałem grzbiet mój bijącym i moje policzki rwącym Mi brodę. Nie zasłoniłem mojej twarzy przed zniewagami i opluciem. Pan Bóg Mnie wspomaga, dlatego jestem nieczuły na obelgi, dlatego uczyniłem twarz moją jak gład i wiem, że wstydu nie doznam.

Responsorium krótkie

P. Chrystus poniósł nasze grzechy na drzewo krzyża,
* Abyśmy przestali być uczestnikami grzechu, a żyli dla sprawiedliwości. **W.** Chrystus poniósł nasze grzechy na drzewo krzyża, / Abyśmy przestali być uczestnikami grzechu, a żyli dla sprawiedliwości. **P.** Krwią Jego zostaliśmy uzdrowieni. **W.** Abyśmy przestali być uczestnikami grzechu, a żyli dla sprawiedliwości. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** Chrystus poniósł nasze grzechy na drzewo krzyża, / Abyśmy przestali być uczestnikami grzechu, a żyli dla sprawiedliwości.

Pieśń Zachariasza

Ant. Jeśli będziecie trwać w mojej nauce, * będziecie prawdziwie moimi uczniami i poznacie prawdę, / a prawda was wyzwoli.

Mesjasz i Jego poprzednik

Łk 1, 68-79

Błogostawiony † Pan, Bóg Izraela, *
bo lud swój nawiedził i wyzwolił.

I wzbudził dla nas moc zbawczą *
w domu swego sługi Dawida.

Jak zapowiedział od dawna *

przez usta swych świętych proroków,

Że nas wybawi od naszych nieprzyjaciół *

i z ręki wszystkich, którzy nas nienawidzą;

Że naszym ojcom okaże miłosierdzie *

i wspomni na swe święte przymierze,

Na przysięgę, którą złożył *

ojcu naszemu Abrahamowi.

Da nam, że z mocy nieprzyjaciół wyrwani, *

służyć Mu będziemy bez trwogi,

W pobożności i sprawiedliwości przed Nim *

po wszystkie dni nasze.

A ty, dziecko, zwać się będziesz prorokiem Najwyższego, *
gdyż pójdiesz przed Panem przygotować Mu drogi.

Jego ludowi dasz poznać zbawienie *
przez odpuszczenie grzechów.

Dzięki serdecznej litości naszego Boga, *
z jaką nas nawiedzi z wysoka Wschodzące Słońce,
By oświecić tych, co w mroku i cieniu śmierci
mieszkają, *

aby nasze kroki skierować na drogę pokoju.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Jeśli będziecie trwać w mojej nauce, / będziecie
prawdziwie moimi uczniami i poznacie prawdę, / a praw-
da was wyzwoli.

Prośby

Błogostawmy Boga, sprawcę naszego zbawienia, który
postanowił, aby ludzie stali się przez Jego łaskę nowym
stworzeniem, by przeminęło to, co stare, a wszystko
stało się nowe. Z żywą wiarą módlmy się do Niego:

Przez swego Ducha daj nam nowe życie.

Panie, Ty obiecałeś, że nastanie nowe niebo i nowa zie-
mia, zawsze nas odnawiaj przez swego Ducha,
— abyśmy radowali się z Tobą w niebieskiej ojczyźnie.

Przez swego Ducha daj nam nowe życie.

Niech przez nasze współdziałanie z Tobą Duch Święty
przemieni tę ziemię,

— aby ludzka społeczność w sprawiedliwości, miłości i
pokoju zdążyła do swego ostatecznego celu.

Przez swego Ducha daj nam nowe życie.

Wspomagaj nas, abyśmy unikali zaniedbań i niewierności
— i kierowali nasze pragnienia ku wiecznym wartościom.

Przez swego Ducha daj nam nowe życie.

Wybaw nas od zła wszelkiego,

— nie dozwól, aby urok tego, co przemija, przestąpił nam prawdziwe dobro.

Przez swego Ducha daj nam nowe życie.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Miłosierny Boże, Ty sam nas pobudzasz do służenia Tobie, † oświeć serca Twoich dzieci, oczyszczone przez pokutę, * i łaskawie wysłuchaj ich prośby. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

Jutrznia i Nieszpory. P. Odmawia modlitwę końcową bez wezwania Módlmy się. W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogostawi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Jeśli kapłan lub diakon przewodniczy oficjum, zwraca się do wiernych:

P. Pan z wami.

W. I z duchem twoim.

P. Niech was błogostawi Bóg wszechmogący: Ojciec † i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Można też użyć innej formuły błogostawieństwa, tak jak we Mszy św. Jeśli wierni mają się rozejść, dodaje się wezwanie:

P. Idźcie w pokoju Chrystusa.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa w ciągu dnia

LG tom II: Środa V WP, str. 295. Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 42. Antyfona jak w Tekstach okresowych. Psalm - LG tom II: Środa I, str. 890.

P. Boże, † wejrzyj ku wspomżeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze, i na wieki wieków. Amen.

Hymn

Modlitwa przedpołudniowa

- 1 Przez wiarę, którą żyjemy,
Z nadzieją zawsze wytrwała
I mocni łaską miłości
Majestat głośmy Chrystusa.
- 2 Gdyż On o trzeciej godzinie
Na mękę był prowadzony,
I cierpiał wisząc na krzyżu,
By znaleźć owcę zgubioną.
- 3 Pokornie prosimy Jezusa,
Zbawieni Jego ofiarą,
By nas od grzechu zachował,
Gdy już darował nam karę.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczę,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Modlitwa południowa

- 1 O tej godzinie Zbawiciel
Pragnienie cierpiał na krzyżu;
Niech da chwalącym Go pieśnią
Pragnienie sprawiedliwości.
- 2 Niech głodem prawdy ich przejmie
I zaspokoi go sobą,
By grzech odrazę w nich budził,
A cnota ich pociągała.
- 3 Niech łaska Ducha Świętego
Proszących tak usposobi,
By żądze ciała przygasty
I duch oziębły zapłonał.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczę,



Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Modlitwa popołudniowa

- 1 Nadeszła oto godzina,
Gdy Jezus w męce umierał;
Wzywajmy Jego imienia
Pokornie prosząc o łaskę.
- 2 Przebaczył Jezus łotrowi
Wzruszony jego wyznaniem;
Niech także nasza modlitwa
Wyjedna nam miłosierdzie.
- 3 Na krzyżu śmierć pokonana,
Wróciło światło po mroku;
Niech groza grzechu przeminie,
A dusze blaskiem jaśnieją.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczęą,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Psalmodia

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Nadeszły dla nas dni pokuty, * abyśmy zadośćczynili
za grzechy / i zbawili dusze.

Modlitwa południowa

Ant. Nie chcę śmierci grzesznika, * lecz aby się szczerze
nawrócił i miał życie.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Umocnieni łaską Bożą, * pracujmy nad sobą w wiel-
kiej cierpliwości.

Psalm 119

II (Bet). Prawo Boże moją mądrością

Ps 119, 9-16

Jak zachowa młodzieniec swoją drogę w czystości? *
Przestrzegając słów Twoich, Panie.
Z całego serca swego szukam Ciebie, *

nie daj mi odejść od Twoich przykazań.
W sercu swoim zachowuję Twe słowa, *
aby nie zgrzeszyć przeciw Tobie.

Błogostawiony jesteś, Panie, *
naucz mnie swoich ustaw.
Opowiadam moimi wargami *
wszystkie wyroki ust Twoich.

Więcej się cieszę z drogi wskazanej przez Twe
napomnienia *
niż z wszelkiego bogactwa.

Będę rozważał Twe postanowienia, *
rozmyślał o Twoich drogach.

Będę się radował z Twoich ustaw *
i słów Twoich nie zapomnę.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 17

Prośba o wyzwolenie od wroga

Jezus za dni ciała swego... zaniósł gorące prośby i został wysłuchany (Hbr 5, 7)

Rozważ, Panie, moją słuszną sprawę, †
usłysz me wołanie, *
wysłuchaj modlitwy moich warg nieobłudnych.

Niech wyrok o mnie wyjdzie od Ciebie; *
Twoje oczy widzą to, co sprawiedliwe.

Choćbyś badał moje serce i przyszedł do mnie nocą, †
i doświadczał mnie ogniem, *
nieprawości we mnie nie znajdziesz.

Nie zgrzeszyły moje usta ludzkim obyczajem, *
według słowa warg Twoich strzegłem drogi prawa.
Moje kroki mocno trzymały się Twych ścieżek, *
nie zachwiały się moje stopy.

Wołam do Ciebie, bo Ty mnie, Boże, wysłuchasz, *
nakłoń ku mnie swe ucho, usłysz moje słowo.
Okaż przedziwne miłosierdzie Twoje, *
Zbawco tych, którzy się chronią przed wrogiem pod
Twoją prawicę.



Strzeż mnie jak źrenicy oka, *
ukryj mnie w cieniu Twych skrzydeł,
Przed występnyymi, którzy gwałt mi zadają, *
przed śmiertelnymi wrogami, co otaczają mnie zewsząd.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

||

Zamykają swe nieczułe serca, *
ich usta przemawiają butnie.
Okrażają mnie teraz ich kroki, *
śledzą oczyma, by mnie powalić na ziemię.
Są jak lew dyszący za zdobyczą, *
jak młody lew zaczajony w zasadzce.
Powstań, Panie, drogę mu zastąp i powal, *
swoim mieczem wyzwól me życie od grzesznika,
A Twoją ręką, Panie, wybaw mnie od ludzi, *
których udziałem jest to życie.
Ich brzuch napełniasz Twoim dostatkiem, †
synowie ich jedzą do syta, *
a nadmiar zostawiają swoim małym dzieciom.
A ja w sprawiedliwości ujrzę Tve oblicze, *
ze snu powstając nasycę się Twoim widokiem.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

W innych Godzinach psalmodia dodatkowa, s. 1229.

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Nadeszły dla nas dni pokuty, * abyśmy zadośćczynili
za grzechy / i zbawili dusze.

Czytanie

1 Tm 2, 4-6

Bóg, nasz Zbawiciel, pragnie, by wszyscy ludzie zostali
zbawieni i doszli do poznania prawdy. Albowiem jeden

jest Bóg, jeden też pośrednik między Bogiem a ludźmi, człowiek, Chrystus Jezus, który wydał siebie samego na okup za wszystkich jako świadectwo we właściwym czasie.

P. Stwórz, Boże, we mnie serce czyste.

W. I odnów we mnie moc ducha.

Modlitwa

Módlmy się. Miłosierny Boże, Ty sam nas pobudzasz do służenia Tobie, † oświeć serca Twoich dzieci, oczyszczone przez pokutę, * i łaskawie wysłuchaj ich prośby. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogosławmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa południowa

Ant. Nie chcę śmierci grzesznika, * lecz aby się szczerze nawrócił i miał życie.

Czytanie

Chrystus nie szukał tego, co było dogodnie dla Niego, ale jak napisano: Urągania tych, którzy Tobie urągają, spadły na Mnie.

P. Odwróć swe oblicze od moich grzechów.

W. I zmaż wszystkie moje przewinienia.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Umocnieni łaską Bożą, * pracujmy nad sobą w wielkiej cierpliwości.

Czytanie

Chrystus raz jeden był ofiarowany dla zgładzenia grzechów wielu, drugi raz ukaże się nie w związku z grze-

Rz 15, 3

Hbr 9, 28

chem, lecz dla zbawienia tych, którzy Go oczekują.

P. Boże, moją ofiarą jest duch skruszony.

W. Pokornym i skruszonym sercem Ty, Boże, nie gardzisz.

Nieszpory

P. Boże, ✝ wejrzyj ku wspomnieniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze, i na wieki wieków. Amen.

LG tom II: Wielki Post I, str. 36.

Hymn

- 1 Dałeś nam przykład, o Jezu,
Czterdziestu dni umartwienia;
Aby w nas ducha odnowić,
Wymagasz postu i skruchy.
- 2 Stań więc pośrodku Kościoła
I spójrz na jego pokutę;
Ciebie pokornie prosimy,
Byś przez nią z grzechu nas obmył.
- 3 Zło popełnione w przeszłości
Niech Twoja łaska zniweczy;
Chroń nas od dalszych upadków
I otocz swoją opieką.
- 4 Daj przez doroczną pokutę
Dostąpić win odpuszczenia,
Byśmy z radością czekali
Na światło Nocy Paschalnej.
- 5 W Trójcy Jedyny nasz Boże,
Niech Ciebie wszechświat wystawia;
Pieśń nową Tobie śpiewamy
Za odrodzenie przez łaskę. Amen.

Psalmodia



1 ant. Pan moim światłem i zbawieniem moim, * kogo miałbym się lękać? †

Psalm 27

Bóg moim światłem
Oto przybytek Boga z ludźmi (Ap 21, 3)

|

Pan moim światłem i zbawieniem moim, *
kogo miałbym się lękać?

† Pan obrońcą mego życia, *
przed kim miałbym czuć trwogę?

Gdy mnie osaczają złoczyńcy, *
którzy chcą mnie pożreć,

Oni sami, moi wrogowie i nieprzyjaciele, *
chwieją się i padają.

Nawet gdy wrogowie staną przeciw mnie obozem, *
moje serce nie poczuje strachu.

Choćby napadnięto mnie zbrojnie, *
nawet wtedy ufność swą zachowam.

O jedno tylko Pana proszę i o to zabiegam, †
żebym mógł zawsze przebywać w Jego domu *
po wszystkie dni mego życia,

Abym kosztował słodyczy Pana, *
stałe się radował Jego świątynią.

W namiocie swoim mnie ukryje *
w chwili nieszczęścia,

Schowa w głębi przybytku, *
na skałę mnie wydzwignie.

Teraz wysoko podnoszę głowę nad nieprzyjaciół, *
którzy mnie osaczają.

Złożę w Jego przybytku radosne ofiary, *
zaśpiewam i zagram psalm Panu.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pan moim światłem i zbawieniem moim, / kogo miałbym się lękać?



2 ant. Będę szukał oblicza Twego, Panie, * nie zakrywaj przede mną swojej twarzy.

||

Niektórzy wystąpili i zeznali fałszywie przeciw Jezusowi (Mt 14, 57)

Ułysz, Panie, kiedy głośno wołam, *
zmiłuj się nade mną i mnie wysłuchaj.

O Tobie mówi serce moje: †

"Szukaj Jego oblicza!" *

Będę szukał oblicza Twego, Panie.

Nie zakrywaj przede mną swojej twarzy, *
nie odtrącaj w gniewie Twego sługi.

Ty jesteś moją pomocą, więc mnie nie odrzucaj *
i nie opuszczaj mnie, Boże, mój Zbawco.

Choćby mnie opuścili ojciec mój i matka, *
to jednak Pan mnie przygarnie.

Naucz mnie swojej drogi, Panie, †

prostą prowadź mnie ścieżką, *

aby nie zwiedli mnie moi wrogowie.

Nie wydawaj mnie na łaskę nieprzyjaciół moich, †
bo przeciw mnie powstali kłamliwi świadkowie *
i ci, którzy dyszą gwałtem.

Wierzę, że będę oglądał dobra Pana *
w krainie żyjących.

Oczekuj Pana, bądź mężny, *
nabierz odwagi i oczekuj Pana.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Będę szukał oblicza Twego, Panie, / nie zakrywaj przede mną swojej twarzy.

3 ant. Chrystus, pierworodny z całego stworzenia, *
ma pierwszeństwo we wszystkim.

Pieśń

Chrystus początkiem całego stworzenia i zmartwychwstania

Kol 1, 11c-20

Z radością dziękujcie Ojcu, †

który was uczynił godnymi uczestnictwa *
w dziale świętych w światłości.

On uwolnił nas spod władzy ciemności †
i przeniósł nas do królestwa *
swego Syna umiłowanego.

W Nim mamy odkupienie, *
odpuszczenie grzechów.

On jest obrazem Boga niewidzialnego, *
Pierworodnym z całego stworzenia,
Bo w Nim wszystko zostało stworzone, *
i to, co w niebiosach, i to, co na ziemi;
Byty widzialne i niewidzialne, *
czy Trony, czy Panowania, czy Zwierzchności,
czy Władze.

Wszystko przez Niego i dla Niego zostało stworzone; *
On jest przed wszystkim i w Nim wszystko ma istnienie.

On jest Głową Ciała, czyli Kościoła, *
i On jest Początkiem,
Pierworodnym spośród umarłych, *
by sam zyskał pierwszeństwo we wszystkim.

Bóg zechciał bowiem, by w Nim zamieszkała cała
Pełnia *

i aby przez Niego znów pojednać wszystko ze sobą:
To, co na ziemi, i to, co w niebiosach, *
wprowadziwszy pokój przez krew Jego krzyża.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Chrystus, pierworodny z całego stworzenia, / ma
pierwszeństwo we wszystkim.

LG tom II: Środa V Wielki Post, str. 296.

Czytanie

Ef 4, 32 - 5, 2

Bądźcie dla siebie nawzajem dobrzy i miłosierni. Przebaczajcie sobie, tak jak i Bóg wam przebaczył w Chrystusie. Bądźcie więc naśladowcami Boga, jako dzieci umiłowane, i postępujcie drogą miłości, bo i Chrystus was umi-

łował i samego siebie wydał za nas w ofierze i dani na wdzięczną wonność Bogu.

Responsorium krótkie

P. Wołam do Pana: * Zmiłuj się nade mną. **W.** Wołam do Pana: / Zmiłuj się nade mną. **P.** Ulecz moją duszę, bo zgrzeszyłem przeciw Tobie, **W.** Zmiłuj się nade mną. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** Wołam do Pana: / Zmiłuj się nade mną.

Pieśń Maryi

Ant. Czemu chcecie Mnie zabić, * człowieka, który prawdę wam powiedział?

Radość duszy w Bogu

Łk 1, 46-55

Wielbi ✝ dusza moja Pana *
i raduje się duch mój w Bogu, Zbawicielu moim.
Bo wejrzał na uniżenie swojej Służebnicy. *
Oto bowiem odtąd błogostawić mnie będą wszystkie pokolenia,
Gdyż wielkie rzeczy uczynił mi Wszechmocny, *
a Jego imię jest święte.
Jego miłosierdzie z pokolenia na pokolenie *
nad tymi, którzy się Go boją.
Okazał moc swego ramienia, *
rozproszył pyszniących się zamysłami serc swoich.
Strącił władców z tronu, *
a wywyższył pokornych.
Głodnych nasycił dobrami, *
a bogatych z niczym odprawił.
Ujął się za swoim sługą, Izraelem, *
pomny na swe miłosierdzie,
Jak obiecał naszym ojcom, *
Abrahamowi i jego potomstwu na wieki.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Czemu chcecie Mnie zabić, / człowieka, który prawdę wam powiedział?

Prośby

Uwielbiamy Boga wszechmogącego, który rządzi światem. On wie o wszystkim, co jest potrzebne Jego ludowi, ale pragnie, byśmy troszczyli się najpierw o Jego królestwo. Dlatego wołajmy do Niego:

Niech przyjdzie Twe królestwo i jego sprawiedliwość.

Ojcze święty. Ty nam dałeś Chrystusa jako naszego Pasterza, czuwaj nad pasterzami i nad ludem im powierzonym, aby owczarnia nie była pozbawiona opieki pasterzy,

— a pasterzom nie zabrakło posłuszeństwa owczarni.

Niech przyjdzie Twe królestwo i jego sprawiedliwość.

Spraw, aby chrześcijanie z braterską troskliwością opiekowali się chorymi

— i świadczyli w nich przysługę Twojemu Synowi.

Niech przyjdzie Twe królestwo i jego sprawiedliwość.

Niechaj ci, którzy teraz nie wierzą w Ewangelię, staną się członkami Twojego Kościoła

— i przez dobre czyny budują go w miłości.

Niech przyjdzie Twe królestwo i jego sprawiedliwość.

Okaż nam, grzesznym, swoje przebaczenie

— i pojednaj nas z Twoim Kościołem.

Niech przyjdzie Twe królestwo i jego sprawiedliwość.

Spraw, aby zmarli przeszli do życia wiecznego

— i przebywali z Tobą na zawsze.

Niech przyjdzie Twe królestwo i jego sprawiedliwość.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Miłosierny Boże, Ty sam nas pobudzasz do służenia Tobie, † oświeć serca Twoich dzieci, oczyszczone przez pokutę, * i łaskawie wysłuchaj ich prośby. Przez nasze-

go Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogosławi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Kompleta Środa

P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze, i na wieki wieków. Amen.



W tym miejscu przewidziany jest rachunek sumienia.

We wspólnie odprawianym oficjum można zastosować jedną z formuł aktu pokuty podaną w mszale.

Po chwili milczenia wszyscy razem odmawiają spowiedź powszechną:

Spowiadam się Bogu wszechmogącemu * i wam, bracia i siostry, * że bardzo zgrzeszyłem * myślą, mową, uczynkiem i zaniedbaniem:

Bijąc się w piersi mówią:

moja wina, moja wina, moja bardzo wielka wina.

Dalej mówią:

Przeto błagam Najświętszą Maryję, zawsze Dziewicę, * wszystkich Aniołów i Świętych, * i was, bracia i siostry, * o modlitwę za mnie * do Pana Boga naszego.

Przewodniczący prosi o odpuszczenie grzechów:

P. Niech się zmiłuje nad nami Bóg wszechmogący * i odpuściwszy nam grzechy, * doprowadzi nas do życia wiecznego.

W. Amen.

Hymn

1 Nim kres nadejdzie jasności,

Błagamy, Stwórco wszechświata,
Byś nas otaczał opieką
I chronił w swojej dobroci.

2 Niech serca nawet uśpione
Przez sen czuwają przy Tobie;
A kiedy zbudzi je zorza,
Niech Ciebie wielbią z weselem.

3 Niech ciało zdrowiem się cieszy
I duch gorliwość odnajdzie,
A Ty swym światłem przenikaj
Głębokie nocy ciemności.

4 O spraw to, Ojczy najlepszy,
Przez Syna Twego, Chrystusa,
Co z Tobą w Ducha jedności
Króluj w blasku na wieki. Amen.

Psalmodia

1 Ant. Boże, bądź moim obrońcą * i warownią, która
ocala.

Psalm 31

Ufna modlitwa w cierpieniu
Ojczy, w Twoje ręce powierzam ducha mego (Łk 23, 46)

Ps 31, 2-6

Panie, do Ciebie się uciekam, †
niech nigdy nie doznani zawodu, *
wybaw mnie w sprawiedliwości Twojej.

Nakłoń ku mnie Twego ucha, *
pośpiesz, aby mnie ocalić!
Bądź dla mnie skałą schronienia, *
warownią, która ocala.

Ty bowiem jesteś moją skałą i twierdzą, *
kieruj mną i prowadź przez wzgląd na swe imię.
Wydobądź z sieci zastawionej na mnie, *
bo Ty jesteś moją ucieczką.

W ręce Twoje powierzam ducha mego, *
Ty mnie odkupisz, Panie, wierny Boże.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.



Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Boże, bądź moim obrońcą * i warownią, która ocala.

2 Ant. Z głębokości wołam do Ciebie, Panie. †

Psalm 130

Z otchłani grzechu

Jezus zbawi swój lud od jego grzechów (Mt I, 21)

Z głębokości wołam do Ciebie, Panie, *

† Panie, wysłuchaj głosu mego.

Nachyl swe ucho *

na głos mojego błagania.

Jeśli zachowasz pamięć o grzechach, Panie, *

Panie, któż się ostoi?

Ale Ty udzielasz przebaczenia, *

aby Ci ze czcią służyło.

Pokładam nadzieję w Panu, †

dusza moja pokłada nadzieję w Jego słowie, *

dusza moja oczekuje Pana.

Bardziej niż strażnicy poranka *

niech Izrael wygląda Pana.

U Pana jest bowiem łaska, *

u Niego obfite odkupienie.

On odkupi Izraela *

ze wszystkich jego grzechów.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Z głębokości wołam do Ciebie, Panie.

Czytanie

Ef 4, 26-27

Nie grzeszcie; niech słońce nie zachodzi nad waszym gniewem i nie dawajcie miejsca diabłu.

Responsorium krótkie

P. W ręce Twoje, Panie, * Powierzam ducha mego.

W. W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego. P.

Ty nas odkupiłeś, Panie, Boże wierny. **W.** Powierzam ducha mojego. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mojego.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, * podczas snu nas osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali w pokoju.

Pieśń Symeona

Chrystus światłością narodów

Łk 2, 29-32

Teraz, o Panie, † pozwól odejść swemu słudze w pokoju, * według słowa Twojego,

Bo moje oczy ujrzały Twoje zbawienie, *
któreś przygotował wobec wszystkich narodów:
Światło na oświecenie pogan *
i chwałę ludu Twego, Izraela.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, / podczas snu nas osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali w pokoju.

Modlitwa

Módlmy się. Panie Jezu Chryste, cichy i pokorny, dla Twoich naśladowców jarzmo, które nakładasz, jest słodkie, a ciężar lekki, † przyjmij nasze dążenia i prace w tym dniu spełnione * i odnow przez odpoczynek nasze siły, abyśmy mogli lepiej Tobie służyć. Który żyjesz i królujesz na wieki wieków.

W. Amen.


Następnie, nawet wtedy, kiedy się odmawia oficjum samemu, mówi się:

Noc spokojną i śmierć szczęśliwą niech nam da Bóg wszechmogący, Ojciec † i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Witaj, Królowo, Matko miłosierdzia, życie, słodczy i nadziejo nasza, witaj! Do Ciebie wołamy wygnańcy, synowie Ewy; do Ciebie wzdychamy jęcząc i płacząc na tym też padole. Przeto, Orędowniczko nasza, one miłosierne oczy Twoje na nas zwróć, a Jezusa, błogostawiony owoc żywota Twojego, po tym wygnaniu nam okaż. O łaskawa, o litościwa, o słodka Panno Maryjo!

Czwartek

 1 tydzień psalterza

Wezwanie

P. Panie, otwórz ✝ wargi moje.
W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Antyfona - LG tom II: Wielki Post I, str. 37.

Ant. Uwielbiamy Chrystusa Pana, / który dla na był ku-szony i ukrzyżowany.

Psalm Wezwania jak w Częściach stałych, s. 818.

Psalm 95

Wezwanie do chwalenia Boga

Zachęcajcie się wzajemnie każdego dnia, póki trwa to, co «dziś» się nazywa (Hbr 3, 13)

Przyjdźcie, radośnie śpiewajmy Panu, *
wznośmy okrzyki ku chwale Opoki naszego zbawienia.
Stańmy przed obliczem Jego z uwielbieniem, *
z weselem śpiewajmy Mu pieśni.

powtarza się antyfonę

Bo Pan jest Bogiem wielkim, *
wielkim Królem nad wszystkimi bogami.
W Jego rękę głębiny ziemi, *
szczyty gór do Niego należą.
Jego własnością jest morze, które sam stworzył, *
i ziemia, którą ulepiły Jego ręce.

powtarza się antyfonę

Przyjdźcie, uwielbiamy Go padając na twarze, *
klękniemy przed Panem, który nas stworzył.
Albowiem On jest naszym Bogiem, †

a my ludem Jego pastwiska *
i owcami w Jego rękę.

powtarza się antyfonę

Obyście dzisiaj usłyszeli głos Jego: †
"Niech nie twardnieją wasze serca jak w Meriba, *
jak na pustyni w dniu Massa, gdzie Mnie kusili wasi
ojcowie, *
doświadczali Mnie, choć widzieli moje dzieła.

powtarza się antyfonę

Przez lat czterdzieści to pokolenie wstręt we Mnie
budziło †
i powiedziałem: «Są ludem o sercu zbłąkanym *
i moich dróg nie znają».
Przeto przysiągłem w gniewie, *
że nie wejdą do mojej krainy spoczynku".

powtarza się antyfonę

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Uwielbiamy Chrystusa Pana, / który dla na był ku-
szony i ukrzyżowany.

Zamiast psalmu 95 można odmówić psalm 100 lub 24 albo 67. Jeśli jeden z tych psalmów znajduje się w oficjum danego dnia, należy go zastąpić psalmem 95.

Godzina czytań

- P.** Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 38.

Hymn

1 Z otchłani grzechu wołamy do Ciebie:

Panie, wysłuchaj pokornej modlitwy;
Bo jeśli winy zachowasz w pamięci,
Któż się ostoï?

- 2 Wszak Ty przebaczasz niewierność i błędy,
Pragniesz nas darzyć bezmiarem swej łaski,
Bo chcesz, by z pełną miłości bojaźnią
Tobie słuźono.
- 3 Więć pokładamy niezłomną nadzieję
W Twojej litości dla serc uniźonych
I wyglądamy radosnej jutrzeñki
Dnia świętej Paschy.
- 4 Niech Tobie, Ojcze, z Twym Synem i Duchem
Będzie na wieki majestat i chwała,
A Ty nas prowadź do ździejów zbawienia
Drogą pokuty. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Czwartek I, str. 896.

1 ant. Słowo Pana jest tarczą * dla wszystkich, którzy
się u Niego chronią.

Psalm 18

Dziękczynienie

Jeśli Bóg jest z nami, któż przeciwko nam? (Rz 8, 31)

Ps 18, 31-51

IV

Droga Boża jest nieskalana, †
słowo Pana wypróbowane w ogniu. *
On tarczą dla wszystkich, którzy się u Niego chronią.
Bo któż jest Bogiem prócz Pana *
lub kto jest opoką prócz naszego Boga?
Bóg, który przepasał mnie mocą *
i nienaganną uczynił mą drogę.
On dał moim nogom ręczność łani *
i umieścił mnie na wzgórzach.
On me ręce wyćwiczył do bitwy, *
a ramiona do napinania spiźowego łuku.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Słowo Pana jest tarczą / dla wszystkich, którzy się
u Niego chronią.

2 ant. Wspomogła mnie, Panie, * Twoja prawica.

V

Dałeś mi swą tarczę, aby mnie ocalić, †
wspomogła mnie Twoja prawica *
i wielkim mnie uczyniła troskliwość Twoja.

Poszerzyłeś drogę dla moich kroków *
i stopy moje się nie zachwiały.

Ścigałem mych wrogów i dopadłem, *
i nie wróciłem, póki nie zginęli.

Starłem ich i nigdy już się nie podźwigną, *
upadli pod moje stopy.

Przepasałeś mnie mocą do bitwy, *
a oporni zgięli się przede mną.

Wrogów moich zmusiłeś do ucieczki, *
tych, którzy mnie nienawidzą, spotkała zatrała.

Wołali, lecz nie było komu ich ratować, *
wołali do Pana, lecz ich nie wysłuchał.

Jak proch na wietrze ich rozrzuciłem, *
zdeptałem ich jak uliczne błoto.

Wybawiłeś mnie od zbuntowanego ludu, *
ustanowiłeś mnie głową narodów.

Służył mi lud, którego nie znałem, †
był mi posłuszny na pierwsze wezwanie, *
schlebiali mi cudzoziemcy.

Cudzoziemcy upadli na duchu *
i wyszli, drżąc, ze swoich warowni.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Wspomogła mnie, Panie, / Twoja prawica.

3 ant. Niech żyje Pan, * niech będzie wywyższony mój
Bóg i Zbawca.



Niech żyje Pan, niech będzie błogostawiona moja Opoka, *
 niech będzie wywyższony mój Bóg i Zbawca,
 Bóg, który mnie pomścił i poddał mi narody, *

który mnie wybawił od nieprzyjaciół,
 Wyniósł ponad wrogów *
 i ocalił od gwałtownika.

Przeto będę Cię, Panie, chwalił wśród narodów *
 i pieśnią wystawiał Twoje imię.

Ty dałeś wielkie zwycięstwo królowi †
 i łaską obdarzyłeś Dawida, Twego pomazańca, *
 i jego potomstwo na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *
 i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
 i na wieki wieków. Amen.

Ant. Niech żyje Pan, / niech będzie wywyższony mój
 Bóg i Zbawca.

LG tom II: Czwartek V WP, str. 297.

P. Kto rozmyśla nad prawem Pana.

W. Wyda swój owoc we właściwym czasie.

1 Czytanie

Z Listu do Hebrajczyków

Melchizedek typem doskonałego kapłaństwa

Bracia: Melchizedek, król Szalemu, kapłan Boga Najwyższego, wyszedł na spotkanie Abrahama, wracającego po rozgromieniu królów, i udzielił mu błogostawieństwa. Jemu Abraham także wydzielił dziesięcinę z całego łupu. Imię jego najpierw oznacza króla sprawiedliwości, a następnie także króla Szalemu, to jest Króla Pokoju. Bez ojca, bez matki, bez rodowodu, nie ma ani początku dni, ani też końca życia, upodobniony zaś do Syna Bożego, pozostaje kapłanem na zawsze.

Rozważcie, jak wielki jest ten, któremu sam patriarcha Abraham dał dziesięcinę z najlepszego łupu. Wprawdzie

i ci z synów Lewiego, którzy otrzymują kapłaństwo, mają zgodnie z Prawem polecenie pobierania dziesięciny od ludu, to jest od braci swoich, chociaż i ci wywodzą się z rodu Abrahama. Tamten, który nie wywodził się z ich rodu, otrzymał dziesięcinę od Abrahama i pobłogosławił tego, który miał obietnicę. Nie ma zaś żadnej wątpliwości, iż to, co mniejsze, otrzymuje błogosławieństwo od tego, co wyższe.

Ponadto tu biorą dziesięcinę ludzie, którzy umierają, tam zaś ten, o którym wydane jest świadectwo, że żyje.

I jeśli się można tak wyrazić, także Lewi, który pobiera dziesięciny, złożył dziesięcinę w osobie Abrahama. Był bowiem jeszcze w łędźwiach praojca swego, gdy Melchizedek wyszedł mu na spotkanie.

Responsorium

por. Rdz 14, 18; Hbr 7, 3; Ps 110, 4; Hbr 7, 16

W. Melchizedek, król Szalemu, † wyniósł chleb i wino; / był bowiem kapłanem Boga Najwyższego, upodobnionym do Syna Bożego. * Jemu to Pan przysiągł: Tyś jest kapłanem na wieki na wzór Melchizedeka.

P. Stał się kapłanem nie według przepisu prawa cielesnego, ale według siły niezniszczalnego życia. **W.** Jemu to Pan przysiągł: Tyś jest kapłanem na wieki na wzór Melchizedeka.

2 Czytanie

Z konstytucji dogmatycznej o Kościele
Lumen gentium Soboru Watykańskiego II

(nr 9)

Kościół jest widzialnym sakramentem zbawiennej jedności

"Oto dni nadchodzą, mówi Pan, a zawrę z domem izraelskim i z domem judzkim przymierze nowe... Umieszczę swe Prawo w głębi ich jestestwa i wypiszę na ich sercu. Będę ich Bogiem, oni zaś będą Mi ludem... Wszyscy bowiem od najmniejszego do największego poznają Mnie". Chrystus ustanowił to nowe przymierze, a mianowicie nowy testament we krwi swojej, powołując spośród Żydów i pogan lud, który nie wedle ciała, lecz dzięki Du-

chowi zrość się miał w jedno i być nowym ludem Bożym.

Albowiem wierzący w Chrystusa, odrodzeni nie z nasienia skazitelnego, lecz z nieskazitelnego przez słowo Boga żywego, nie z ciała, lecz z wody i Ducha Świętego, ustanawiani są w końcu "rodzajem wybranym, królewskim kapłaństwem, narodem świętym, ludem nabytym... co niegdyś nie był ludem, teraz zaś jest ludem Bożym". Lud ów mesjaniczny ma za głowę Chrystusa, "który został wydany za nasze grzechy i zmartwychwstał dla naszego usprawiedliwienia", a teraz, posiadłszy imię, które jest ponad wszelkie imię, chwalebnie panuje w niebie. Udziałem tego ludu stała się godność i wolność synów Bożych, w których sercach Duch Święty mieszka jak w świątyni. Prawem jego stało się przykazanie nowe miłowania, jak Chrystus nas umiłował. Celem jego wreszcie - królestwo Boże, zapoczątkowane na ziemi przez samego Boga i mające się dalej rozszerzać, aż na końcu wieków dopełnione zostanie również przez Boga, gdy objawi się Chrystus, życie nasze, a "samo stworzenie zostanie wyzwolone z niewoli zepsucia, by uczestniczyć w wolności i chwale dzieci Bożych".

Toteż ów lud mesjaniczny, choć nie obejmuje aktualnie wszystkich ludzi, a nieraz nawet okazuje się małą trzódką, jest przecież potężnym załączkiem jedności, nadziei i zbawienia dla całego rodzaju ludzkiego. Ustanowiony przez Chrystusa dla wspólnoty życia, miłości i prawdy, używany jest również przez Niego za narzędzie zbawienia wszystkich i posłany jest do całego świata jako światłość świata oraz sól ziemi.

A jak Izrael wedle ciała, wędrujący przez pustynię, nazywany już jest Kościołem Bożym, tak nowy Izrael, który żyjąc w doczesności, szuka przyszłego i trwałego miasta, również nazywa się Kościołem Chrystusowym, jako że Chrystus nabył go za cenę swojej krwi, napełnił go swoim Duchem i wyposażył w stosowne środki widzialnego i społecznego zjednoczenia. Bóg powołał zgromadzenie tych, co z wiarą spoglądają na Jezusa, sprawcę zbawienia i źródło pokoju oraz jedności, i ustanowił Kościołem, aby ten Kościół był dla wszystkich razem i

dla każdego z osobna widzialnym sakramentem owej zbawczej jedności.

Responsorium

1 P 2, 9. 10; Ps 93:12

W. Wy jesteście † wybranym plemieniem, * Wy, którzyście byli nie-ludem, teraz zaś jesteście ludem Bożym; którzyście nie dostąpili miłosierdzia, teraz zaś jako ci, którzy miłosierdzia doznali.

P. Błogostawiony lud, którego Pan jest Bogiem, naród, który On wybrał na dziedzictwo dla siebie, **W.** Wy, którzyście byli nie-ludem, teraz zaś jesteście ludem Bożym; którzyście nie dostąpili miłosierdzia, teraz zaś jako ci, którzy miłosierdzia doznali.

Modlitwa

Módlmy się. Wszechmogący Boże, przyjdź z pomocą Twoim wiernym, którzy zanoszą prośby do Ciebie pokładając ufność w Twoim miłosierdziu; † spraw, aby oczyszczeni ze zmyły grzechów trwali w świętym życiu * i otrzymali obiecane dziedzictwo. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogostawmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Jutrznia

P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze, i na wieki wieków. Amen.

Powyższe teksty opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
LG tom II: Wielki Post I, str. 40.

Hymn

- 1 Przed Tobą, Ojczy, stajemy skruszeni
I obciążeni winami,
A niosąc w sobie bezsilną samotność,
Szukamy Twojej pomocy.
- 2 Bo przecież jesteś troskliwym pasterzem
I nie chcesz śmierci grzesznika,
Lecz by się zwrócił do Ciebie w pokorze,
A przez to życie otrzymał.
- 3 W tym świętym czasie powrotu do Ciebie,
Gdy dajesz łaskę pokuty,
O miłosierdzie błagamy z nadzieją
I zło naprawić pragniemy.
- 4 Potężne światło, jaśniejsze od słońca,
Którego tarcza już wschodzi,
Wielbimy Ciebie, nasz Boże i Panie,
W Najświętszej Trójcy Jedyny. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Czwartek I, str. 898.

1 ant. Zbudź się, harfo i cytro, * a ja obudzę jutrzenkę.

Psalm 57

Modlitwa poranna udrećzonego
Ten psalm opiewa Mękę Pańską (św. Augustyn)

Zmiłuj się nade mną, Boże, zmiłuj się nade mną, *
u Ciebie moja dusza szuka schronienia.

Chronię się w cieniu Twych skrzydeł, *
dopóki nie minie klęska.

Wołam do Boga Najwyższego, *

do Boga, który wyświadcza mi dobro.

Niech ześle pomoc z nieba, niechaj mnie wybawi, †

niech hańbą okryje tych, którzy mnie drećzą, *

niech ześle Bóg miłość i łaskę.

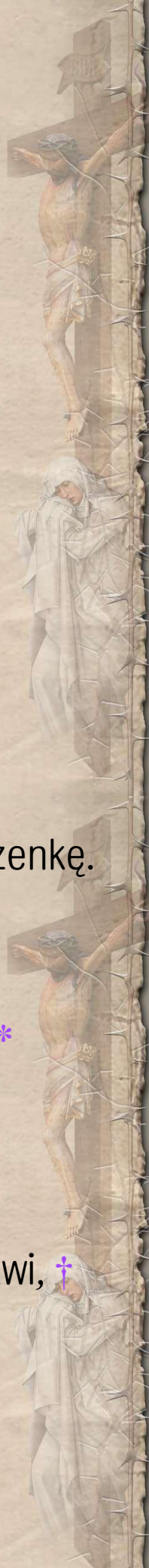
Między lwami spoczywam, *

co pożerają synów ludzkich.

Ich zęby są jak włócznie i strzały, *

a język jak miecz ostry.

Wzniesź się, Boże, ponad niebiosa, *



nad całą ziemią Twoja chwała.

Zastawili sidła na moje nogi *
i pognebili moją duszę.

Przede mną dół wykopali *
i sami wpadli do niego.

Serce moje jest mocne, Boże, †
mocne jest moje serce, *
zaśpiewam psalm i zagram.

Zbudź się, duszo moja, †
zbudź, harfo i cytro, *
a ja obudzę jutrzenkę.

Będę Cię chwalił wśród ludów, Panie, *
zaśpiewam Ci psalm wśród narodów.

Bo Twoja łaska sięga aż do nieba, *
a wierność Twoja po chmury.

Wzniesź się, Boże, ponad niebiosa, *
nad całą ziemią Twoja chwała.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Zbudź się, harfo i cytro, / a ja obudzę jutrzenkę.

2 ant. Pan mówi: * Błogosławieństwem mój lud się
nasydzi.

Pieśń

Jr 31, 10-14

Szczęście wyzwolonego ludu

Jezus miał umrzeć, by rozproszone dzieci Boże zgromadzić w jedno (J 11, 51. 52)

Słuchajcie, narody, słowa Pańskiego, *
głoście je na wyspach odległych i mówcie:

"Ten, który rozproszył Izraela, znów go zgromadzi *
i będzie nad nim czuwał jak pasterz nad swym stadem".

Pan bowiem uwolni Jakuba, *
wybawi go z ręki silniejszych od niego.

Przyjdą z weselem na szczyt Syjonu †
i rozradują się błogosławieństwem Pana: *
zbożem, winem, oliwą, owcami i wołami.

Ich życie stanie się podobne do zroszonego ogrodu *
i już nigdy więcej sił im nie zabraknie.

Wtedy dziewica rozweseli się w tańcu, *
a młodzieńcy i starcy cieszyć się będą.
Smutek ich bowiem w radość zamienię, *
pocieszę i rozweleję po ich troskach.

Tłuszczem z ofiar obficie obdarzę kapłanów, *
i błogosławieństwem mój lud się nasyci.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pan mówi: / Błogosławieństwem mój lud się nasyci.

3 ant. Wielki jest Pan i godzien wielkiej chwały * w
mieście Boga naszego. †

Psalm 48

Dziękczynienie wyzwolonego ludu

Unióś mnie anioł na górę wielką i ukazał mi Miasto Święte, Jeruzalem (Ap 21, 10)

Wielki jest Pan i godzien wielkiej chwały *
w mieście Boga naszego.

† Święta Jego góra, wspaniałe wzniesienie, *
radością jest całej ziemi.

Góra Syjon, kres północy, *
jest miastem wielkiego Króla.

Bóg w zamkach swoich *
okazał się obroną.

Oto połączyli się królowie *
i wspólnie natarli.

Zaledwie ujrzeli, zdrętwieli, *
zmieszali się i uciekli.

Chwyliło ich drżenie, *
jak ból rodzącą kobietę,
Jak wiatr ze wschodu, *
który okręty z Tarsisz druzgocze.

Cośmy słyszeli, to i zobaczyli *
w mieście Pana Zastępów,

W mieście naszego Boga. *

Bóg je umacnia na wieki.

Rozważamy, Boże, łaskawość Twoją *
we wnętrzu Twej świątyni.



Jak imię Twe, Boże, tak i chwała Twoja †
sięga po krańce ziemi. *
Prawica Twoja pełna jest sprawiedliwości.
Niech się weseli góra Syjon, †
niech się radują miasta Judy *
z powodu Twych wyroków.
Obejdźcie Syjon dokoła, *
policzcie jego wieże.
Przypatrzcie się jego murom, †
zobaczcie jego warownie, *
by powiedzieć przyszłym pokoleniom,
Że Bóg jest naszym Bogiem na wieki *
i On nas będzie prowadził.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Wielki jest Pan i godzien wielkiej chwały / w mie-
ście Boga naszego.

LG tom II: Czwartek V Wielki Post, str. 300.

Czytanie

Hbr 2, 9b-10

Widzimy Jezusa chwałą i czcią ukoronowanego za
cierpienia śmierci, iż z łaski Bożej za wszystkich zaznał
śmierci. Przystało bowiem Temu, dla którego wszystko i
przez którego wszystko, który wielu synów do chwały
doprowadza, aby przewodnika ich zbawienia udoskona-
lił przez cierpienie.

Responsorium krótkie

P. Chrystus poniósł nasze grzechy na drzewo krzyża,
* Abyśmy przestali być uczestnikami grzechu, a żyli dla
sprawiedliwości. **W.** Chrystus poniósł nasze grzechy na
drzewo krzyża, / Abyśmy przestali być uczestnikami
grzechu, a żyli dla sprawiedliwości. **P.** Krwią Jego zosta-
liśmy uzdrowieni. **W.** Abyśmy przestali być uczestnikami
grzechu, a żyli dla sprawiedliwości. **P.** Chwała Ojcu i Sy-
nowi, i Duchowi Świętemu. **W.** Chrystus poniósł nasze

grzechy na drzewo krzyża, / Abyśmy przestali być uczestnikami grzechu, a żyli dla sprawiedliwości.

Pieśń Zachariasza

Ant. Jezus powiedział do Żydów i arcykapłanów: * Kto jest z Boga, słów Bożych słucha; / wy dlatego nie słuchacie, że z Boga nie jesteście.

Mesjasz i Jego poprzednik

Łk 1, 68-79

Błogostawiony ✝ Pan, Bóg Izraela, *
bo lud swój nawiedził i wyzwolił.

I wzbudził dla nas moc zbawczą *
w domu swego sługi Dawida.

Jak zapowiedział od dawna *

przez usta swych świętych proroków,

Że nas wybawi od naszych nieprzyjaciół *

i z ręki wszystkich, którzy nas nienawidzą;

Że naszym ojcom okaże miłosierdzie *

i wspomni na swe święte przymierze,

Na przysięgę, którą złożył *

ojcu naszemu Abrahamowi.

Da nam, że z mocy nieprzyjaciół wyrwani, *

służyć Mu będziemy bez trwogi,

W pobożności i sprawiedliwości przed Nim *

po wszystkie dni nasze.

A ty, dziecie, zwać się będziesz prorokiem Najwyższego, *

gdyż pójdiesz przed Panem przygotować Mu drogi.

Jego ludowi dasz poznać zbawienie *

przez odpuszczenie grzechów.

Dzięki serdecznej litości naszego Boga, *

z jaką nas nawiedzi z wysoka Wschodzące Słońce,

By oświecić tych, co w mroku i cieniu śmierci

mieszkają, *

aby nasze kroki skierować na drogę pokoju.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Jezus powiedział do Żydów i arcykapłanów: / Kto

jest z Boga, słów Bożych słucho; / wy dlatego nie słuchacie, że z Boga nie jesteście.

Prośby

Chrystus Pan objawił się jako światłość świata, abyśmy nie chodzili w ciemności, lecz mieli światło życia. Pokornie Go błagajmy:

Niech Twoje słowo oświeca nasze drogi.

Synu Boży, dopomóż nam dzisiaj wiernie Ciebie naśladować

— i ulecz naszą naturę upadłą wskutek grzechu Adama.

Niech Twoje słowo oświeca nasze drogi.

Niechaj Twoje słowo będzie pochodnią dla stóp naszych,
— abyśmy postępując zgodnie z prawdą, wzrastali w Tobie przez miłość.

Niech Twoje słowo oświeca nasze drogi.

Naucz nas czynić wszystkim dobrze ze względu na Ciebie,
— aby Kościół się stawał coraz bardziej światłem dla całej ludzkiej rodziny.

Niech Twoje słowo oświeca nasze drogi.

Spraw, abyśmy przez szczere nawrócenie pogłębiali naszą przyjaźń z Tobą
— i wynagradzali za zniewagi wyrządzone Twojej mądrości i miłości.

Niech Twoje słowo oświeca nasze drogi.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Wszchemogący Boże, przyjdź z pomocą Twoim wiernym, którzy zanoszą prośby do Ciebie pokładając ufność w Twoim miłosierdziu; † spraw, aby oczyszczeni ze zmazy grzechów trwali w świętym życiu * i otrzymali obiecane dziedzictwo. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

Jutrznia i Nieszpory. **P.** Odmawia modlitwę końcową bez wezwania *Módlmy się.*
W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg ✝ błogostawi, broni od wszelkiego zła
i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Jeśli kapłan lub diakon przewodniczy oficjum, zwraca się do wiernych:

P. Pan z wami.

W. I z duchem twoim.

P. Niech was błogostawi Bóg wszechmogący:
Ojciec ✝ i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Można też użyć innej formuły błogostawieństwa, tak jak we Mszy św.
Jeśli wierni mają się rozejść, dodaje się wezwanie:

P. Idźcie w pokoju Chrystusa.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa w ciągu dnia

Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 40. LG tom II: Czwartek V WP, str. 301.
Antyfona jak w Tekstach okresowych. Psalm - LG tom II: Czwartek I, str. 902.

P. Boże, ✝ wejrzyj ku wspomnieniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn

Modlitwa przedpołudniowa

- 1 Przez wiarę, którą żyjemy,
Z nadzieją zawsze wytrwałą
I mocni łaską miłości
Majestat głośmy Chrystusa.
- 2 Gdyż On o trzeciej godzinie
Na mękę był prowadzony,
I cierpiał wisząc na krzyżu,
By znaleźć owcę zgubioną.
- 3 Pokornie prosimy Jezusa,
Zbawieni Jego ofiarą,



By nas od grzechu zachował,
Gdy już darował nam karę.

- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczę,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Modlitwa południowa

- 1 O tej godzinie Zbawiciel
Pragnienie cierpień na krzyżu;
Niech da chwalącym Go pieśnią
Pragnienie sprawiedliwości.
- 2 Niech głodem prawdy ich przejmie
I zaspokoi go sobą,
By grzech odrazę w nich budził,
A cnota ich pociągała.
- 3 Niech łaska Ducha Świętego
Proszących tak usposobi,
By żądze ciała przygasty
I duch oziębły zapłonął.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczę,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Modlitwa popołudniowa

- 1 Nadeszła oto godzina,
Gdy Jezus w męce umierał;
Wzywajmy Jego imienia
Pokornie prosząc o łaskę.
- 2 Przebaczył Jezus łotrowi
Wzruszony jego wyznaniem;
Niech także nasza modlitwa
Wyjedna nam miłosierdzie.
- 3 Na krzyżu śmierć pokonana,
Wróciło światło po mroku;



Niech groza grzechu przeminie,
A dusze blaskiem jaśnieją.

4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczęą,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Psalmodia

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Nadeszły dla nas dni pokuty, * abyśmy zadośćczynili
za grzechy / i zbawili dusze.

Modlitwa południowa

Ant. Nie chcę śmierci grzesznika, * lecz aby się szczerze
nawrócił i miał życie.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Umocnieni łaską Bożą, * pracujmy nad sobą w wiel-
kiej cierpliwości.

Psalm 119

Ps 119, 17-24

III (Gimel). Zachowanie prawa Bożego wśród przeciwności

Czyń dobrze swemu słudze, Panie, *
aby żył i przestrzegał słów Twoich.

Otwórz moje oczy, *

abym podziwiał Twoje Prawo.

Jestem tylko gościem na ziemi, *
przykazań swych nie kryj przede mną.

Słabnie wciąż moja dusza *
z tęsknoty do wyroków Twoich.

Zgromiłeś pysznych, *

przekłęci są odstępujący od Twych przykazań.

Oddal ode mnie szyderstwo i wzgardę, *

bo zachowuję Twoje napomnienia.

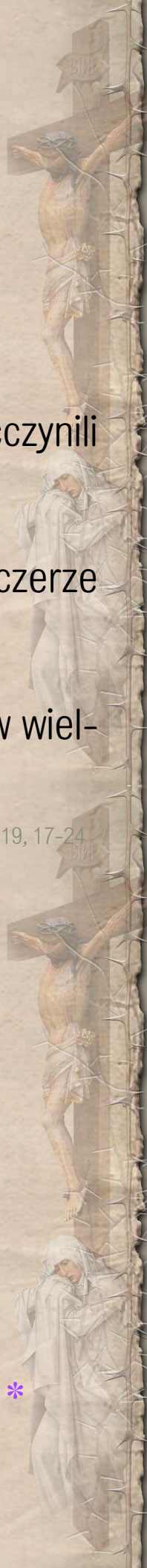
Chociaż zasiadają możni przeciw mnie spiskując, *

Twój sługa rozmyśla o Twoich ustawach,

Bo Twe napomnienia są moją rozkoszą, *

moimi doradcami Twoje ustawy.

Chwała Ojcu i Synowi, *



i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 25

Ufność wśród niebezpieczeństw
Nadzieja zawiesz nie może (Rz 5, 5)

|

Do Ciebie, Panie, wznoszę moją duszę, *
Tobie ufam, Boże, niech zawód mnie nie spotka.
Niech moi wrogowie nie triumfują nade mną, †
nikt bowiem, kto Ci zawierzył, *
nie będzie zawstydzony.

Wstyd spotka wszystkich, którzy łamią wiarę *
idąc za marnością.

Daj mi poznać Twoje drogi, Panie, *
naucz mnie chodzić Twoimi ścieżkami.

Prowadź mnie w prawdzie według swych pouczeń, *
Boże i Zbawco, w Tobie mam nadzieję.

Wspomnij na swoje miłosierdzie, Panie, *
na swoją miłość, która trwa od wieków.

Nie pamiętaj mi grzechów i win mej młodości, †
lecz o mnie pamiętaj w swoim miłosierdziu, *
ze względu na dobroć Twą, Panie.

Dobry jest Pan i łaskawy, *
dlatego wskazuje drogę grzesznikom.

Pomaga pokornym czynić dobrze, *
uczy ubogich dróg swoich.

Wszystkie ścieżki Pana są pewne i pełne łaski *
dla strzegących Jego praw i przymierza.

Przez wzgląd na imię Twoje, Panie, *
wybacz mi winy, które są tak wielkie.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

||

Kto jest tym człowiekiem, który boi się Pana? *
Pan ukáže mu drogę wybraną.



Będzie opływał w szczęście, *
a jego potomstwo odziedziczy ziemię.
Bóg powierza swe zamiary swoim czcicielom *
i objawia im swoje przymierze.

Oczy moje są zawsze zwrócone ku Panu, *
bo On uwalnia moje nogi z sidła.
Wejrzyj na mnie i zmiłuj się nade mną, *
bo jestem samotny i nieszczęśliwy.

Uwolnij moje serce od smutku, *
wyzwól mnie od udręki.

Spójrz na mój ból i utrapienie, *
wybacz mi wszystkie grzechy.

Zobacz, jak licznych mam nieprzyjaciół, *
jak zajadle mnie nienawidzą.

Strzeż mego życia i wybaw mnie, Panie, *
by nie spotkał mnie zawód, gdy uciekam się do Ciebie.

Niech prawość i niewinność będą mą obroną, *
skoro pokładam w Tobie nadzieję.

Boże, wybaw Izraela *
od wszystkich jego niedoli.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

W innych Godzinach psalmodia dodatkowa, s. 1229.

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Nadeszły dla nas dni pokuty, * abyśmy zadośćczynili
za grzechy / i zbawili dusze.

Czytanie

Hbr 4, 14-15

Mając arcykapłana wielkiego, który przeszedł przez niebiosy, Jezusa, Syna Bożego, trwajmy mocno w wyznawaniu wiary. Nie takiego bowiem mamy arcykapłana, który by nie mógł współczuć naszym słabościom, lecz doświadczonego we wszystkim na nasze podobieństwo, z wyjątkiem grzechu.

P. Stwórz, Boże, we mnie serce czyste.

W. I odnów we mnie moc ducha.

Modlitwa

Módlmy się. Wszchemogący Boże, przyjdź z pomocą Twoim wiernym, którzy zanoszą prośby do Ciebie pokładając ufność w Twoim miłosierdziu; † spraw, aby oczyszczeni ze zmyły grzechów trwali w świętym życiu * i otrzymali obiecane dziedzictwo. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogostawmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa południowa

Ant. Nie chcę śmierci grzesznika, * lecz aby się szczerze nawrócił i miał życie.

Czytanie

Hbr 7, 26-27

Takiego potrzeba nam było arcykapłana: świętego, niewinnego, nieskalanego, oddzielnego od grzeszników, wywyższonego ponad niebiosa, takiego, który nie jest obowiązany, jak inni arcykapłani, do składania codziennej ofiary najpierw za swoje grzechy, a potem za grzechy ludu. To bowiem uczynił raz na zawsze, ofiarując samego siebie, nasz Pan, Jezus Chrystus.

P. Odwróć swe oblicze od moich grzechów.

W. I zmaz wszystkie moje przewinienia.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Umocnieni łaską Bożą, * pracujmy nad sobą w wielkiej cierpliwości.

Czytanie

Hbr 9, 11-12

Chrystus, zjawiwszy się jako arcykapłan dóbr przy-

szłych, przez wyższy i doskonalszy, i nie ręką, to jest nie na tym świecie, uczyniony przybytek ani nie przez krew kozłów i cielców, lecz przez własną krew wszedł raz na zawsze do Miejsca Świętego, zdobywszy wieczne odkupienie.

P. Boże, moją ofiarą jest duch skruszony.

W. Pokornym i skruszonym sercem Ty, Boże, nie gardzisz.

Nieszpory

P. Boże, ✝ wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze, i na wieki wieków. Amen.

LG tom II: Wielki Post I, str. 36.

Hymn

- 1 Jak naród wybrany idziemy za Tobą,
Nasz Boże i Wodzu, co w słupie ognistym
Wskazujesz nam drogę pośpiesznej ucieczki
Z krainy grzechu i śmierci.
- 2 Już wolni od lęku przed mieczem anioła,
Którego posłałeś, by karał opornych,
Dążymy przez wodę i wyschłą pustynię
Do ziemi Twoich obietnic.
- 3 Daleka wędrówka nad brzegi Jordanu
I ciężka jest walka z wrogami nadziei,
Lecz wkrótce znajdziemy ochłodę i siły
Przy źródle krwi Zbawiciela.
- 4 Ufamy wytrwale, że nam dopomożesz,
I wreszcie dojdziemy do naszej ojczyzny,
Gdzie Ty, Miłosierny, przygarniesz do serca
Obmytych w źródle swej łaski.
- 5 W tym czasie pokuty, umartwień i postów
Zbliżamy się w skrusze do Nocy Paschalnej

I hymnem wieczornym wielbimy Cię, Ojczy,
W jedności z Synem i Duchem. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Czwartek I, str. 904.

1 ant. Panie, do Ciebie wołałem, * a Tyś mnie uzdrowił; / będę Cię słauił na wieki.

Psalm 30

Podzięka za wybawienie od śmierci

Chrystus po swoim chwalebnym zmartwychwstaniu składa Ojcu dzięki (Kasjodor)

Słauić Cię będę, Panie, bo mnie wybawiłeś *
i nie pozwoliłeś mym wrogom naśmiewać się ze mnie.

Panie, Boże mój, do Ciebie wołałem, *
a Tyś mnie uzdrowił.

Panie, mój Boże, †

z krainy umarłych wywołałeś moją duszę *
i ocaliłeś mi życie spośród schodzących do grobu.

Śpiewajcie psalm, wszyscy miłujący Pana, *
i pamiętajcie o Jego świętości.

Gniew Jego bowiem trwa tylko przez chwilę, *
a Jego łaska przez całe życie.

Płacz nadchodzi z wieczora, *
a rankiem wesele.

Zbyt pewny byłem siebie mówiąc: *
"Nigdy się nie zachwieję".

Twoja wola uczyniła mnie górą obronną; *
gdy zakryłeś oblicze, ogarnęła mnie trwoga.

Do Ciebie wołałem, Panie, *
mojego Boga o miłosierdzie błagałem.

"Jaka korzyść z krwi mojej, *
gdy pójdę do grobu?

Czyż mój proch będzie Cię słauił *
albo głosił wierność Twoją?"

Wysłuchaj mnie, Panie, zmiłuj się nade mną, *
Panie, bądź moją pomocą.

Zamieniłeś w taniec mój żałobny lament, *
wór zdiąłeś ze mnie, obdarzyłeś radością,

Aby wciąż moje serce Tobie psalm śpiewało. *



Boże mój i Panie, będę Cię słauił na wieki.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świątemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Panie, do Ciebie wołałem, a Tyś mnie uzdrowił; /
będę Cię słauił na wieki.

2 ant. Szczęśliwy człowiek, * któremu Pan nie poczytuje winy.

Psalm 32

Szczęście uwolnionego od winy
Dawid wypowiada pochwałę człowieka,
którego Bóg usprawiedliwił niezależnie od uczynków (Rz 4, 6)

Szczęśliwy człowiek, któremu nieprawość została odpuszczona, *
a jego grzech zapomniany.

Szczęśliwy ten, któremu Pan nie poczytuje winy, *
a w jego duszy nie kryje się podstęp.

Gdy milczałem, wysyczały me kości *
wśród codziennych moich jęków.

Bo dniem i nocą ciążyła nade mną Twa ręka, *
z sił opadłem jak w czas letniej spiekoty.

Grzech wyznałem Tobie i nie skryłem mej winy. †
Rzekłem: "Wyznaję mą nieprawość Panu", *
a Ty darowałeś niegodziwość mego grzechu.

Do Ciebie więc modlić się będzie każdy wierny, *
gdy znajdzie się w potrzebie.

Choćby nawet wezbrały wody, *
fale go nie dosięgną.

Ty jesteś moją ucieczką, wyrwiesz mnie z ucisku *
i dasz mi radość mego ocalenia.

"Będę cię uczył i wskażę drogę, którą pójdiesz, *
mój wzrok będzie czuwał nad tobą.

Ale nie bądź jak muł i koń bez rozumu, †
można je okiełznać tylko wędzidłem, *
inaczej nie podejda do ciebie".

Liczne są cierpienia grzesznika, *
ufających Panu łaska ogarnia.

Cieszcie się i weselcie w Panu, sprawiedliwi, *



radośnie śpiewajcie, wszyscy prawego serca!
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Szczęśliwy człowiek, / któremu Pan nie poczytuje
winy.

3 ant. Bóg dał Chrystusowi panowanie, chwałę i wła-
dzę, * a wszystkie ludy będą Mu służyły.

Pieśń Sąd Boży

Ap 11, 17-18; 12, 10b-12a

Dzięki Ci składamy, Panie, Boże wszechmogący, *
który jesteś i który byłeś,

Za to, że objąłeś Twoją wielką władzę *
i zacząłeś królować.

Rozgniewały się narody, †

a gniew Twój nadszedł *

i czas sądu nad umarłymi,

Aby dano zapłatę Twoim sługom, *
prorokom i świętym,

I tym, którzy się boją Twojego imienia, *
małym i wielkim.

Teraz nastąpiło zbawienie, potęga i królowanie Boga
naszego *

i władza Jego Pomazańca.

Bo oskarżyciel naszych braci został strącony, *

ten, który dniem i nocą oskarża ich przed Bogiem naszym.

Oni zaś zwyciężyli dzięki krwi Baranka *

i dzięki słowu swojego świadectwa.

I nie umiłowali swego życia, *

lecz śmierć przyjęli.

Dlatego radujcie się, niebiosy, *

razem z waszymi mieszkańcami.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Bóg dał Chrystusowi panowanie, chwałę i władzę,
/ a wszystkie ludy będą Mu służyły.

LG tom II: Czwartek V Wielki Post, str. 302.

Czytanie

Hbr 13, 12-15

Jezus, aby krwią swoją uświęcić lud, poniósł mękę poza miastem. Również i my wyjdźmy do Niego poza obóz, dzieląc z Nim Jego urągania. Nie mamy tutaj trwałego miasta, ale szukamy tego, które ma przyjść. Przez Niego więc składajmy Bogu ofiarę czci ustawicznie, to jest owoc warg, które wyznają Jego imię.

Responsorium krótkie

P. Wołam do Pana: * Zmiłuj się nade mną. **W.** Wołam do Pana: / Zmiłuj się nade mną. **P.** Ulecz moją duszę, bo zgrzeszyłem przeciw Tobie. **W.** Zmiłuj się nade mną. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** Wołam do Pana: / Zmiłuj się nade mną.

Pieśń Maryi

Ant. Pięćdziesięciu lat jeszcze nie masz, * a widziałeś Abrahama? / Zaprawdę powiadam wam: / Zanim Abraham się stał, Ja jestem.

Radość duszy w Bogu

Łk 1, 46-55

Wielbi ✝ dusza moja Pana *
i raduje się duch mój w Bogu, Zbawicielu moim.
Bo wejrzał na uniżenie swojej Służebnicy. *
Oto bowiem odtąd błogosławić mnie będą wszystkie pokolenia,
Gdyż wielkie rzeczy uczynił mi Wszechmocny, *
a Jego imię jest święte.
Jego miłosierdzie z pokolenia na pokolenie *
nad tymi, którzy się Go boją.
Okazał moc swego ramienia, *
rozproszył pyszniących się zamysłami serc swoich.
Strącił władców z tronu, *
a wywyższył pokornych.
Głodnych nasycił dobrami, *

a bogatych z niczym odprawił.

Ujął się za swoim sługą, Izraelem, *
pomny na swe miłosierdzie,
Jak obiecał naszym ojcom, *
Abrahamowi i jego potomstwu na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pięćdziesięciu lat jeszcze nie masz, / a widziałeś
Abrahama? / Zaprawdę powiadam wam: / Zanim Abra-
ham się stał, Ja jestem.

Prośby

Błagajmy Chrystusa Pana, który dał nam nowe przyka-
zanie wzajemnej miłości:

Umocnij, Panie, miłość swego ludu.

Nauczycielu dobry, daj nam miłować Ciebie w bliźnich,
— abyśmy w nich Tobie czynili dobrze.

Umocnij, Panie, miłość swego ludu.

Ty na krzyżu błagałeś Ojca o przebaczenie dla oprawców,
— spraw, byśmy miłowali nieprzyjaciół i modlili się za
tych, którzy nas prześladują.

Umocnij, Panie, miłość swego ludu.

Przez tajemnicę Ciała i Krwi swojej umocnij naszą mi-
łość, męstwo i nadzieję,
— wspieraj słabych, pocieszaj strapionych, wlej ufność
w serca konających.

Umocnij, Panie, miłość swego ludu.

Jezu, światłości świata, Ty przywróciłeś wzrok niewido-
memu od urodzenia, kiedy obmył się w sadzawce,
— oświeć katechumenów przez obmycie wodą i słowo
życia.

Umocnij, Panie, miłość swego ludu.

Napełnij zmarłych swą wieczną miłością

— i wprowadź nas do grona Twoich wybranych.
Umocnij, Panie, miłość swego ludu.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Wszchemogący Boże, przyjdź z pomocą Twoim wier-
nym, którzy zanoszą prośby do Ciebie pokładając ufność
w Twoim miłosierdziu; † spraw, aby oczyszczeni ze zma-
zy grzechów trwali w świętym życiu * i otrzymali obiecane
dziedzictwo. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa,
Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności
Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogosławi, broni od wszelkiego zła
i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Kompleta Czwartek

- P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.



W tym miejscu przewidziany jest rachunek sumienia.

We wspólnie odprawianym oficjum można zastosować jedną z formuł aktu po-
kuty podaną w mszale.

Po chwili milczenia wszyscy razem odmawiają spowiedź powszechną:

- P. Zmiłuj się nad nami, Panie.
W. Bo zgrzeszyliśmy przeciw Tobie.
P. Okaż nam, Panie, miłosierdzie swoje.
W. I daj nam swoje zbawienie.

Przewodniczący prosi o odpuszczenie grzechów:

- P. Niech się zmiłuje nad nami Bóg wszechmogący *
i odpuściwszy nam grzechy, * doprowadzi nas do

życia wiecznego.

W. Amen.

Hymn

- 1 Nim kres nadejdzie jasności,
Błagamy, Stwórco wszechświata,
Byś nas otaczał opieką
I chronił w swojej dobroci.
- 2 Niech serca nawet uśpione
Przez sen czuwają przy Tobie;
A kiedy zbudzi je zorza,
Niech Ciebie wielbią z weselem.
- 3 Niech ciało zdrowiem się cieszy
I duch gorliwość odnajdzie,
A Ty swym światłem przenikaj
Głębokie nocy ciemności.
- 4 O spraw to, Ojczy najlepszy,
Przez Syna Twego, Chrystusa,
Co z Tobą w Ducha jedności
Króluje w blasku na wieki. Amen.

Psalmodia

Ant. Ciało moje * będzie spoczywać bezpiecznie.

Psalm 16

Bóg najwyższym dobrem

Bóg wskrzesił Jezusa, zerwawszy więzy śmierci (Dz 2, 24)

Zachowaj mnie, Boże, bo chronię się do Ciebie, †
mówię do Pana: "Tyś jest Panem moim, *
poza Tobą nie ma dla mnie dobra".

Wzbudził On we mnie miłość przedziwną *
do świętych, którzy mieszkają na Jego ziemi.
A wszyscy, którzy idą za obcymi bogami, *
pomnażają swoje udręki.

Nie będę wylewał krwi w ofiarach dla nich, *
nie wymówią ich imion moje wargi.
Pan moim dziedzictwem i przeznaczeniem, *
to On mój los zabezpiecza.



Sznur mierniczy szczerze mi dział wyznaczył, *
jak miłe jest dla mnie dziedzictwo moje!
Błogostawię Pana, który dał mi rozsądek, *
bo serce napomina mnie nawet nocą.

Zawsze stawiam sobie Pana przed oczy, *
On jest po mojej prawicy, nic mną nie zachwieje.
Dlatego cieszy się moje serce i dusza raduje, *
a ciało moje będzie spoczywać bezpiecznie,
Bo w kraju zmarłych duszy mej nie zostawisz *
i nie dopuścisz, bym pozostał w grobie.

Ty ścieżkę życia mi ukazesz, †
pełnię radości przy Tobie *
i wieczne szczęście po Twojej prawicy.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Ciało moje będzie spoczywać bezpiecznie.

Czytanie

1 Tes 5, 23

Sam Bóg pokoju niech was całkowicie uświęca, aby nie-
naruszony duch wasz, dusza i ciało bez zarzutu zacho-
wały się na przyjście naszego Pana Jezusa Chrystusa.

Responsorium krótkie

P. W ręce Twoje, Panie, * Powierzam ducha mego.
W. W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego. **P.**
Ty nas odkupiłeś, Panie, Boże wierny. **W.** Powierzam du-
cha mego. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Święte-
mu. **W.** W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, * podczas snu nas
ostaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali
w pokoju.

Pieśń Symeona Chrystus światłością narodów

Łk 2, 29-32

Teraz, o Panie, † pozwól odejść swemu słudze w pokoju, *

według słowa Twojego,

Bo moje oczy ujrzały Twoje zbawienie, *
któreś przygotował wobec wszystkich narodów:
Światło na oświecenie pogan *
i chwałę ludu Twego, Izraela.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, / podczas snu nas
osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali
w pokoju.

Modlitwa

Módlmy się. Panie, nasz Boże, † daj nam spokojny sen
i odnów nasze siły wyczerpane całodzienną pracą, *
abyśmy przez Ciebie pokrzepieni, służyli Tobie ciałem i
duszą. Przez Chrystusa, Pana naszego.

W. Amen.

Następnie, nawet wtedy, kiedy się odmawia oficjum samemu, mówi się:


Noc spokojną i śmierć szczęśliwą niech nam da Bóg
wszechmogący, Ojciec † i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Antyfona do NMP

Pod Twoją obronę uciekamy się, Święta Boża Rodzicielko,
naszymi prośbami racz nie gardzić w potrzebach na-
szych, ale od wszelakich złych przygód racz nas zawsze
wybawiać, Panno chwalebna i błogostawiona. O Pani
nasza, Orędowniczko nasza, Pośredniczko nasza, Po-
cieszycielko nasza. Z Synem swoim nas pojednaj, Synowi
swojemu nas polecaj, swojemu Synowi nas oddawaj.

Piątek

 1 tydzień psalterza

Wezwanie

P. Panie, otwórz ✝ wargi moje.

W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Antyfona - LG tom II: Wielki Post I, str. 37.

Ant. Słuchajcie dzisiaj głosu Pana: / otwórzcie serca na Jego wołanie.

Psalm Wezwania jak w Częściach stałych, s. 818.

Psalm 95

Wezwanie do chwalenia Boga

Zachęcajcie się wzajemnie każdego dnia, póki trwa to, co «dziś» się nazywa (Hbr 3, 13)

Przyjdźcie, radośnie śpiewajmy Panu, *
wznośmy okrzyki ku chwale Opoki naszego zbawienia.
Stańmy przed obliczem Jego z uwielbieniem, *
z weselem śpiewajmy Mu pieśni.

powtarza się antyfonę

Bo Pan jest Bogiem wielkim, *
wielkim Królem nad wszystkimi bogami.

W Jego ręku głębiny ziemi, *
szczyty gór do Niego należą.

Jego własnością jest morze, które sam stworzył, *
i ziemia, którą ulepiły Jego ręce.

powtarza się antyfonę

Przyjdźcie, uwielbiajmy Go padając na twarze, *
klękniemy przed Panem, który nas stworzył.

Albowiem On jest naszym Bogiem, †
a my ludem Jego pastwiska *
i owcami w Jego ręku.

powtarza się antyfonę

Obyście dzisiaj usłyszeli głos Jego: †

"Niech nie twardnieją wasze serca jak w Meriba, *
jak na pustyni w dniu Massa, gdzie Mnie kusili wasi
ojcowie, *

doświadczali Mnie, choć widzieli moje dzieła.

powtarza się antyfonę

Przez lat czterdzieści to pokolenie wstręt we Mnie
budziło †

i powiedziałem: «Są ludem o sercu zbłąkanym *
i moich dróg nie znają».

Przeto przysięgłem w gniewie, *
że nie wejdą do mojej krainy spoczynku".

powtarza się antyfonę

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Słuchajcie dzisiaj głosu Pana: / otwórzcie serca
na Jego wołanie.

Zamiast psalmu 95 można odmówić psalm 100 lub 24 albo 67. Jeśli jeden z tych psalmów znajduje się w oficjum danego dnia, należy go zastąpić psalmem 95.

Godzina czytań

- P.** Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 38.

Hymn

- 1 Oto teraz czas właściwy,
Dany nam przez dobroć Boga,
Aby poprzez umartwienie
Świat uleczyć ze słabości.
- 2 Już się zbliża dzień zbawienia,
Chrytusowym blaskiem świeci,
A skażone grzechem serca
Post nakłania do przemiany.
- 3 Boże, niechaj wyrzeczenia
Wzmocnią ducha oraz ciało,
Byśmy mogli pragnąć szczerze
Przyjścia dnia wieczystej Paschy.



4 Miłosierny Boże w Trójcy,
Niech Cię wielbi wszechświat cały,
My zaś odrodzeni łaską
Nowym hymnem Cię sławimy. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Piątek I, str. 909.

1 ant. Powstań, Panie, * i pośpiesz mi z pomocą.

Psalm 35

Ps 35, 1-2. 3c. 9-19. 22-23. 27-28

Wołanie o pomoc

Zebrali się... i odbyli naradę, żeby Jezusa podstępnie ująć i zabić (Mt 26, 3. 4)

|

Walcz, Panie, przeciw tym, którzy walczą ze mną, *
uderz na moich napastników!

Chwyć puklerz i tarczę †
i powstań mi na pomoc. *

Powiedz mej duszy: "Jam twoim zbawieniem".

Dusza moja będzie radować się w Panu, *
z Jego pomocy będzie się weselić.

Powiedzą wszystkie kości moje: *

"Któż, Panie, podobny jest do Ciebie?

Ty wrywasz biedaka z rąk silniejszego, *
nędzarza i biedaka z mocy grabieżcy".

Powstali fałszywi świadkowie, *
pytali o to, czego nie wiem.

Złem płacili za dobro, *
czyhali na moje życie.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Powstań, Panie, i pośpiesz mi z pomocą.

2 ant. Boże, wystąp w obronie mej sprawy, * bo jesteś
potężny.

||

Gdy oni chorowali, wkładałem wór pokutny †
i umartwiałem się postem, *

jednak moja modlitwa była bezskuteczna.

Chodziłem smutny jak po stracie przyjaciela lub brata, *
jak ten, co opłakuje matkę, uginałem się z żalu.
Lecz kiedy się chwieję, z radością się zbiegają, *
schodzą się przeciw mnie obcy, których nie znam.

Szarpią mnie bez przyczyny, †
napastują i szydzą ze mnie, *
zgrzytają przeciw mnie zębami.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Boże, wystąp w obronie mej sprawy, / bo jesteś potężny.

3 ant. Język mój cały dzień * będzie głosił sprawiedliwość Twoją.

III

Jak długo, Panie, będziesz na to patrzeć? †
Ratuj moją duszę od zagłady, *
lwom odbierz jedyne me życie!

Będę Ci dziękował w wielkim zgromadzeniu, *
będę Cię chwalił wśród licznego ludu.
Niech się nie śmieją ze mnie zakłamani wrogowie, †
którzy nienawidzą mnie bez przyczyny *
i dają sobie znaki oczyma.

Widziałeś, Panie, więc nie milcz dłużej, *
Panie, nie bądź ode mnie daleko!
Przebudź się, wystąp w obronie mego prawa, *
w mej sprawie, mój Boże i Panie.

A sprzyjający mej sprawie niech się radują i cieszą, †
i mówią zawsze: "Pan jest wielki, *
który chce pomyślności swojego sługi".

A język mój będzie głosił sprawiedliwość Twoją *
i cały dzień Twoją chwałę.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Język mój cały dzień będzie głosił sprawiedliwość Twoją.

LG tom II: Piątek V WP, str. 304.

P. Nawróćcie się do Pana, Boga waszego.

W. Bo łaskawy jest i miłosierny.

1 Czytanie

Z Listu do Hebrajczyków

7, 11-28

Wieczne kapłaństwo Chrystusa

Gdyby doskonałość została osiągnięta przez kapłaństwo lewickie, lud bowiem otrzymał Prawo, oparte na nim, to po co było potrzeba ustanawiać jeszcze innego kapłana na wzór Melchizedeka, a nie na wzór Aarona?

Ze zmianą bowiem kapłaństwa musi też nastąpić zmiana Prawa. Ten zaś, o którym się to mówi, należał do innego pokolenia, z którego nikt nie służył ołtarzowi. Wiadomo przecież, że nasz Pan wyszedł z pokolenia Judy, a Mojżesz nic nie wspomniał o kapłanach z tego pokolenia.

Jest to jeszcze bardziej oczywiste i wskutek tego, że na podobieństwo Melchizedeka występuje inny kapłan, który stał się takim nie według przepisu prawa cielesnego, ale według siły niezniszczalnego życia. Dane Mu jest bowiem takie świadectwo: "Ty jesteś kapłanem na wieki na wzór Melchizedeka".

Zostaje przeto usunięte poprzednie Prawo z powodu swej słabości i nieużyteczności. Prawo nie dawało niczemu pełnej doskonałości, było jednak wprowadzeniem tylko lepszej nadziei, przez którą zbliżamy się do Boga.

Tym więcej, że stało się to nie bez złożenia przysięgi. Gdy bowiem tamci bez przysięgi stawali się kapłanami, Ten właśnie przez przysięgę Tego, który do Niego powiedział: "Poprzysiągł Pan, a nie będzie żałował: Ty jesteś kapłanem na wieki". O tyle też Jezus stał się poręczycielem lepszego przymierza.

I gdy tamtych wielu było kapłanami, gdyż śmierć nie

zezwałała im trwać przy życiu, Ten właśnie, ponieważ trwa na wieki, ma kapłaństwo nieprzemijające. Przeto i zbawiać na wieki może całkowicie tych, którzy przez Niego zbliżają się do Boga, bo zawsze żyje, aby się wstawić za nimi.

Takiego bowiem potrzeba nam było arcykapłana: świętego, niewinnego, nieskalanego, oddzielonego od grzeszników, wywyższonego ponad niebiosa, takiego, który nie jest obowiązany, jak inni arcykapłani, do składania codziennej ofiary najpierw za swoje grzechy, a potem za grzechy ludu. To bowiem uczynił raz na zawsze, ofiarując samego siebie. Prawo bowiem ustanawiało arcykapłanami ludzi obciążonych słabością, słowo zaś przysięgi, złożonej po nadaniu Prawa, ustanawia Syna doskonałego na wieki.

Responsorium

Hbr 5, 5. 6; 7, 20. 21

W. Chrystus † nie sam siebie okrył sławą przez to, że stał się arcykapłanem, / ale uczynił to Ten, który powiedział do Niego: * Ty jesteś kapłanem na wieki na wzór Melchizedeka.

P. Tamci bez przysięgi stawali się kapłanami; Jezus zaś przez przysięgę Tego, który do Niego powiedział. **W.** Ty jesteś kapłanem na wieki na wzór Melchizedeka.

2 Czytanie

Z dzieła św. Fulgencjusza, biskupa Ruspe,
O wierze do Piotra

(rozdz. 22, 62)

On samego siebie wydał za nas w ofierze

W żertwach ze zwierząt ofiarnych, jakie Trójca Święta, jeden Bóg Starego i Nowego Testamentu, nakazywała składać ojcom naszym, wyobrażona była ta najwdzięczniejsza ofiara, w której miał za nas złożyć miłosiernie samego siebie Bóg Syn według ciała.

On bowiem, jak mówi nauka apostolska, "wydał samego siebie za nas w ofierze i dani na wdzięczną wonność Bogu". On, prawdziwy Bóg i prawdziwy Arcykapłan, który

nie przez krew wołów i kozłów, lecz przez własną krew wszedł za nas do miejsca Świętego Świętych. W Starym Przymierzu czynił to symbolicznie arcykapłan, który co roku wchodził z krwią do miejsca Świętego Świętych.

Chrystus jest Tym, który przygotował w sobie samym to wszystko, o czym wiedział, że jest niezbędne dla naszego zbawienia. Dlatego jest On równocześnie kapłanem i ofiarą, Bogiem i świątynią. Ofiarą, przez którą zostaliśmy pojednani; świątynią, w której zostaliśmy pojednani; Bogiem, z którym zostaliśmy pojednani. Kapłanem, ofiarą i świątynią jest jednak tylko On sam, gdyż to wszystko posiada w sobie jako Bóg, który przyjął postać sługi. Nie sam jednak jest Bogiem, ponieważ jest Nim razem z Ojcem i Duchem Świętym poprzez wspólnotę Boskiej natury.

Wierz zatem z całej siły i żadną miarą nie wąp, iż samo jednorodzone Słowo Boże stawszy się ciałem, złożyło za nas siebie w ofierze i dani na wdzięczną woń Bogu.

W czasach Starego Przymierza Jemu oraz Ojcu i Duchowi Świętemu, patriarchowie, prorocy i kapłani składali ofiary ze zwierząt. Obecnie zaś, to jest w czasach Nowego Przymierza, również Jemu wraz z Ojcem i Duchem Świętym, z którymi ma wspólne Bóstwo, Kościół katolicki w wierze i miłości składa nieustannie na całej ziemi ofiarę chleba i wina.

Starotestamentalne ofiary ze zwierząt wyobrażały bowiem ofiarę z Chrystusowego ciała, które miał wydać za nasze grzechy On, który sam był bez grzechu, i ofiarę z Jego krwi, którą miał przelać na odpuszczenie naszych win. Ofiara zaś Nowego Testamentu jest dziękczynieniem i pamiątką ciała Chrystusa, które za nas wydał, i krwi, którą tenże sam Bóg za nas wylał. Mówi o tym św. Paweł w Dziejach Apostolskich: "Uważajcie na samych siebie i na całe stado, nad którym Duch Święty ustanowił was biskupami, abyście kierowali Kościołem Boga, który On nabył własną krwią".

A zatem ofiary starotestamentalne zwiastowały w figurach to, co myśmy mieli dopiero otrzymać. Ta zaś

ofiara jasno ukazuje nam to, co już otrzymaliśmy. Tamte ofiary zapowiadały Syna Bożego, który miał zostać zabity za bezbożnych. Ta natomiast ofiara obwieszcza nam Baranka zabitego za bezbożnych, zgodnie ze świadectwem Apostoła mówiącego, że "Chrystus umarł za nas, jako za grzeszników, w oznaczonym czasie, gdyśmy (jeszcze) byli bezsilni" i że "będąc nieprzyjaciółmi, zostaliśmy pojednani z Bogiem przez śmierć Jego Syna".

Responsorium

Kol 1, 21-22; Rz 3, 25

W. Was, którzy byliście niegdyś † obcymi dla Boga i Jego wrogami przez sposób myślenia i wasze złe czyny, / teraz znów pojednał w doczesnym ciele Chrystusa przez śmierć, * By stawić was wobec siebie jako świętych i nieskalanych, i nienagannych.

P. Jego to ustanowił Bóg narzędziem przebłagania przez wiarę mocą krwi Jego. **W.** By stawić was wobec siebie jako świętych i nieskalanych, i nienagannych.

Modlitwa

Módlmy się. Wszechmogący i miłosierny Boże, odpuść nam nasze winy † i wyzwól nas z więzów grzechu, * w które popadliśmy wskutek naszej słabości. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogostawmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Jutrznia

P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze, i na wieki wieków. Amen.

Powyższe teksty opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.

LG tom II: Wielki Post I, str. 39.

Hymn

- 1 Sprawiedliwości Słońce, Chryste,
Gdy jasność dnia przywracasz ziemi,
Niechaj ustąpi mrok duchowy
I światło cnoty nas napełni.
- 2 Kiedy nam dajesz czas sposobny,
Pokutą natchnij nasze serca;
Nawróć dobrocią grzesznych ludzi,
Znoszonych długo z cierpliwością.
- 3 Pomóż okupić szczerą skruchą
Bezmiernie winy wobec Ciebie;
Większe jest od nich miłosierdzie,
Przez które grzech odpuszczasz wszelki.
- 4 Dzień się przybliżył, dzień Twój, Panie,
A jego blask odnawia wszystko,
I wielka radość nas ogarnia,
Bo w nim znajdziemy Twoją łaskę.
- 5 Boże Jedyny w Trójcy Świętej,
Niech Tobie będzie cześć i chwała,
My zaś, przez łaskę odrodzeni,
Wielbimy Ciebie nową pieśnią. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Piątek I, str. 911.

1 ant. Przyjmiesz, Panie, prawe ofiary * na Twoim ołtarzu.

Psalm 51

Błaganie pokutnika

Odnówcie się duchem w waszym myśleniu i przyobleczcie nowego człowieka (Ef 4, 23-24)

Zmiłuj się nade mną, Boże, w łaskawości swojej, *
w ogromie swej litości zgładź nieprawość moją.

Obmyj mnie zupełnie z mojej winy *
i oczyść mnie z grzechu mego.

Uznaję bowiem nieprawość moją, *
a grzech mój jest zawsze przede mną.

Przeciwko Tobie samemu zgrzeszyłem *
i uczyniłem, co złe jest przed Tobą,

Abyś okazał się sprawiedliwy w swym wyroku *
i prawy w swoim sądzie.

Oto urodziłem się obciążony winą *
i jako grzesznika poczęła mnie matka.
A Ty masz upodobanie w ukrytej prawdzie, *
naucz mnie tajemnic mądrości.

Pokrop mnie hizopem, a stanę się czysty, *
obmyj mnie, a nad śnieg wybieleję.
Spraw, abym usłyszał radość i wesele, *
niech się radują kości, które skruszyłeś.

Odwróć swe oblicze od moich grzechów *
i zmaż wszystkie moje przewinienia.
Stwórz, Boże, we mnie serce czyste *
i odnow we mnie moc ducha.

Nie odrzucaj mnie od swego oblicza *
i nie odbieraj mi świętego ducha swego.
Przywróć mi radość Twojego zbawienia *
i wzmocnij mnie duchem ofiarnym.

Będę nieprawych nauczał dróg Twoich *
i wrócą do Ciebie grzesznicy.
Uwolnij mnie, Boże, od kary za krew przelaną, †
Boże, mój Zbawco, *
niech sławi mój język sprawiedliwość Twoją.

Panie, otwórz wargi moje, *
a usta moje będą głosić Twoją chwałę.
Ofiarą bowiem Ty się nie radujesz, *
a całopalenia, choćbym dał, nie przyjmiesz.

Boże, moją ofiarą jest duch skruszony, *
pokornym i skruszonym sercem Ty, Boże, nie gardzisz.
Panie, okaż Syjonowi łaskę w Twej dobroci, *
odbuduj mury Jeruzalem.

Wtedy przyjmiesz prawe ofiary: dary i całopalenia, *
wtedy składać będą cielce na Twoim ołtarzu.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Przyjmiesz, Panie, prawe ofiary / na Twoim ołtarzu.



2 ant. Dzięki Panu całe potomstwo Izraela * otrzyma sprawiedliwość i osiągnie chwałę.

Pieśń

Iz 45, 15-25

Niech wszystkie narody nawrócą się do Boga
Na imię Jezusa niech zegną się wszelkie kolano (Flp 2, 10)

Naprawdę, Panie, Tyś jest Bogiem ukrytym, *
Boże Izraela i Zbawco!

Wszyscy, którzy dyszą złością na Niego, *
okryją się hańbą i wstydem.

Odejdą upokorzeni *
ci, którzy posągi bożków ciosali.

Izrael zaś będzie zbawiony przez Pana *
zbawieniem wiecznym.

Nie doznacie wstydu i hańby *
po wszystkie czasy.

Tak bowiem Pan mówi, *

Stwórca niebios, Ten, który jest Bogiem,
Który uformował ziemię i kształt jej nadał, *
który osadził ją mocno

I nie uczynił jej bezładną, *

lecz do zamieszkania ją przygotował:

"Ja jestem Pan, i nie ma innego, †
i nie przemawiałem potajemnie *
w ciemnych zakątkach ziemi.

Nie powiedziałem potomstwu Jakuba: *

Szukajcie Mnie na próżno.

Ja jestem Pan, który mówi to, co słuszne, *
oznajmia to, co jest prawdziwe.

Zgromadźcie się i wyjdźcie, †

dołączcie się wszyscy, *

wy, ocaleni spośród narodów.

Nie mają rozeznania ci, co obnoszą *
drewno przez siebie rzeźbione

I modlą się do bożka, *

który nie może ich zbawić.

Przedstawcie i dajcie dowody, *

a nawet zastanówcie się wspólnie:

Któż to zapowiedział już od dawna *
i znowu teraz objawia?



Czyż nie Tym, «Który jest», Ja jestem? *
Prócz Mnie nie ma innego Boga!

Bóg sprawiedliwy i dawca zbawienia *
poza Mną nie istnieje.

Nawróćcie się do Mnie, by otrzymać zbawienie, *
wszystkie krańce świata,

Bo tylko Ja jestem Bogiem *
i nie ma innego!

Przysięgam na samego siebie, *
z moich ust wychodzi sprawiedliwość, słowo ostateczne.

Przed Mną się zegnije każde kolano, *
wszelki język na Mnie przysięgać będzie

I powie: Jedynie w Panu *
sprawiedliwość jest i potęga!

Przyjdą do Niego zawstydzeni wszyscy, *
którzy Go nienawidzili.

Dzięki Panu całe potomstwo Izraela *
otrzyma sprawiedliwość i osiągnie chwałę".

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Dzięki Panu całe potomstwo Izraela / otrzyma
sprawiedliwość i osiągnie chwałę.

3 ant. Stańcie przed obliczem Pana * z okrzykami ra-
dości.

Psalm 100

Radość wchodzących do świątyni

Pan chce, by odkupieni śpiewali pieśń zwycięstwa (św. Atanazy)

Wykrzykujcie na cześć Pana, wszystkie ziemie, *
służcie Panu z weselem.

Stańcie przed obliczem Pana *
z okrzykami radości.

Wiedźcie, że Pan jest Bogiem, *
On sam nas stworzył,

Jesteśmy Jego własnością, *
Jego ludem, owcami Jego pastwiska.

W Jego bramy wstępujcie z dziękczynieniem, †



z hymnami w Jego przedśionki, *
chwalcie i błogostawcie Jego imię.

Albowiem Pan jest dobry, †
Jego łaska trwa na wieki, *
a Jego wierność przez pokolenia.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Stańcie przed obliczem Pana z okrzykami radości.

LG tom II: Piątek V Wielki Post, str. 307.

Czytanie

Łz 52, 13-15

Oto się powiedzie mojemu Słudze, wybije się, wywyższy i bardzo wyrośnie. Jak wielu osłupiało na Jego widok, tak nieludzko został oszpecony Jego wygląd i Jego postać była niepodobna do ludzi; tak mnogie narody się zdumieją, królowie zamkną przed Nim usta, bo ujrzą coś, czego im nigdy nie opowiadano, i pojmą coś niesłychanego.

Responsorium krótkie

P. Chrystus poniósł nasze grzechy na drzewo krzyża,
* Abyśmy przestali być uczestnikami grzechu, a żyli dla sprawiedliwości. **W.** Chrystus poniósł nasze grzechy na drzewo krzyża, / Abyśmy przestali być uczestnikami grzechu, a żyli dla sprawiedliwości. **P.** Krwią Jego zostaliśmy uzdrowieni. **W.** Abyśmy przestali być uczestnikami grzechu, a żyli dla sprawiedliwości. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** Chrystus poniósł nasze grzechy na drzewo krzyża, / Abyśmy przestali być uczestnikami grzechu, a żyli dla sprawiedliwości.

Pieśń Zachariasza

Ant. Wiele dobrych czynów wam ukazałem; * za który z tych czynów / chcecie Mnie ukamienować?

Błogostawiony † Pan, Bóg Izraela, *
bo lud swój nawiedził i wyzwolił.

I wzbudził dla nas moc zbawczą *
w domu swego sługi Dawida.

Jak zapowiedział od dawna *

przez usta swych świętych proroków,

Że nas wybawi od naszych nieprzyjaciół *

i z ręki wszystkich, którzy nas nienawidzą;

Że naszym ojcom okaże miłosierdzie *

i wspomni na swe święte przymierze,

Na przysięgę, którą złożył *

ojcu naszemu Abrahamowi.

Da nam, że z mocy nieprzyjaciół wyrwani, *

służyć Mu będziemy bez trwogi,

W pobożności i sprawiedliwości przed Nim *

po wszystkie dni nasze.

A ty, dziecko, zwać się będziesz prorokiem Najwyższego, *

gdyż pójdiesz przed Panem przygotować Mu drogi.

Jego ludowi dasz poznać zbawienie *

przez odpuszczenie grzechów.

Dzięki serdecznej litości naszego Boga, *

z jaką nas nawiedzi z wysoka Wschodzące Słońce,

By oświecić tych, co w mroku i cieniu śmierci

mieszkają, *

aby nasze kroki skierować na drogę pokoju.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Wiele dobrych czynów wam ukazałem; / za który
z tych czynów / chcecie Mnie ukamienować?

Prośby

Dzięki składajmy Chrystusowi Panu, który umierając na
krzyżu, udzielił nam życia. Z całego serca zanośmy
do Niego nasze błagania:

Przez śmierć Twoją, Panie, napełnij nas życiem.

Mistrzunasz i Zbawicielu, Ty doprowadziłeś nas do wiary

i przez swą chwalebna mękę dałeś nam nowe życie,
— spraw, abyśmy nie popadli w zatwardziałość grzechów.

Przez śmierć Twoją, Panie, napełnij nas życiem.

Wspomóż nas, abyśmy potrafili dzisiaj ująć pożywienia
naszemu ciału

— i mogli przyjść z pomocą naszym braciom potrzebującym.

Przez śmierć Twoją, Panie, napełnij nas życiem.

Daj, abyśmy z pobożnością przyjęli od Ciebie ten dzień
wielkopostny

— i poświęcili go Tobie przez uczynki miłosierdzia.

Przez śmierć Twoją, Panie, napełnij nas życiem.

Przemień naszą oporną wolę,

— spraw, abyśmy wielkodusznie byli Ci oddani.

Przez śmierć Twoją, Panie, napełnij nas życiem.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Wszchemogący i miłosierny Boże, odpuść nam nasze winy † i wyzwól nas z więzów grzechu, * w które popadliśmy wskutek naszej słabości. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

*Jutrznia i Nieszpory. P. Odmawia modlitwę końcową bez wezwania Módlmy się.
W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:*

Niech nas Bóg † błogosławi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Jeśli kapłan lub diakon przewodniczy oficjum, zwraca się do wiernych:

P. Pan z wami.

W. I z duchem twoim.

P. Niech was błogosławi Bóg wszechmogący:
Ojciec † i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Mózna też użyć innej formuły błogostawieństwa, tak jak we Mszy św.
Jeśli wierni mają się rozzejść, dodaje się wezwanie:

- P.** Idźcie w pokoju Chrystusa.
W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa w ciągu dnia

LG tom II: Piątek V WP, str. 308. Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 41.
Antyfona jak w Tekstach okresowych. Psalm - LG tom II: Piątek I, str. 916.

- P.** Boże, ✝ wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn

Modlitwa przedpołudniowa

- 1 Przez wiarę, którą żyjemy,
Z nadzieją zawsze wytrwała
I mocni łaską miłości
Majestat głośmy Chrystusa.
- 2 Gdyż On o trzeciej godzinie
Na mękę był prowadzony,
I cierpiał wisząc na krzyżu,
By znaleźć owcę zgubioną.
- 3 Pokornie prosimy Jezusa,
Zbawieni Jego ofiarą,
By nas od grzechu zachował,
Gdy już darował nam karę.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczęą,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Modlitwa południowa

- 1 O tej godzinie Zbawiciel
Pragnienie cierpiał na krzyżu;
Niech da chwalcym Go pieśnią



Pragnienie sprawiedliwości.

- 2 Niech głodem prawdy ich przejmie
I zaspokoi go sobą,
By grzech odrazę w nich budził,
A cnota ich pociągała.
- 3 Niech łaska Ducha Świętego
Proszących tak usposobi,
By żądze ciała przygasty
I duch oziębły zapłonał.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczęą,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Modlitwa popołudniowa

- 1 Nadeszła oto godzina,
Gdy Jezus w męce umierał;
Wzywajmy Jego imienia
Pokornie prosząc o łaskę.
- 2 Przebaczył Jezus łotrowi
Wzruszony jego wyznaniem;
Niech także nasza modlitwa
Wyjedna nam miłosierdzie.
- 3 Na krzyżu śmierć pokonana,
Wróciło światło po mroku;
Niech groza grzechu przeminie,
A dusze blaskiem jaśnieją.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczęą,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Psalmodia

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Nadeszły dla nas dni pokuty, * abyśmy zadośćczynili



za grzechy / i zbawili dusze.

Modlitwa południowa

Ant. Nie chcę śmierci grzesznika, * lecz aby się szczerze nawrócił i miał życie.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Umocnieni łaską Bożą, * pracujmy nad sobą w wielkiej cierpliwości.

Psalm 119

Ps 119, 25-32

IV (Dalet). Bóg pociechą udręczonego

W proch powalona jest moja dusza, Panie, * przywróć mi życie według Twego słowa.

Wyjawiłem Ci moje drogi, a Tyś mnie wysłuchał, * naucz mnie swoich ustaw.

Pozwól mi zrozumieć drogę Twych przykazań, * abym rozważał Twoje cuda.

Ze zgryzoły płacze moja dusza, * podźwignij mnie, jak obiecałeś.

Powstrzymaj mnie od drogi kłamstwa, * obdarz mnie łaską Twojego Prawa.

Wybrałem drogę prawdy, * pragnąc Twych wyroków.

Lgnę do Twoich napomnień, * nie daj mi okryć się wstydem.

Pobiegnę drogą Twych przykazań, * gdy szeroko otworzysz me serce.

Chwała Ojcu i Synowi, * i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, * i na wieki wieków. Amen.

Psalm 26

Ufna modlitwa sprawiedliwego

Wybrał nas Bóg w Chrystusie, abyśmy byli święci i nieskalani (Ef 1, 4)

Osądź mnie, Panie, sprawiedliwie, † bo postępowałem nienagannie *

i nie wahałem się pokładając nadzieję w Panu.

Doświadcz mnie, Panie, wystaw mnie na próbę, *

zbadaj me sumienie i serce.
Bo przed moimi oczyma łaskawość Twa stoi *
i postępuję w Twojej prawdzie.

Nie zasiadam z ludźmi fałszywymi *
ani się nie spotykam z niegodziwcami.
Nie cierpię zgromadzenia złoczyńców *
i nie przestaję z występnyymi.

Umywam moje ręce na znak niewinności *
i obchodzę Twój ołtarz, Panie,
By głośno śpiewać o Twojej chwale *
i opowiadać o wszystkich Twych cudach.

Miłuję, Panie, dom, w którym mieszkasz, *
i miejsce, gdzie przebywa Twoja chwała.
Nie zabieraj z grzesznymi mej duszy, *
a życia mego z mężami krwawymi.

W ich rękę zbrodnia, *
a ich prawica pełna jest przekupstwa.
Ja zaś kroczę w mojej niewinności, *
wyzwól mnie i zmiłuj się nade mną.

Na równej drodze stoi moja stopa, *
na zgromadzeniach błogostawię Pana.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 28

Prośba i dziękczynienie

Ojcie, dziękuję Ci, żeś Mnie wysłuchał (J 11, 41)

Ps 28, 1-3. 6-9

Do Ciebie wołam, Panie, Opoko moja, *
na głos mój nie bądź głuchy,
Abym wtedy, gdy będziesz milczał, *
nie stał się podobny do zstępujących do grobu.
Usłysz głos mego błagania, gdy wołam do Ciebie *
i gdy wznoszę ręce do świętego przybytku Twego.

Nie gub mnie z grzesznikami *
i z tymi, którzy nieprawość czynią,
Którzy rozmawiają o pokoju z bliźnimi, *
a w duszy żywią złe zamiary.

Niech będzie Pan błogostawiony, *



bo usłyszał głos mego błagania.

Pan moją mocą i tarczą, *
zaufało Mu moje serce.

Pomógł mi, więc moje serce się cieszy *
i moją pieśnią Go sławię.

Pan jest zbawczą mocą dla swojego ludu, *
twierdzą zbawienia dla swego pomazańca.

Ocal swój lud i błogosław swojemu dziedzictwu, *
bądź im pasterzem, weź ich w opiekę na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

W innych Godzinach psalmodia dodatkowa, s. 1229.

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Nadeszły dla nas dni pokuty, * abyśmy zadośćczynili
za grzechy / i zbawili dusze.

Czytanie

Iz 53, 2-3

On wyrósł przed nami jak młode drzewo i jakby ko-
rzeń z wyschniętej ziemi. Nie miał On wdzięku ani też
blasku, aby na Niego popatrzeć, ani wyglądu, by się nam
podał. Wzgardzony i odepchnięty przez ludzi, Mąż
boleści, oswojony z cierpieniem, jak ktoś, przed kim się
twarze zakrywa, wzgardzony tak, że mieliśmy Go za nic.

P. Stwórz, Boże, we mnie serce czyste.

W. I odnów we mnie moc ducha.

Modlitwa

Módlmy się. Wszechmogący i miłosierny Boże, odpuść
nam nasze winy † i wyzwól nas z więzów grzechu, * w
które popadliśmy wskutek naszej słabości. Przez nasze-
go Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą
żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez
wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogostawmy Panu.
W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa południowa

Ant. Nie chcę śmierci grzesznika, * lecz aby się szczerze nawrócił i miał życie.

Czytanie

Iz 53, 4-5

On się obarczył naszym cierpieniem, On dźwigał nasze boleści, a myśmy Go za skazańca uznali, chłostanego przez Boga i zdeptanego. Lecz On był przebity za nasze grzechy, zdruzgotany za nasze winy. Spadła Nań chłosta zbawienna dla nas, a w Jego ranach jest nasze zdrowie.

P. Odwróć swe oblicze od moich grzechów.

W. I zmaż wszystkie moje przewinienia.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Umocnieni łaską Bożą, * pracujmy nad sobą w wielkiej cierpliwości.

Czytanie

Iz 53, 6-7

Wszyscyśmy pobłądzili jak owce, każdy z nas się obrócił ku własnej drodze, a Pan zwałił na Niego winy nas wszystkich. Dręczono Go, lecz sam dał się gnębić, nawet nie otworzył ust swoich. Jak baranek na rzeź prowadzony, jak owca niema wobec strzygących ją, tak On nie otworzył ust swoich.

P. Boże, moją ofiarą jest duch skruszony.

W. Pokornym i skruszonym sercem Ty, Boże, nie gardzisz.

Nieszpory

P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

LG tom II: Wielki Post I, str. 36.

Hymn

- 1 Dałeś nam przykład, o Jezusie,
Czterdziestu dni umartwienia;
Aby w nas ducha odnowić,
Wymagasz postu i skruchy.
- 2 Stań więc pośrodku Kościoła
I spójrz na jego pokutę;
Ciebie pokornie prosimy,
Byś przez nią z grzechu nas obmył.
- 3 Zło popełnione w przeszłości
Niech Twoja łaska zniweczy;
Chroń nas od dalszych upadków
I otocz swoją opieką.
- 4 Daj przez doroczną pokutę
Dostąpić win odpuszczenia,
Byśmy z radością czekali
Na światło Nocy Paschalnej.
- 5 W Trójcy Jedyny nasz Boże,
Niech Ciebie wszechświat wystawia;
Pieśń nową Tobie śpiewamy
Za odrodzenie przez łaskę. Amen.

Psalmodya

Antyfony i psalmy - LG tom II: Piątek I, str. 918.

1 ant. Uzdrów mnie, Panie, * bo zgrzeszyłem przeciw
Tobie.

Psalm 41

W ciężkiej chorobie

Jeden z was Mnie zdradzi, ten, który je ze Mną (Mk 14, 18)

Błogosławiony człowiek, który myśli o biednym, *
Pan go ocali w dniu nieszczęścia.

Pan go ustrzeże, zachowa przy życiu, †
uczyni szczęśliwym na ziemi *

i nie odda go w moc jego wrogów.
Pan mu pomoże na łożu boleści, *
podczas choroby poprawi mu postanie.
Mówię: "Panie, zmiłuj się nade mną, *
uzdrów mnie, bo zgrzeszyłem przeciw Tobie".
Mówią o mnie ze złością moi nieprzyjaciele: *
"Kiedy wreszcie umrze i przepadnie jego imię?"
A ten, kto mnie odwiedza, mówi puste słowa, †
w sercu swoim złość gromadzi *
i rozgłasza ją, skoro wyjdzie za drzwi.
Szepcą przeciw mnie wszyscy, co mnie nienawidzą, *
i obmyślają zgubę:
"Zaraza złośliwa nań spadła, *
już nie wstanie ten, który się położył!"
Nawet mój przyjaciel, któremu ufałem *
i który chleb mój jadał, piętą we mnie godzi.
Ale Ty, Panie, zmiłuj się nade mną, *
dźwignij mnie, abym im odpłacił.
Ja po tym poznam, żeś dla mnie łaskawy, *
że wróg mój nie będzie nade mną triumfował.
A Ty mnie podtrzymasz dzięki mej prawości *
i na wieki umieścisz przed Twoim obliczem.
Błogostawiony Pan, Bóg Izraela, *
aż po wszystkie wieki. Amen, amen.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Uzdrów mnie, Panie, / bo zgrzeszyłem przeciw Tobie.
2 ant. Pan Zastępów jest z nami, * Bóg Jakuba jest naszą obroną.

Psalm 46

Bóg schronieniem i mocą

Nadadzą Mu imię Emmanuel, to znaczy: "Bóg z nami" (Mt 1, 23)

Bóg jest dla nas ucieczką i siłą, *
najpewniejszą pomocą w trudnościach.
Przeto nie będziemy się bali, choćby zatrzęsała się
ziemia *

i góry zapadły w otchłań morza.
Niech jego wody burzą się i kipią, *
niech góry się chwieją pod jego naporem;
Pan Zastępów jest z nami, *
Bóg Jakuba jest naszą obroną!
Nurty rzeki rozweselają miasto Boże, *
najświętszy przybytek Najwyższego.

Bóg w nim przebywa, a ono się nie zachwieje, *
Bóg je wspomůže o świcie.
Zaszemrały narody, wzburzyły się królestwa, *
zagrzmiał głos Jego i rozplynęła się ziemia.

Pan Zastępów jest z nami, *
Bóg Jakuba jest naszą obroną!
Przyjdźcie, zobaczcie dzieła Pana, *
zdumiewające czyny, których dokonał na ziemi.
On uśmierza wojny aż po krańce ziemi, †
On kruszy łuki i łamie włócznie, *
a tarcze ogniem pali.

"Połóżcie temu kres, a we Mnie Boga uznajcie, *
wywyższonego wśród narodów, wywyższonego na ziemi".

Pan Zastępów jest z nami, *
Bóg Jakuba jest naszą obroną!
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pan Zastępów jest z nami, / Bóg Jakuba jest naszą obroną.

3 ant. Przyjdą wszystkie narody * i padną na twarz przed Tobą, Panie.

Pieśń

Hymn uwielbienia

Ap 15, 3-4

Wielkie i godne podziwu są Twoje dzieła, *
Panie, Boże wszechwładny.
Sprawiedliwe i wierne są drogi Twoje, *
Królu narodów.
Któż by się nie bał, Panie, †
i nie uczcił Twojego imienia? *

Bo tylko Tyś jest święty.

Przyjdą wszystkie narody †
i padną na twarz przed Tobą, *
gdyż ujawniły się Twoje słuszne wyroki.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Przyjdą wszystkie narody / i padną na twarz przed
Tobą, Panie.

LG tom II: Piątek V Wielki Post, str. 309.

Czytanie

1 P 2, 21-24

Chrystus cierpiał za was i zostawił wam wzór, abyście szli za Nim Jego śladami. On grzechu nie popełnił, a w Jego ustach nie było podstępu. On, gdy Mu złorzeczono, nie złorzeczył, gdy cierpiał, nie groził, ale oddawał się Temu, który sędzi sprawiedliwie. On sam, w swoim ciele poniósł nasze grzechy na drzewo, abyśmy przestali być uczestnikami grzechów, a żyli dla sprawiedliwości; krwią Jego zostaliście uzdrowieni.

Responsorium krótkie

P. Wołam do Pana: * Zmiłuj się nade mną. **W.** Wołam do Pana: / Zmiłuj się nade mną. **P.** Ulecz moją duszę, bo zgrzeszyłem przeciw Tobie. **W.** Zmiłuj się nade mną. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** Wołam do Pana: / Zmiłuj się nade mną.

Pieśń Maryi

Ant. Jeżeli Mnie nie wierzycie, * to wierzcie moim dziełom, / których dokonuję w imię Ojca mego.

Radość duszy w Bogu

Łk 1, 46-55

Wielbi † dusza moja Pana *
i raduje się duch mój w Bogu, Zbawicielu moim.
Bo wejrzał na uniżenie swojej Służebnicy. *
Oto bowiem odtąd błogostawić mnie będą wszystkie

pokolenia,
Gdyż wielkie rzeczy uczynił mi Wszechmocny, *
a Jego imię jest święte.

Jego miłosierdzie z pokolenia na pokolenie *
nad tymi, którzy się Go boją.
Okazał moc swego ramienia, *
rozproszył pyszniących się zamysłami serc swoich.

Strącił władców z tronu, *
a wywyższył pokornych.
Głodnych nasycił dobrami, *
a bogatych z niczym odprawił.
Ujął się za swoim sługą, Izraelem, *
pomny na swe miłosierdzie,
Jak obiecał naszym ojcom, *
Abrahamowi i jego potomstwu na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Jeżeli Mnie nie wierzycie, / to wierzcie moim
dziełom, / których dokonuję w imię Ojca mego.

Prośby

Błagajmy Pana Jezusa, który uświęcił lud Boży własną
krwią swoją:

Zmiłuj się, Panie, nad ludem swoim.

Nasz Odkupicielu, przez tajemnicę swej męki wspomaga-
j wiernych w czynach umartwienia, podtrzymuj ich
w walce ze złem i przeciwnościami, umacniaj ich na-
dzieję,

— aby godnie przygotowali się do uroczystości Twego
zmartwychwstania.

Zmiłuj się, Panie, nad ludem swoim.

Spraw, aby chrześcijanie pełniąc swą proroczą misję,
wszędzie rozszerzali znajomość Ciebie

— oraz potwierdzali ją świadectwem gorącej wiary, na-
dziei i miłości.



Zmiłuj się, Panie, nad ludem swoim.

Umocnij Twoją mocą wszystkich zasmuconych,
— spraw, byśmy im nieśli pociechę z braterską troskliwością.

Zmiłuj się, Panie, nad ludem swoim.

Naucz wiernych przeżywać cierpienia w zjednoczeniu z Twoją męką,
— aby objawiła się w nich tajemnica Twojego zbawienia.

Zmiłuj się, Panie, nad ludem swoim.

Dawco życia, pamiętaj o tych, którzy odeszli z tego świata;

— udziel im chwały zmartwychwstania.

Zmiłuj się, Panie, nad ludem swoim.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Wszchemogący i miłosierny Boże, odpuść nam nasze winy † i wyzwól nas z więzów grzechu, * w które popadliśmy wskutek naszej słabości. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogosławi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Kompleta Piątek

P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.



W tym miejscu przewidziany jest rachunek sumienia.

We wspólnie odprawianym oficjum można zastosować jedną z formuł aktu pokuty podaną w mszale.

Po chwili milczenia wszyscy razem odmawiają spowiedź powszechną:

- P.** Panie, który nie przyszedłeś wzywać sprawiedliwych, ale grzeszników, zmiłuj się nad nami.
- W.** Zmiłuj się nad nami.
- P.** Chryste, który przebywałeś z celnikami i grzesznikami, zmiłuj się nad nami.
- W.** Zmiłuj się nad nami.
- P.** Panie, który chcesz raczej miłosierdzia niż ofiary, zmiłuj się nad nami.
- W.** Zmiłuj się nad nami.

Przewodniczący prosi o odpuszczenie grzechów:

- P.** Niech się zmiłuje nad nami Bóg wszechmogący * i odpuściwszy nam grzechy, * doprowadzi nas do życia wiecznego.
- W.** Amen.

Hymn

- 1 Nim kres nadejdzie jasności,
Błagamy, Stwórco wszechświata,
Byś nas otaczał opieką
I chronił w swojej dobroci.
- 2 Niech serca nawet uśpione
Przez sen czuwają przy Tobie;
A kiedy zbudzi je zorza,
Niech Ciebie wielbią z weselem.
- 3 Niech ciało zdrowiem się cieszy
I duch gorliwość odnajdzie,
A Ty swym światłem przenikaj
Głębokie nocy ciemności.
- 4 O spraw to, Ojczy najlepszy,
Przez Syna Twego, Chrystusa,
Co z Tobą w Ducha jedności
Króluje w blasku na wieki. Amen.



Psalmodia

Ant. Wołam do Ciebie, Panie, * we dnie i w nocy.

Psalm 88

W ciężkim doświadczeniu

To jest wasza godzina i panowanie ciemności (Łk 22, 53)

Panie, mój Boże, wołam do Ciebie we dnie, *
żalę się przed Tobą w nocy.

Niech dotrze do Ciebie moja modlitwa, *
nakłoń ucha na moje wołanie.

Bo moja dusza nieszczęściem jest przepełniona, *
a życie moje zbliża się do Otchłani.

Zaliczono mnie do grona idących do grobu, *
stałem się jak mąż pozbawiony siły.

Między zmarłymi jest moje postanie, *
tak jak poległych, którzy leżą w grobach,
O których Ty już więcej nie pamiętasz, *
nad którymi nie rozraczasz już opieki.

Straciłeś mnie w otchłań najgłębszą, *
w mrok i przepaść.

Twój gniew mnie przygniała, *
spiętrzyły się nade mną jego fale.

Odsunąłeś ode mnie wszystkich przyjaciół, †
wzbudziłeś w nich do mnie odrazę, *
znalazłem się w więzieniu bez wyjścia.

Moje oczy słabną w nieszczęściu, †
każdego dnia wołam do Ciebie, Panie, *
ręce do Ciebie wyciągam.

Czy uczynisz cud dla umarłych? *

Czy wstaną cienie, by wielbić Ciebie?

Czy to w grobach sławi się Twoją łaskę, *
a wierność Twoją w miejscu zagłady?

Czy Twoje cuda widzi się w ciemnościach, *
a sprawiedliwość w krainie zapomnienia?

A ja wołam do Ciebie, Panie, *
niech nad ranem dotrze do Ciebie moja modlitwa.

Czemu odrzucasz mnie, Panie, *
i ukrywasz swoje oblicze przede mną?



Cierpię biedę i od młodości stoję na progu śmierci, *
dźwigałem Twoją grozę i osłabłem.

Przewalił się nade mną płomień Twego gniewu *
i złamały mnie Twoje groźby.

Zewsząd mnie otoczyły jak fale powodzi *
i topią mnie w jednym momencie.

Odsunąłeś ode mnie przyjaciół i towarzyszy, *
tylko ciemności mieszkają ze mną.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Wołam do Ciebie, Panie, / we dnie i w nocy.

Czytanie

Jr 14, 9

Ty jesteś wśród nas, Panie, a Twoje imię zostało we-
zwane nad nami, nie opuszczaj nas, Panie, nasz Boże.

Responsorium krótkie

P. W ręce Twoje, Panie, * Powierzam ducha mego.
W. W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego. **P.**
Ty nas odkupiłeś, Panie, Boże wierny. **W.** Powierzam du-
cha mego. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Święte-
mu. **W.** W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, * podczas snu nas
osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali
w pokoju.

Pieśń Symeona

Łk 2, 29-32

Chrystus światłością narodów

Teraz, o Panie, † pozwól odejść swemu słudze w pokoju, *
według słowa Twojego,

Bo moje oczy ujrzały Twoje zbawienie, *

któreś przygotował wobec wszystkich narodów:

Światło na oświecenie pogan *

i chwałę ludu Twego, Izraela.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, / podczas snu nas
osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali
w pokoju.

Modlitwa

Módlmy się. Wszechmogący Boże, Twój Jednorodzony
Syn umarł i został złożony w grobie, † pomóż nam tak
wiernie upodobnić się do Niego, * abyśmy mogli razem
z Nim powstać do nowego życia. Który żyje i króluje na
wieki wieków.

W. Amen.

Następnie, nawet wtedy, kiedy się odmawia oficjum samemu, mówi się:


Noc spokojną i śmierć szczęśliwą niech nam da Bóg
wszechmogący, Ojciec † i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Antyfona do NMP

Witaj, Królowo, Matko miłosierdzia, życie, słodyczy i na-
dziejo nasza, witaj! Do Ciebie wołamy wygnańcy, syno-
wie Ewy; do Ciebie wzdychamy jęcząc i płacząc na tym
łez padole. Przeto, Orędowniczko nasza, one miłosier-
ne oczy Twoje na nas zwróć, a Jezusa, błogostawiony
owoc żywota Twojego, po tym wygnaniu nam okaż. O ła-
skawa, o litościwa, o słodka Panno Maryjo!

Sobota

 1 tydzień psalterza

Wezwanie

P. Panie, otwórz † wargi moje.
W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Ant. Uwielbiamy Chrystusa Pana, / który dla nas został ukrzyżowany.

Psalm Wezwania jak w Częściach stałych, s. 818.

Psalm 95

Wezwanie do chwalenia Boga

Zachęcajcie się wzajemnie każdego dnia, póki trwa to, co «dzisiaj» się nazywa (Hbr 3, 13)

Przyjdźcie, radośnie śpiewajmy Panu, *
wznosmy okrzyki ku chwale Opoki naszego zbawienia.
Stańmy przed obliczem Jego z uwielbieniem, *
z weselem śpiewajmy Mu pieśni.

powtarza się antyfonę

Bo Pan jest Bogiem wielkim, *
wielkim Królem nad wszystkimi bogami.
W Jego ręku głębiny ziemi, *
szczyty gór do Niego należą.
Jego własnością jest morze, które sam stworzył, *
i ziemia, którą ulepiły Jego ręce.

powtarza się antyfonę

Przyjdźcie, uwielbiamy Go padając na twarze, *
klękniemy przed Panem, który nas stworzył.
Albowiem On jest naszym Bogiem, †
a my ludem Jego pastwiska *
i owcami w Jego ręku.

powtarza się antyfonę

Obyście dzisiaj usłyszeli głos Jego: †
"Niech nie twardnieją wasze serca jak w Meriba, *
jak na pustyni w dniu Massa, gdzie Mnie kusili wasi
ojcowie, *
doświadczali Mnie, choć widzieli moje dzieła.

powtarza się antyfonę

Przez lat czterdzieści to pokolenie wstręt we Mnie
budziło †
i powiedziałem: «Są ludem o sercu zbłąkanym *
i moich dróg nie znają».
Przeto przysiągłem w gniewie, *
że nie wejdą do mojej krainy spoczynku".

powtarza się antyfonę



Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Uwielbiamy Chrystusa Pana, / który dla na był ku-
szony i ukrzyżowany.

Zamiast psalmu 95 można odmówić psalm 100 lub 24 albo 67. Jeśli jeden z tych psalmów znajduje się w oficjum danego dnia, należy go zastąpić psalmem 95.

Godzina czytań

- P.** Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 38.

Hymn

- 1 Z otchłani grzechu wołamy do Ciebie:
Panie, wysłuchaj pokornej modlitwy;
Bo jeśli winy zachowasz w pamięci,
Któż się ostoi?
- 2 Wszak Ty przebaczasz niewierność i błędy,
Pragniesz nas darzyć bezmiarem swej łaski,
Bo chcesz, by z pełną miłości bojaźnią
Tobie służono.
- 3 Więc pokładamy niezłomną nadzieję
W Twojej litości dla serc uniżonych
I wyglądamy radosnej jutrzeńki
Dnia świętej Paschy.
- 4 Niech Tobie, Ojcze, z Twym Synem i Duchem
Będzie na wieki majestat i chwała,
A Ty nas prowadź do źródeł zbawienia
Drogą pokuty. Amen.



Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Sobota I, str. 922.

1 ant. Śpiewajcie Panu * i pamiętajcie o cudach, które On uczynił.

Psalm 105

Bóg wierny swemu przymierzu

Apostołowie ukazują poganom cuda Boże dokonane w przyjsciu Pana (św. Atanazy)

Sławcie Pana, wzywajcie Jego imienia, *
głoście Jego dzieła wśród narodów.

Śpiewajcie i grajcie Mu psalmy, *
rozgłaszajcie wszystkie Jego cuda.

Szczyćcie się Jego świętym imieniem, *
niech się weseli serce szukających Pana.

Rozmyślajcie o Panu i Jego potędze, *
zawsze szukajcie Jego oblicza.

Pamiętajcie o cudach, które On uczynił, *
o Jego znakach, o wyrokach ust Jego,

Potomkowie Abrahama, słudzy Jego, *
synowie Jakuba, Jego wybrańcy.

On, Pan, jest naszym Bogiem, *

Jego wyroki obejmują świat cały.

Na wieki pamięta o swoim przymierzu, *
obietnicy danej tysiącu pokoleń,

O przymierzu, które zawarł z Abrahamem, *
przysiędze danej Izaakowi.

Ustanowił je dla Jakuba jako prawo, *
dla Izraela, jako wieczne przymierze,

Gdy powiedział: "Dam tobie ziemię kananejską *
na waszą własność dziedziczną".

Kiedy było ich niewielu, *

nielicznych przybyszów w tym kraju,

Wędrujących od plemienia do plemienia, *
od królestwa do jeszcze innego ludu.

Nikomu nie pozwolił ich uciskać, *
karał z ich powodu królów:

"Nie dotykajcie moich wybrańców *
i moim prorokom nie czyńcie krzywdy".



Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Śpiewajcie Panu / i pamiętajcie o cudach, które On uczynił.

2 ant. Pan nie opuścił sprawiedliwego sprzedanego w niewolę, * lecz wybawił go z mocy grzeszników.

||

Potem Pan przywołał głód na ziemię *
i odebrał cały zapas chleba.

Wysłał przed nimi męża: *

Józefa, którego sprzedano w niewolę.

Kajdanami ścisnęli mu nogi, *
jego kark zakuto w żelazo,

Aż się spełniła jego przepowiednia *
i poświadczyło ją słowo Pańskie.

Król posłał, aby go uwolnić, *
wyzwolił go władca ludów.

Ustanowił go panem nad swoim domem, *
władcą całej posiadłości swojej,

By według swej myśli pouczał dostojników, *
a jego doradców uczył mądrości.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pan nie opuścił sprawiedliwego sprzedanego w niewolę, / lecz wybawił go z mocy grzeszników.

3 ant. Pamiętał Pan o swym świętym słowie * i wypro-
wadził lud swój wśród radości.

|||

Potem Izrael wkroczył do Egiptu, *

Jakub był gościem w kraju Chamitów.

Bóg swój naród bardzo rozmnożył, *
uczynił go mocniejszym od jego wrogów.

Ich serce odmienił, by znienawidzili lud Jego *
i wobec sług Jego postępowali zdradziecko.

Posłał wtedy sługę swego Mojżesza *
i Aarona, wybranego przez siebie.

Okazali wśród nich Jego znaki *
i cuda w krainie Chamitów.

Zesłał ciemności i mrok nastał, *
lecz oni buntowali się przeciw Jego słowom.
W krew zamienił ich wody *
i pozabijał ryby.

Od żab zarośla się ich ziemia, *
nawet w komnatach królewskich.

Rzekł, i pojawiło się robactwo *
i w całym ich kraju komary.

Zamiast deszczu grad zesłał, *
palący ogień na ich ziemię.

Powalił ich winorośle i figi *
i drzewa połamał w ich kraju.

Rzekł, i nadciągnęła szarańcza, *
roje świerszczy nieprzeliczone.

Pożarły całą trawę w ich kraju *
i zjadły płody ich ziemi.

Pobił wszystkich pierworodnych ich kraju, *
cały kwiat ich potęgi.

A lud swój wyprowadził ze srebrem i złotem *
i nikt nie był słaby w jego pokoleniach.

Egipcjanie cieszyli się z ich wyjścia, *
bo lęk ich ogarnął przed nimi.

Chmurę rozpostarł, aby ich osłonić, *
i ogień, by im świecił wśród nocy.

Prosili, i zesłał im przepiórki, *
nasycił ich chlebem z nieba.

Rozdarł skałę, i trysnęła woda, *
popłynęła pustynią jak rzeka.

Pamiętał bowiem o swym świętym słowie *
danym Abrahamowi, swojemu słudze.

I wyprowadził lud swój wśród radości, *
z weselem swoich wybranych.

Darował im ziemię narodów, *



i zawładnęli dorobkiem ludów,
By strzegli Jego przykazań *
i zachowywali Jego prawa.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pamiętał Pan o swym świętym słowie / i wyprowadził lud swój wśród radości.

LG tom II: Sobota V WP, str. 311.

P. Kto spełnia wymagania prawdy, zbliża się do światła.
W. Aby jawne były jego uczynki.

1 Czytanie

Z Listu do Hebrajczyków

8, 1-13

Kapłaństwo Chrystusa w Nowym Przymierzu

Bracia: Sedno wywodów stanowi prawda: takiego mamy arcykapłana, który zasiadł po prawicy tronu Majestatu w niebiosach, jako sługa świątyni i prawdziwego przybytku zbudowanego przez Pana, a nie przez człowieka. Każdy bowiem arcykapłan ustanawiany jest do składania darów i ofiar, przeto potrzeba, aby Ten także miał coś, co by ofiarował. Gdyby więc był na ziemi, to nie byłby kapłanem, gdyż są tu inni, którzy składają ofiary według postanowień Prawa. Usługują oni obrazowi i cieniowi rzeczywistości niebieskich. Gdy bowiem Mojżesz miał zbudować przybytek, to w ten sposób został pouczony przez Boga: "Patrz zaś, mówi, abys uczynił wszystko według wzoru, jaki ci został ukazany na górze".

Teraz zaś otrzymał w udziale o tyle wznioślejszą służbę, o ile stał się pośrednikiem lepszego przymierza, które oparte zostało na lepszych obietnicach. Gdyby bowiem owo pierwsze było bez nagany, to nie szukano by miejsca na drugie przymierze.

Albowiem ganiąc ich, zapowiada: "Oto nadchodzą dni, mówi Pan, a zawrę z domem Izraela i z domem Judy

przymierze nowe. Nie takie jednak przymierze, jakie zawarłem z ich ojcami, w dniu, gdym ich wziął za rękę, by wyprowadzić ich z ziemi egipskiej. Ponieważ oni nie wytrwali w moim przymierzu, przeto i Ja przestałem dbać o nich, mówi Pan. Takie jest przymierze, które zawrę z domem Izraela w owych dniach, mówi Pan: Dam prawo moje w ich myśli, a na sercach ich wypiszę je, i będę im Bogiem, a oni będą Mi ludem. I nikt nie będzie uczył swojego rodaka ani nikt swego brata, mówiąc: Poznaj Pana! Bo wszyscy Mnie poznają, od małego aż do wielkiego. Ponieważ ulituję się nad ich nieprawością i nie wspomnę więcej na ich grzechy".

Ponieważ zaś mówi o nowym, pierwsze uznał za przestarzałe; a to, co się przedawnia i starzeje, bliskie jest zniszczenia.

Responsorium

Hbr 8, 1. 2; 9, 24

W. Takiego mamy arcykapłana, † który zasiadł po prawicy tronu Majestatu w niebiosach, / jako sługa świątyni i prawdziwego przybytku, * Aby teraz wstawiać się za nami przed obliczem Boga.

P. Chrystus bowiem wszedł nie do świątyni zbudowanej rękami ludzkimi, będącej odbiciem prawdziwej świątyni, ale do samego nieba. **W.** Aby teraz wstawiać się za nami przed obliczem Boga.

2 Czytanie

Kazanie św. Grzegorza z Nazjanzu, biskupa

(Kazanie 45, 23-24)

Będziemy uczestnikami Paschy

Będziemy uczestnikami Paschy, teraz wprowadzie jeszcze w sposób typiczny, o wiele jednak wyraźniej niż w starodawnym Prawie (śmiem bowiem twierdzić, że Pascha starotestamentalna jako figura figury była mniej zrozumiała). Niedługo już natomiast zaczniemy ją obchodzić w sposób doskonalszy i prawdziwszy, wtedy mianowicie, gdy Słowo będzie ją spożywało w nowej postaci razem z nami w królestwie Ojca odślaniając i uka-

zując wszystko, czego dotychczas nie wyjaśniło w pełni. To bowiem, co dziś poznajemy, zostanie zawsze nowe.

Naszą rzeczą jest zrozumieć naturę tej nowej uczyty paschalnej, do Niego zaś należy pouczać i udzielać swoim uczniom wyczerpującej nauki. Nauka bowiem, o której mowa, jest również pokarmem Tego, który karmi.

Bądźmyż więc i my uczestnikami Prawa, ale w sposób ewangeliczny, a nie według litery, doskonale, nie zaś niedoskonale, wiecznie, a nie tylko w doczesności. Zbudujmy sobie stolicę, ale nie ziemskie Jeruzalem, lecz metropolię niebieską. Nie tę, powiadam, którą teraz depcą buty żołnierzy, lecz tę, którą wystawiają zastępy aniołów. Ofiarujmy nie młode cielce i jagnięta mające rogi i racice, elementy martwe i nieczułe, lecz wraz z chórami niebieskimi złożmy Bogu ofiarę uwielbienia na ołtarzu w niebie. Wejdźmy za pierwszą zasłonę, zbliźmy się do drugiej i zaglądnijmy do miejsca Świętego Świętych.

A nawet powiem coś więcej: Złożmy w ofierze Bogu siebie samych. Owszem, w każdy dzień ofiarujmy siebie i wszystkie nasze poruszenia. Przyjmijmy wszystko dla Słowa i przez cierpienie naśladowujmy Jego mękę, krwią uczcijmy Krew, ochoczo wstąpmy na krzyż.

Jeśli jesteś Szymonem Cyrenejczykiem, weź krzyż i idź za Chrystusem. Jeśli byłbyś jak łotr razem z Nim przybity do krzyża, uznaj w Nim Boga jako człowieka prawy. Jeżeli Chrystus z powodu ciebie i twoich grzechów został policzony między złoczyńców, ty stań się dla Niego sprawiedliwy. Uwielbij Tego, który z twojej przyczyny został zawieszony na krzyżu i sam wisząc usiłuj wyciągnąć jakąś korzyść ze swojej niegodziwości. Śmiercią kup sobie zbawienie. Wejdź z Jezusem do raju, żebyś zrozumiał, jakich dóbr się pozbawiłeś. Kontempluj jego piękno, a temu, co szemra, pozwól umrzeć na zewnątrz z jego bluźnierstwami.

Jeśli jesteś Józefem z Arymatei, proś o ciało Jezusa tego, który kazał Go ukrzyżować. Niech stanie się ono twoją ofiary przebłagalną za zbawienie świata.

Jeśli jesteś Nikodemem, owym nocnym czcicielem Boga, namaść Go pogrzebowymi olejkami.

Jeśli jesteś Marią albo drugą Marią, czy Salome lub Joanną, wylewaj swoje łzy już u brzasku dnia. Postaraj się, byś tak jak pierwsza z nich, zobaczył odwalony kamień, a może też i aniołów, a nawet samego Jezusa.

Responsorium

Hbr 13, 12-13; 12, 4

W. Jezus, † aby krwią swoją lud uświęcić, poniósł mękę poza miastem. * Również i my wyjdźmy do Niego poza obóz, dzieląc z Nim Jego urągania.

P. Jeszcze nie opieraliście się aż do przelania krwi, walcząc przeciw grzechowi. **W.** Również i my wyjdźmy do Niego poza obóz, dzieląc z Nim Jego urągania.

Modlitwa

Módlmy się. Boże, Ty zawsze działasz dla zbawienia ludzi, teraz jednak hojniej udzielasz łaski Twojemu ludowi, † wejrzyj na wszystkich, których wybrałeś, * i udziel swojej pomocy katechumenom i ochrzczonym. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogostawmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Jutrznia

P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze, i na wieki wieków. Amen.

Powyższe teksty opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
LG tom II: Wielki Post I, str. 40.

Hymn

1 Przed Tobą, Ojcze, stajemy skruszeni
I obciążeni winami,

A niosąc w sobie bezsilną samotność,
Szukamy Twojej pomocy.

2 Bo przecież jesteś troskliwym pasterzem
I nie chcesz śmierci grzesznika,
Lecz by się zwrócił do Ciebie w pokorze,
A przez to życie otrzymał.

3 W tym świętym czasie powrotu do Ciebie,
Gdy dajesz łaskę pokuty,
O miłosierdzie błagamy z nadzieją
I zło naprawić pragniemy.

4 Potężne światło, jaśniejsze od słońca,
Którego tarcza już wschodzi,
Wielbimy Ciebie, nasz Boże i Panie,
W Najświętszej Trójcy Jedyny. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Sobota I, str. 925.

1 ant. Budzą się moje oczy jeszcze przed świtem, *
aby rozważać Twoje słowo, Panie.

Psalm 119

Ps 119, 145-152

XIX (Kof). Prośba o wierność przykazaniom

Z całego serca wołam, wysłuchaj mnie, Panie, *
zachować chcę Twoje ustawy.

Wołam do Ciebie, a Ty mnie wybaw, *
będę strzegł Twoich napomnień.

Przychodzę o świcie i wołam, *
pokładam ufność w Twoich słowach.

Budzą się moje oczy jeszcze przed świtem, *
aby rozważać Twoje słowo.

W dobroci swej, Panie, słuchaj głosu mego *
i daj mi życie zgodne z Twoim przykazaniem.

Zbliżają się niegodziwi moi prześladowcy, *
dalecy są oni od Twojego Prawa.

Jesteś blisko, Panie, *

i wszystkie Twe przykazania są prawdą.

Od dawna wiem z Twoich napomnień, *
że ustaliłeś je na wieki.



Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Budzą się moje oczy jeszcze przed świtem, / aby
rozważyć Twoje słowo, Panie.

2 ant. Pan jest moją mocą i źródłem męstwa, * Jemu
zawdzięczam moje ocalenie.

Pieśń

Wj 15, 1b-13. 17-18

Hymn zwycięstwa po przejściu Morza Czerwonego
Ci, którzy zwyciężyli Bestię, śpiewają pieśń Mojżesza, sługi Bożego (por. Ap 15, 2-3)

Zaspiewam na cześć Pana, który okrył się sławą, *
gdy konia i jeźdźca pograżył w morskiej toni.

Pan jest moją mocą i źródłem męstwa, *
Jemu zawdzięczam moje ocalenie.

On Bogiem moim, uwielbiać Go będę, *

On Bogiem mego ojca, będę Go wywyższać.

Pan, wojownik potężny, *

«Ten, który jest», brzmi Jego imię.

Rzucił w morze rydwany faraona i wojska jego, *
wybrani wodzowie legli w Morzu Czerwonym.

Ogarnęły ich przepaści, *
jak głaz runęli w głębinę.

Okazała się wtedy potęga Twej prawicy, Panie, *
prawica Twoja, Panie, zmiażdżyła nieprzyjaciół.

Pełen mocy zniszczyłeś swoich wrogów, *
wybuchnąłeś gniewem, co spalił ich jak słomę.

Od Twojego tchnienia spiętrzyły się wody, †
jak wał stanęły ogromne fale, *

w pośrodku morza zakrzepły otchłanie.

Mówił nieprzyjaciel: "Będę ścigał, dopadnę, †
rozdzielę łupy i nasycę mą duszę, *

dobędę miecza, moja ręka ich zniszczy!"

Lecz Tyś posłał swój wichur i przykryło ich morze, *
zatonęli jak ołów wśród gwałtownych wirów.

Któż spomiędzy bogów równy Tobie, Panie, †
kto blaskiem świętości podobny do Ciebie, *
straszliwy w czynach, sprawiający cuda?

Wyciągnąłeś prawicę *
i wchłonęła ich ziemia.

Ty zaś wiodłeś swą łaską lud oswobodzony †
i doprowadziłeś go Twoją mocą *
do swego mieszkania świętego.

Wprowadziłeś ich i osadziłeś na górze Twojego
dziedzictwa,

w miejscu, któreś uczynił swoim mieszkaniem, *

W świątyni zbudowanej Twoimi rękami;

Pan jest Królem na zawsze i na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pan jest moją mocą i źródłem męstwa, / Jemu za-
wdzięczam moje ocalenie.

3 ant. Chwalcie Pana, * wszystkie narody. †

Psalm 117

Chwała miłosiernemu Bogu

Niech poganie wielbią Boga za okazane sobie miłosierdzie (por. Rz 15, 9)

Chwalcie Pana, wszystkie narody, *

† wysławiajcie Go, wszystkie ludy!

Bo potężna nad nami Jego łaska, *

a wierność Pana trwa na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Chwalcie Pana, wszystkie narody.

LG tom II: Sobota V Wielki Post, str. 314.

Czytanie

Iz 65, 1b-3a

Mówiłem: "Oto jestem, jestem!" do narodu, który nie
wzywał mojego imienia. Codziennie wyciągałem ręce
do ludu buntowniczego i niesfornego, który postępował
drogą złą, za swoimi zachciankami. To lud, który Mnie
pobudzał do gniewu.

Responsorium krótkie

P. Chrystus poniósł nasze grzechy na drzewo krzyża,
* Abyśmy przestali być uczestnikami grzechu, a żyli dla
sprawiedliwości. **W.** Chrystus poniósł nasze grzechy na
drzewo krzyża, / Abyśmy przestali być uczestnikami
grzechu, a żyli dla sprawiedliwości. **P.** Krwią Jego zosta-
liśmy uzdrowieni. **W.** Abyśmy przestali być uczestnikami
grzechu, a żyli dla sprawiedliwości. **P.** Chwała Ojcu i Sy-
nowi, i Duchowi Świętemu. **W.** Chrystus poniósł nasze
grzechy na drzewo krzyża, / Abyśmy przestali być
uczestnikami grzechu, a żyli dla sprawiedliwości.

Pieśń Zachariasza

Ant. Jezus umarł, * aby w jedno zgromadzić rozpro-
szone dzieci Boże.

Mesjasz i Jego poprzednik

Łk 1, 68-79

Błogostawiony † Pan, Bóg Izraela, *
bo lud swój nawiedził i wyzwolił.

I wzbudził dla nas moc zbawczą *
w domu swego sługi Dawida.

Jak zapowiedział od dawna *

przez usta swych świętych proroków,

Że nas wybawi od naszych nieprzyjaciół *

i z ręki wszystkich, którzy nas nienawidzą;

Że naszym ojcom okaże miłosierdzie *

i wspomni na swe święte przymierze,

Na przysięgę, którą złożył *

ojcu naszemu Abrahamowi.

Da nam, że z mocy nieprzyjaciół wyrwani, *

służyć Mu będziemy bez trwogi,

W pobożności i sprawiedliwości przed Nim *

po wszystkie dni nasze.

A ty, dziecię, zwać się będziesz prorokiem Najwyższego, *

gdyż pójdiesz przed Panem przygotować Mu drogi.

Jego ludowi dasz poznać zbawienie *

przez odpuszczenie grzechów.

Dzięki serdecznej litości naszego Boga, *

z jaką nas nawiedzi z wysoka Wschodzące Słońce,
By oświecić tych, co w mroku i cieniu śmierci
mieszkają, *

aby nasze kroki skierować na drogę pokoju.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Jezus umarł, / aby w jedno zgromadzić rozpro-
szone dzieci Boże.

Prośby

Uwielbiamy Chrystusa Pana, który ustanowił obmycie
odrodzenia, aby ludzie stali się nowym stworzeniem,
oraz zastawił dla nich stół swego słowa i Ciała. Bła-
gajmy Go i wołajmy:

Niech Twoja łaska odnowi nas, Panie.

Jezu cichy i pokornego serca, napełnij nas miłosier-
dziem, łagodnością i pokorą;

— spraw, abyśmy cierpliwie odnosili się do wszystkich.

Niech Twoja łaska odnowi nas, Panie.

Naucz nas szczerzej miłości względem ubogich i stra-
pionych,

— abyśmy naśladowali Ciebie, dobrego Samarytanina.

Niech Twoja łaska odnowi nas, Panie.

Niechaj Błogosławiona Maryja, Dziewica i Matka Twoja,
oręduje za dziewicami Bogu poświęconymi,

— aby coraz gorliwiej były Tobie oddane.

Niech Twoja łaska odnowi nas, Panie.

Udziel nam daru swego miłosierdzia,

— odpuść nam grzechy i karę.

Niech Twoja łaska odnowi nas, Panie.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Boże, Ty zawsze działasz dla zbawienia ludzi, teraz jednak hojniej udzielasz łaski Twojemu ludowi, † wejrzyj na wszystkich, których wybrałeś, * i udziel swojej pomocy katechumenom i ochrzczonym. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

Jutrznia i Nieszpory. P. Odmawia modlitwę końcową bez wezwania Módlmy się. W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogosławi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Jeśli kapłan lub diakon przewodniczy oficjum, zwraca się do wiernych:

P. Pan z wami.

W. I z duchem twoim.

P. Niech was błogosławi Bóg wszechmogący: Ojciec † i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Można też użyć innej formuły błogosławieństwa, tak jak we Mszy św. Jeśli wierni mają się rozejść, dodaje się wezwanie:

P. Idźcie w pokoju Chrystusa.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa w ciągu dnia

LG tom II: Sobota V WP, str. 315. Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 42. Antyfona jak w Tekstach okresowych. Psalm - LG tom II: Sobota I, str. 929.

P. Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze, i na wieki wieków. Amen.

Hymn

Modlitwa przedpołudniowa

1 Przez wiarę, którą żyjemy,
Z nadzieją zawsze wytrwałą
I mocni łaską miłości
Majestat głośmy Chrystusa.

- 2 Gdyż On o trzeciej godzinie
Na mękę był prowadzony,
I cierpiał wisząc na krzyżu,
By znaleźć owcę zgubioną.
- 3 Pokornie prosimy Jezusa,
Zbawieni Jego ofiarą,
By nas od grzechu zachował,
Gdy już darował nam karę.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczęą,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Modlitwa południowa

- 1 O tej godzinie Zbawiciel
Pragnienie cierpiał na krzyżu;
Niech da chwalącym Go pieśnią
Pragnienie sprawiedliwości.
- 2 Niech głodem prawdy ich przejmie
I zaspokoi go sobą,
By grzech odrazę w nich budził,
A cnota ich pociągała.
- 3 Niech łaska Ducha Świętego
Proszących tak usposobi,
By żądze ciała przygasty
I duch oziębły zapłonął.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczęą,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Modlitwa popołudniowa

- 1 Nadeszła oto godzina,
Gdy Jezus w mękę umierał;
Wzywajmy Jego imienia
Pokornie prosząc o łaskę.



- 2 Przebaczył Jezus łotrowi
Wzruszony jego wyznaniem;
Niech także nasza modlitwa
Wyjedna nam miłosierdzie.
- 3 Na krzyżu śmierć pokonana,
Wróciło światło po mroku;
Niech groza grzechu przeminie,
A dusze blaskiem jaśnieją.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczęą,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Psalmodia

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Nadeszły dla nas dni pokuty, * abyśmy zadośćczynili
za grzechy / i zbawili dusze.

Modlitwa południowa

Ant. Nie chcę śmierci grzesznika, * lecz aby się szczerze
nawrócił i miał życie.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Umocnieni łaską Bożą, * pracujmy nad sobą w wiel-
kiej cierpliwości.

Psalm 119

V (He). Umocnienie na drodze przykazań

Ps 119, 33-40

Naucz mnie, Panie, drogi Twoich ustaw, *
bym ich przestrzegał do końca.

Ucz mnie, bym przestrzegał Twego Prawa *
i zachowywał je całym sercem.

Prowadź mnie ścieżką Twoich przykazań, *
bo radość mi przynoszą.

Nakłoń me serce do Twoich napomnień, *
a nie do zysku.

Odwróć me oczy, niech na marność nie patrzą, *
udzielmi życia przez swoje słowo.



Spełnij dla Twego sługi swą obietnicę *
daną Twoim wyznawcom.
Odwróć moją hańbę, która mnie trwoży, *
bo Twoje wyroki są pełne dobroci.
Oto pożądam Twoich postanowień, *
według swej sprawiedliwości zapewnij mi życie.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 34

Bóg ocaleniem sprawiedliwych
Skosztowaliście, że słodki jest Pan (1 P 2, 3)

Będę błogosławił Pana po wieczne czasy, *
Jego chwała będzie zawsze na moich ustach.
Dusza moja chlubi się Panem, *
niech słyszą to pokorni i niech się weselą.
Wystawiajcie razem ze mną Pana, *
wspólnie wywyższajmy Jego imię.
Szukałem pomocy u Pana, a On mnie wysłuchał *
i wyzwolił od wszelkiej trwogi.
Spójrzcie na Niego, a rozpromienicie się radością, *
oblicza wasze nie zapłoną wstydem.
Oto zawołał biedak i Pan go usłyszał, *
i uwolnił od wszelkiego ucisku.
Anioł Pański otacza szańcem bogobojnych, *
aby ich ocalić.
Skosztujcie i zobaczcie, jak Pan jest dobry; *
szczęśliwy człowiek, który znajduje w Nim ucieczkę.
Bójcie się Pana, wszyscy Jego święci, *
gdyż bogobojni nie zaznają biedy.
Bogacze zubożeli i zaznali głodu, *
szukającym Pana niczego nie zabraknie.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.



Zbliżcie się, synowie, posłuchajcie, co mówię, *
 będę was uczył bojaźni Pańskiej.

Kim jest ten człowiek, który życia pożąda *
 i długich dni pragnie, by się nimi cieszyć?
 Powściągnij swój język od złego, *
 a wargi swoje od kłamstwa.

Od zła się odwróć, czyń, co dobre, *
 szukaj pokoju i dąż do niego.
 Oczy Pana zwrócone na sprawiedliwych, *
 uszy Jego otwarte na ich wołanie.

Pan zwraca swe oblicze przeciw zło czyniącym, *
 by pamięć o nich wymazać z ziemi.
 Pan słyszy wołających o pomoc *
 i ratuje ich od wszelkiej udręki.

Pan jest blisko ludzi skruszonych w sercu, *
 ocala upadłych na duchu.
 Liczne są nieszczęścia, które cierpi sprawiedliwy, *
 ale Pan go ze wszystkich wybawia.

On czuwa nad każdą jego kością *
 i żadna z nich nie zostanie złamana.
 Zło sprowadza śmierć na grzesznika, *
 wrogów sprawiedliwego spotka kara.

Pan odkupi dusze sług swoich, *
 nie zazna kary, kto się doń ucieka.
 Chwała Ojcu i Synowi, *
 i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
 i na wieki wieków. Amen.

W innych Godzinach psalmodia dodatkowa, s. 1229.

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Nadeszły dla nas dni pokuty, * abyśmy zadośćczynili
 za grzechy / i zbawili dusze.

Czytanie

Jeśli mówimy, że nie mamy grzechu, to samych siebie
 oszukujemy i nie ma w nas prawdy. Jeżeli wyznajemy

nasze grzechy, Bóg jako wierny i sprawiedliwy odpuści je nam i oczyści nas z wszelkiej nieprawości.

P. Stwórz, Boże, we mnie serce czyste.

W. I odnów we mnie moc ducha.

Modlitwa

Módlmy się. Boże, Ty zawsze działasz dla zbawienia ludzi, teraz jednak hojniej udzielasz łaski Twojemu ludowi, † wejrzyj na wszystkich, których wybrałeś, * i udziel swojej pomocy katechumenom i ochrzczonym. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogostawmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa południowa

Ant. Nie chcę śmierci grzesznika, * lecz aby się szczerze nawrócił i miał życie.

Czytanie

Mamy Rzecznika wobec Ojca, Jezusa Chrystusa sprawiedliwego. On bowiem jest ofiarą przebłagalną za nasze grzechy, i nie tylko za nasze, lecz również za grzechy całego świata.

P. Odwróć swe oblicze od moich grzechów.

W. I zmaż wszystkie moje przewinienia.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Umocnieni łaską Bożą, * pracujmy nad sobą w wielkiej cierpliwości.

Czytanie

Ciemności ustępują, a świeci już prawdziwa światłość. Kto twierdzi, że żyje w światłości, a nienawidzi brata swe-

go, dotąd jeszcze jest w ciemności. Kto miłuje swego brata, ten trwa w światłości i nie może się potknąć.

P. Boże, moją ofiarą jest duch skruszony.

W. Pokornym i skruszonym sercem Ty, Boże, nie gardzisz.

Wielki Tydzień

Hymny

Od I Nieszporów Niedzieli Palmowej, czyli Męki Pańskiej, aż do modlitwy popołudniowej Wielkiego Czwartku włącznie:

Nieszpory

Hymn - LG tom II: Wielki Post II, str. 317.

Hymn

- 1 Sztandary Króla się wznoszą,
Już krzyż chwalebny jaśnieje,
Na którym Stwórca człowieka
W człowieczym ciele zawisnął.
- 2 To na nim Jezus, zraniony
Okrutnej włóczni żelazem,
Oczyścił z winy grzeszników
Strumieniem krwi oraz wody.
- 3 Wspaniałe drzewo, ozdobne
Purpurą krwi Chrystusowej,
Wybrane, aby na sobie
Unosić ciało najświętsze.
- 4 Ramiona drzewa szczęśliwe
Dźwigają okup wszechświata;
Szalami wagi się stając,
Wydarły zdobycz Otchłani.
- 5 Oddajmy pokłon krzyżowi,
Co był ołtarzem ofiary,
Bo na nim Życie umarło,
By śmiercią życie przywrócić.



- 6 O krzyżu, bądź pozdrowiony,
Jedyna nasza nadziejo!
Zachowaj wiernych od złego
I zniwecz zbrodnie ludzkości.
- 7 O Trójco, źródło zbawienia,
Niech każdy duch Cię wysławia,
A Ty, przez krzyż odkupionych
Umacniaj łaską na wieki. Amen.

Modlitwa na zakończenie dnia

Hymn *Chryste, Tyś dniem*, s. 1205.

Wezwanie

- P.** Panie, otwórz ✝ wargi moje.
W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

W oficjum niedzielnym i dni powszednie
Antyfona - LG tom II: Wielki Post I, str. 37.

Ant. Uwielbiamy Chrystusa Pana, / który dla nas był
kuszony i ukrzyżowany.

Psalm Wezwania jak w Częściach stałych, s. 818.

Godzina czytań

LG tom II: Wielki Post I, str. 318.

Hymn

- 1 Sław, języku, bój chwalebny,
Dzieje walki niezrównanej,
I opiewaj triumf krzyża
Hymnem pełnym uwielbienia,
Na nim bowiem Odkupiciel
Był zabity, lecz zwyciężył.
- 2 Gdy praojciec zbuntowany
Wziął w swe usta zgubny owoc,
Uległ śmierci w nim ukrytej;
Wtedy Stwórca się zmiłował
Wybierając nowe drzewo,



By dawnego zniszczyć skutki.

3 Postanowił Bóg wszechmocny
Dla ratunku wszystkich ludzi,
Aby szatan, ojciec kłamstwa,
Był zwiedziony swym podstępem;
To zaś, czym nas wróg poraził,
Było naszym uzdrowieniem.

4 Kiedy czas już się wypełnił
I nastąpiła pora święta,
Ojciec posłał swego Syna,
Stworzyciela całej ziemi,
Który z łona dziewiczego
W ludzkiej zrodził się postaci.

5 On, przeżywszy między nami
Jako człowiek lat trzydzieści,
Z własnej woli przyjął mękę;
Wypełniając zbawcze dzieło
Na krzyżowej zawisł belce
Jak baranek przebłagalny.

6 Cześć niech będzie Bogu Ojcu
I Synowi Jedynemu
Razem z Duchem równym Obojgu;
Chwała Bogu w Trójcy Świętej,
Który darzy nas i chroni
Swoją łaską miłosierną. Amen.

Jutrznia

LG tom II: Wielki Post I, str. 319.

Hymn

1 Oto znaki Bożej męki:
Żółć, plwociny, trzcina, ocet,
Gwoździe i żelazna włócznia,
Która święty bok przebiła;
Płyną z rany krew i woda,
Aby obmyć wszechświat cały.

2 Krzyżu wierny i szlachetny,



Spośród wszystkich drzew wybrany,
Żaden las nie zrodził drzewa
Piękniejszego ponad ciebie;
Słodkie belki, słodkie gwoździe,
Co dźwigają ciężar słodki!

3 Schył gałęzie, drzewo wzniosłe,
Ulżyj członkom tak napiętym;
Niechże zmięknie pień twój twardy,
Aby na nim ciało Zbawcy
I najwyższej chwały Króla
Nie doznało udręczenia!

4 Tylko tyś jest godne przyjąć
Na ramiona okup ziemi
I ukazać port bezpieczny
Dla tonących w wirach świata,
Ciebie bowiem krew Baranka
Uświęciła swą czerwienią.

5 Cześć niech będzie Bogu Ojcu
I Synowi Jedynemu
Razem z Duchem równym Obu;
Chwała Bogu w Trójcy Świętej,
Który darzy nas i chroni
Swoją łaską miłosierną. Amen.

Modlitwa w ciągu dnia

LG tom II: Wielki Post I, str. 320.

Hymn

1 Jezu sądzony przez ludzi
Za prawdę, miłość i dobro,
Zmiłuj się, Panie, nad nami
I przebacz naszą niewierność.

2 Jezu przybity do krzyża
Na skalnym wzgórzu Golgoty,
Pomóż nam wytrwać przy Tobie,
Gdy cios cierpienia uderzy.

3 Jezu złożony do grobu



Rękami wiernych przyjaciół,
Pokój i życie na wieki
Niech Twoja śmierć nam przyniesie.

4 Jezu, Baranku zabity
Za grzechy świata całego,
Ojcu, Duchowi i Tobie
Niech będzie chwała bez końca. Amen.

Powyższy hymn odmawia się od Wielkiego Poniedziałku do Wielkiego Czwartku włącznie. Hymn na Niedzielę Palmową, czyli Męki Pańskiej, s. 328. Hymny na inne Godziny Modlitwy w ciągu dnia, s. 40.

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Przed świętem Paschy * Jezus wiedząc, że nadeszła Jego godzina, / umiłował swych, do końca ich umiłował.


Modlitwa południowa

Ant. Podobnie jak Mnie zna Ojciec, / tak i Ja znam Ojca / i życie swoje oddaję za moje owce.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Dla mnie żyć to Chrystus, * a śmierć jest mi zyskiem; / chlubię się krzyżem mojego Pana, Jezusa Chrystusa.

Niedziela Palmowa czyli Męki Pańskiej

 2 tydzień psalterza

1 Nieszpory

P. Boże, + wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn

- 1 Sztandary Króla się wznoszą,
Już krzyż chwalebny jaśnieje,
Na którym Stwórca człowieka
W człowieczym ciele zawisnął.
- 2 To na nim Jezus, zraniony
Okrutnej włóczni żelazem,
Oczyścił z winy grzeszników
Strumieniem krwi oraz wody.
- 3 Wspaniałe drzewo, ozdobne
Purpurą krwi Chrystusowej,
Wybrane, aby na sobie
Unosić ciało najświętsze.
- 4 Ramiona drzewa szczęśliwe
Dźwigają okup wszechświata;
Szalami wagi się stając,
Wydarły zdobycz Otchłani.
- 5 Oddajmy pokłon krzyżowi,
Co był ołtarzem ofiary,
Bo na nim Życie umarło,
By śmiercią życie przywrócić.
- 6 O krzyżu, bądź pozdrowiony,
Jedyna nasza nadziejo!
Zachowaj wiernych od złego
I zniwecz zbrodnie ludzkości.
- 7 O Trójco, źródło zbawienia,
Niech każdy duch Cię wystawia,
A Ty, przez krzyż odkupionych
Umacniaj łaską na wieki. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Niedziela II, str. 931.

1 ant. Tak długo byłem z wami * i nauczałem was w świątyni, / a nie pojмалиście Mnie; / teraz zaś ubiczowanego prowadzicie na ukrzyżowanie.



Twoje słowo jest pochodnią dla stóp moich, Panie, *
i światłem na mojej ścieżce.

Przysięgłem i postanawiam *
przestrzegać Twych sprawiedliwych wyroków.
Panie, bardzo jestem udręczony, *
zachowaj mnie przy życiu, jak mi obiecałeś.

Przyjmij, Panie, ofiary ust moich *
i naucz mnie Twoich wyroków.
Moje życie jest wciąż w niebezpieczeństwie, *
lecz Prawa Twego nie zapominam.

Grzesznicy zastawili na mnie sidła, *
lecz nie zboczyłem od Twoich postanowień.
Napomnienia Twoje są moim dziedzictwem na wieki, *
bo są radością mojego serca.

Nakłaniam swoje serce, by wypełniało Tve ustawy, *
na wieki i na zawsze.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Tak długo byłem z wami / i nauczałem was w
świątyni, / a nie pojмалиście Mnie; / teraz zaś ubiczowa-
nego prowadzicie na ukrzyżowanie.

2 ant. Pan Bóg jest moją pomocą * dlatego nie do-
znam zawodu.

Psalm 16

Bóg najwyższym dobrem

Bóg wskrzesił Jezusa, zerwawszy więzy śmierci (Dz 2, 24)

Zachowaj mnie, Boże, bo chronię się do Ciebie, †
mówię do Pana: "Tyś jest Panem moim, *
poza Tobą nie ma dla mnie dobra".

Wzbudził On we mnie miłość przedziwną *
do świętych, którzy mieszkają na Jego ziemi.
A wszyscy, którzy idą za obcymi bogami, *
pomnażają swoje udreki.

Nie będę wylewał krwi w ofiarach dla nich, *

nie wymówią ich imion moje wargi.
Pan moim dziedzictwem i przeznaczeniem, *
to On mój los zabezpiecza.

Sznur mierniczy szczodrze mi dział wyznaczył, *
jak miłe jest dla mnie dziedzictwo moje!
Błogostawię Pana, który dał mi rozsądek, *
bo serce napomina mnie nawet nocą.

Zawsze stawiam sobie Pana przed oczy, *
On jest po mojej prawicy, nic mną nie zachwieje.
Dlatego cieszy się moje serce i dusza raduje, *
a ciało moje będzie spoczywać bezpiecznie,
Bo w kraju zmarłych duszy mej nie zostawisz *
i nie dopuścisz, bym pozostał w grobie.

Ty ścieżkę życia mi ukazesz, †
pełnię radości przy Tobie *
i wieczne szczęście po Twojej prawicy.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pan Bóg jest moją pomocą / dlatego nie doznam
zawodu.

3 ant. Pan Jezus uniżył samego siebie, * gdy stał się
posłuszny aż do śmierci, / i to śmierci krzyżowej.

Pieśń

Chrystus Arcykapłan

Hbr 5, 5. 7-9

Chrystus nie sam siebie okrył sławą *
przez to, że stał się arcykapłanem.

Ale uczynił to Ten, który powiedział do Niego: *
"Ty jesteś moim Synem, Jam Cię dziś zrodził".
Za dni ciała swego, *

z głośnym wołaniem i płaczem
Zanosił On gorące prośby i błagania *
do Tego, który mógł Go wybawić od śmierci,
I został wysłuchany *
dzięki swej uległości.

A chociaż był Synem, *
nauczył się posłuszeństwa przez to, co wycierpiał.

A gdy wszystko wykonał, †
stał się sprawcą wiecznego zbawienia *
dla wszystkich, którzy Go słuchają.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pan Jezus uniżył samego siebie, / gdy stał się
posłuszny aż do śmierci, / i to śmierci krzyżowej.

LG tom II: Niedziela Palmowa, str. 321.

Czytanie

1 P 1, 18-21

Wiecie, że z waszego, odziedziczonego po przodkach, złego postępowania zostaliście wykupieni nie czymś przemijającym, srebrem lub złotem, ale drogocenną krwią Chrystusa, jako baranka niepokalanego i bez zma-zy. On był wprawdzie przewidziany przed stworzeniem świata, dopiero jednak w ostatnich czasach się objawił ze względu na was. Wyście przez Niego uwierzyli w Boga, który wskrzesił Go z martwych i udzielił Mu chwały, tak że wasza wiara i nadzieja są skierowane ku Bogu.

Responsorium krótkie

P. Wielbimy Cię, Chryste, * I błogostawimy Ciebie. **W.** Wielbimy Cię, Chryste, / I błogostawimy Ciebie. **P.** Bo przez krzyż Twój świat odkupiłeś. **W.** I błogostawimy Ciebie. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** Wielbimy Cię, Chryste, / I błogostawimy Ciebie.

Pieśń Maryi

Ant. Witaj, nasz Królu, * Synu Dawida, Odkupicielu świa-
ta, / którego jako Zbawcę zapowiedzieli prorocy.

Radość duszy w Bogu

Łk 1, 46-55

Wielbi † dusza moja Pana *
i raduje się duch mój w Bogu, Zbawicielu moim.
Bo wejrzał na uniżenie swojej Służebnicy. *
Oto bowiem odtąd błogostawić mnie będą wszystkie

pokolenia,
Gdyż wielkie rzeczy uczynił mi Wszechmocny, *
a Jego imię jest święte.

Jego miłosierdzie z pokolenia na pokolenie *
nad tymi, którzy się Go boją.
Okazał moc swego ramienia, *
rozproszył pyszniących się zamysłami serc swoich.

Strącił władców z tronu, *
a wywyższył pokornych.
Głodnych nasycił dobrami, *
a bogatych z niczym odprawił.
Ujął się za swoim sługą, Izraelem, *
pomny na swe miłosierdzie,
Jak obiecał naszym ojcom, *
Abrahamowi i jego potomstwu na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Witaj, nasz Królu, / Synu Dawida, Odkupicielu świata,
/ którego jako Zbawcę zapowiedzieli prorocy.

Prośby

Uwielbiamy Chrystusa, który idąc na mękę, zapłakał na widok Jerozolimy, ponieważ nie poznała czasu swego nawiedzenia. W duchu pokuty za nasze grzechy zanośmy do Niego pokorne błaganie:

Zmiłuj się, Panie, nad ludem swoim.

Panie, Ty pragnąłeś zjednoczyć dzieci Jerozolimy, tak jak kokosz gromadzi swe pisklęta,
— naucz wszystkich rozpoznawać czas Twojego nawiedzenia.

Zmiłuj się, Panie, nad ludem swoim.

Nie opuszczaj Twoich wiernych, którzy Ciebie opuścili,
— nawróć nas, a nawrócimy się do Ciebie, nasz Boże.

Zmiłuj się, Panie, nad ludem swoim.



Ty przez swą mękę obdarzyłeś świat łaską,
— daj, abyśmy żyli mocą Twego Ducha, którego nam
udzieliłeś na chrzcie świętym.

Zmiłuj się, Panie, nad ludem swoim.

Spraw mocą swej męki, aby wierni żyli w duchu umar-
twienia,

— a przez to przygotowali się do uroczystości Twego
zmartwychwstania.

Zmiłuj się, Panie, nad ludem swoim.

Panie, który królujesz w chwale Ojca,

— pamiętaj o tych, którzy dzisiaj odeszli z tego świata.

Zmiłuj się, Panie, nad ludem swoim.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Wszechmogący, wieczny Boże, aby dać ludziom przy-
kład pokory do naśladowania, sprawiłeś, że nasz Zbawi-
ciel przyjął ciało i poniósł śmierć na krzyżu; † daj nam
pojąć naukę płynącą z Jego Męki * i zasłużyć na udział
w Jego zmartwychwstaniu. Który z Tobą żyje i króluje w
jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki
wieków.

W. Amen.

W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogosławi, broni od wszelkiego zła
i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Kompleta

Po 1 Nieszporach niedzieli

P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.



W tym miejscu przewidziany jest rachunek sumienia.

We wspólnie odprawianym oficjum można zastosować jedną z formuł aktu pokuty podaną w mszale.

Po chwili milczenia wszyscy razem odmawiają spowiedź powszechną:

Spowiadam się Bogu wszechmogącemu * i wam, bracia i siostry, * że bardzo zgrzeszyłem * myślą, mową, uczynkiem i zaniedbaniem:

Bijąc się w piersi mówią:

moja wina, moja wina, moja bardzo wielka wina.

Dalej mówią:

Przeto błagam Najświętszą Maryję, zawsze Dziewicę, * wszystkich Aniołów i Świętych, * i was, bracia i siostry, * o modlitwę za mnie * do Pana Boga naszego.

Przewodniczący prosi o odpuszczenie grzechów:

P. Niech się zmiłuje nad nami Bóg wszechmogący * i odpuściwszy nam grzechy, * doprowadzi nas do życia wiecznego.

W. Amen.

Hymn

- 1 Chryste, Tyś dniem pełnym blasku,
Rozpraszasz nocne ciemności,
W Tobie początek jest światła
I nim obdarzasz wybranych.
- 2 Teraz więc Ciebie prosimy,
Byś strzegł nas w mrocznych godzinach,
W swoim pokoju zachował
I przyniósł ulgę znużonym.
- 3 Kiedy już sen nas ogarnie,
Niech serce czuwa przy Tobie;
Tych, którzy Ciebie miłują,
Oślaniaj swoją prawicą.
- 4 Wejrzyj, obrońco nasz, Boże,
I wrogie oddal zasadzki,
Kieruj Twoimi wiernymi,
Boś własną Krwią ich odkupił.
- 5 Chryste, łagodny nasz Królu,

Niech Ciebie z Ojcem i Duchem
Wszystko, co żyje, wystawia
Przez całą wieczność bez końca. Amen.

Psalmodia

1 Ant. Zmiłuj się nade mną, Panie, * i wysłuchaj moją modlitwę.

Psalm 4

Dziękczynienie

Godnym podziwu uczynił Pan Tego, którego wskrzesił z martwych (św. Augustyn)

Kiedy Cię wzywam, odpowiedz mi, Boże, *
który wymierzasz mi sprawiedliwość.

Tyś mnie wydzwignął z utrapienia, *
zmiłuj się nade mną i wysłuchaj moją modlitwę.
Jak długo będą ociążałe wasze serca, mężowie? *
Czemu kochacie marność i szukacie kłamstwa?

Wiedźcie, że godnym podziwu czyni Pan swego
wiernego, *

Pan mnie wysłucha, gdy będę Go wzywał.

Zadrzyjcie i już nie grzeszcie, *
rozważcie na swych łożach i zamilknijcie.

Złóżcie należne ofiary *
i miejcie nadzieję w Panu.

Wielu powiada: "Któż nam szczęście ukaże?" *

Wzniesź ponad nami, Panie, światłość Twojego oblicza!

Więcej wlałeś radości w moje serce *
niż w czasie obfitych plonów pszenicy i wina.

Spokojnie zasypiam, kiedy się położę, †

bo tylko Ty jeden, Panie, *
pozwalasz mi żyć bezpiecznie.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Zmiłuj się nade mną, Panie, / i wysłuchaj moją modlitwę.

2 Ant. Wśród nocy * błogostawcie Pana.

Psalm 134

Wieczorna modlitwa w świątyni

Chwalcie Boga naszego, wszyscy Jego słudzy, którzy się Go boicie, mali i wielcy! (Ap 19, 5)

Błogostawcie Pana, wszyscy słudzy Pańscy, *
którzy przebywacie nocą w Jego domu.

Wznieście wasze ręce ku Miejscu Świętemu *
i błogostawcie Pana.

Niech cię Pan błogostawi ze Syjonu, *
Ten, który stworzył niebo i ziemię.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Wśród nocy błogostawcie Pana.

Czytanie

Pwt 6, 4-7

Słuchaj, Izraelu: Pan jest naszym Bogiem, Panem jedynym. Będiesz miłował Pana, Boga twojego, z całego swego serca, z całej duszy swojej, ze wszystkich sił swoich. Niech pozostaną w twym sercu te słowa, które ja ci dziś nakazuję. Wpoisz je twoim synom, będziesz o nich mówił przebywając w domu, w czasie podróży, kładąc się spać i wstając ze snu.

Responsorium krótkie

P. W ręce Twoje, Panie, * Powierzam ducha mego.
W. W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego. **P.**
Ty nas odkupiłeś, Panie, Boże wierny. **W.** Powierzam ducha mego. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, * podczas snu nas osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali w pokoju.

Pieśń Symeona

Chrystus światłością narodów

Łk 2, 29-32

Teraz, o Panie, † pozwól odejść swemu słudze w pokoju, *
według słowa Twojego,

Bo moje oczy ujrzały Twoje zbawienie, *
któreś przygotował wobec wszystkich narodów:
Światło na oświecenie pogan *
i chwałę ludu Twego, Izraela.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, / podczas snu nas
ostaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali
w pokoju.

Modlitwa

W niedziele Wielkiego Postu:

Módlmy się. Wszechmogący Boże, bądź z nami tej nocy,
† abyśmy jutro z Twoją pomocą wstali * i radowali się
ze zmartwychwstania Chrystusa. Który żyje i króluje na
wieki wieków.

W. Amen.

Następnie, nawet wtedy, kiedy się odmawia oficjum samemu, mówi się:

Noc spokojną i śmierć szczęśliwą niech nam da Bóg
wszechmogący, Ojciec † i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Antyfona do NMP

Matko Odkupiciela, z niewiast najślawniejsza,
Gwiazdo morska, do nieba ścieżko najprościejsza,
Tyś jest przechodnią bramą do rajów wiecznego,
Tyś jedyną nadzieją człowieka grzesznego.

Racz podźwignąć, prosimy, lud upadający,
W grzechach swych uwikłany, powstać z nich pragnący.
Tyś cudownie zrodziła światu Zbawiciela,
Tyś sama wykarmiła Twego Stworzyciela.

Panno przedtem i potem z świata podziwieniem,
Uczczona Gabriela wdzięcznym pozdrowieniem;
Racz się wstawić, o Panno, za nami grzesznymi,
Ratuj nas, opiekuj się sługami Twoimi.

Wezwanie

P. Panie, otwórz ✚ wargi moje.

W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Antyfona - LG tom II: Wielki Post I, str. 37.

Ant. Uwielbiamy Chrystusa Pana, / który dla na był ku-
szony i ukrzyżowany.

Psalm Wezwania jak w Częściach stałych, s. 818.

Psalm 95

Wezwanie do chwalenia Boga

Zachęcajcie się wzajemnie każdego dnia, póki trwa to, co «dziś» się nazywa (Hbr 3, 13)

Przyjdźcie, radośnie śpiewajmy Panu, *
wznośmy okrzyki ku chwale Opoki naszego zbawienia.
Stańmy przed obliczem Jego z uwielbieniem, *
z weselem śpiewajmy Mu pieśni.

powtarza się antyfonę

Bo Pan jest Bogiem wielkim, *
wielkim Królem nad wszystkimi bogami.

W Jego ręku głębiny ziemi, *
szczyty gór do Niego należą.

Jego własnością jest morze, które sam stworzył, *
i ziemia, którą ulepiły Jego ręce.

powtarza się antyfonę

Przyjdźcie, uwielbiamy Go padając na twarze, *
klękniemy przed Panem, który nas stworzył.

Albowiem On jest naszym Bogiem, †
a my ludem Jego pastwiska *
i owcami w Jego ręku.

powtarza się antyfonę

Obyście dzisiaj usłyszeli głos Jego: †

"Niech nie twardnieją wasze serca jak w Meriba, *
jak na pustyni w dniu Massa, gdzie Mnie kusili wasi
ojcowie, *

doświadczali Mnie, choć widzieli moje dzieła.

powtarza się antyfonę

Przez lat czterdzieści to pokolenie wstręt we Mnie



budziło †
i powiedziałem: «Są ludem o sercu zbłąkanym *
i moich dróg nie znają».
Przeto przysiągłem w gniewie, *
że nie wejdą do mojej krainy spoczynku".

powtarza się antyfonę

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Uwielbiamy Chrystusa Pana, / który dla na był ku-
szony i ukrzyżowany.

Zamiast psalmu 95 można odmówić psalm 100 lub 24 albo 67. Jeśli jeden z tych psalmów znajduje się w oficjum danego dnia, należy go zastąpić psalmem 95.

Godzina czytań

- P.** Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 37.

Hymn

- 1 Sław, języku, bój chwalebny,
Dzieje walki niezrównanej,
I opiewaj triumf krzyża
Hymnem pełnym uwielbienia,
Na nim bowiem Odkupiciel
Był zabity, lecz zwyciężył.
- 2 Gdy praojciec zbuntowany
Wziął w swe usta zgubny owoc,
Uległ śmierci w nim ukrytej;
Wtedy Stwórca się zmiłował
Wybierając nowe drzewo,
By dawnego zniszczyć skutki.



3 Postanowił Bóg wszechmocny
Dla ratunku wszystkich ludzi,
Aby szatan, ojciec kłamstwa,
Był zwiedziony swym podstępem;
To zaś, czym nas wróg poraził,
Było naszym uzdrowieniem.

4 Kiedy czas już się wypełnił
I nastąpiła pora święta,
Ojciec posłał swego Syna,
Stworzyciela całej ziemi,
Który z łona dziewiczego
W ludzkiej zrodził się postaci.

5 On, przeżywszy między nami
Jako człowiek lat trzydzieści,
Z własnej woli przyjął mękę;
Wypełniając zbawcze dzieło
Na krzyżowej zawisł belce
Jak baranek przebłagalny.

6 Cześć niech będzie Bogu Ojcu
I Synowi Jedynemu
Razem z Duchem równym Obojgu;
Chwała Bogu w Trójcy Świętej,
Który darzy nas i chroni
Swoją łaską miłosierną. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Niedziela II, str. 934.

1 ant. Boże mój i Panie, odziany w majestat i piękno, *
światłem okryty jesteś jak płaszczem.

Psalm 104

Hymn na cześć Stwórcy

Kto pozostaje w Chrystusie, jest nowym stworzeniem.
To, co dawne, minęło, a oto wszystko stało się nowe (2 Kor 5, 17)

|

Błogostaw, duszo moja, Pana, *
Boże mój, Panie, Ty jesteś bardzo wielki!
Odziany w majestat i piękno, *



światłem okryty jak płaszczem.
Niebo rozpostarłeś jak namiot, *
komnaty swe wzniosłeś nad wodami,
Chmury są Twoim rydwanem, *
przechadzasz się na skrzydłach wiatru.

Wichry używasz za swych posłów, *
sługami Twoimi ogień i płomień.

Umocniłeś fundamenty ziemi, *
nie zachwieje się na wieki wieków.

Jak szatą okryłeś ją Wielką Głębią, *
ponad górami stanęły wody.

Musiły uciekać wobec Twojej groźby, *
na grzmot Twego głosu wpadły w przerażenie.

Wzniosły się nad górami, opadły w doliny, *
na miejsce, które im wyznaczyłeś.

Granice zakreśliłeś, której nie przekroczą, *
nigdy nie wrócą, aby zalać ziemię.

Ty źródła kierujesz do strumieni, *
które pośród gór się sączą.

Poją one wszelkie zwierzęta polne, *
w nich dzikie osły gaszą swe pragnienie.

Nad nimi mieszka ptactwo niebieskie *
i śpiewa pośród gałęzi.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Boże mój i Panie, odziany w majestat i piękno, /
światłem okryty jesteś jak płaszczem.

2 ant. Pan sprawił, że ziemia chleb wydała * i wino, co
rozwesela serce człowieka.

||

Z Twoich komnat nawadniasz góry, *
owocem dzieł Twoich syci się ziemia.

Każesz rosnać trawie dla bydła, *
i roślinom, by człowiekowi służyły,

Aby z ziemi dobywał chleba *



i wina, co rozwesela serce człowieka,

By rozpogadzać twarze oliwą, *

a chlebem krzepić ludzkie serca.

Wody do syta mają drzewa Pańskie, *
cedry Libanu, które On zasadził.

Tam ptactwo zakłada gniazda, *

na cyprysach są domy bocianów.

Wysokie góry dla kozic, *

kryjówką borsuków są skały.

Tyś stworzył księżyc, żeby czas wskazywał, *

słońce zna porę swojego zachodu.

Gdy mrok sprowadzasz i noc nastaje, *

w niej wszelki leśny zwierz krąży.

Młode lwy ryczą za łupem, *

domagają się żeru od Boga.

Gdy słońce wzejdzie, wracają *

i kładą się w swych legowiskach.

Człowiek wychodzi do swojej pracy, *

do trudu swego aż do wieczora.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pan sprawił, że ziemia chleb wydała / i wino, co rozwesela serce człowieka.

3 ant. Bóg widział, że wszystko, co stworzył, * było bardzo dobre.

III

Jak liczne są dzieła Twoje, Panie! †

Tyś wszystko mądrze uczynił, *

ziemia jest pełna Twoich stworzeń.

Oto jest morze, ogromne i szerokie, †

a w nim żyjątek bez liku, *

zwierząt wielkich i małych.

Tamtędy płyną okręty *

i Lewiatan, który z morzem igra.

Wszystko to czeka na Ciebie, *

byś dał im pokarm we właściwym czasie.



Gdy im dajesz, zbierają, *
gdy otwierasz swą rękę, sycają się Twym dobrem.
Gdy skryjesz swe oblicze, ogarnia je niepokój, †
a kiedy odbierasz im oddech, marnieją *
i w proch się obracają.

Stwarzasz je napełniając swym Duchem *
i odnawiasz oblicze ziemi.

Niech chwała Pana trwa na wieki, *
niech Pan się raduje z dzieł swoich.

Drży ziemia, gdy na nią patrzy, *
górze dotknie, a one dymią.

Póki mego życia, chcę śpiewać dla Pana, *
grać mojemu Bogu, póki życia starczy.

Niech miła Mu będzie pieśń moja, *
będę radował się w Panu.

Niech znikną z ziemi grzesznicy †
i niech już więcej nie będzie występnych. *

Błogosław, duszo moja, Pana!

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Bóg widział, że wszystko, co stworzył, / było bardzo dobre.

LG tom II: Niedziela Palmowa, str. 324.

P. Gdy zostanę wywyższony nad ziemię.

W. Przyciągnę wszystkich do siebie.

1 Czytanie

Z Listu do Hebrajczyków

10, 1-18

Nasze uświęcenie przez ofiarę Chrystusa

Bracia: Prawo, posiadając tylko cień przyszłych dóbr, a nie sam obraz rzeczy, przez te same ofiary, corocznie ciągle składane, nie może nigdy udoskonalić tych, którzy się zbliżają. Czyż bowiem nie przestano by ich składać, gdyby składający je raz na zawsze oczyszczeni

nie mieli już żadnej świadomości grzechów? Ale przez nie każdego roku odbywa się przypomnienie grzechów. Niemożliwe jest bowiem, aby krew cielców i kozłów usuwała grzechy.

Przeto przychodząc na świat, mówi: "Ofiary ani daru nie chciałeś, aleś Mi utworzył ciało; całopalenia i ofiary za grzech nie podobały się Tobie. Wtedy rzekłem: Oto idę, w zwoju księgi napisano o Mnie, abym spełniał wolę Twoją, Boże".

Wyżej powiedział: "Ofiar, darów, całopaleń i ofiar za grzech nie chciałeś i nie podobały się Tobie", choć składa się je na podstawie Prawa. Następnie powiedział: "Oto idę, abym spełniał wolę Twoją". Usuwa jedną ofiarę, aby ustanowić inną. Na mocy tej woli uświęceni jesteśmy przez ofiarę ciała Jezusa Chrystusa raz na zawsze.

Wprawdzie każdy kapłan staje codziennie do wykonywania swej służby, wiele razy te same składając ofiary, które żadną miarą nie mogą zgładzić grzechów. Ten przeciwnie, złożwszy raz na zawsze jedną ofiarę za grzechy, zasiadł po prawicy Boga, oczekując tylko, aż nieprzyjaciele Jego staną się podnóżkiem nóg Jego. Jedną bowiem ofiarą udoskonalił na wieki tych, którzy są uświęceni.

Daje nam zaś świadectwo Duch Święty, skoro powiedział: "Takie jest przymierze, które zawrę z nimi w owych dniach, mówi Pan: dając prawa moje w ich serca, także w umyśle ich wypiszę je. A grzechów ich oraz ich nieprawości więcej już wspominać nie będę". Gdzie zaś jest ich odpuszczenie, tam już więcej nie zachodzi potrzeba ofiary za grzechy.

Responsorium

Hbr 10, 5. 6. 7. 4 (Ps 40, 7-8)

W. Ofiary ani daru nie chciałeś, † aleś Mi utworzył ciało; / całopalenia i ofiary za grzech nie podobały się Tobie. / Wtedy rzekłem: * Oto idę, abym spełniał wolę Twoją, Boże.

P. Niemożliwe jest bowiem, aby krew cielców i kozłów usuwała grzechy. Przeto Chrystus przychodząc na świat mówi. **W.** Oto idę, abym spełniał wolę Twoją, Boże.

2 Czytanie

Kazanie św. Andrzeja z Krety, biskupa

(Kazanie 9 na Niedzielę Palmową)

Błogosławiony, który przychodzi w imię Pana, Król Izraela

Chodźcie, wstąpmy i my na Górę Oliwną! Biegnijmy naprzeciw Chrystusa, który powraca dzisiaj z Betanii i spieszy dobrowolnie na tę swoją świętą i czcigodną mękę, aby wypełnić do końca tajemnicę naszego zbawienia.

Przychodzi więc i z własnej woli odbywa drogę w stronę Jerozolimy Ten, który dla nas zstąpił z nieba, aby współ z sobą wywyższyć tych, co leżą w prochu ziemi i posadzić ich, jak mówi Pismo, "ponad wszelką Zwierzchność i Władzę, i Mocą, i Panowaniem, i ponad wszelkim innym imieniem wzywanych".

Przychodzi zaś nie z dumą i przepychem jak ten, co chciwie szuka sławy. On "nie będzie się spierał ani krzyczał i nikt nie usłyszy Jego głosu". Będzie natomiast cichy i łagodny, lichego odzienia i skromny w urządzaniu wystawności swojego wejścia.

Nuże więc, biegnijmyż i my razem z Chrystusem, któremu spieszo na mękę. Naśladujmy tych, co wyszli Mu na spotkanie, ale nie w ten sposób, by słać na drodze gałązki palm i oliwek oraz kłaść kosztowne szaty, lecz my sami, jak tylko możemy, rozścielmy się na ziemi w pokorze ducha i prostocie serca, abyśmy przyjęli nadchodzące Słowo i pochwycili Boga, który nigdzie nie daje się ująć.

On bowiem cieszy się z tego, że może nam się okazać łagodnym, On, który naprawdę jest łagodny i "wstępuje na zachód" naszej mizernej słabości, aby przyjść do nas, obcować z nami i przyciągnąć nas do siebie przez pokrewieństwo z nami.

Bo chociaż przez ofiarę z naszej ludzkiej natury "wstąpił na niebiosa niebios, na wschód słońca", czyli na wyżyny własnej chwały i Bóstwa, to jednak nie wyrzeknie się nigdy przywiązania do rodzaju ludzkiego, lecz będzie dźwigał naturę człowieka z prochu ziemi do coraz wyższej chwały, aż wreszcie jednocząc się z nią, udzieli

jej swej nieskończonej godności.

A zatem siebie samych ścielmy przed Chrystusem, a nie tuniki, martwe gałęzie i łodygi krzewów tracących zielen, gdy staną się pokarmem, i przez krótki tylko czas radujących oczy. Obleczmy się natomiast w Jego łaskę, czyli w Niego samego. Pismo św. bowiem mówi: "Wy wszyscy, którzy zostaliście ochrzczeni w Chrystusie, przyoblekliście się w Chrystusa". Kładźmy się pod Jego nogi jak rozścielone tuniki.

Nasze grzechy były czerwone jak szkarłat, teraz obmyci w zbawczych wodach chrztu osiągnęliśmy lśniąca biel wełny, ofiarujemy Zwycięzcy śmierci już nie gałązki palmowe, ale wieńce naszego zwycięstwa.

Wystawiajmy Go w każdy dzień świętą pieśnią razem z izraelskimi dziećmi, potrząsając duchowymi gałązkami i mówiąc: "Błogostawiony, który przychodzi w imię Pańskie".

Responsorium

J 12, 12. 13; Mt 21, 8. 9

W. Kiedy lud usłyszał, † że Jezus przybywa do Jerozolimy, wybiegł Mu naprzeciw. / Ogromny tłum stał swe płaszcze na drodze, / inni obcinali gałązki z drzew, / rzucali je na drogę i wołali: * Hosanna Synowi Dawidowemu; / błogostawiony, który przychodzi w imię Pańskie.

P. Tłumy, które Go poprzedzały i które szły za Nim, wołały głośno. **W.** Hosanna Synowi Dawidowemu; / błogostawiony, który przychodzi w imię Pańskie.

Modlitwa

Módlmy się. Wszechmogący, wieczny Boże, aby dać ludziom przykład pokory do naśladowania, sprawiłeś, że nasz Zbawiciel przyjął ciało i poniósł śmierć na krzyżu; † daj nam pojąć naukę płynącą z Jego Męki * i zasłużyć na udział w Jego zmartwychwstaniu. Który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogostawmy Panu.
W. Bogu niech będą dzięki.

Jutrznia

P. Boże, + wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe teksty opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
LG tom II: Wielki Post I, str. 319.

Hymn

- 1 Oto znaki Bożej męki:
Żółć, plwociny, trzcina, ocet,
Gwoździe i żelazna włócznia,
Która święty bok przebiła;
Płyną z rany krew i woda,
Aby obmyć wszechświat cały.
- 2 Krzyżu wierny i szlachetny,
Spośród wszystkich drzew wybrany,
Żaden las nie zrodził drzewa
Piękniejszego ponad ciebie;
Słodkie belki, słodkie gwoździe,
Co dźwigają ciężar słodki!
- 3 Schyl gałęzie, drzewo wzniosłe,
Ulżyj członkom tak napiętym;
Niechże zmięknie pień twój twardy,
Aby na nim ciało Zbawcy
I najwyższej chwały Króla
Nie doznało udręczenia!
- 4 Tylko tyś jest godne przyjąć
Na ramiona okup ziemi
I ukazać port bezpieczny
Dla tonących w wirach świata,
Ciebie bowiem krew Baranka
Uświęciła swą czerwienią.



5 Cześć niech będzie Bogu Ojcu
I Synowi Jedynemu
Razem z Duchem równym Obu;
Chwała Bogu w Trójcy Świętej,
Który darzy nas i chroni
Swoją łaską miłosierną. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Niedziela II, str. 938.

1 ant. Wielki tłum, który przybył na święto, * wołał
głośno do Pana: / Błogostawiony, który przychodzi w
imię Pańskie. / Hosanna na wysokości.

Psalm 118

Świąteczny hymn dziękczynny

Jezus jest kamieniem odrzuconym przez was, budujących,
tym, który stał się kamieniem węgielnym (Dz 4, 11)

Dziękujcie Panu, bo jest dobry, *
bo Jego łaska trwa na wieki.

Niech dom Izraela głosi: *
"Jego łaska na wieki".

Niech dom Aarona głosi: *
"Jego łaska na wieki".

Niech wyznawcy Pana głoszą: *
"Jego łaska na wieki".

W ucisku wzywałem Pana. *

Pan mnie wysłuchał i na wolność wyprowadził.

Niczego się nie boję, bo Pan jest ze mną; *
cóż może uczynić mi człowiek?

Pan jest ze mną, mój wspomóżyciel, *
z góry będę spoglądał na mych wrogów.

Lepiej się uciekać do Pana, *
niż pokładać ufność w człowieku.

Lepiej się uciekać do Pana, *
niż pokładać ufność w książętach.

Osaczyły mnie wszystkie narody, *
lecz w imię Pana je pokonałem.

Ze wszystkich stron mnie okrążyły, *
lecz w imię Pana je pokonałem.

Opadły mnie zewsząd jak pszczoły, †



palący, jak ogień pali ciernie, *
lecz w imię Pana je pokonałem.
Abym upadł, uderzono mnie i pchnięto, *
lecz Pan mnie podtrzymał.

Pan moją mocą i pieśnią, *
On stał się moim Zbawcą.

Głosy radości z ocalenia *
w namiotach sprawiedliwych:

"Prawica Pańska moc okazała, †
prawica Pana wzniesiona wysoko, *
prawica Pańska moc okazała!"

Nie umrę, ale żyć będę *
i głosić dzieła Pana.

Ciężko mnie Pan ukarał, *
ale na śmierć nie wydał.

Otwórzcie mi bramy sprawiedliwości, *
wejdę przez nie i podziękuję Panu.

Oto jest brama Pana, *
przez nią wejdą sprawiedliwi.

Dziękuję Tobie, żeś mnie wysłuchał *
i stałeś się moim Zbawcą.

Kamień odrzucony przez budujących *
stał się kamieniem węgielnym.

Stało się to przez Pana *
i cudem jest w naszych oczach.

Oto dzień, który Pan uczynił, *
radujmy się nim i weselmy.

O Panie, Ty nas wybaw, *
pomyślność daj nam, o Panie!

Błogosławiony, który przybywa w imię Pańskie, *
błogosławimy wam z Pańskiego domu.

Pan jest Bogiem i daje nam światło. †

Ustawcie procesję z gałązkami zielonymi *
aż do rogów ołtarza.

Jesteś moim Bogiem, podziękować chcę Tobie, *
Boże mój, wielbić pragnę Ciebie.

Wystawiajcie Pana, bo jest dobry, *
bo Jego łaska trwa na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *



i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Wielki tłum, który przybył na święto, / wołał głośno do Pana: / Błogosławiony, który przychodzi w imię Pańskie. / Hosanna na wysokości.

2 ant. Bądźmy wierni jak aniołowie i dzieci, * wołając do Zwycięscy śmierci / Hosanna na wysokości.

Pieśń

Dn 3, 52-57

Hymn uwielbienia

Stwórca błogosławiony jest na wieki (Rz 1, 25)

Błogosławiony jesteś, Panie, Boże ojców naszych, *
pełen chwały i wywyższony na wieki.

Błogosławione jest imię Twoje pełne chwały
i świętości, *

uwielbione i wywyższone na wieki.

Błogosławiony jesteś w przybytku Twojej świętej chwały, *
uwielbiony i przestawny na wieki.

Błogosławiony jesteś na tronie swojego królestwa, *
uwielbiony i przestawny na wieki.

Błogosławiony jesteś Ty, co spoglądasz w otchłanie, †
który zasiadasz na Cherubach, *
pełen chwały i wywyższony na wieki.

Błogosławiony jesteś na sklepieniu nieba, *
pełen chwały i wywyższony na wieki.

Błogosławcie Pana, wszystkie dzieła Pańskie, *
chwalcie Go i wywyższajcie na wieki!

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Bądźmy wierni jak aniołowie i dzieci, / wołając do Zwycięscy śmierci / Hosanna na wysokości.

3 ant. Błogosławiony, który przychodzi w imię Pańskie;
* pokój w niebie i chwała na wysokościach.

Psalm 150

Chwalcie Pana

Chwalcie Boga w Jego świątyni, *
chwalcie na ogromnym Jego nieboskłonie.
Chwalcie Go za potężne Jego dzieła, *
chwalcie za niezmierną wielkość Jego.
Chwalcie Go dźwiękiem rogu, *
chwalcie na harfie i cytrze.
Chwalcie Go bębniem i tańcem, *
chwalcie na strunach i flecie.
Chwalcie Go na dźwięcznych cymbałach, †
chwalcie na cymbałach brzęczących. *
Wszystko, co żyje, niech chwali Pana!
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Błogosławiony, który przychodzi w imię Pańskie; /
pokój w niebie i chwała na wysokościach.

LG tom II: Niedziela Palmowa, str. 327.

Czytanie

Za 9, 9

Raduj się wielce, Córo Syjonu, wołaj radośnie, Córo Jeruzalem! Oto Król twój idzie do ciebie, sprawiedliwy i zwycięski. Pokorny, jedzie na osiołku, na oślątku, źrebieniu oślicy.

Responsorium krótkie

P. Przez krew swoją, Panie, * Odkupiłeś nas wszystkich. **W.** Przez krew swoją, Panie, / Odkupiłeś nas wszystkich. **P.** Z każdego pokolenia, języka, ludu i narodu. **W.** Odkupiłeś nas wszystkich. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** Przez krew swoją, Panie, / Odkupiłeś nas wszystkich.

Pieśń Zachariasza

Ant. Trzymając w ręku ozdobne palmy, * oddajmy pokłon przychodzącemu Panu; / biegnijmy Mu na spotka-

nie z hymnem i pieśnią uwielbienia; / wołajmy radośnie do Niego: / Niech będzie Pan błogostawiony.

Mesjasz i Jego poprzednik

Łk 1, 68-79

Błogostawiony ✝ Pan, Bóg Izraela, *
bo lud swój nawiedził i wyzwolił.

I wzbudził dla nas moc zbawczą *
w domu swego sługi Dawida.

Jak zapowiedział od dawna *

przez usta swych świętych proroków,

Że nas wybawi od naszych nieprzyjaciół *

i z ręki wszystkich, którzy nas nienawidzą;

Że naszym ojcom okaże miłosierdzie *

i wspomni na swe święte przymierze,

Na przysięgę, którą złożył *

ojcu naszemu Abrahamowi.

Da nam, że z mocy nieprzyjaciół wyrwani, *

służyć Mu będziemy bez trwogi,

W pobożności i sprawiedliwości przed Nim *

po wszystkie dni nasze.

A ty, dziecię, zwać się będziesz prorokiem Najwyższego, *

gdyż pójdiesz przed Panem przygotować Mu drogi.

Jego ludowi dasz poznać zbawienie *

przez odpuszczenie grzechów.

Dzięki serdecznej litości naszego Boga, *

z jaką nas nawiedzi z wysoka Wschodzące Słońce,

By oświecić tych, co w mroku i cieniu śmierci

mieszkają, *

aby nasze kroki skierować na drogę pokoju.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Trzymając w ręku ozdobne palmy, / oddajmy pokłon przychodzącemu Panu; / biegnijmy Mu na spotkanie z hymnem i pieśnią uwielbienia; / wołajmy radośnie do Niego: / Niech będzie Pan błogostawiony.

Prośby

Kiedy Chrystus wkraczał do Jerozolimy, rzesze witały Go okrzykami jako Króla i Mesjasza. My również uwielbiamy Go i z weselem wołajmy:

Błogosławiony, który idzie w imię Pańskie.

Hosanna Tobie, Synu Dawida i Królu wieków,
— hosanna Tobie, Zwycięzco śmierci i piekła.

Błogosławiony, który idzie w imię Pańskie.

Panie, Ty udałeś się do Jerozolimy, aby podjąć mękę i wejść do chwały,

— doprowadź swój Kościół do wieczystej Paschy.

Błogosławiony, który idzie w imię Pańskie.

Panie, Twój krzyż stał się drzewem życia,

— udziel jego owoców odrodzonym przez chrzest święty.

Błogosławiony, który idzie w imię Pańskie.

Panie, Ty jako nasz Zbawiciel przyszedłeś wyzwolić grzeszników,

— racz wprowadzić do swego królestwa tych, którzy wierzą, ufają i miłują.

Błogosławiony, który idzie w imię Pańskie.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Wszchemogący, wieczny Boże, aby dać ludziom przykład pokory do naśladowania, sprawiłeś, że nasz Zbawiciel przyjął ciało i poniósł śmierć na krzyżu; † daj nam pojąć naukę płynącą z Jego Męki * i zasłużyć na udział w Jego zmartwychwstaniu. Który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

Jutrznia i Nieszpory. P. Odmawia modlitwę końcową bez wezwania **Módlmy się.**
W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogosławi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Jeśli kapłan lub diakon przewodniczy oficjum, zwraca się do wiernych:

- P. Pan z wami.
W. I z duchem twoim.
P. Niech was błogostawi Bóg wszechmogący:
Ojciec + i Syn, i Duch Święty.
W. Amen.

Można też użyć innej formuły błogostawieństwa, tak jak we Mszy św.
Jeśli wierni mają się rozejść, dodaje się wezwanie:

- P. Idźcie w pokoju Chrystusa.
W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa w ciągu dnia

Hymn na Niedzielę Palmową, czyli Męki Pańskiej, s. 328.

Hymny na inne Godziny Modlitwy w ciągu dnia, s. 40-41.

Antyfona z Wielkiego Tygodnia. Psalm - LG tom II: Niedziela II, str. 943.

- P. Boże, + wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn

- 1 Przejęty świętą radością
Niech wierny lud się weseli,
Bo Jezus dał nam zbawienie
I władcę śmierci zwyciężył.
- 2 Już wielka rzesza się zbliża
Z zielenią palm i oliwek,
Wołając głośno "Hosanna
Synowi Dawidowemu!"
- 3 I my naprzeciw biegnijmy
Królowi nieba i ziemi;
Gałązki niosąc palmowe
Śpiewajmy hymny pochwalne.
- 4 Niech Pan darami swej łaski
Ze złej nas drogi zawróci,
A my z wdzięcznością oddajmy
Podziękę Jemu należną.



5 Niech będzie chwała na wieki
Synowi z Ojcem i Duchem;
Niech Boga w Trójcy Jednego
Wysławia rzesza zbawionych.

Psalmodia

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Przed świętem Paschy * Jezus wiedząc, że nadeszła Jego godzina, / umiłował swych, do końca ich umiłował.

Modlitwa południowa

Ant. Podobnie jak Mnie zna Ojciec, * tak i Ja znam Ojca / i życie swoje oddaję za moje owce.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Dla mnie żyć to Chrystus, * a śmierć jest mi zyskiem; / chlubię się krzyżem mojego Pana, Jezusa Chrystusa.

Psalm 23

Dobry Pasterz

Paść ich będzie Baranek i poprowadzi ich do źródeł wód życia (Ap 7, 17)

Pan jest moim pasterzem, niczego mi nie braknie, *
pozwala mi leżeć na zielonych pastwiskach.

Prowadzi mnie nad wody, gdzie odpocząć mogę, *
orzeźwia moją duszę.

Wiedzie mnie po ścieżkach właściwych *
przez wzgląd na swoją chwałę.

Chociażbym przechodził przez ciemną dolinę, *
zła się nie ulękę, bo Ty jesteś ze mną.

Kij Twój i laska pasterska *
są moją pociechą.

Stój dla mnie zastawiasz *
na oczach moich wrogów,
Namaszczasz mi głowę olejkiem, *
kielich mój pełny po brzegi.

Dobroć i łaska pójdą w ślad za mną *
przez wszystkie dni życia.

I zamieszkać w domu Pana *
po najdłuższe czasy.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 76

Dziękczynienie za zwycięstwo

Ujrzą Syna Człowieczego, przychodzącego na obłokach niebieskich (Mt 24, 30)

I

Bóg znany jest w Judzie, *
Jego imię wielkie jest w Izraelu.
W Salem się wznosi przybytek Jego, *
a na Syjonie jest Jego mieszkanie.
Tam zdruzgotał strzały łuków, *
tarcze, miecze i zbroje.
Ty jesteś pełen światła *
i potężniejszy od gór odwiecznych.
Najwaleczniejsi stali się łupem, †
sen ich ogarnął, *
bezwładnie opadły ręce wojowników.
Od Twojej groźby, Boże Jakuba, *
rydwany i konie zamarły w bezruchu.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

II

Jesteś straszliwy i któż Ci się oprze, *
gdy gniew Twój się obudzi?
Z nieba ogłosiłeś wyrok; *
zamilkła strwożona ziemia,
Kiedy Bóg powstał, by dokonać sądu *
i ocalić poniżonych tej ziemi.
Bo nawet gniew na ludzi *
przyniesie Ci chwałę,
A ci, których gniew nie dotknie, *
będą obchodzić Twe święto.



Składajcie i wypełniajcie śluby *
wobec Boga naszego i Pana,
Niech wszyscy stojący dokoła *
przyniosą dary Budzącemu grozę,
Panu, który poskramia pychę książąt *
i jest postrachem władców ziemi.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

W innych Godzinach psalmodia dodatkowa, s. 1229.

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Przed świętem Paschy * Jezus wiedząc, że nadeszła Jego godzina, / umiłował swych, do końca ich umiłował.

Czytanie

2 Kor 4, 10-12

Nosimy nieustannie w ciele naszym konanie Jezusa, aby życie Jezusa objawiło się w naszym ciele. Ciągłe bowiem jesteśmy wydawani na śmierć z powodu Jezusa, aby życie Jezusa objawiło się w naszym śmiertelnym ciele. Tak więc działa w nas śmierć, podczas gdy w was życie.

P. Został ofiarowany, bo sam tego pragnął.
W. I swoich ust nie otworzył.

Modlitwa

Módlmy się. Wszechmogący, wieczny Boże, aby dać ludziom przykład pokory do naśladowania, sprawiłeś, że nasz Zbawiciel przyjął ciało i poniósł śmierć na krzyżu; † daj nam pojąć naukę płynącą z Jego Męki * i zasłużyć na udział w Jego zmartwychwstaniu. Który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogostawmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa południowa

Ant. Podobnie jak Mnie zna Ojciec, * tak i Ja znam Ojca / i życie swoje oddaję za moje owce.

Czytanie

1 P 4, 13-14

Cieszcie się, im bardziej jesteście uczestnikami cierpień Chrystusowych, abyście się cieszyli i radowali przy objawieniu się Jego chwały. Błogosławieni jesteście, jeżeli złorzeczą wam z powodu imienia Chrystusa, albowiem Duch chwały, Boży Duch na was spoczywa.

P. On się obarczył naszym cierpieniem.

W. I dźwigał nasze nieprawości.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Dla mnie żyć to Chrystus, * a śmierć jest mi zyskiem; / chlubię się krzyżem mojego Pana, Jezusa Chrystusa.

Czytanie

1 P 5, 10-11

Bóg wszelkiej łaski, Ten, który was powołał do wiecznej swojej chwały w Chrystusie, gdy trochę pocierpicie, sam was udoskonali, utwierdzi, umocni i ugruntuje. Jemu chwała i moc na wieki wieków. Amen.

P. Oddajmy hołd krzyżowi świętemu.

W. On jest znakiem naszego zbawienia.

2 Nieszpory

P. Boże, + wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn

- 1 Sztandary Króla się wznoszą,
Już krzyż chwalebny jaśnieje,
Na którym Stwórca człowieka
W człowieczym ciele zawisnął.
- 2 To na nim Jezus, zraniony
Okrutnej włóczni żelazem,
Oczyścił z winy grzeszników
Strumieniem krwi oraz wody.
- 3 Wspaniałe drzewo, ozdobne
Purpurą krwi Chrystusowej,
Wybrane, aby na sobie
Unosić ciało najświętsze.
- 4 Ramiona drzewa szczęśliwe
Dźwigają okup wszechświata;
Szalami wagi się stając,
Wydarły zdobycz Otchłani.
- 5 Oddajmy pokłon krzyżowi,
Co był ołtarzem ofiary,
Bo na nim Życie umarło,
By śmiercią życie przywrócić.
- 6 O krzyżu, bądź pozdrowiony,
Jedyna nasza nadziejo!
Zachowaj wiernych od złego
I zniwecz zbrodnie ludzkości.
- 7 O Trójco, źródło zbawienia,
Niech każdy duch Cię wysławia,
A Ty, przez krzyż odkupionych
Umacniaj łaską na wieki. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Niedziela II, str. 945.

1 ant. Chrystus był ubiczowany i poniżony, * lecz Bóg wywyższył Go swoją prawicą.

Psalm 110

Ps 110, 1-5. 7

Rzekł Pan do Pana mego: *

"Siądź po mojej prawicy,
Aż uczynię Twych wrogów *
podnóżkiem stóp Twoich".

Pan rozciągnie moc Twego berła ze Syjonu; *
panuj wśród swych nieprzyjaciół!

Przy Tobie panowanie w dniu Twego triumfu: †
W blasku świętości *

z łona jutrzeńki zrodziłem Cię jak rosę.

Pan przysiągł i tego nie odwoła: *

"Tyś jest kapłanem na wieki na wzór Melchizedeka".

Pan jest po Twojej prawicy, *
zetrze królów w dzień swego gniewu.

On po drodze pić będzie z potoku, *
dlatego głowę podniesie.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Chrystus był ubiczowany i poniżony, / lecz Bóg
wywyższył Go swoją prawicą.

2 ant. Obmyci krwią Chrystusa * służmy Bogu żywemu.

Psalm 115

Chwała prawdziwego Boga

Nawróciliście się od bożków do Boga, by służyć Bogu żywemu i prawdziwemu (1 Tes 1, 9)

Nie nam, Panie, nie nam, †
lecz Twemu imieniu daj chwałę *
za łaskę i wierność Twoją.

Dlaczego mają pytać poganie: *

"Gdzie się ich Bóg znajduje?"

Nasz Bóg jest w niebie, *
czyni wszystko, co zechce.

Ich bożki są ze srebra i złota, *
dzieła rąk ludzkich.

Mają usta, ale nie mówią, *
mają oczy, ale nie widzą.



Mają uszy, ale nie słyszą, *
mają nozdrza, ale nie czują zapachu.

Mają ręce pozbawione dotyku, †
nogi mają, ale nie chodzą, *
gardło ich nie wydaje głosu.

Do nich będą podobni ci, którzy je robią, *
i każdy, który im ufa.

Ale dom Izraela pokłada ufność w Panu, *
On jest ich pomocą i tarczą.

Dom Aarona pokłada ufność w Panu, *
On jest ich pomocą i tarczą.

Ci, którzy Mu służą, ufność w Nim pokładają, *
On jest ich pomocą i tarczą.

Pan o nas pamięta *
i będzie nam błogostawił.

Błogostawić będzie domowi Izraela, *
błogostawić będzie domowi Aarona.

Będzie błogostawić tym, którzy służą Panu, *
zarówno wielkim, jak małym.

Niech Pan was rozmnoży, *
was i synów waszych.

Błogostawieni jesteście przez Pana, *
który stworzył niebo i ziemię.

Niebo jest niebem Pana, *
ziemię zaś dał synom ludzkim.

To nie umarli chwalą Pana, *
nie ci, którzy zeszli do Otchłani,

Lecz my wielbimy Pana *
teraz i na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Obmyci krwią Chrystusa / służmy Bogu żywemu.

3 ant. Chrystus w swoim ciele * poniósł nasze grzechy na drzewo krzyża, / abyśmy umarli dla grzechów / żyli dla sprawiedliwości.

Chrystus cierpiał za was i wzór wam zostawił, *
abyście szli za Nim Jego śladami.

On grzechu nie popełnił, *

a w Jego ustach nie było podstępów.

On, gdy Mu złorzeczono, nie złorzeczył, †

kiedy cierpiał, nie groził, *

lecz oddawał się Temu, który sędzi sprawiedliwie.

On sam, w swoim ciele, *

poniósł nasze winy na drzewo,

Abyśmy przestali być uczestnikami grzechów, *

a żyli dla sprawiedliwości.

Krwia ran Jego *

zostaliście uzdrowieni.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Chrystus w swoim ciele poniósł nasze grzechy
na drzewo krzyża, / abyśmy umarli dla grzechów / żyli
dla sprawiedliwości.

LG tom II: Niedziela Palmowa, str. 330.

Czytanie

Dz 13, 26b-30

Bracia, nam została przekazana nauka o tym zbawieniu, bo mieszkańcy Jerozolimy i ich zwierzchnicy nie uznali Jezusa, i potępiając Go wypełnili głosy proroków, odczytywane co szabat. Chociaż nie znaleźli w Nim żadnej winy zasługującej na śmierć, zażądali od Piłata, aby Go stracił. A gdy wykonali wszystko, co było o Nim napisane, zdjęli Go z krzyża i złożyli w grobie. Ale Bóg wskrzesił Go z martwych dnia trzeciego.

Responsorium krótkie

P. Wielbimy Cię, Chryste, * I błogostawimy Ciebie. **W.** Wielbimy Cię, Chryste, / I błogostawimy Ciebie. **P.** Bo przez krzyż Twój świat odkupiłeś. **W.** I błogostawimy Ciebie. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.**

Wielbimy Cię, Chryste, / I błogostawimy Ciebie.

Pieśń Maryi

Ant. Jest napisane: Uderzę pasterza, * a rozproszą się owce, / lecz kiedy z martwych powstanę, uprzedzę was do Galilei / i tam Mnie ujrzycie.

Radość duszy w Bogu

Łk 1, 46-55

Wielbi ✝ dusza moja Pana *

i raduje się duch mój w Bogu, Zbawicielu moim.

Bo wejrzał na uniżenie swojej Służebnicy. *

Oto bowiem odtąd błogostawić mnie będą wszystkie pokolenia,

Gdyż wielkie rzeczy uczynił mi Wszechmocny, *
a Jego imię jest święte.

Jego miłosierdzie z pokolenia na pokolenie *
nad tymi, którzy się Go boją.

Okazał moc swego ramienia, *

rozproszył pyszniących się zamysłami serc swoich.

Strącił władców z tronu, *

a wywyższył pokornych.

Głodnych nasycił dobrami, *

a bogatych z niczym odprawił.

Ujął się za swoim sługą, Izraelem, *

pomny na swe miłosierdzie,

Jak obiecał naszym ojcom, *

Abrahamowi i jego potomstwu na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Jest napisane: Uderzę pasterza, / a rozproszą się owce, / lecz kiedy z martwych powstanę, uprzedzę was do Galilei / i tam Mnie ujrzycie.

Prośby

Uwielbiamy Zbawcę ludzkości, który udał się do Jerozolimy, aby tam przyjąć zbliżającą się śmierć i przez

to wejść do chwały. Błagajmy Go pokornie:

Uświęć lud Twoją krwią odkupiony.

Odkupicielu, spraw, abyśmy przez pokutę coraz ściślej
jednoczyli się z Twoją męką
— i osiągnęli chwałę zmartwychwstania.

Uświęć lud Twoją krwią odkupiony.

Niech Twoja Matka, pocieszycielka strapionych, otacza
nas swoją opieką,
— abyśmy potrafili umacniać przygnębionych tą pocie-
chą, którą sami czerpiemy w Tobie.

Uświęć lud Twoją krwią odkupiony.

Wejrzyj na tych, którzy z powodu naszych grzechów ze-
szli z drogi zbawienia;
— wspomóż ich, a nam daj poprawę, aby zwyciężyły
sprawiedliwość i miłość.

Uświęć lud Twoją krwią odkupiony.

Panie, Ty uniżyłeś samego siebie stawszy się postusz-
nym aż do śmierci krzyżowej,
— udziel swoim sługom daru postuszeństwa i cierpli-
wości.

Uświęć lud Twoją krwią odkupiony.

Obdarz zmarłych chwałą Twojego uwielbionego ciała
— i spraw, abyśmy się kiedyś stali jej uczestnikami.

Uświęć lud Twoją krwią odkupiony.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Wszchemogący, wieczny Boże, aby dać ludziom przy-
kład pokory do naśladowania, sprawiłeś, że nasz Zbawi-
ciel przyjął ciało i poniósł śmierć na krzyżu; † daj nam
pojąć naukę płynącą z Jego Męki * i zasłużyć na udział
w Jego zmartwychwstaniu. Który z Tobą żyje i króluje w
jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki
wieków.

W. Amen.

W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg + błogosławi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Kompleta

Po 2 Nieszporach niedzieli

- P. Boże, + wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.



W tym miejscu przewidziany jest rachunek sumienia.

We wspólnie odprawianym oficjum można zastosować jedną z formuł aktu pokuty podaną w mszale.

Po chwili milczenia wszyscy razem odmawiają spowiedź powszechną:

- P. Zmiłuj się nad nami, Panie.
W. Bo zgrzeszyliśmy przeciw Tobie.
P. Okaż nam, Panie, miłosierdzie swoje.
W. I daj nam swoje zbawienie.

Przewodniczący prosi o odpuszczenie grzechów:

- P. Niech się zmiłuje nad nami Bóg wszechmogący *
i odpuściwszy nam grzechy, * doprowadzi nas do
życia wiecznego.
W. Amen.

Hymn

- 1 Chryste, Tyś dniem pełnym blasku,
Rozpraszasz nocne ciemności,
W Tobie początek jest światła
I nim obdarzasz wybranych.
- 2 Teraz więc Ciebie prosimy,
Byś strzegł nas w mrocznych godzinach,
W swoim pokoju zachował
I przyniósł ulgę znużonym.
- 3 Kiedy już sen nas ogarnie,



Niech serce czuwa przy Tobie;
Tych, którzy Ciebie miłują,
Ostaniaj swoją prawicą.

- 4 Wejrzyj, obrońco nasz, Boże,
I wrogie oddal zasadzki,
Kieruj Twoimi wiernymi,
Boś własną Krwią ich odkupił.
- 5 Chryste, łagodny nasz Królu,
Niech Ciebie z Ojcem i Duchem
Wszystko, co żyje, wystawia
Przez całą wieczność bez końca. Amen.

Psalmodia

Ant. Pan cię okryje swoimi piórami, * nie ulęknieś się strachu nocnego.

Psalm 91

O Bożej opiece

Oto dałem wam władzę stąpania po węzłach i skorpionach (Łk 10, 19)

Kto się w opiekę oddał Najwyższemu *
i w cieniu Wszechmocnego mieszka,
Mówi do Pana: "Tyś moją ucieczką i twierdzą, *
Boże mój, któremu ufam".

Bo On sam cię wyzwoli z sideł myśliwego *
i od słowa niosącego zgubę.

Okryje cię swoimi piórami, †
pod Jego skrzydła się schronisz; *
wierność Jego jest puklerzem i tarczą.

Nie ulęknieś się strachu nocnego *
ani strzały za dnia lecącej,

Ani zarazy skradającej się w mroku, *
ani moru niszczącego w południe.

A choćby tysiąc padło u boku twego †
i dziesięć tysięcy po twojej prawicy, *
ciebie to nie spotka.

Ty zaś ujrzysz własnymi oczyma *
zapłatę daną grzesznikom.

Bo Pan jest twoją ucieczką, *
za obrońcę wzięłeś Najwyższego.



Nie przystąpi do ciebie niedola, *
a cios nie dosięgnie twojego namiotu,
Bo rozkazał swoim aniołom, *
aby cię strzegli na wszystkich twych drogach.

Będą cię nosili na rękach, *
abyś stopy nie uraził o kamień.
Będziesz stąpał po węzłach i żmijach, *
a lwa i smoka podepczesz.

"Ja go wybawię, bo przylgnął do Mnie, *
oślonię go, bo poznał moje imię.
Będzie Mnie wzywał, a Ja go wysłucham †
i będę z nim w utrapieniu, *
wyzwolę go i sławą obdarzę.

Nasycę go długim życiem *
i ukażę mu moje zbawienie".

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pan cię okryje swoimi piórami, / nie ulęknieś się strachu nocnego.

Czytanie

Ap 22:3-5

Słudzy Pana będą oglądać Jego oblicze, a imię Jego na ich czołach. I odtąd już nocy nie będzie. A nie potrzeba im światła lampy i światła słońca, bo Pan Bóg będzie świecił nad nimi i będą królować na wieki wieków.

Responsorium krótkie

P. W ręce Twoje, Panie, * Powierzam ducha mojego.
W. W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mojego. **P.**
Ty nas odkupiłeś, Panie, Boże wierny. **W.** Powierzam du-
cha mojego. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Święte-
mu. **W.** W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mojego.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, * podczas snu nas osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali w pokoju.

Teraz, o Panie, † pozwól odejść swemu słudze w pokoju, *
według słowa Twojego,

Bo moje oczy ujrzały Twoje zbawienie, *
któreś przygotował wobec wszystkich narodów:
Światło na oświecenie pogan *
i chwałę ludu Twego, Izraela.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, / podczas snu nas
osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali
w pokoju.

Modlitwa

W niedziele Wielkiego Postu:

Módlmy się. Wszechmogący Boże, uczciliśmy dzisiaj
tajemnicę zmartwychwstania Chrystusa, † pokornie Cię
prosimy, niech nas ogarnie Twój pokój, * abyśmy odpo-
częli bezpieczni od zła wszelkiego i z radością się obu-
dzili na chwalenie Ciebie. Przez Chrystusa, Pana nasze-
go.

W. Amen.

Następnie, nawet wtedy, kiedy się odmawia oficjum samemu, mówi się:

Noc spokojną i śmierć szczęśliwą niech nam da Bóg
wszechmogący, Ojciec † i Syn, i Duch Święty.


W. Amen.

Antyfona do NMP

Witaj, niebios Królowo,
Witaj, Pani aniołów,
Witaj, Różdżko i Bramo;
Jasność zrodziłaś światu.
Ciesz się, Panno chwalebna,
Ponad wszystkie piękniejsza,

Witaj, o Najśliczniejsza;
Proś Chrystusa za nami.

Wielki Poniedziałek

 2 tydzień psalterza

Wezwanie

P. Panie, otwórz ✝ wargi moje.
W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Antyfona - LG tom II: Wielki Post II, str. 318.

Ant. Uwielbiamy Chrystusa Pana, / który dla na był ku-
szony i ukrzyżowany.

Psalm Wezwania jak w Częściach stałych, s. 818.

Psalm 100

Radość wchodzących do świątyni
Pan chce, by odkupieni śpiewali pieśń zwycięstwa (św. Atanazy)

Wykrzykujcie na cześć Pana, wszystkie ziemie, *
służcie Panu z weselem.
Stańcie przed obliczem Pana *
z okrzykami radości.

powtarza się antyfonę

Wiedźcie, że Pan jest Bogiem, *
On sam nas stworzył,
Jesteśmy Jego własnością, *
Jego ludem, owcami Jego pastwiska.

powtarza się antyfonę

W Jego bramy wstępujcie z dziękczynieniem, †
z hymnami w Jego przedsionki, *
chwalcie i błogosławcie Jego imię.
Albowiem Pan jest dobry, †
Jego łaska trwa na wieki, *
a Jego wierność przez pokolenia.

powtarza się antyfonę

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.



Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Uwielbiamy Chrystusa Pana, / który dla na był ku-
szony i ukrzyżowany.

Godzina czytań

- P.** Boże, + wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn - LG tom II: Wielki Post II, str. 318.

Hymn

- 1 Sław, języku, bój chwalebny,
Dzieje walki niezrównanej,
I opiewaj triumf krzyża
Hymnem pełnym uwielbienia,
Na nim bowiem Odkupiciel
Był zabity, lecz zwyciężył.
- 2 Gdy praojciec zbuntowany
Wziął w swe usta zgubny owoc,
Uległ śmierci w nim ukrytej;
Wtedy Stwórca się zmiłował
Wybierając nowe drzewo,
By dawnego zniszczyć skutki.
- 3 Postanowił Bóg wszechmocny
Dla ratunku wszystkich ludzi,
Aby szatan, ojciec kłamstwa,
Był zwiedziony swym podstępem;
To zaś, czym nas wróg poraził,
Było naszym uzdrowieniem.
- 4 Kiedy czas już się wypełnił
I nastąpiła pora święta,
Ojciec posłał swego Syna,



Stworzyciela całej ziemi,
Który z łona dziewiczego
W ludzkiej zrodził się postaci.

- 5 On, przeżywszy między nami
Jako człowiek lat trzydzieści,
Z własnej woli przyjął mękę;
Wypełniając zbawcze dzieło
Na krzyżowej zawisł belce
Jak baranek przebłagalny.
- 6 Cześć niech będzie Bogu Ojcu
I Synowi Jedynemu
Razem z Duchem równym Omu;
Chwała Bogu w Trójcy Świętej,
Który darzy nas i chroni
Swoją łaską miłosierną. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Poniedziałek II, str. 950.

1 ant. Nakłoń ku mnie Twego ucha, Panie, * aby mnie ocalić.

Psalm 31

Ps 31, 2-17. 20-25

Ufna modlitwa w cierpieniu
Ojcze, w Twoje ręce powierzam ducha mego (Łk 23, 46)

Panie, do Ciebie się uciekam, †
niech nigdy nie doznam zawodu, *
wybaw mnie w sprawiedliwości Twojej.

Nakłoń ku mnie Twego ucha, *
pośpiesz, aby mnie ocalić!
Bądź dla mnie skałą schronienia, *
warownią, która ocala.

Ty bowiem jesteś moją skałą i twierdzą, *
kieruj mną i prowadź przez wzgląd na swe imię.
Wydobądź z sieci zastawionej na mnie, *
bo Ty jesteś moją ucieczką.

W ręce Twoje powierzam ducha mego, *
Ty mnie odkupisz, Panie, wierny Boże.
Nienawidzisz czcicieli bóstw marnych, *



ja zaś pokładam ufność w Panu.

Wesele się i cieszę Twoim miłosierdziem, †
boś wejrzał na moją nędzę, *
zrozumiałeś udrękę mej duszy.

I nie oddałeś mnie w ręce nieprzyjaciół, *
postawiłeś me stopy na miejscu przestronnym.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Nakłoń ku mnie Twego ucha, Panie, / aby mnie ocalić.

2 ant. Niech Twoje oblicze, Panie, * zajaśnieje nad Twym sługą.

||

Zmiłuj się, Panie, nade mną, bo żyję w udręce, *
od smutku słabnie me oko i dusza, i ciało.

Moje życie upływa wśród zgryzoty, *
a lata moje wśród jęków.

Siłę tracę w ucisku, *
osłabły kości moje.

Stałem się przykładem hańby dla wszystkich mych wrogów, *

dla sąsiadów przedmiotem odrazy,
Postrachem dla moich znajomych, *
ucieka, kto mnie ujrzy na drodze.

Zapomnieli o mnie w sercach, jak o zmarłym, *
stałem się jak wyrzucone naczynie.

Słyszałem bowiem, jak wielu szeptało: †
"Trwoga jest dokoła!" *

Gromadzą się przeciw mnie, zamierzając odebrać mi życie.

Ja zaś pokładam ufność w Tobie, Panie, *
i mówię: "Tyś jest Bogiem moim".

W Twoim ręku są moje losy, *

wyrwij mnie z rąk wrogów i prześladowców.

Niech Twoje oblicze zajaśnieje nad Twym sługą, *
wybaw mnie w swoim miłosierdziu.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Niech Twoje oblicze, Panie, / zajaśnieje nad Twym
sługą.

3 ant. Błogostawiony Pan, * który mi okazał swoje cuda
i łaskę.



Jakże jest wielka dobroć Twoja, Panie, *
którą zachowałeś dla bogobojnych.

Okazujesz ją tym, którzy uciekają się do Ciebie *
na oczach ludzi.

Ośłaniasz ich Twą obecnością od spisku mężów, *
ukrywasz w swym namiocie przed swarliwym językiem.

Niech będzie Pan błogostawiony, *

On cuda swoje i łaskę okazał mi w mieście warownym.

Ja zaś w przerażeniu mówiłem: *

"Odrażony jestem od Twego oblicza".

Lecz Ty wysłuchałeś mój głos błagalny, *
gdy wołałem do Ciebie.

Miłujcie Pana, wszyscy, co cześć Mu oddajecie. †

Pan chroni wiernych, *

a pysznym z nawiązką odpłaca.

Bądźcie dzielni i mężnego serca, *

wszyscy, którzy ufacie Panu.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Błogostawiony Pan, / który mi okazał swoje cuda
i łaskę.

LG tom II: Wielki Poniedziałek, str. 331.

P. Gdy zostanę wywyższony nad ziemię.

W. Przyciągnę wszystkich do siebie.

1 Czytanie

Z Listu do Hebrajczyków

10, 19-39

Wytrwałość w wierze, oczekiwanie sądu

Mamy, bracia, pewność, iż wejdziemy do Miejsca Świętego przez krew Jezusa. On nam zapoczątkował drogę nową i żywą, przez zasłonę, to jest przez ciało swoje. Mając zaś kapłana wielkiego, który jest nad domem Bożym, przystąpmy z sercem prawym, z wiarą pełną, oczyszczeni na duszy od wszelkiego zła świadomego i obmyci na ciele wodą czystą. Trzymajmy się niewzruszenie nadziei, którą wyznajemy, bo godny jest zaufania Ten, który dał obietnicę. Troszczmy się o siebie wzajemnie, by się zachęcać do miłości i do dobrych uczynków. Nie opuszczajmy naszych wspólnych zebrań, jak się to stało zwyczajem niektórych, ale zachęcajmy się nawzajem, i to tym bardziej, im wyraźniej widzicie, że zbliża się dzień.

Jeśli bowiem dobrowolnie grzeszymy po otrzymaniu pełnego poznania prawdy, to już nie ma dla nas ofiary przebłagalnej za grzechy, ale jedynie jakieś przerażające oczekiwanie sądu i żar ognia, który ma trawić przeciwników.

Kto przekracza Prawo Mojżeszowe, ponosi śmierć bez miłosierdzia na podstawie zeznania dwóch albo trzech świadków. Pomyślcie, o ileż surowszej kary stanie się winien ten, kto by podeptał Syna Bożego i zbezczęścił krew Przymierza, przez którą został uświęcony, i obelżywie się zachował wobec Ducha łaski. Znamy przecież Tego, który powiedział: "Do Mnie należy pomsta i Ja odpłacę". I znowu: "Sam Pan będzie sądził lud swój". Straszna jest rzeczą wpaść w ręce Boga żyjącego.

Przypomnijcie sobie dawniejsze dni, kiedyście to po oświeceniu wytrzymali wielką nawałę cierpień, już to będąc wystawieni publicznie na szyderstwa i prześladowania, już to stawszy się uczestnikami tych, którzy takie udreki znosili. Albowiem współcierpieliście z uwięzionymi, z radością przyjęliście rabunek waszego mienia, wiedząc, że sami posiadacie majątność lepszą i trwającą.

Nie pozbywajcie się więc nadziei waszej, która ma

wielką zapłatę. Potrzebujecie bowiem wytrwałości, abyście spełniając wolę Bożą, dostąpili obietnicy. Jeszcze bowiem za krótką, za bardzo krótką chwilę przyjdzie Ten, który ma nadejść, i nie spóźni się. A mój sprawiedliwy z wiary żyć będzie, jeśli się cofnie, nie upodoba sobie dusza moja w nim. My zaś nie należymy do odstępców, którzy idą na zatracenie, ale do wiernych, którzy zbawiają swą duszę.

Responsorium

Hbr 10, 35. 36; Łk 21, 19

W. Nie pozbywajcie się waszej nadziei. † Potrzebujecie bowiem wytrwałości, * Abyście wypełniając wolę Bożą, dostąpili obietnicy.

P. Przez swoją wytrwałość ocalicie wasze życie. **W.** Abyście wypełniając wolę Bożą, dostąpili obietnicy.

2 Czytanie

Kazanie św. Augustyna, biskupa

(3 mowa gwalferbitańska)

Także i my mamy się chlubić w krzyżu Pańskim

Męka Pana i Zbawiciela naszego Jezusa Chrystusa jest zadatką chwały i szkołą cierpliwości.

Jakieże bowiem łaski od Boga nie będą sobie obiecywać serca wierzących, skoro nie wystarczyło, aby Jednorodzony Syn Boży, współwieczny z Ojcem, narodził się dla nich jako człowiek z człowieka, lecz trzeba było, żeby jeszcze poniósł śmierć z rąk ludzi, których stworzył.

Wielkie jest to, co nam Pan obiecał w przyszłości. Lecz o wiele większe to, co już dla nas uczynił. Gdzież byli albo czym byli ludzie, gdy Chrystus umarł za bezbożnych? Któż może wątpić, iż potrafi On dać życie świętym, skoro dał im także swoją śmierć? Dlaczego słabość ludzka zwleka z uwierzeniem, że kiedyś w przyszłości ludzie będą żyć razem z Bogiem?

To, co było o wiele bardziej nieprawdopodobne, już się dokonało, a mianowicie że Bóg umarł dla człowieka. Kimże bowiem jest Chrystus, jeśli nie Tym, co "na po-

czątku było Słowem, a Słowo było u Boga i Bogiem było Słowo"? To właśnie Słowo Boże "stało się ciałem i zamieszkało wśród nas". Jeśliby bowiem nie przyjęło od nas śmiertelnego ciała, samo w sobie nie miałoby niczego, co by mogło za nas umrzeć. W ten sposób Nieśmiertelny mógł ponieść śmierć i tak zechciał dać życie śmiertelnym: Uczynił później uczestnikami siebie tych, których sam najprzód stał się uczestnikiem. Nie od siebie bowiem mamy to, że możemy żyć, ani On od siebie to, że mógł umrzeć.

Dziwnej zaiste dokonał z nami zamiany tego wzajemnego uczestnictwa: Naszym było to, przez co umarł, a Jego to, dzięki czemu żyć będziemy.

Dlatego nie tylko nie powinniśmy się rumienić z powodu śmierci Pana, Boga naszego, ale mamy prawo chlubić się nią w najwyższym stopniu i pokładać w niej wszelką nadzieję. Albowiem On przyjmując od nas śmierć, którą w nas zastał, przyrzekł nam najwierniej dać życie, którego sami z siebie mieć nie możemy.

Tak nas bowiem umiłował, że to, na co zasłużyliśmy naszymi grzechami, sam wycierpiał, chociaż był wolny od grzechu. Jakżeby więc odmówił nam tego, co wynika ze sprawiedliwości, On, który usprawiedliwia? W jakiz sposób mógłby nam nie dać przyobiecanej nagrody świętych Ten, który bez żadnej nieprawości ze swej strony wycierpiał karę przeznaczoną dla grzeszników?

Wyznawajmy więc bez bojaźni, bracia, owszem głośmy Chrystusa za nas ukrzyżowanego. Głośmy Go nie trwając się, ale radując, nie wstydząc się, lecz chlubiąc się z Niego.

Ten właśnie tytuł chwały dostrzegł św. Paweł Apostoł i wszystkim go zalecał. Znając wiele boskich i wspaniałych rzeczy, które głosił o Chrystusie, nie powiedział, iż chlubi się z tych zdumiewających cudów, jakie w Nim widzi, że On będąc Bogiem równym Ojcu stworzył świat, a będąc człowiekiem, jak my, rozkazywał temu światu. Oświadczył natomiast: "Co do mnie, nie daj Boże, bym się miał chlubić z czego innego, jak tylko z krzyża Pana naszego Jezusa Chrystusa".

Responsorium

W. Wielbimy krzyż Twój, Panie, † i wspominamy Twoją mękę chwalebna. * Zmiłuj się nad nami, bo za nas zostałeś umęczony.

P. Błagamy Cię przeto: dopomóż swym sługom, których najdroższą krwią odkupiłeś. **W.** Zmiłuj się nad nami, bo za nas zostałeś umęczony.

Modlitwa

Módlmy się. Wszechmogący Boże, z powodu własnej słabości upadamy w grzechy, † daj nam nowe życie * przez zasługi męki Twego Jedynego Syna. Który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogostawmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Jutrznia

P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze, i na wieki wieków. Amen.

Powyższe teksty opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
LG tom II: Wielki Post I, str. 319.

Hymn

1 Oto znaki Bożej męki:

Żółć, plwociny, trzcina, ocet,
Gwoździe i żelazna włócznia,
Która święty bok przebiła;
Płyną z rany krew i woda,
Aby obmyć wszechświat cały.

2 Krzyżu wierny i szlachetny,
Spośród wszystkich drzew wybrany,

Żaden las nie zrodził drzewa
Piękniejszego ponad ciebie;
Słodkie belki, słodkie gwoździe,
Co dźwigają ciężar słodki!

3 Schył gałęzie, drzewo wzniosłe,
Ulżyj członkom tak napiętym;
Niechże zmięknie pień twój twardy,
Aby na nim ciało Zbawcy
I najwyższej chwały Króla
Nie doznało udręczenia!

4 Tylko tyś jest godne przyjąć
Na ramiona okup ziemi
I ukazać port bezpieczny
Dla tonących w wirach świata,
Ciebie bowiem krew Baranka
Uświęciła swą czerwienią.

5 Cześć niech będzie Bogu Ojcu
I Synowi Jedynemu
Razem z Duchem równym Obu;
Chwała Bogu w Trójcy Świętej,
Który darzy nas i chroni
Swoją łaską miłosierną. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Poniedziałek II, str. 952.

1 ant. Jezus powiedział: * Dusza moja jest smutna aż
do śmierci; / zostańcie tu i czuwajcie ze Mną.

Psalm 42

Tęsknota za Bogiem i świątynią

Kto odczuwa pragnienie, niech przyjdzie; kto chce, niech wody życia zaczerpnie (Ap 22, 17)

Jak łania pragnie wody ze strumieni, *
tak dusza moja pragnie Ciebie, Boże.

Dusza moja Boga pragnie, Boga żywego, *
kiedyż więc przyjdę i ujrzę oblicze Boże?
Łzy są moim chlebem we dnie i w nocy; *
"Gdzie jest twój Bóg?" pytają mnie co dzień.
Rozpływa się we mnie moja dusza, *



gdy wspominam, jak z tłumem kroczyłem do Bożego domu

W świątecznym orszaku, *
wśród głosów radości i chwały.

Czemu zgnębiona jesteś, duszo moja, *
i czemu trwożysz się we mnie?

Ufaj Bogu, bo jeszcze wystawiać Go będę: *
On zbawieniem mojego oblicza i moim Bogiem!

A we mnie samym dusza przygnębiona, †
przeto wspominam Cię z ziemi Jordanu, *
z ziemi Hermonu i góry Misar.

Głębia przyzywa głębię hukiem wodospadów. *
Wszystkie Twe nurty i fale nade mną się przewalają.

Niech Pan udzieli mi we dnie swej łaski, †
a w nocy będę Mu śpiewał, *
będę sławił Boga mego życia.

Mówię do Boga: Opoko moja, czemu zapominasz
o mnie? *

Czemu chodzę smutny, gnębiony przez wroga?

Kości we mnie się kruszą, *
gdy lżą mnie przeciwnicy,

Gdy cały dzień mówią do mnie: *
"Gdzie jest Bóg twój?"

Czemu zgnębiona jesteś, duszo moja, *
i czemu trwożysz się we mnie?

Ufaj Bogu, bo jeszcze wystawiać Go będę: *
On zbawieniem mojego oblicza i moim Bogiem!

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Jezus powiedział: / Dusza moja jest smutna aż do śmierci; / zostańcie tu i czuwajcie ze Mną.

2 ant. Teraz odbywa się sąd nad światem; * teraz władca tego świata zostanie precz wyrzucony.

Pieśń

Modlitwa za Jerozolimę

To jest życie wieczne: aby poznali Ciebie, jedyne prawdziwego Boga,
oraz Tego, którego posłałeś, Jezusa Chrystusa (J 17, 3)

Syr 36, 1-5. 10-13

Zmiłuj się nad nami, Panie, Boże wszystkich rzeczy, *
spójrz i ześlij bojaźń przed Tobą na wszystkie narody.

Wyciągnij rękę przeciw obcym ludom, *
aby ujrzały Twoją potęgę.

Bo jak przez nas okazałeś im świętość swoją, *
tak przez nich wobec nas okaż się wielkim.

Niech i one uznają, jak my uznajemy, *
że nie ma Boga, oprócz Ciebie, Panie.

Powtórz znaki i znów uczynь cuda, *
wstaw swoją rękę i ramię prawe.

Zgromadź wszystkie pokolenia Jakuba *
i weź je w posiadanie, jak było na początku.

Panie, zlituj się nad narodem nazwanym Twoim
imieniem, *

nad Izraelem, którego uznałeś za pierworodnego.

Miej miłosierdzie nad Twym świętym miastem, *
nad Jeruzalem, miejscem Twego odpoczynku.

Napełnij Syjon wystawianiem Twojej mocy, *
a Twój lud swoją chwałą.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Teraz odbywa się sąd nad światem; / teraz władca tego świata zostanie precz wyrzucony.

3 ant. Jezus, początek i wypełnienie naszej wiary, *
przyjął hańbę krzyża, / a teraz zasiada po prawicy Boga.

Psalm 19 A

Ps 19 A, 2-7

Chwała Boga Stwórcy

Nawiedzi nas z wysoka Wschodzące Słońce...
aby nasze kroki skierować na drogę pokoju (Łk 1, 78. 79)

Niebiosa głoszą chwałę Boga, *
dzieło rąk Jego obwieszcza nieboskłon.

Dzień opowiada dniowi, *
noc nocy wiadomość przekazuje.

Nie są to słowa ani nie jest to mowa, *
których by dźwięku nie usłyszano.

Ich głos się rozchodzi po całej ziemi, *

ich słowa aż po krańce świata.
Tam słońcu namiot postawił, †
a ono jak oblubieniec wychodzi ze swej komnaty, *
cieszy się jak siłacz ruszający do biegu.

Ono wschodzi na krańcu nieba †
i biegnie aż po drugi kraniec, *
a nic przed jego żarem się nie schroni.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Jezus, początek i wypełnienie naszej wiary, /
przyjął hańbę krzyża, / a teraz zasiada po prawicy Boga.

LG tom II: Wielki Poniedziałek, str. 334.

Czytanie

Jr 11, 19-20

Jak potulny baranek, którego prowadzą na zabicie, nie wiedziałem, że powzięli przeciw mnie zgubne plany: Zniszczmy drzewo razem z jego mocą, zgładźmy go z ziemi żyjących, a jego imienia niech już nikt nie wspomina. Lecz Pan Zastępów jest sprawiedliwym sędzią, bada sumienie i serce. Chciałbym zobaczyć Twoją pomstę nad nimi, albowiem Tobie powierzam moją sprawę, Panie, mój Boże.

Responsorium krótkie

P. Przez krew swoją, Panie, * Odkupiłeś nas wszystkich. **W.** Przez krew swoją, Panie, / Odkupiłeś nas wszystkich. **P.** Z każdego pokolenia, języka, ludu i narodu. **W.** Odkupiłeś nas wszystkich. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** Przez krew swoją, Panie, / Odkupiłeś nas wszystkich.

Pieśń Zachariasza

Ant. Ojcze sprawiedliwy, * świat Ciebie nie poznał, /
lecz Ja poznałem Ciebie, / bo Ty Mnie posłałeś.

Błogostawiony † Pan, Bóg Izraela, *
bo lud swój nawiedził i wyzwolił.

I wzbudził dla nas moc zbawczą *
w domu swego sługi Dawida.

Jak zapowiedział od dawna *

przez usta swych świętych proroków,

Że nas wybawi od naszych nieprzyjaciół *

i z ręki wszystkich, którzy nas nienawidzą;

Że naszym ojcom okaże miłosierdzie *

i wspomni na swe święte przymierze,

Na przysięgę, którą złożył *

ojcu naszemu Abrahamowi.

Da nam, że z mocy nieprzyjaciół wyrwani, *

służyć Mu będziemy bez trwogi,

W pobożności i sprawiedliwości przed Nim *

po wszystkie dni nasze.

A ty, dziecie, zwać się będziesz prorokiem Najwyższego, *

gdyż pójdziesz przed Panem przygotować Mu drogi.

Jego ludowi dasz poznać zbawienie *

przez odpuszczenie grzechów.

Dzięki serdecznej litości naszego Boga, *

z jaką nas nawiedzi z wysoka Wschodzące Słońce,

By oświecić tych, co w mroku i cieniu śmierci

mieszkają, *

aby nasze kroki skierować na drogę pokoju.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Ojczy sprawiedliwy, / świat Ciebie nie poznał, /
lecz Ja poznałem Ciebie, / bo Ty Mnie posłałeś.

Prośby

Błagajmy Chrystusa Zbawiciela, który nas odkupił przez
swoją śmierć i zmartwychwstanie:

Panie, zmiłuj się nad nami.

Panie, Ty udałeś się do Jerozolimy, aby podjąć mękę i
wejść do chwały,

— doprowadź swój Kościół do wiekuistej Paschy.

Panie, zmiłuj się nad nami.

Chryste, gdy byłeś podwyższony na krzyżu, Twój bok
został przebity włócznią żołnierza,

— ulecz nasze rany.

Panie, zmiłuj się nad nami.

Panie, Twój krzyż stał się drzewem życia,

— udziel jego owoców odrodzonym przez chrzest
święty.

Panie, zmiłuj się nad nami.

Chryste, Ty wisząc na drzewie krzyża przebaczyłeś po-
kutującemu łotrowi,

— odpuść nam, grzesznym, nasze winy.

Panie, zmiłuj się nad nami.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Wszchemogący Boże, z powodu własnej słabości
upadamy w grzechy, † daj nam nowe życie * przez za-
sługi męki Twego Jedynego Syna. Który z Tobą żyje i
króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez
wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

Jutrznia i Nieszpory. P. Odmawia modlitwę końcową bez wezwania *Módlmy się.*
W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogosławi, broni od wszelkiego zła
i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Jeśli kapłan lub diakon przewodniczy oficjum, zwraca się do wiernych:

P. Pan z wami.

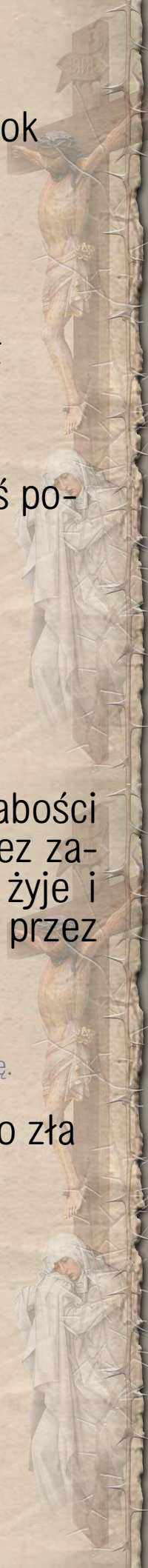
W. I z duchem twoim.

P. Niech was błogosławi Bóg wszechmogący:
Ojciec † i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Można też użyć innej formuły błogosławieństwa, tak jak we Mszy św.
Jeśli wierni mają się rozejść, dodaje się wezwanie:

P. Idźcie w pokoju Chrystusa.



W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa w ciągu dnia

LG tom II: Wielki Poniedziałek, str. 336. Hymn – LG tom II: Wielki Post I, str. 320.

Hymny na inne Godziny Modlitwy w ciągu dnia, s. 40.

Antyfona z Wielkiego Tygodnia. Psalm – LG tom II: Poniedziałek II, str. 956.

- P. Boże, + wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn

- 1 Jezus sędzony przez ludzi
Za prawdę, miłość i dobro,
Zmiłuj się, Panie, nad nami
I przebacz naszą niewierność.
- 2 Jezus przybity do krzyża
Na skalnym wzgórzu Golgoty,
Pomóż nam wytrwać przy Tobie,
Gdy cios cierpienia uderzy.
- 3 Jezus złożony do grobu
Rękami wiernych przyjaciół,
Pokój i życie na wieki
Niech Twoja śmierć nam przyniesie.
- 4 Jezus, Baranku zabity
Za grzechy świata całego,
Ojcu, Duchowi i Tobie
Niech będzie chwała bez końca. Amen.

Psalmodia

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Przed świętem Paschy * Jezus wiedząc, że nadeszła Jego godzina, / umiłował swych, do końca ich umiłował.

Modlitwa południowa



Ant. Podobnie jak Mnie zna Ojciec, * tak i Ja znam Ojca / i życie swoje oddaję za moje owce.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Dla mnie żyć to Chrystus, * a śmierć jest mi zyskiem; / chlubię się krzyżem mojego Pana, Jezusa Chrystusa.

Psalm 119

Ps 119, 41-48

VI (Waw). Słuszność Prawa Bożego

Panie, niech zstąpi na mnie Twoja łaska, *
Twoje zbawienie według Twej obietnicy.

Wtedy będę mógł odpowiedzieć tym, którzy mnie znieważają, *

ponieważ polegam na Twoich słowach.

Nie odbieraj moim ustom słowa prawdy, *
bo ufam Twoim wyrokom,

A Prawa Twego zawsze strzec będę, *
po wieki wieków.

I będę kroczył szeroką drogą, *
bo szukam Twoich przykazań.

O Twoich rozkazach chcę mówić wobec królów, *
nie będę się tego wstydził.

I będę się weselił z Twoich przykazań, *
które umiłowałem.

Moje ręce wznoszę ku Twym wyrokom, które miłuję, *
i rozważam Twoje ustawy.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 40

Ps 40, 2-14.17-18

Dziękczynienie i prośba

Ofiary ani daru nie chciałeś, aleś Mi utworzył ciało (Hbr 10, 5)

Z nadzieją czekałem na Pana, †
a On się pochylił nade mną *
i wysłuchał mego wołania.

Wydobył mnie z dołu zagłady, *
z błotnego grzęzawiska.

Stopy moje postawił na skale *
i umocnił moje kroki.

Włożył mi w usta pieśń nową, *
śpiew dla naszego Boga.

Wielu to ujrzy i przejmie ich trwoga, *
i zaufają Panu.

Szczęśliwy człowiek, który nadzieję pokłada w Panu, *
a nie naśladuje pysznych i skłonnych do kłamstwa.

Panie, Boże mój, wiele uczyniłeś cudów *
i w Twoich zamiarach wobec nas nikt Ci nie dorówna.

A gdybym chciał je głosić i opowiadać, *
byłyby liczniejsze, niż można to wyrazić.

Nie chciałeś ofiary krwawej ani z płodów ziemi, †
lecz otwarłeś mi uszy; *

nie żądałeś całopalenia i ofiary za grzechy.

Wtedy powiedziałem: "Oto przychodzę. *"

W zwoju księgi jest o mnie napisane:
Radością jest dla mnie pełnić Twoją wolę, mój Boże, *
a Twoje Prawo mieszka w moim sercu".

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

||

Głosiłem Twą sprawiedliwość w wielkim zgromadzeniu †
i nie powściągałem warg moich, *
o czym Ty wiesz, Panie.

Sprawiedliwości Twej nie kryłem w głębi serca, *
głosiłem Twoją wierność i pomoc.

Nie tałem Twojej łaski ani Twojej wierności *
przed wielkim zgromadzeniem.

A Ty nie odmawiaj mi, Panie, swego miłosierdzia, *
niech łaska Twoja i wierność zawsze mnie strzegą.

Albowiem osaczyły mnie niezliczone nieszczęścia, *
przygniotły mnie własne winy, których ogarnąć nie mogę.

Są one liczniejsze od włosów na mej głowie, *
więc słabnie we mnie serce.

Panie, racz mnie wybawić, *



Panie, pośpiesz mi z pomocą!

Niech się radują i weselą w Tobie *
wszyscy, którzy Ciebie szukają.

A ci, którzy pragną Twojej pomocy, *
niech zawsze mówią: "Pan jest wielki!"

Ja zaś jestem ubogi i nędzny, *
ale Pan troszczy się o mnie.

Tyś moim wspomóżycielem i wybawcą, *
Boże mój, nie zwlekaj!

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

W innych Godzinach psalmodia dodatkowa, s. 1229.

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Przed świętem Paschy * Jezus wiedząc, że nadeszła Jego godzina, / umiłowałszy swoich, do końca ich umiłował.

Czytanie

Ez 33, 10b. 11a

Zaprawdę, nasze przestępstwa i grzechy nasze ciążą na nas, my wskutek nich marniejemy. Jak możemy się ocalić? Na moje życie, mówi Pan Bóg, Ja nie pragnę śmierci występnego, ale jedynie tego, aby występny zawrócił ze swej drogi i żył.

P. Został ofiarowany, bo sam tego pragnął.

W. I swoich ust nie otworzył.

Modlitwa

Módlmy się. Wszechmogący Boże, z powodu własnej słabości upadamy w grzechy, † daj nam nowe życie * przez zasługi męki Twego Jedynego Syna. Który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogostawmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa południowa

Ant. Podobnie jak Mnie zna Ojciec, * tak i Ja znam Ojca / i życie swoje oddaję za moje owce.

Czytanie

Jr 18, 20b

Wspomnij, Panie, jak stawałem przed Tobą, aby się wstawiać za nimi i odwrócić od nich Twój gniew.

P. On się obarczył naszym cierpieniem.

W. I dźwigał nasze nieprawości.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Dla mnie żyć to Chrystus, * a śmierć jest mi zyskiem; / chlubię się krzyżem mojego Pana, Jezusa Chrystusa.

Czytanie

Jr 31, 2. 3b. 4a

To mówi Pan: Znajdzie łaskę na pustyni naród ocalały od miecza; Izrael pójdzie do miejsca swego odpoczynku. Ukochałem cię odwieczną miłością, dlatego też zachowałem dla ciebie łaskawość. Znowu cię zbuduję i będziesz odbudowana, Dziewico-Izraelu.

P. Oddajmy hołd krzyżowi świętemu.

W. On jest znakiem naszego zbawienia.

Nieszpory

P. Boże, + wejrzyj ku wspomnieniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze, i na wieki wieków. Amen.

Hymn - LG tom II: Wielki Post II, str. 317.

Hymn

1 Sztandary Króla się wznoszą,

Już krzyż chwalebny jaśnieje,
Na którym Stwórca człowieka
W człowieczym ciele zawisnął.

- 2 To na nim Jezus, zraniony
Okrutnej włóczni żelazem,
Oczyścił z winy grzeszników
Strumieniem krwi oraz wody.
- 3 Wspaniałe drzewo, ozdobne
Purpurą krwi Chrystusowej,
Wybrane, aby na sobie
Unosić ciało najświętsze.
- 4 Ramiona drzewa szczęśliwe
Dźwigają okup wszechświata;
Szalami wagi się stając,
Wydarły zdobycz Otchłani.
- 5 Oddajmy pokłon krzyżowi,
Co był ołtarzem ofiary,
Bo na nim Życie umarło,
By śmiercią życie przywrócić.
- 6 O krzyżu, bądź pozdrowiony,
Jedyna nasza nadziejo!
Zachowaj wiernych od złego
I zniwecz zbrodnie ludzkości.
- 7 O Trójco, źródło zbawienia,
Niech każdy duch Cię wysławia,
A Ty, przez krzyż odkupionych
Umacniaj łaską na wieki. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Poniedziałek II, str. 958.

1 ant. Nie miał On wdzięku ani blasku, * aby na Niego
popatrzeć, / ani wyglądu, by się nam podobał.

Psalm 45

Zaślubiny króla

Oblubieniec nadchodzi, wyjdźcie mu na spotkanie (Mt 25, 6)



Z mego serca płynie piękne słowo, †
pieśń moją śpiewam królowi, *
język mój jest jak rylec biegłego pisarza.

Najpiękniejszy jesteś spośród synów ludzkich, †
wdzięk się rozlał na twoich wargach, *
przeto Bóg pobłogostawił tobie na wieki.
Przypasz do biodra swój miecz, mocarzu, *
chlubę twoją i ozdobę.

Wstąp szczęśliwie na rydwan †
w obronie wiary, prawa i ubogich, *
a twoja prawica niech ci wskaże wielkie czyny.
Two ostre strzały trafiają w serce wrogów króla, *
ludy padają przed tobą.

Tron Twój, Boże, trwa na wieki, *
berłem sprawiedliwym berło Twego królestwa.
Miłujesz sprawiedliwość, wstrętne ci bezprawie, †
dlatego Bóg, twój Bóg, namaścił ciebie *
olejkiem radości hojniej niż równych ci losem.

Two szaty pachną mirrą, kasją i aloesem, *
z pałaców z kości słoniowej cieszy cię dźwięk lutni.
Córki królewskie wychodzą na spotkanie z tobą, *
królowa w złocie z Ofiru stoi po twojej prawicy.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Nie miał On wdzięku ani blasku, / aby na Niego
popatrzeć, / ani wyglądu, by się nam podobał.

2 ant. Przydzielę tłumy mojemu Słudze * za to, że sie-
bie na śmierć ofiarował.

||

Postępuj, córko, spójrz i nakłoń ucha, *
zapomnij o swym ludzie, o domu swego ojca.

Król pragnie twego piękna, *
on twoim panem, oddaj mu pokłon.
Oto córa Tyru zbliża się z darami, *
możni narodów szukają twych względów.

Córa królewska wchodzi pełna chwały, *
w złotogłów odziana.
W szacie wzorzystej do króla ją prowadzą, *
za nią przywodzą do ciebie dziewice, jej drużyny.
Wiodą je z radością i w uniesieniu, *
wkraczają do królewskiego pałacu.
Synowie twoi zajmą miejsce twych ojców, *
ustanowisz ich książętami na całej ziemi.
Przez wszystkie pokolenia upamiętnię twe imię, *
dlatego na wieki sławić cię będą narody.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Przydzielę tłumy mojemu Słudze / za to, że siebie
na śmierć ofiarował.

3 ant. Bóg doświadczył Chrystusa * jak złoto w ogniu.

Pieśń

Zmartwychwstanie Chrystusa podstawą nadziei

1 P 1, 3-9

Niech będzie błogosławiony Bóg i Ojciec *
naszego Pana Jezusa Chrystusa.

On w swoim wielkim miłosierdziu †
przez powstanie z martwych Jezusa Chrystusa *
na nowo nas zrodził do żywej nadziei:

Do dziedzictwa niezniszczalnego i niepokalanego,
i niewiedzącego, *

które jest zachowane dla was w niebie.

Wy bowiem jesteście przez wiarę strzeżeni †
mocą Bożą dla zbawienia, *
gotowego objawić się w czasie ostatecznym.

Dlatego radujcie się, choć teraz musicie doznać
trochę smutku *

z powodu różnorodnych doświadczeń.

Przez to wartość waszej wiary †
okaże się o wiele cenniejsza od zniszczalnego złota, *
które przecież próbuje się w ogniu;

Na sławę, cześć i chwałę *
przy objawieniu Jezusa Chrystusa.

Wy Go miłujecie, choć nie widzieliście, *
wy w Niego teraz wierzycie, chociaż nie widzicie.
A ucieszycie się radością niewymowną i pełną chwały, *
gdy osiągniecie zbawienie dusz, cel waszej wiary.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Bóg doświadczył Chrystusa / jak złoto w ogniu.

LG tom II: Wielki Poniedziałek, str. 337.

Czytanie

Rz 5, 8-9

Bóg okazuje nam swoją miłość właśnie przez to, że Chrystus umarł za nas, gdyśmy byli jeszcze grzesznikami. Tym bardziej więc będziemy przez Niego zachowani od karzącego gniewu, gdy teraz przez krew Jego zostaliśmy usprawiedliwieni.

Responsorium krótkie

P. Wielbimy Cię, Chryste, * I błogostawimy Ciebie. **W.** Wielbimy Cię, Chryste, / I błogostawimy Ciebie. **P.** Bo przez krzyż Twój świat odkupiłeś. **W.** I błogostawimy Ciebie. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** Wielbimy Cię, Chryste, / I błogostawimy Ciebie.

Pieśń Maryi

Ant. Jak Mojżesz wywyższył węża na pustyni, * tak trzeba, by wywyższono Syna Człowieczego, / aby każdy, kto w Niego wierzy, / miał życie wieczne.

Radość duszy w Bogu

Łk 1, 46-55

Wielbi ✝ dusza moja Pana *
i raduje się duch mój w Bogu, Zbawicielu moim.
Bo wejrzał na uniżenie swojej Służebnicy. *
Oto bowiem odtąd błogostawić mnie będą wszystkie pokolenia,
Gdyż wielkie rzeczy uczynił mi Wszechmocny, *
a Jego imię jest święte.

Jego miłosierdzie z pokolenia na pokolenie *
nad tymi, którzy się Go boją.
Okazał moc swego ramienia, *
rozproszył pyszniących się zamysłami serc swoich.
Strącił władców z tronu, *
a wywyższył pokornych.
Głodnych nasycił dobrami, *
a bogatych z niczym odprawił.
Ujął się za swoim sługą, Izraelem, *
pomny na swe miłosierdzie,
Jak obiecał naszym ojcom, *
Abrahamowi i jego potomstwu na wieki.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Jak Mojżesz wywyższył węża na pustyni, / tak
trzeba, by wywyższono Syna Człowieczego, / aby każdy,
kto w Niego wierzy, / miał życie wieczne.

Prośby

Uwielbiamy Zbawcę ludzkości, który umierając zniweczył śmierć naszą, a zmartwychwstając przywrócił nam życie. Zanośmy do Niego pokorne prośby:

Uświęć lud Twoją krwią odkupiony.

Odkupicielu, spraw, abyśmy przez pokutę coraz ściślej
jednoczyli się z Twoją męką
— i osiągnęli chwałę zmartwychwstania.

Uświęć lud Twoją krwią odkupiony.

Niech Twoja Matka, pocieszycielka strapionych, otacza
nas swoją opieką,
— abyśmy potrafili umacniać przygnębionych tą pociechą, którą sami czerpiemy w Tobie.

Uświęć lud Twoją krwią odkupiony.

Dopomóż wiernym, aby w cierpieniach byli uczestnikami
Twojej męki

— i ukazywali w sobie dzieło zbawienia.

Uświęć lud Twoją krwią odkupiony.

Panie, Ty uniżyłeś samego siebie stawszy się postępnym aż do śmierci krzyżowej,

— udziel swoim sługom daru postuszeństwa i cierpliwości.

Uświęć lud Twoją krwią odkupiony.

Obdarz zmarłych chwałą Twojego uwielbionego ciała

— i spraw, abyśmy się kiedyś stali jej uczestnikami.

Uświęć lud Twoją krwią odkupiony.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Wszechmogący Boże, z powodu własnej słabości upadamy w grzechy, † daj nam nowe życie * przez zasługi męki Twego Jedyne Syna. Który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogosławi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Kompleta Wielki Poniedziałek

P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.



W tym miejscu przewidziany jest rachunek sumienia.

We wspólnie odprawianym oficjum można zastosować jedną z formuł aktu pokuty podaną w mszale.

Po chwili milczenia wszyscy razem odmawiają spowiedź powszechną:

- P. Panie, który nie przyszedłeś wzywać sprawiedliwych, ale grzeszników, zmiłuj się nad nami.
- W. Zmiłuj się nad nami.
- P. Chryste, który przebywałeś z celnikami i grzesznikami, zmiłuj się nad nami.
- W. Zmiłuj się nad nami.
- P. Panie, który chcesz raczej miłosierdzia niż ofiary, zmiłuj się nad nami.
- W. Zmiłuj się nad nami.

Przewodniczący prosi o odpuszczenie grzechów:

- P. Niech się zmiłuje nad nami Bóg wszechmogący * i odpuściwszy nam grzechy, * doprowadzi nas do życia wiecznego.
- W. Amen.

Hymn

- 1 Chryste, Tyś dniem pełnym blasku,
Rozpraszasz nocne ciemności,
W Tobie początek jest światła
I nim obdarzasz wybranych.
- 2 Teraz więc Ciebie prosimy,
Byś strzegł nas w mrocznych godzinach,
W swoim pokoju zachował
I przyniósł ulgę znużonym.
- 3 Kiedy już sen nas ogarnie,
Niech serce czuwa przy Tobie;
Tych, którzy Ciebie miłują,
Ostaniaj swoją prawicą.
- 4 Wejrzyj, obrońco nasz, Boże,
I wrogie oddal zasadzki,
Kieruj Twoimi wiernymi,
Boś własną Krwią ich odkupił.
- 5 Chryste, łagodny nasz Królu,
Niech Ciebie z Ojcem i Duchem
Wszystko, co żyje, wystawia
Przez całą wieczność bez końca. Amen.



Psalmodia

Ant. Wołam do Ciebie, Panie, * we dnie i w nocy.

Psalm 88

W ciężkim doświadczeniu

To jest wasza godzina i panowanie ciemności (Łk 22, 53)

Panie, mój Boże, wołam do Ciebie we dnie, *
żalę się przed Tobą w nocy.

Niech dotrze do Ciebie moja modlitwa, *
nakłoń ucha na moje wołanie.

Bo moja dusza nieszczęściem jest przepełniona, *
a życie moje zbliża się do Otchłani.

Zaliczono mnie do grona idących do grobu, *
stałem się jak mąż pozbawiony siły.

Między zmarłymi jest moje postanie, *
tak jak poległych, którzy leżą w grobach,
O których Ty już więcej nie pamiętasz, *
nad którymi nie roztaczasz już opieki.

Straciłeś mnie w otchłań najgłębszą, *
w mrok i przepaść.

Twój gniew mnie przygniata, *
spiętrzyły się nade mną jego fale.

Odsunąłeś ode mnie wszystkich przyjaciół, †
wzbudziłeś w nich do mnie odrazę, *
znalazłem się w więzieniu bez wyjścia.

Moje oczy słabną w nieszczęściu, †
każdego dnia wołam do Ciebie, Panie, *
ręce do Ciebie wyciągam.

Czy uczynisz cud dla umarłych? *

Czy wstaną cienie, by wielbić Ciebie?

Czy to w grobach sławi się Twoją łaskę, *
a wierność Twoją w miejscu zagłady?

Czy Twoje cuda widzi się w ciemnościach, *
a sprawiedliwość w krainie zapomnienia?

A ja wołam do Ciebie, Panie, *
niech nad ranem dotrze do Ciebie moja modlitwa.

Czemu odrzucasz mnie, Panie, *

i ukrywasz swoje oblicze przede mną?

Cierpię biedę i od młodości stoję na progu śmierci, *



dźwigałem Twoją grozę i osłabłem.
Przewalił się nade mną płomień Twego gniewu *
i złamały mnie Twoje groźby.

Zewsząd mnie otoczyły jak fale powodzi *
i topią mnie w jednym momencie.
Odsunąłeś ode mnie przyjaciół i towarzyszy, *
tylko ciemności mieszkają ze mną.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Wołam do Ciebie, Panie, / we dnie i w nocy.

Czytanie

Ty jesteś wśród nas, Panie, a Twoje imię zostało wezwane nad nami, nie opuszczaj nas, Panie, nasz Boże.

Responsorium krótkie

P. W ręce Twoje, Panie, * Powierzam ducha mojego.
W. W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mojego. **P.**
Ty nas odkupiłeś, Panie, Boże wierny. **W.** Powierzam ducha mojego. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mojego.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, * podczas snu nas osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali w pokoju.

Pieśń Symeona

Chrystus światłością narodów

Łk 2, 29-32

Teraz, o Panie, ✝ pozwól odejść swemu słudze w pokoju, *
według słowa Twojego,

Bo moje oczy ujrzały Twoje zbawienie, *
któreś przygotował wobec wszystkich narodów:
Światło na oświecenie pogan *
i chwałę ludu Twego, Izraela.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, / podczas snu nas
ostaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali
w pokoju.

Modlitwa

Módlmy się. Wszechmogący Boże, Twój Jednorodzony
Syn umarł i został złożony w grobie, † pomóż nam tak
wiernie upodobnić się do Niego, * abyśmy mogli razem
z Nim powstać do nowego życia. Który żyje i króluje na
wieki wieków.

W. Amen.

Następnie, nawet wtedy, kiedy się odmawia oficjum samemu, mówi się:

Noc spokojną i śmierć szczęśliwą niech nam da Bóg
wszechmogący, Ojciec † i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Antyfona do NMP

Pod Twoją obronę uciekamy się, Święta Boża Rodzicielko,
naszymi prośbami racz nie gardzić w potrzebach na-
szych, ale od wszelakich złych przygód racz nas zawsze
wybawiać, Panno chwalebna i błogostawiona. O Pani
nasza, Orędowniczko nasza, Pośredniczko nasza, Po-
cieszycielko nasza. Z Synem swoim nas pojednaj, Synowi
swojemu nas polecaj, swojemu Synowi nas oddawaj.

Wielki Wtorek

 2 tydzień psalterza

Wezwanie

P. Panie, otwórz † wargi moje.

W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Ant. Uwielbiamy Chrystusa Pana, / który dla nas był ukrzyżowany.

Psalm Wezwania jak w Częściach stałych, s. 818.

Psalm 100

Radość wchodzących do świątyni

Pan chce, by odkupieni śpiewali pieśń zwycięstwa (św. Atanazy)

Wykrzykujcie na cześć Pana, wszystkie ziemie, *
służcie Panu z weselem.
Stańcie przed obliczem Pana *
z okrzykami radości.

powtarza się antyfonę

Wiedźcie, że Pan jest Bogiem, *
On sam nas stworzył,
Jesteśmy Jego własnością, *
Jego ludem, owcami Jego pastwiska.

powtarza się antyfonę

W Jego bramy wstępujcie z dziękczynieniem, †
z hymnami w Jego przedsionki, *
chwalcie i błogosławcie Jego imię.
Albowiem Pan jest dobry, †
Jego łaska trwa na wieki, *
a Jego wierność przez pokolenia.

powtarza się antyfonę

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Uwielbiamy Chrystusa Pana, / który dla nas był ukrzyżowany.

Godzina czytań

- P.** Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn

- 1 Sław, języku, bój chwalebny,
Dzieje walki niezrównanej,
I opiewaj triumf krzyża
Hymnem pełnym uwielbienia,
Na nim bowiem Odkupiciel
Był zabity, lecz zwyciężył.
- 2 Gdy praojciec zbuntowany
Wziął w swe usta zgubny owoc,
Uległ śmierci w nim ukrytej;
Wtedy Stwórca się zmiłował
Wybierając nowe drzewo,
By dawnego zniszczyć skutki.
- 3 Postanowił Bóg wszechmocny
Dla ratunku wszystkich ludzi,
Aby szatan, ojciec kłamstwa,
Był zwiedziony swym podstępem;
To zaś, czym nas wróg poraził,
Było naszym uzdrowieniem.
- 4 Kiedy czas już się wypełnił
I nastąpiła pora święta,
Ojciec posłał swego Syna,
Stworzyciela całej ziemi,
Który z łona dziewiczego
W ludzkiej zrodził się postaci.
- 5 On, przeżywszy między nami
Jako człowiek lat trzydzieści,
Z własnej woli przyjął mękę;
Wypełniając zbawcze dzieło
Na krzyżowej zawisł belce
Jak baranek przebłagalny.
- 6 Cześć niech będzie Bogu Ojcu
I Synowi Jedynemu
Razem z Duchem równym Obu;



Chwała Bogu w Trójcy Świętej,
Który darzy nas i chroni
Swoją łaską miłosierną. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Wtorek II, str. 963.

1 ant. Powierz Panu swą drogę, * a On sam będzie działał.

Psalm 37

Los złych i dobrych

Błogosławieni cisi, albowiem oni na własność posiadą ziemię (Mt 5, 5)

Nie oburzaj się widząc źle czyniących *
i nie zazdrość ludziom nieprawym,
Bo zwiędną prędko jak trawa, *
obumrą jak świeża zieleń.

Miej ufność w Panu i czyn to, co dobre, *
a będziesz mieszkał na ziemi i żył bezpiecznie.

Raduj się w Panu, *
a On spełni pragnienia twego serca.

Powierz Panu swą drogę, *
zaufaj Mu, a On sam będzie działał.

On sprawi, że twa sprawiedliwość zabłyśnie jak światło, *
a prawość twoja jak blask południa.

Spokojny bądź wobec Pana i Jemu zaufaj, †
nie oburzaj się na tego, któremu szczęści się w drodze, *
na człowieka, który obmyśla zasadzki.

Porzuć zapalczywość i przestań się gniewać, *
nie oburzaj się, gdyż to prowadzi do złego.

Wyginą bowiem złoczyńcy, *
a ufający Panu posiadą ziemię.

Jeszcze chwila, a nie będzie przestępcy, *
spojrzysz na jego miejsce i już go nie znajdziesz.

Pokorni natomiast posiadą ziemię *
i będą się rozkoszować wielkim pokojem.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *



i na wieki wieków. Amen.

Ant. Powierz Panu swą drogę, / a On sam będzie działał.

2 ant. Odstąp od złego i czyń dobro, * Pan bowiem umacnia sprawiedliwych.

||

Przeciw sprawiedliwemu zło knuje podstępny *
i zgrzyta na niego zębami.

Ale Pan śmieje się z niego, *

bo widzi, że dzień jego nadchodzi.

Dobrywają mieczy występni i napinają swe łuki, †
by powalić biedaka i nieszczęśliwego, *
by zabić idących prostą drogą.

Ich miecz przeszyje własne ich serca, *
a łuki ich zostaną złamane.

Lepsza jest odrobina, którą posiada sprawiedliwy, *
niż wielkie bogactwa występnych.

Bo ramiona występnych będą zdruzgotane, *
a sprawiedliwych Pan podtrzymuje.

Pan zna dni postępujących uczciwie, *
a ich dziedzictwo trwać będzie na wieki.

W czasie klęski nie zaznają wstydu, *
w dniach głodu zostaną nasyceni.

Niezbożni natomiast pogina, †
wrogowie Pana zwiędną jak kwieciste łąki, *
jak dym się rozwieją.

Niezbożny pożyczka, ale nie zwraca, *
sprawiedliwy zaś ma litość i użyzka.

Ci bowiem posiadają ziemię, którym Pan błogostawi, *
a których przeklnie, będą wyniszczeni.

Pan umacnia kroki człowieka *
na drodze, która dlań jest miłą.

A choćby upadł, nie będzie leżał, *
bo jego rękę Pan podtrzyma.

Byłem dzieckiem i jestem już starcem, †
a nie widziałem sprawiedliwego w opuszczeniu *
ani jego potomstwa, by o chleb żebrało.

Lituje się w każdym czasie i pożyczka, *



będzie błogostawione jego potomstwo.

Odstąp od złego i czyn dobro, *
abyś mógł przetrwać na wieki.

Gdyż Pan sprawiedliwość miłuje *
i nie opuszcza swych świętych.

Nikczemni wyginą na zawsze, *
a ich potomstwo będzie wyćpione.

Sprawiedliwi posiadają ziemię *
i będą ją zamieszkiwać na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Odstąp od złego i czyn dobro, / Pan bowiem
umacnia sprawiedliwych.

3 ant. Miej nadzieję w Panu * i strzeż Jego drogi.

III

Usta sprawiedliwego głoszą mądrość, *
a język jego mówi to, co słuszne.

Prawo Boże jest w jego sercu *
i nie zachwieją się jego kroki.

Występny czatuje na sprawiedliwego *
i usiłuje go zabić.

Lecz Pan nie zostawi go w jego ręku *
i nie pozwoli skazać, gdy stanie przed sądem.

Miej nadzieję w Panu i strzeż Jego drogi, †
a On cię wywyższy, abyś posiadał ziemię *
i ujrysz zagładę występnych.

Widziałem, jak się pysznił występny *
i rozpierał jak cedr rozłożysty.

Przeszedłem obok, a już go nie było, *
szukałem go i nie mogłem znaleźć.

Patrz na uczciwego, przyjrzyj się prawemu, *
bo miłujący pokój posiada potomstwo.

Wszyscy zaś grzesznicy będą wyniszczeni, *
wyginie potomstwo występnych.

Zbawienie sprawiedliwych pochodzi od Pana, *



On ich ucieczką w czasie utrapienia.
Pan ich wspomaga i wyzwala, †
wyzwala od występnych i zachowuje, *
On bowiem jest ich ucieczką.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Miej nadzieję w Panu i strzeż Jego drogi.

LG tom II: Wielki Wtorek, str. 338.

P. Gdy zostanę wywyższony nad ziemię.
W. Przyciągnę wszystkich do siebie.

1 Czytanie

Z Listu do Hebrajczyków

12, 1-13

Za wzorem Chrystusa biegnijmy w zawodach

Bracia: Mając dokoła siebie takie mnóstwo świadków, odłóżwszy wszelki ciężar, a przede wszystkim grzech, który nas łatwo zwodzi, winniśmy wytrwale biec w wyznaczonych nam zawodach. Patrzmy na Jezusa, który nam w wierze przewodzi i ją udoskonala. On to zamiast radości, którą Mu obiecywano, przecierpiał krzyż, nie bacząc na jego hańbę, i zasiadł po prawicy tronu Boga. Zastanawiajcie się więc nad Tym, który ze strony grzeszników taką wielką wycierpiał wrogość przeciw sobie, abyście nie ustawali, złamani na duchu. Jeszcze nie opieraliście się aż do przelewu krwi, walcząc przeciw grzechowi, a zapomnieliście o upomnieniu, z jakim się zwraca do was, jako do synów: "Synu mój, nie lekceważ karania Pana, nie upadaj na duchu, gdy On cię doświadcza. Bo kogo miłuje Pan, tego karze, chłoscze zaś każdego, którego za syna przyjmuje".

Trwajcie w karności. Bóg obchodzi się z wami jak z dziećmi. Jakiż to bowiem syn, którego by ojciec nie karcił? Jeśli jesteście bez karania, którego uczestnikami stali się wszyscy, nie jesteście synami, ale dziećmi nie-

prawymi.

Zresztą, jeśliśmy cenili i szanowali ojców naszych według ciała, mimo że nas karcili, czyż nie bardziej winniśmy posłuszeństwo Ojcu dusz, a żyć będziemy? Tamci karcili nas według swej woli na czas znikomych dni. Ten zaś czyni to dla naszego dobra, aby nas uczynić uczestnikami swojej świętości.

Wszelkie karcenie na razie nie wydaje się radosne, ale smutne, potem jednak przynosi tym, którzy go doświadczyli, błogi plon sprawiedliwości. Dlatego wyprostujcie opadłe ręce i osłabłe kolana. Proście czyńcie ślady nogami, aby kto chromy, nie zbłądził, ale był raczej uzdrowiony.

Responsorium

Hbr 12, 2; Flp 2, 8

W. Jezus, † który nas przywiódł do wiary i ją udoskonała, / zamiast radości, którą Mu obiecywano, krzyż przecierpiał, / nie bacząc na jego hańbę, * I zasiadł po prawicy Boga.

P. Uniżył samego siebie, stawszy się posłusznym aż do śmierci. **W.** I zasiadł po prawicy Boga.

2 Czytanie

Z dzieła św. Bazylego Wielkiego, biskupa,
O Duchu Świętym

(rozd. 15, 35)

Jedna jest śmierć Chrystusa za świat i jedno Jego zmartwychwstanie

Plan Boga i Zbawiciela naszego wobec człowieka polega na podniesieniu go z upadku i umożliwieniu mu powrotu do dawnej zażyłości z Bogiem, od którego się oddalił przez nieposłuszeństwo. Z tej to przyczyny przyście Chrystusa w ciebie, Jego ewangeliczne formy obcowania z ludźmi, utrapienia, krzyż, grób i zmartwychwstanie, wszystkie te wydarzenia miały dlatego miejsce, by człowiek, który dostępuje zbawienia przez naśladowanie Chrystusa, otrzymał z powrotem od Boga ów starodawny dar usynowienia.

Skąd dla osiągnięcia doskonałości jest rzeczą koniecz-

naśladować Chrystusa nie tylko w przykładach, które ukazał swoim życiem, jak łagodność, pokora i cierpliwość, lecz trzeba być także naśladowcą Jego śmierci, jak to nauczał św. Paweł, naśladowca Chrystusa, gdy mówił, że "upodobniając się do Jego śmierci, dojdę jakoś do pełnego powstania z martwych".

Jak jednak ma się to dokonać, byśmy osiągnęli podobieństwo śmierci Chrystusa? Gdy zostaniemy z Nim współpogrzebani przez chrzest. Jakiego jednak rodzaju jest ów pogrzeb i jaki owoc osiągniemy z tego naśladowania? Otóż najpierw trzeba przerwać bieg poprzedniego życia. Tego zaś nikt nie może dokonać, jeśli według słów Pana nie narodzi się po raz wtóry. Bo odrodzenie, jak na to wskazuje samo brzmienie słowa, oznacza początek nowego życia. Zanim więc rozpoczniesz nowe życie, musisz położyć kres staremu.

Jak bowiem ci, co osiągają w zawodach graniczną linię stadionu i zwracają z powrotem, muszą na chwilę przystanąć, aby rozpocząć bieg w odwrotnym kierunku, tak wydaje się rzeczą konieczną, by i przy zmianie życia, między starym a nowym istnieniem pośredniczyła śmierć, która kładzie kres temu, co ustępuje i daje początek temu, co następuje.

Jak zatem możemy osiągnąć zstąpienie do otchłani? Naśladować pogrzeb Chrystusa przez chrzest. Ciała bowiem tych, którzy przyjmują chrzest, zostają jakby pogrzebane w wodzie. Chrzest oznacza również w tajemny sposób pogrzebanie uczynków ciała, zgodnie ze słowami Apostoła, który mówi: "Otrzymaliście obrzezanie nie z ręki ludzkiej, lecz Chrystusowe obrzezanie, polegające na zupełnym wyrzuceniu się z ciała grzesznego, jako razem z Nim pogrzebani we chrzcie".

Chrzest oczyszcza w jakiś sposób duszę z brudów, które człowiek zaciąga na skutek nieuporządkowanych pożądań zmysłowych. Dlatego napisano: "Obmyjesz mnie, a będę nad śnieg wybielony".

Z tej to przyczyny jeden tylko znamy chrzest przynoszący zbawienie. Jedną bowiem jest śmierć za życie świata i jedno powstanie z martwych, których figurą jest

właśnie chrzest.

Responsorium

Rz 6, 3. 5. 4

W. Wszyscy, † którzyśmy otrzymali chrzest zanurzający w Chrystusa Jezusa, / zostaliśmy zanurzeni w śmierć Jego. * Jeżeli bowiem przez śmierć, podobną do Jego śmierci, / zostaliśmy z Nim złączeni w jedno, / to tak samo będziemy z Nim złączeni w jedno przez podobne zmartwychwstanie.

P. Przez chrzest zanurzający nas w śmierć zostaliśmy razem z Nim pogrzebani. **W.** Jeżeli bowiem przez śmierć, podobną do Jego śmierci, / zostaliśmy z Nim złączeni w jedno, / to tak samo będziemy z Nim złączeni w jedno przez podobne zmartwychwstanie.

Modlitwa

Módlmy się. Wszechmogący, wieczny Boże, † daj nam tak sprawować misteria Męki Pańskiej, * abyśmy mogli otrzymać Twoje przebaczenie. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogosławmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Jutrznia

P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze, i na wieki wieków. Amen.

Powyższe teksty opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
LG tom II: Wielki Post I, str. 319.

Hymn

1 Oto znaki Bożej męki:

Żółć, plwociny, trzcina, ocet,
Gwoździe i żelazna włócznia,
Która święty bok przebiła;
Płyną z rany krew i woda,
Aby obmyć wszechświat cały.

2 Krzyżu wierny i szlachetny,
Spośród wszystkich drzew wybrany,
Żaden las nie zrodził drzewa
Piękniejszego ponad ciebie;
Słodkie belki, słodkie gwoździe,
Co dźwigają ciężar słodki!

3 Schył gałęzie, drzewo wzniosłe,
Ulżyj członkom tak napiętym;
Niechże zmięknie pień twój twardy,
Aby na nim ciało Zbawcy
I najwyższej chwały Króla
Nie doznało udręczenia!

4 Tylko tyś jest godne przyjąć
Na ramiona okup ziemi
I ukazać port bezpieczny
Dla tonących w wirach świata,
Ciebie bowiem krew Baranka
Uświęciła swą czerwienią.

5 Cześć niech będzie Bogu Ojcu
I Synowi Jedynemu
Razem z Duchem równym Obu;
Chwała Bogu w Trójcy Świętej,
Który darzy nas i chroni
Swoją łaską miłosierną. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Wtorek II, str. 966.

1 ant. Broń mojej sprawy, Panie; * wybaw mnie od
człowieka podstępного i niegodziwego.

Psalm 43

Tęsknota za świątynią
Przyszedłem na świat jako światło (J 12, 46)



Osądź mnie, Boże, sprawiedliwie †
i broń mojej sprawy przeciw ludowi nie znającemu
litości, *
wybaw mnie od człowieka podstępnego i niegodziwego.
Ty bowiem, Boże, jesteś ucieczką moją. †
Dlaczego mnie odrzuciłeś? *
Czemu chodzę smutny i gnębiony przez wroga?
Ześlij światłość i wierność swoją, *
niech one mnie wiodą,
Niech mnie zaprowadzą na Twą górę świętą *
i do Twoich przybytków.
I przystąpię do ołtarza Bożego, †
do Boga, który jest moim weselem i radością, *
i będę Cię chwalił przy dźwiękach lutni, Boże, mój Boże!
Czemu zgnębiona jesteś, duszo moja, *
i czemu trwożysz się we mnie?
Ufaj Bogu, bo jeszcze wystawiać Go będę: *
On zbawieniem mojego oblicza i moim Bogiem!
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Broń mojej sprawy, Panie; / wybaw mnie od czło-
wieka podstępnego i niegodziwego.

2 ant. Osądziłeś, Panie, sprawę mojej duszy, * Obroń-
co mego życia, / Panie mój i Boże.

Pieśń

Iz 38, 10-14. 17. 19b-20

Bóg uzdrowieniem umierającego

Byłem umarły, a oto jestem żyjący i dzierżę klucze śmierci (Ap 1, 18)

Rzekłem: W połowie dni moich *
odejść muszę.

W bramach Otchłani mnie opuści *
lat moich reszta.

Mówiłem: Nie ujrzę już Boga *
na ziemi żyjących,

Nie zobaczę już nikogo *
spośród mieszkańców tego świata.

Rozbiorą moje mieszkanie i przeniosą ode mnie *

jak namiot pasterski.

Jak tkacz zwinąłem me życie, †

a Pan jego nić przeciął. *

Od świtu do nocy kres mi położysz.

Krzyczę do rana. *

On jak lew miażdży wszystkie me kości.

Kwilę jak pisklę jaskółcze, *

wzdycham jak gołębica.

Zmęczone są me oczy od patrzenia w górę; *

Panie, stań przy mnie, bo jestem w ucisku.

I oto ustrzegłeś moją duszę *

od czeluści zagłady,

Gdyż odrzuciłeś za siebie *

wszystkie moje grzechy.

Ojciec głosi dzieciom wierność Twoją. *

Pan mi przychodzi z pomocą.

Więc grać Mu będziemy pieśni na strunach †

przez wszystkie dni naszego życia *

w świątyni Pańskiej.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Osądziłeś, Panie, sprawę mojej duszy, / Obrońco mego życia, / Panie mój i Boże.

3 ant. Mój wierny Sługa usprawiedliwi wielu; * ich nieprawości sam dźwigać będzie.

Psalm 65

Podzięką za urodzaje

Zrozum, że Syjonem jest miasto w niebiosach (Orygenes)

Ciebie, Boże, należy wielbić na Syjonie, *

Tobie dopełnić ślubów.

Do Ciebie, który próśb wysłuchujesz, *

wszelki śmiertelnik przychodzi, wyznając swoje grzechy.

Przygniatają nas nasze winy, *

a Ty je odpuszczasz.

Szczęśliwy, kogo wybierasz i przygarniasz, *

on mieszka w Twoich pałacach.



Niech nasycą nas dobra Twego domu, *
świętość Twojego przybytku.

Cudami Twojej sprawiedliwości †
odpowiadasz nam, Boże, nasz Zbawco, *
nadziejo wszystkich krańców ziemi i mórz dalekich.

Ty swą mocą utwierdzasz góry, *
jesteś opasany potęgą.

Uśmierzasz burzliwy szum morza, *
huk jego fal, zgiełk narodów.

Z powodu Twych cudów przejęci są trwogą †
mieszkańcy krańców ziemi; *

Ty ją napełniasz radością od wschodu do zachodu.

Nawiedziłeś i nawodniłeś ziemię, *
wzbogaciłeś ją obficie.

Strumień Boży wezbrał wodami, †
przygotowałeś im zboże *

i tak uprawiłeś ziemię:

Nawodniłeś jej bruzdy, wyrównałeś jej skiby, *
spulchniłeś ją deszczami i pobłogostawiałeś plonom.

Rok uwieńczyłeś swoimi dobrami, *
tam gdzie przejdiesz, wzbudzasz urodzaje.

Stepowe pastwiska są pełne rosy, *
a wzgórza przepasane weselem,

łąki się stroją trzodami, †
doliny okrywają się zbożem, *

razem śpiewają i wznoszą okrzyki radości.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Mój wierny Sługa usprawiedliwi wielu; / ich nie-
prawości sam dźwigać będzie.

LG tom II: Wielki Wtorek, str. 341.

Czytanie

Za 12, 10-11a

Na dom Dawida i na mieszkańców Jeruzalem wyleję
Ducha pobożności. Będą patrzeć na tego, którego prze-
bili, i boleć będą nad nim, jak się boleje nad jedyna-

kiem, i płakać będą nad nim, jak się płacze nad pierworodnym. W owym dniu będzie wielki płacz w Jeruzalem.

Responsorium krótkie

P. Przez krew swoją, Panie, * Odkupiłeś nas wszystkich. **W.** Przez krew swoją, Panie, / Odkupiłeś nas wszystkich. **P.** Z każdego pokolenia, języka, ludu i narodu. **W.** Odkupiłeś nas wszystkich. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** Przez krew swoją, Panie, / Odkupiłeś nas wszystkich.

Pieśń Zachariasza

Ant. Otocz Mnie, Ojcze, u siebie tą chwałą, * którą miałem u Ciebie pierwaj, / nim świat był stworzony.

Mesjasz i Jego poprzednik

Łk 1, 68-79

Błogostawiony † Pan, Bóg Izraela, *
bo lud swój nawiedził i wyzwolił.

I wzbudził dla nas moc zbawczą *
w domu swego sługi Dawida.

Jak zapowiedział od dawna *

przez usta swych świętych proroków,

Że nas wybawi od naszych nieprzyjaciół *

i z ręki wszystkich, którzy nas nienawidzą;

Że naszym ojcom okaże miłosierdzie *

i wspomni na swe święte przymierze,

Na przysięgę, którą złożył *

ojcu naszemu Abrahamowi.

Da nam, że z mocy nieprzyjaciół wyrwani, *

służyć Mu będziemy bez trwogi,

W pobożności i sprawiedliwości przed Nim *

po wszystkie dni nasze.

A ty, dziecię, zwać się będziesz prorokiem Najwyższego, *

gdyż pójdiesz przed Panem przygotować Mu drogi.

Jego ludowi dasz poznać zbawienie *

przez odpuszczenie grzechów.

Dzięki serdecznej litości naszego Boga, *

z jaką nas nawiedzi z wysoka Wschodzące Słońce,

By oświecić tych, co w mroku i cieniu śmierci

mieszkają, *
aby nasze kroki skierować na drogę pokoju.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Otocz Mnie, Ojcze, u siebie tą chwałą, / którą miałem u Ciebie pierwiej, / nim świat był stworzony.

Prośby

Błagajmy Chrystusa Zbawiciela, który nas odkupił przez swoją śmierć i zmartwychwstanie:

Panie, zmiłuj się nad nami.

Panie, Ty udałeś się do Jerozolimy, aby podjąć mękę i wejść do chwały,

— doprowadź swój Kościół do wiekuistej Paschy.

Panie, zmiłuj się nad nami.

Chryste, gdy byłeś podwyższony na krzyżu, Twój bok został przebity włócznią żołnierza,

— ulecz nasze rany.

Panie, zmiłuj się nad nami.

Panie, Twój krzyż stał się drzewem życia,

— udziel jego owoców odrodzonym przez chrzest święty.

Panie, zmiłuj się nad nami.

Chryste, Ty wisząc na drzewie krzyża przebaczyłeś pokutującemu łotrowi,

— odpuść nam, grzesznym, nasze winy.

Panie, zmiłuj się nad nami.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Wszechmogący, wieczny Boże, † daj nam tak sprawować misteria Męki Pańskiej, * abyśmy mogli otrzymać Twoje przebaczenie. Przez naszego Pana Jezusa Chry-

stusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

Jutrznia i Nieszpory. **P.** Odmawia modlitwę końcową bez wezwania *Módlmy się.*
W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogosławi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Jeśli kapłan lub diakon przewodniczy oficjum, zwraca się do wiernych:

P. Pan z wami.

W. I z duchem twoim.

P. Niech was błogosławi Bóg wszechmogący:
Ojciec † i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Można też użyć innej formuły błogosławieństwa, tak jak we Mszy św.
Jeśli wierni mają się rozjechać, dodaje się wezwanie:

P. Idźcie w pokoju Chrystusa.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa w ciągu dnia

LG tom II: Wielki Wtorek, str. 343. Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 320.

Hymny na inne Godziny Modlitwy w ciągu dnia, s. 40.

Antyfona z Wielkiego Tygodnia. Psalm - LG tom II: Wtorek II, str. 970.

P. Boże, † wejrzyj ku wspomżeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn

1 Jezu sądzony przez ludzi
Za prawdę, miłość i dobro,
Zmiłuj się, Panie, nad nami
I przebacz naszą niewierność.

2 Jezu przybity do krzyża
Na skalnym wzgórzu Golgoty,
Pomóż nam wytrwać przy Tobie,
Gdy cios cierpienia uderzy.



- 3 Jezus złożony do grobu
Rękami wiernych przyjaciół,
Pokój i życie na wieki
Niech Twoja śmierć nam przyniesie.
- 4 Jezus, Baranku zabity
Za grzechy świata całego,
Ojcu, Duchowi i Tobie
Niech będzie chwała bez końca. Amen.

Psalmodia

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Przed świętem Paschy * Jezus wiedząc, że nadeszła Jego godzina, / umiłował swych, do końca ich umiłował.

Modlitwa południowa

Ant. Podobnie jak Mnie zna Ojciec, * tak i Ja znam Ojca / i życie swoje oddaję za moje owce.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Dla mnie żyć to Chrystus, * a śmierć jest mi zyskiem; / chlubię się krzyżem mojego Pana, Jezusa Chrystusa.

Psalm 119

Ps 119, 49-56

VII (Zain). Prawo Boże pociechą w smutku

Pomnij, Panie, na słowo Twoje do swojego sługi, *
przez które mi dałeś nadzieję.

W mojej udęcie jest dla mnie pociechą, *
że Twoje słowo obdarza mnie życiem.

Ludzie zuchwali ubliżają mi bardzo, *
a ja nie odstępuję od Twojego Prawa.

Pamiętam, Panie, Twe wieczne wyroki, *
są one dla mnie pociechą.

Gniew mnie ogarnia z powodu grzeszników *
porzucających Twe Prawo.

Ustawy Twoje stały się dla mnie pieśniami *
na miejscu mego pielgrzymowania.



Nocą pamiętam o Twym imieniu, Panie, *
by zachować Twoje Prawo.

Oto, co do mnie należy: *
zachowywać Twe postanowienia.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 53

Powszechnie zepsucie

Wszyscy zgrzeszyli i pozbawieni są chwały Bożej (Rz 3, 23)

Mówi głupi w sercu swoim: "Nie ma Boga", †
Zepsuci są, ohydne rzeczy popełniają, *
nie ma nikogo, kto by czynił dobrze.

Na synów ludzkich Bóg spogląda z nieba, *
chce znaleźć rozumnego, który szuka Boga.
Wszyscy razem zbłądzili, stali się nikczemni, *
nie ma ni jednego, który by czynił dobrze.

Czyż się nie opamiętają wszyscy nieprawość czyniący, *
którzy mój lud pożerają, jak gdyby chleb jedli?

Ci, którzy nie wzywają Boga, *

tam zadrżą ze strachu, gdzie bać się nie ma czego,
Gdyż Bóg rozprasza kości tych, którzy cię oblegają, *
okryją się wstydem, bo odrzuceni są przez Boga.

Kto przyniesie ze Syjonu zbawienie Izraela? †

Gdy Bóg odmieni losy swojego narodu, *

Jakub się rozraduje, Izrael się ucieszy.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 54

Błaganie o pomoc

Prorok modli się o wyzwolenie w imię Pana od złośliwości prześladowców (Kasjan)

Wybaw mnie, Boże, w imię Twoje, *
mocą swoją broń mojej sprawy.

Boże, słuchaj mojej modlitwy, *
nakłoń ucha na słowo ust moich.

Ps 54, 3-6. 8-9

Bo powstają przeciw mnie pyszni, †
gwałtownicy czyhają na moje życie. *
Nie mają oni Boga przed swymi oczyma.

Oto mi Bóg dopomaga, *
Pan podtrzymuje me życie.
Będę Ci chętnie składać ofiarę *
i sławić Twe imię, bo jest dobre.
Wyrwało mnie ono z wszelkiej udręki, *
hańbę moich wrogów oglądało me oko.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

W innych Godzinach psalmodia dodatkowa, s. 1229.

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Przed świętem Paschy * Jezus wiedząc, że nadeszła Jego godzina, / umiłowałszy swoich, do końca ich umiłował.

Czytanie

1 Kor 1, 18-19

Nauka krzyża głupstwem jest dla tych, co idą na zatracenie, mocą Bożą zaś dla nas, którzy dostępujemy zbawienia. Napisane jest bowiem: Wytracę mądrość mędrców, a przebiegłość przebiegłych zniweczę.

P. Został ofiarowany, bo sam tego pragnął.

W. I swoich ust nie otworzył.

Modlitwa

Módlmy się. Wszechmogący, wieczny Boże, † daj nam tak sprawować misteria Męki Pańskiej, * abyśmy mogli otrzymać Twoje przebaczenie. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogosławmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa południowa

Ant. Podobnie jak Mnie zna Ojciec, * tak i Ja znam Ojca / i życie swoje oddaję za moje owce.

Czytanie

1 Kor 1, 22-24

Żydzi żądają znaków, a Grecy szukają mądrości; my głosimy Chrystusa ukrzyżowanego, który jest zgorszeniem dla Żydów, a głupstwem dla pogan, dla tych zaś, którzy są powołani, tak spośród Żydów, jak i spośród Greków, Chrystusem, mocą Bożą i mądrością Bożą.

P. On się obarczył naszym cierpieniem.

W. I dźwigał nasze nieprawości.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Dla mnie żyć to Chrystus, * a śmierć jest mi zyskiem; / chlubię się krzyżem mojego Pana, Jezusa Chrystusa.

Czytanie

1 Kor 1, 25. 27a

To, co jest głupstwem u Boga, przewyższa mądrością ludzi, a co jest słabe u Boga, przewyższa mocą ludzi. Bóg wybrał właśnie to, co głupie w oczach świata, aby zawstydzić mędrców.

P. Oddajmy hołd krzyżowi świętemu.

W. On jest znakiem naszego zbawienia.

Nieszpory

P. Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn

- 1 Sztandary Króla się wznoszą,
Już krzyż chwalebny jaśnieje,
Na którym Stwórca człowieka
W człowieczym ciele zawisnął.
- 2 To na nim Jezus, zraniony
Okrutnej włóczni żelazem,
Oczyścił z winy grzeszników
Strumieniem krwi oraz wody.
- 3 Wspaniałe drzewo, ozdobne
Purpurą krwi Chrystusowej,
Wybrane, aby na sobie
Unosić ciało najświętsze.
- 4 Ramiona drzewa szczęśliwe
Dźwigają okup wszechświata;
Szalami wagi się stając,
Wydarły zdobycz Otchłani.
- 5 Oddajmy pokłon krzyżowi,
Co był ołtarzem ofiary,
Bo na nim Życie umarło,
By śmiercią życie przywrócić.
- 6 O krzyżu, bądź pozdrowiony,
Jedyna nasza nadziejo!
Zachowaj wiernych od złego
I zniwecz zbrodnie ludzkości.
- 7 O Trójco, źródło zbawienia,
Niech każdy duch Cię wysławia,
A Ty, przez krzyż odkupionych
Umacniaj łaską na wieki. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Wtorek II, str. 972.

1 ant. Wiele zniewag i trwogi wycierpiałem od nich, *
lecz Pan jest ze Mną / jako potężny mocarz.

Psalm 49





Słuchajcie tego, wszystkie narody, *
nakłońcie ucha, wszyscy mieszkańcy ziemi,
Niscy pochodzeniem na równi z możnymi, *
bogaci razem z ubogimi.
Mądrość wypowiedzą moje usta, *
a serce me rozważy to, co roztropne.
Ku przypowieści nakłonię moje ucho, *
przy dźwięku liry wyjaśnię mą zagadkę.
Dlaczego miałbym się trwożyć w dniach niedoli, *
gdy otacza mnie złość podstępnych,
Którzy ufają swoim dostatkom *
i chełpią się ogromem swego bogactwa?
Nikt przecież nie może samego siebie wykupić *
ani nie uiści Bogu ceny za siebie należnej.
Nazbyt jest kosztowne wyzwolenie duszy †
i nigdy mu na to nie starczy, *
aby żyć wiecznie i nie ulec zagładzie.
Albowiem ujrzy, że umierają mędrcy, †
jednakowo ginie głupi i prostak, *
zostawiając obcym swoje bogactwa.
Groby są ich domami na wieki, †
ich mieszkaniem po wszystkie pokolenia, *
choć swymi imionami nazywali ziemię.
Bo człowiek nie będzie zawsze żył w dostatku, *
równy jest bydłom, które giną.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Wiele zniewag i trwogi wycierpiąłem od nich, /
lecz Pan jest ze Mną / jako potężny mocarz.

2 ant. Wybaw Mnie, Panie, * i postaw blisko siebie, / a
wtedy niech ktokolwiek przeciw Mnie walczy.



Taka jest droga zadufanych w sobie *



i przyszłość zakochanych we własnych słowach.

Są jak owce pędzone do przepaści, *
śmierć ich pasie, zejdą prosto do grobu.
Panować nad nimi będą sprawiedliwi, †
rankiem zniknie ich postać, *
ich mieszkaniem jest Otchłań.

Lecz Bóg wyzwoli moją duszę z krainy umarłych, *
zabierze mnie do siebie.

Nie martw się, gdy ktoś się wzbogaci, *
gdy wzrośnie zamożność jego domu,
Bo kiedy umrze, nic nie weźmie ze sobą, *
a jego bogactwo za nim nie pośpieszy.

I chociaż w życiu schlebia sam sobie: *
"Będą cię sławić, żeś się dobrze urządził",
Iść musi do pokolenia swych przodków, *
do tych, co na wieki nie ujrzą światła.

Człowiek żyjący bezmyślnie w dostatku *
równy jest bydłom, które giną.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Wybaw Mnie, Panie, / i postaw blisko siebie, / a
wtedy niech ktokolwiek przeciw Mnie walczy.

3 ant. Jeżeli wspólnie z Chrystusem cierpimy, * to
wspólnie będziemy przebywać w chwale.

Pieśń

Synostwo Boże chrześcijan

Rz 8, 14-17

Wszyscy ci, których prowadzi Duch Boży, *
są synami Boga.

Nie otrzymaliście przecież ducha niewoli, *
aby się znowu pogrążyć w bojaźni.

Ale otrzymaliście ducha przybrania za synów, *
w którym możemy wołać: Abba, Ojcze!

Sam Duch daje świadectwo naszemu duchowi, *
że jesteśmy dziećmi Bożymi.

Jeżeli zaś jesteśmy dziećmi, to i dziedzicami, *
dziedzicami Boga, a współdziedzicami Chrystusa.

Jeżeli wspólnie z Nim cierpimy, *
to wspólnie będziemy przebywać w chwale.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Jeżeli wspólnie z Chrystusem cierpimy, / to wspólnie będziemy przebywać w chwale.

LG tom II: Wielki Wtorek, str. 344.

Czytanie

1 Kor 1, 27b-30

Bóg wybrał to, co niemocne, aby mocnych poniżyć; i to, co nie jest szlachetnie urodzone według świata i wzgardzone, i to, co nie jest, wyróżnił Bóg, by to, co jest, unicestwić, tak by się żadne stworzenie nie chełpiło wobec Boga. Przez Niego bowiem jesteście w Chrystusie Jezusie, który stał się dla nas mądrością od Boga i sprawiedliwością, i uświęceniem, i odkupieniem.

Responsorium krótkie

P. Wielbimy Cię, Chryste, * I błogostawimy Ciebie. **W.** Wielbimy Cię, Chryste, / I błogostawimy Ciebie. **P.** Bo przez krzyż Twój świat odkupiłeś. **W.** I błogostawimy Ciebie. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** Wielbimy Cię, Chryste, / I błogostawimy Ciebie.

Pieśń Maryi

Ant. Mam moc oddać moje życie * i mam moc znowu je odzyskać.

Radość duszy w Bogu

Łk 1, 46-55

Wielbi ✝ dusza moja Pana *
i raduje się duch mój w Bogu, Zbawicielu moim.
Bo wejrzał na uniżenie swojej Służebnicy. *
Oto bowiem odtąd błogostawić mnie będą wszystkie pokolenia,
Gdyż wielkie rzeczy uczynił mi Wszechmocny, *
a Jego imię jest święte.

Jego miłosierdzie z pokolenia na pokolenie *
nad tymi, którzy się Go boją.
Okazał moc swego ramienia, *
rozproszył pyszniących się zamysłami serc swoich.
Strącił władców z tronu, *
a wywyższył pokornych.
Głodnych nasycił dobrami, *
a bogatych z niczym odprawił.
Ujął się za swoim sługą, Izraelem, *
pomny na swe miłosierdzie,
Jak obiecał naszym ojcom, *
Abrahamowi i jego potomstwu na wieki.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Mam moc oddać moje życie / i mam moc znowu
je odzyskać.

Prośby

Uwielbiamy Zbawcę ludzkości, który umierając zniwe-
czył śmierć naszą, a zmartwychwstając przywrócił
nam życie. Zanośmy do Niego pokorne prośby:

Uświęć lud Twoją krwią odkupiony.

Odkupicielu, spraw, abyśmy przez pokutę coraz ściślej
jednoczyli się z Twoją męką
— i osiągnęli chwałę zmartwychwstania.

Uświęć lud Twoją krwią odkupiony.

Niech Twoja Matka, pocieszycielka strapionych, otacza
nas swoją opieką,

— abyśmy potrafili umacniać przygnębionych tą pocie-
chą, którą sami czerpiemy w Tobie.

Uświęć lud Twoją krwią odkupiony.

Dopomóż wiernym, aby w cierpieniach byli uczestnika-
mi Twojej męki

— i ukazywali w sobie dzieło zbawienia.

Uświęć lud Twoją krwią odkupiony.

Panie, Ty uniżyłeś samego siebie stawszy się posłusznym aż do śmierci krzyżowej,
— udziel swoim sługom daru posłuszeństwa i cierpliwości.

Uświęć lud Twoją krwią odkupiony.

Obdarz zmarłych chwałą Twojego uwielbionego ciała
— i spraw, abyśmy się kiedyś stali jej uczestnikami.

Uświęć lud Twoją krwią odkupiony.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Wszechmogący, wieczny Boże, † daj nam tak sprawować misteria Męki Pańskiej, * abyśmy mogli otrzymać Twoje przebaczenie. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogosławi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Kompleta Wielki Wtorek

P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.



W tym miejscu przewidziany jest rachunek sumienia.

We wspólnie odprawianym oficjum można zastosować jedną z formuł aktu pokuty podaną w mszale.

Po chwili milczenia wszyscy razem odmawiają spowiedź powszechną:

- P. Panie Jezu, który przyszedłeś na ten świat, aby szukać i ocalić to, co zginęło, zmiłuj się nad nami.
W. Zmiłuj się nad nami.
- P. Chryste, który okazałeś swoją miłość oddając życie za przyjaciół, zmiłuj się nad nami.
W. Zmiłuj się nad nami.
- P. Panie Jezu, którego serce zostało przebite za nasze grzechy, zmiłuj się nad nami.
W. Zmiłuj się nad nami.

Przewodniczący prosi o odpuszczenie grzechów:

- P. Niech się zmiłuje nad nami Bóg wszechmogący * i odpuściwszy nam grzechy, * doprowadzi nas do życia wiecznego.
W. Amen.

Hymn

- 1 Chryste, Tyś dniem pełnym blasku,
Rozpraszasz nocne ciemności,
W Tobie początek jest światła
I nim obdarzasz wybranych.
- 2 Teraz więc Ciebie prosimy,
Byś strzegł nas w mrocznych godzinach,
W swoim pokoju zachował
I przyniósł ulgę znużonym.
- 3 Kiedy już sen nas ogarnie,
Niech serce czuwa przy Tobie;
Tych, którzy Ciebie miłują,
Ostaniaj swoją prawicą.
- 4 Wejrzyj, obrońco nasz, Boże,
I wrogie oddal zasadzki,
Kieruj Twoimi wiernymi,
Boś własną Krwią ich odkupił.
- 5 Chryste, łagodny nasz Królu,
Niech Ciebie z Ojcem i Duchem
Wszystko, co żyje, wystawia
Przez całą wieczność bez końca. Amen.



Psalmodia

Ant. Wołam do Ciebie, Panie, * we dnie i w nocy.

Psalm 88

W ciężkim doświadczeniu

To jest wasza godzina i panowanie ciemności (Łk 22, 53)

Panie, mój Boże, wołam do Ciebie we dnie, *
żalę się przed Tobą w nocy.

Niech dotrze do Ciebie moja modlitwa, *
nakłoń ucha na moje wołanie.

Bo moja dusza nieszczęściem jest przepełniona, *
a życie moje zbliża się do Otchłani.

Zaliczono mnie do grona idących do grobu, *
stałem się jak mąż pozbawiony siły.

Między zmarłymi jest moje postanie, *
tak jak poległych, którzy leżą w grobach,
O których Ty już więcej nie pamiętasz, *
nad którymi nie roztaczasz już opieki.

Straciłeś mnie w otchłań najgłębszą, *
w mrok i przepaść.

Twój gniew mnie przygniata, *
spiętrzyły się nade mną jego fale.

Odsunąłeś ode mnie wszystkich przyjaciół, †
wzbudziłeś w nich do mnie odrazę, *
znalazłem się w więzieniu bez wyjścia.

Moje oczy słabną w nieszczęściu, †
każdego dnia wołam do Ciebie, Panie, *
ręce do Ciebie wyciągam.

Czy uczynisz cud dla umarłych? *

Czy wstaną cienie, by wielbić Ciebie?

Czy to w grobach sławi się Twoją łaskę, *
a wierność Twoją w miejscu zagłady?

Czy Twoje cuda widzi się w ciemnościach, *
a sprawiedliwość w krainie zapomnienia?

A ja wołam do Ciebie, Panie, *

niech nad ranem dotrze do Ciebie moja modlitwa.

Czemu odrzucasz mnie, Panie, *

i ukrywasz swoje oblicze przede mną?

Cierpię biedę i od młodości stoję na progu śmierci, *



dźwigałem Twoją grozę i osłabłem.
Przewalił się nade mną płomień Twego gniewu *
i złamały mnie Twoje groźby.

Zewsząd mnie otoczyły jak fale powodzi *
i topią mnie w jednym momencie.
Odsunąłeś ode mnie przyjaciół i towarzyszy, *
tylko ciemności mieszkają ze mną.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Wołam do Ciebie, Panie, / we dnie i w nocy.

Czytanie

Ty jesteś wśród nas, Panie, a Twoje imię zostało wezwane nad nami, nie opuszczaj nas, Panie, nasz Boże.

Responsorium krótkie

P. W ręce Twoje, Panie, * Powierzam ducha mojego.
W. W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mojego. **P.**
Ty nas odkupiłeś, Panie, Boże wierny. **W.** Powierzam ducha mojego. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mojego.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, * podczas snu nas osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali w pokoju.

Pieśń Symeona

Chrystus światłością narodów

Łk 2, 29-32

Teraz, o Panie, ✝ pozwól odejść swemu słudze w pokoju, *
według słowa Twojego,

Bo moje oczy ujrzały Twoje zbawienie, *
któreś przygotował wobec wszystkich narodów:
Światło na oświecenie pogan *
i chwałę ludu Twego, Izraela.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, / podczas snu nas
osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali
w pokoju.

Modlitwa

Módlmy się. Wszechmogący Boże, Twój Jednorodzony
Syn umarł i został złożony w grobie, † pomóż nam tak
wiernie upodobnić się do Niego, * abyśmy mogli razem
z Nim powstać do nowego życia. Który żyje i króluje na
wieki wieków.

W. Amen.

Następnie, nawet wtedy, kiedy się odmawia oficjum samemu, mówi się:

Noc spokojną i śmierć szczęśliwą niech nam da Bóg
wszechmogący, Ojciec † i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Antyfona do NMP

Matko Odkupiciela, z wieści najstawniejsza,
Gwiazdo morska, do nieba ścieżko najprościejsza,
Tyś jest przechodnią bramą do raju wiecznego,
Tyś jedyną nadzieją człowieka grzesznego.

Racz podźwignąć, prosimy, lud upadający,
W grzechach swych uwikłany, powstać z nich pragnący.

Tyś cudownie zrodziła światu Zbawiciela,

Tyś sama wykarmiła Twego Stworzyciela.


Panno przedtem i potem z świata podziwieniem,

Uczczona Gabriela wdzięcznym pozdrowieniem;

Racz się wstawić, o Panno, za nami grzesznymi,

Ratuj nas, opiekuj się sługami Twoimi.

Wielka Środa

 2 tydzień psalterza

Wezwanie

P. Panie, otwórz ✝ wargi moje.

W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Antyfona - LG tom II: Wielki Post II, str. 318.

Ant. Uwielbiamy Chrystusa Pana, / który dla na był ku-
szony i ukrzyżowany.

Psalm Wezwania jak w Częściach stałych, s. 818.

Psalm 100

Radość wchodzących do świątyni
Pan chce, by odkupieni śpiewali pieśń zwycięstwa (św. Atanazy)

Wykrzykujcie na cześć Pana, wszystkie ziemie, *
służcie Panu z weselem.
Stańcie przed obliczem Pana *
z okrzykami radości.

powtarza się antyfonę

Wiedźcie, że Pan jest Bogiem, *
On sam nas stworzył,
Jesteśmy Jego własnością, *
Jego ludem, owcami Jego pastwiska.

powtarza się antyfonę

W Jego bramy wstępujcie z dziękczynieniem, †
z hymnami w Jego przedsionki, *
chwalcie i błogosławcie Jego imię.
Albowiem Pan jest dobry, †
Jego łaska trwa na wieki, *
a Jego wierność przez pokolenia.

powtarza się antyfonę

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Uwielbiamy Chrystusa Pana, / który dla na był ku-
szony i ukrzyżowany.

- P. Boże, + wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, póspiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn - LG tom II: Wielki Post II, str. 318.

Hymn

- 1 Sław, języku, bój chwalebny,
Dzieje walki niezrównanej,
I opiewaj triumf krzyża
Hymnem pełnym uwielbienia,
Na nim bowiem Odkupiciel
Był zabity, lecz zwyciężył.
- 2 Gdy praojciec zbuntowany
Wziął w swe usta zgubny owoc,
Uległ śmierci w nim ukrytej;
Wtedy Stwórca się zmiłował
Wybierając nowe drzewo,
By dawnego zniszczyć skutki.
- 3 Postanowił Bóg wszechmocny
Dla ratunku wszystkich ludzi,
Aby szatan, ojciec kłamstwa,
Był zwiedziony swym podstępem;
To zaś, czym nas wróg poraził,
Było naszym uzdrowieniem.
- 4 Kiedy czas już się wypełnił
I nastąpiła pora święta,
Ojciec posłał swego Syna,
Stworzyciela całej ziemi,
Który z łona dziewiczego
W ludzkiej zrodził się postaci.
- 5 On, przeżywszy między nami
Jako człowiek lat trzydzieści,
Z własnej woli przyjął mękę;
Wypełniając zbawcze dzieło



Na krzyzowej zawisał belce
Jak baranek przebłagalny.

6 Cześć niech będzie Bogu Ojcu
I Synowi Jedynemu
Razem z Duchem równym Obu;
Chwała Bogu w Trójcy Świętej,
Który darzy nas i chroni
Swoją łaską miłosierną. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Środa II, str. 976.

1 ant. Wzdychamy z głębi serca * oczekując odkupienia naszego ciała.

Psalm 39

Modlitwa chorego

Stworzenie zostało poddane marności...
ze względu na Tego, który je poddał w nadziei (Rz 8, 20)

Rzekłem: "Będę pilnował dróg moich, *
abym nie zgrzeszył językiem,

Nałożę na usta wędzidło, *

dopóki bezbożny jest przy mnie".

Pozbawiony szczęścia, zamilkłem oniemiały, *
a moja boleść wzmogła się na nowo.

W moim wnętrzu rozgorzało serce; *

gdy rozmyślałem, zapłonął w nim ogień.

Przemówił mój język: *

"Panie, pozwól mi poznać kres mego życia

I jaka jest miara dni moich, *

bym wiedział, jak jestem znikomym".

Oto wymierzyłeś dni moje tylko na kilka piędzi, †

a moje życie jest nicością przed Tobą. *

Każdy człowiek trwa tyle, co tchnienie.

Jak cień przemija człowiek, †

na próżno się niepokojąc, *

gromadzi i nie wie, kto weźmie to wszystko.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *



i na wieki wieków. Amen.

Ant. Wzdychamy z głębi serca / oczekując odkupienia naszego ciała.

2 ant. Usłysz, Panie, modlitwę moją, * na płacz mój nie bądź głuchy.

||

A teraz w czym mam pokładać nadzieję, Panie? *
Moja nadzieja jest w Tobie!

Wybaw mnie od wszelkich moich nieprawości, *
nie wystawiaj mnie na pośmiewisko głupcom.

Zamilkłem i ust moich nie otwieram, *
Ty bowiem to uczyniłeś.

Oddal ode mnie swe ciosy, *
ginę od uderzeń Twej ręki.

Chłostasz człowieka za winy Twą karą, †
jak mól wniwecz obracasz to, czego pożąda. *

Marnością jest każdy człowiek.

Usłysz, Panie, modlitwę moją *
i wysłuchaj mego wołania.

Na płacz mój nie bądź głuchy, †
bo tylko gościem jestem u Ciebie, *

przechodniem, jak wszyscy moi przodkowie.

Odwróć oczy gniewne, niech zaznam radości, *
zanim odejdę i tu mnie już nie będzie.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Usłysz, Panie, modlitwę moją, / a płacz mój nie bądź głuchy.

3 ant. Na wieki zaufam * łaskawości Boga.

Psalm 52

Przeciw oszczercy

Kto się chlubi, niech w Panu się chlubi (I Kor 1,31)

Dlaczego się chełpisz złością, *
potężny niegodziwcze?

Dzień cały zamysłasz zgubę, *
twój język jest ostrą brzytwą, sprawco podstępu.
Zło ci jest miłsze od dobra, *
kłamstwo od sprawiedliwej mowy.

Kochasz się w każdej mowie, która niesie zgubę, *
podstępny języku.

Dlatego Bóg cię zniweczy na wieki, †
schwyci i zabierze z twojego namiotu, *
wyrwie cię z ziemi żyjących.

Ujrzą to sprawiedliwi i lęk ich ogarnie, *
i śmiać się będą z niego:

"Oto człowiek, który z Boga nie uczynił swej twierdzy, †
ale zaufał obfitości swego bogactwa, *
a w siłę wzrósł przez swoje zbrodnie".

Ja zaś jak oliwka kwitnąca w domu Bożym *
na wieki zaufam łaskawości Boga.

Będę Cię sławił na wieki za to, coś uczynił, †
polegał na Twoim imieniu, *
ponieważ jest dobre dla ludzi oddanych Tobie.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Na wieki zaufam łaskawości Boga.

LG tom II: Wielka Środa, str. 345.

P. Gdy zostanę wywyższony nad ziemię.

W. Przyciągnę wszystkich do siebie.

1 Czytanie

Z Listu do Hebrajczyków

12, 14-29

Przystęp do góry Boga żyjącego

Bracia: Starajcie się o pokój ze wszystkimi i o uświęcenie, bez którego nikt nie zobaczy Pana. Baczcie, aby nikt nie pozbawił się łaski Bożej, by jakiś korzeń gorzki, który rośnie w górę, nie spowodował zamieszania, a przez to nie skalali się inni, i aby się nie znalazł jakiś

rozpustnik i bezbożnik, jak Ezaw, który za jedną potrawę sprzedał swoje pierworodztwo. A wiecie, że później, gdy chciał otrzymać błogosławieństwo, został odrzucony, nie znalazł bowiem miejsca na nawrócenie, choć go szukał ze łzami.

Nie przystąpiliście bowiem do dotykającego i płonącego ognia, do mgły, do ciemności i burzy ani też do grzmiących trąb i do takiego dźwięku słów, iż wszyscy, którzy go słyszeli, prosili, aby do nich nie mówił. Nie mogli bowiem znieść tego rozkazu: "Jeśliby nawet tylko zwierzę dotknęło się góry, winno być ukamienowane". A tak straszne było to zjawisko, iż Mojżesz powiedział: "Przerażony jestem i drżę".

Wy natomiast przystąpiliście do góry Syjon, do miasta Boga żyjącego, Jeruzalem niebieskiego, do niezliczonej liczby aniołów, na uroczyste zebranie, do Kościoła pierworodnych, którzy są zapisani w niebiosach, do Boga, który sędzi wszystkich, do duchów sprawiedliwych, które już doszły do celu, do Pośrednika Nowego Testamentu, Jezusa, do pokropienia krwią, która przemawia mocniej niż krew Abla.

Strzeżcie się, abyście nie stawiali oporu Temu, który do was przemawia. Jeśli bowiem tamci nie uniknęli kary, ponieważ odwrócili się od Tego, który na ziemi mówił, o ileż bardziej my, jeśli odwrócimy się od Tego, który z nieba przemawia. Głos Jego wstrząsnął wówczas ziemią, a teraz obiecuje mówiąc: "Jeszcze raz wstrząsnę nie tylko ziemią, ale i niebem". Te zaś słowa "jeszcze raz" wskazują, że nastąpi zniszczenie tego, co zniszczalne, a więc tego, co zostało stworzone, aby pozostało to, co jest niewzruszone.

Dlatego też otrzymując niewzruszone królestwo, trwajmy w łasce, a przez nią służmy Bogu ze czcią i bojaźnią. Bóg nasz bowiem jest ogniem pochłaniającym.

Responsorium

Pwt 5, 23. 24; por. Hbr 12, 22

W. Gdy usłyszeliście głos † wśród ciemności, a góra Synaj ogniem płonąła, / zbliżyliście się do Mojżesza i powiedzieliście: * Oto Pan, Bóg nasz, okazał nam swoją

chwałę i wielkość.

P. Teraz przystąpiliście do góry Syjon, do miasta Boga żyjącego, Jeruzalem niebieskiego. **W.** Oto Pan, Bóg nasz, okazał nam swoją chwałę i wielkość.

2 Czytanie

Z komentarza św. Augustyna, biskupa,
do Ewangelii św. Jana

(Traktat 84, 1-2)
Pełnia miłości

Pełnię miłości, którą winniśmy się, bracia najdrożsi, wzajemnie kochać, określił sam Pan mówiąc: "Nikt nie ma większej miłości od tej, gdy ktoś życie swoje oddaje za przyjaciół swoich". Wniosek, jaki z tego wyciąga św. Jan Ewangelista w swoim Liście, jest następujący: "Jak Chrystus oddał za nas życie swoje, tak i my winniśmy oddać życie za braci", miłując się wzajemnie tak, jak On nas umiłował i oddał za nas swoje życie.

A oto co na ten temat czytamy w Księdze Przysłów Salomona: "Gdy z moźnym do stołu usiądziesz, pilnie uważaj, co położono przed tobą, a wyciągając swoją rękę wiedz, że i ty musisz to samo przygotować". Cóż jest stołem moźnego, jeśli nie ten stół, skąd bierzemy Ciało i Krew Chrystusa, który oddał za nas swoje życie? A co znaczy zasiadać przy tym stole, jeśli nie przystępować doń z pokorą? Co oznacza uważać pilnie na potrawy, które kładą przed tobą, jeśli nie to, żeby godnie myśleć o tak wielkiej łasce? I cóż wreszcie znaczy wyciągać rękę i wiedzieć, że masz przygotować takie same potrawy, jeśli nie to, o czym już mówiłem, a mianowicie że Chrystus oddał za nas swoje życie, a więc że i my winniśmy oddać nasze życie za braci? Mówi bowiem św. Piotr Apostoł: "Chrystus cierpiał za nas, zostawiając nam przykład, abyśmy wstępowali w Jego ślady". To oznacza przygotować takie same potrawy. Uczynili tak męczennicy płonąc gorącą miłością. Jeśli nie czcimy na próżno ich pamięci, to przystępując do stołu Pańskiego i biorąc udział w uczcie, którą i oni się sycili,



trzeba, żebyśmy za ich przykładem przygotowali również, co należy.

Dlatego nie wspominamy ich przy stole Pańskim tak jak tych, którzy spoczywają w pokoju. Za nich bowiem my się modlimy, podczas gdy tamci modlą się za nas, abyśmy szli w ich ślady. Oni wypełnili nakaz miłości, od której, według słów Pana, nie ma nic większego. Dali swoim braciom to, co sami wzięli ze stołu Pańskiego.

Nie należy jednak myśleć, że możemy stać się równi Chrystusowi wówczas, gdy dawane o Nim świadectwo doprowadzimy aż do przelania krwi. On bowiem miał moc oddać swoje życie i miał moc odzyskać je z powrotem. My zaś ani nie żyjemy tyle, ile byśmy chcieli, a umieramy, choćbyśmy jeszcze nie chcieli. On umierając zniszczył w sobie śmierć, my zaś przez Jego śmierć uwalniamy się od naszej śmierci. Jego ciało nie uległo zepsuciu, nasze zaś doznawszy rozkładu, przy końcu świata oblecze się w nieśmiertelność dzięki Niemu. On nie potrzebował naszej pomocy, żeby nas zbawić; my zaś bez Niego nic uczynić nie możemy. On stał się szczepem winnym dla nas latorośli, bo my poza Nim nie możemy mieć życia.

W końcu jeśli nawet bracia umierają za braci, to ich krew męczeńska nie może być w żaden sposób wylana na odpuszczenie grzechów tych braci, tak jak Chrystus uczynił to za nas. A użył nam tej łaski nie po to, żebyśmy Go naśladowali, lecz byśmy się nią radowali. Męczennicy zaś, którzy wylali swoją krew za braci, ofiarowali im to samo, co wzięli ze stołu Pańskiego. Miłujmy się więc wzajemnie, tak jak i Chrystus nas umiłował i wydał samego siebie za nas.

Responsorium

1 J 4, 9, 11. 10

W. W tym się objawiła † miłość Boga ku nam, / że zesłał na świat swego Syna Jednorodzonego, / abyśmy życie mieli dzięki Niemu. * Jeśli Bóg tak nas umiłował, to i my winniśmy się wzajemnie miłować.

P. Bóg nas umiłował i posłał Syna swojego jako ofiarę przebłagalną za nasze grzechy. **W.** Jeśli Bóg tak nas

umiłował, to i my winniśmy się wzajemnie miłować.

Modlitwa

Módlmy się. Boże, Ty chciałeś, aby Twój Syn przez śmierć na drzewie krzyża uwolnił nas spod władzy szatana, † spraw, abyśmy wiernie Tobie służyli * i dostąpili łaski zmartwychwstania. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogostawmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Jutrznia

P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe teksty opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
LG tom II: Wielki Post I, str. 319.

Hymn

- 1 Oto znaki Bożej męki:
Żółć, plwociny, trzcina, ocet,
Gwoździe i żelazna włócznia,
Która święty bok przebiła;
Płyną z rany krew i woda,
Aby obmyć wszechświat cały.
- 2 Krzyżu wierny i szlachetny,
Spośród wszystkich drzew wybrany,
Żaden las nie zrodził drzewa
Piękniejszego ponad ciebie;
Słodkie belki, słodkie gwoździe,
Co dźwigają ciężar słodki!
- 3 Schyl gałęzie, drzewo wzniosłe,



Ulżyj członkom tak napiętym;
Niechże zmięknie pień twój twardy,
Aby na nim ciało Zbawcy
I najwyższej chwały Króla
Nie doznało udręczenia!

- 4 Tylko tyś jest godne przyjąć
Na ramiona okup ziemi
I ukazać port bezpieczny
Dla tonących w wirach świata,
Ciebie bowiem krew Baranka
Uświęciła swą czerwienią.
- 5 Cześć niech będzie Bogu Ojcu
I Synowi Jedynemu
Razem z Duchem równym Obu;
Chwała Bogu w Trójcy Świętej,
Który darzy nas i chroni
Swoją łaską miłosierną. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Środa II, str. 978.

1 ant. W dniu mej niedoli szukam Pana, * do Niego
niestrudzenie wyciągam rękę.

Psalm 77

Pamięć o dziełach Bożych

Zewsząd cierpienia znosimy, lecz nie poddajemy się zwątpieniu (2 Kor 4, 8)

Głos mój się wznosi do Boga, gdy wołam, *
głos mój wnoszę do Boga, aby mnie usłyszał.

W dniu mej niedoli szukam Pana, *
w nocy niestrudzenie wyciągam rękę.

Dusza moja jest niepoczieszona, †
jęczę, kiedy wspomnę Boga, *
słabnie mój duch, gdy rozmyślam.

Ty spędzasz sen z moich powiek, *
z niepokoju mówić nie potrafię.
Rozpamiętuję dni, które dawno minęły, *
i lata poprzednie wspominam.

Rozmyślam nocą w swym sercu, *
rozważam, a duch mój docieka:



"Czy Bóg odrzuci na wieki *
i już nie będzie łaskawy?

Czy Jego łaskawość ustała na zawsze *
i słowo zamilkło na pokolenia?

Czy Bóg zapomniał o litości, *
czy w gniewie powstrzymał swe miłosierdzie?"

I mówię: "Jakże to bolesne, *
że odwróciła się ode mnie prawica Najwyższego".

Wspominam dzieła Pana, *
oto wspominam Twoje dawne cuda.

Rozmyślam o wszystkich Twych dziełach *
i czyny Twoje wspominam.

Boże, Twoja droga jest święta, *
który z bogów dorówna wielkością naszemu Bogu?

Ty jesteś Bogiem działającym cuda, *
ludziom objawiłeś swą potęgę.

Ramieniem swoim Twój lud wybawiłeś, *
synów Jakuba i Józefa.

Boże, ujrzały Cię wody, †
ujrzały Cię wody i zadrżały, *
wzburzyły się ich odmęty.

Chmury wylały wody, †
zahuczały chmury *
i Twoje strzały się posypały.

Głos Twego grzmotu jak łoskot wozu, †
pioruny świat rozjaśniły, *
ziemia poruszyła się i zatrzęśta.

Twoja droga wiodła przez wody, †
Twoja ścieżka przez wodne obszary *
i nie znać było Twych śladów.

Wiodłeś Twój lud jak trzodę *
ręką Mojżesza i Aarona.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. W dniu mej niedoli szukam Pana, / o Niego nie-
strudzenie wyciągam ręce.



2 ant. Jeżeli umarliśmy z Chrystusem, * wierzymy, że
razem z Chrystusem żyć będziemy.

Pieśń

1 Sm 2, 1-10

Bóg radością pokornych

Pan strącił władców z tronu, a wywyższył pokornych i głodnych nasycił dobrami (Łk 1, 52-53)

Moje serce raduje się w Panu, *
dzięki Niemu moc moja wzrasta.

Szeroko otwarłam usta przeciw moim wrogom, *
bo cieszyć się mogę Twoją pomocą.

Nikt nie jest tak święty jak Ty, Panie, †
poza Tobą bowiem nie ma nikogo, *
prócz naszego Boga nie ma innej ostoji.

Nie powtarzajcie słów pełnych pychy, *
niech mowa harda z ust waszych nie wychodzi,
Gdyż Pan jest Bogiem wszechwiedzącym *
i On ocenia uczynki.

Łuk potężnych się łamie, *
a mocą przepasują się słabi.

Syci za chleb się najmują, *
głodni zaś odpoczywają.

Niepłodna rodzi siedmioro, *
a matka wielu dzieci usycha.

Pan daje śmierć i życie, *
wtrąca do Otchłani i z niej wyprowadza.

Pan czyni ubogim lub bogatym, *
poniża i wywyższa.

Biedaka z prochu podnosi, *
z błota dźwiga nędzarza,
By go wśród książąt posadzić *
i dać mu tron chwały.

Fundamenty ziemi należą do Pana *
i na nich świat On położył.

On strzeże kroków swoich wiernych, †
grzesznicy zaś zginą w ciemnościach, *
bo nie własną siłą człowiek zwycięża.

Pan wniwecz opornych obraca *
i przeciw nim grzmi na niebiosach.

Pan sędzi krańce ziemi, †
króla obdarza potęgą *



i wywyższa moc swego pomazańca.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Jeżeli umarliśmy z Chrystusem, / wierzymy, że razem z Chrystusem żyć będziemy.

3 ant. Dla nas Bóg uczynił Jezusa Chrystusa * mądrością i sprawiedliwością, / uświęceniem i odkupieniem.

Psalm 97

Chwała Boga Sędziego

Ten psalm wyraża zbawienie świata i wiarę wszystkich narodów w Boga (św. Atanazy)

Pan króluje, wesel się, ziemio, *

radujcie się, liczne wyspy!

Obłok i ciemność wokół Niego, *

prawo i sprawiedliwość podstawą Jego tronu.

Przed Jego obliczem idzie ogień *

i dokoła pożera nieprzyjaciół Jego.

Jego błyskawice wszechświat rozświetlają, *

a ziemia drży na ten widok.

Góry jak воск topnieją przed obliczem Pana, *

przed obliczem Władcy całej ziemi.

Jego sprawiedliwość rozgłaszają niebiosy *

i wszystkie ludy widzą Jego chwałę.

Niech zawstydzą się wszyscy, którzy czczą posągi †

i chlubią się bożkami. *

Niech wszystkie bóstwa hołd Mu oddają!

Słyszcy o tym i cieszy się Syjon, †

radują się miasta Judy *

z Twoich wyroków, o Panie.

Ponad całą ziemią Tyś bowiem wywyższony *

i nieskończenie wyższy od wszystkich bogów.

Pan tych miłuje, którzy zła nienawidzą, †

On strzeże dusz świętych swoich, *

wydiera je z rąk grzeszników.

Światło wschodzi dla sprawiedliwego *

i radość dla ludzi prawego serca.

Weselcie się w Panu, sprawiedliwi, *



i sławcie Jego święte imię.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Dla nas Bóg uczynił Jezusa Chrystusa / mądrością i sprawiedliwością, / uświęceniem i odkupieniem.

LG tom II: Wielka Środa, str. 349.

Czytanie

Iz 50, 5-

Pan Bóg otworzył Mi ucho, a Ja się nie oparłem ani się cofnąłem. Poddałem grzbiet mój bijącym i moje policzki rwącym Mi brodę. Nie zasłoniłem mojej twarzy przed zniewagami i opluciem. Pan Bóg Mnie wspomaga, dlatego jestem nieczuły na obelgi, dlatego uczyniłem twarz moją jak gład i wiem, że wstydu nie doznam.

Responsorium krótkie

P. Przez krew swoją, Panie, * Odkupiłeś nas wszystkich. **W.** Przez krew swoją, Panie, / Odkupiłeś nas wszystkich. **P.** Z każdego pokolenia, języka, ludu i narodu. **W.** Odkupiłeś nas wszystkich. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** Przez krew swoją, Panie, / Odkupiłeś nas wszystkich.

Pieśń Zachariasza

Ant. Krew Chrystusa, który przez Ducha Świętego * złożył Bogu samego siebie jako nieskalaną ofiarę, / oczyszcza nasze sumienia z martwych uczynków, / abyśmy mogli służyć Bogu żywemu.

Mesjasz i Jego poprzednik

Łk 1, 68-79

Błogostawiony † Pan, Bóg Izraela, *
bo lud swój nawiedził i wyzwolił.

I wzbudził dla nas moc zbawczą *
w domu swego sługi Dawida.

Jak zapowiedział od dawna *
przez usta swych świętych proroków,

Że nas wybawi od naszych nieprzyjaciół *
i z ręki wszystkich, którzy nas nienawidzą;

Że naszym ojcom okaże miłosierdzie *
i wspomni na swe święte przymierze,

Na przysięgę, którą złożył *
ojcu naszemu Abrahamowi.

Da nam, że z mocy nieprzyjaciół wyrwani, *
służyć Mu będziemy bez trwogi,

W pobożności i sprawiedliwości przed Nim *
po wszystkie dni nasze.

A ty, dziecie, zwać się będziesz prorokiem Najwyższego, *
gdyż pójdiesz przed Panem przygotować Mu drogi.

Jego ludowi dasz poznać zbawienie *
przez odpuszczenie grzechów.

Dzięki serdecznej litości naszego Boga, *

z jaką nas nawiedzi z wysoka Wschodzące Słońce,
By oświecić tych, co w mroku i cieniu śmierci
mieszkają, *

aby nasze kroki skierować na drogę pokoju.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Krew Chrystusa, który przez Ducha Świętego /
złożył Bogu samego siebie jako nieskalaną ofiarę, /
oczyszcza nasze sumienia z martwych uczynków, / aby-
śmy mogli służyć Bogu żywemu.

Prośby

Błagajmy Chrystusa Zbawiciela, który nas odkupił przez
swoją śmierć i zmartwychwstanie:

Panie, zmiłuj się nad nami.

Panie, Ty udałeś się do Jerozolimy, aby podjąć mękę i
wejść do chwały,

— doprowadź swój Kościół do wiekuistej Paschy.

Panie, zmiłuj się nad nami.

Chryste, gdy byłeś podwyższony na krzyżu, Twój bok

został przebity włócznią żołnierza,

— ulecz nasze rany.

Panie, zmiłuj się nad nami.

Panie, Twój krzyż stał się drzewem życia,

— udziel jego owoców odrodzonym przez chrzest święty.

Panie, zmiłuj się nad nami.

Chryste, Ty wisząc na drzewie krzyża przebaczyłeś pokutującemu łotrowi,

— odpuść nam, grzesznym, nasze winy.

Panie, zmiłuj się nad nami.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Boże, Ty chciałeś, aby Twój Syn przez śmierć na drzewie krzyża uwolnił nas spod władzy szatana, † spraw, abyśmy wiernie Tobie służyli * i dostąpili łaski zmartwychwstania. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

Jutrznia i Nieszpory. P. Odmawia modlitwę końcową bez wezwania Módlmy się. W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogosławi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Jeśli kapłan lub diakon przewodniczy oficjum, zwraca się do wiernych:

P. Pan z wami.

W. I z duchem twoim.

P. Niech was błogosławi Bóg wszechmogący:
Ojciec † i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Można też użyć innej formuły błogosławieństwa, tak jak we Mszy św. Jeśli wierni mają się rozejść, dodaje się wezwanie:

P. Idźcie w pokoju Chrystusa.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa w ciągu dnia

LG tom II: Wielka Środa, str. 350. Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 320.

Hymny na inne Godziny Modlitwy w ciągu dnia, s. 40.

Antyfona z Wielkiego Tygodnia. Psalm - LG tom II: Środa II, str. 983.

- P.** Boże, ✝ wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn

- 1 Jezus sądzony przez ludzi
Za prawdę, miłość i dobro,
Zmiłuj się, Panie, nad nami
I przebaczą naszą niewierność.
- 2 Jezus przybity do krzyża
Na skalnym wzgórzu Golgoty,
Pomóż nam wytrwać przy Tobie,
Gdy cios cierpienia uderzy.
- 3 Jezus złożony do grobu
Rękami wiernych przyjaciół,
Pokój i życie na wieki
Niech Twoja śmierć nam przyniesie.
- 4 Jezus, Baranku zabity
Za grzechy świata całego,
Ojcu, Duchowi i Tobie
Niech będzie chwała bez końca. Amen.

Psalmodya

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Przed świętem Paschy ✱ Jezus wiedząc, że nadeszła Jego godzina, / umiłował swych, do końca ich umiłował.

Modlitwa południowa

Ant. Podobnie jak Mnie zna Ojciec, ✱ tak i Ja znam Ojca / i życie swoje oddaję za moje owce.



Modlitwa popołudniowa

Ant. Dla mnie żyć to Chrystus, * a śmierć jest mi zyskiem; / chlubię się krzyżem mojego Pana, Jezusa Chrystusa.

Psalm 119

Ps 119, 57-64

VIII (Chet). Gorliwość w pełnieniu Prawa Bożego

Pan jest moim działem; *

przysięgam zachować słowa Twoje.

Zabiegani z całego serca o przychylność Twojego oblicza, *

zgodnie z Twoją obietnicą zmiłuj się nade mną.

Kiedy rozmyślam nad swoimi drogami, *

kieruję moje stopy do Twoich napomnień.

Śpieszyłem bez ociągania, *

by przestrzegać Twoich przykazań.

Oplotły mnie więzy grzeszników, *

nie zapomniałem o Twoim Prawie.

Wstaję o północy, aby wielbić Ciebie *

za słuszne Twoje wyroki.

Jestem przyjacielem wszystkich Twych wyznawców, *

którzy strzegą Twoich postanowień.

Ziemia, o Panie, pełna jest Twej łaski, *

naucz mnie Twoich ustaw.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Psalm 55

Ps 55, 2-15. 17-24

Skarga na fałszywego przyjaciela
Jezus począł drzeć i odczuwać twogę (Mk 14, 33)

Boże, usłysz modlitwę moją †
i nie odwracaj się od mojej prośby, *
zwróć się do mnie i wysłuchaj!

Szamoczę się w ucisku, *

jęczę słysząc głos wroga i krzyk grzesznika.

Bo wyrządzają mi krzywdę *

i napastują mnie w gniewie.

Drży we mnie serce *
i śmiertelny lęk mnie ogarnia.
Przenika mnie lęk i drżenie *
i przerażenie mną włada.
I mówię: Gdybym jak gołąb miał skrzydła, *
uleciałbym i spoczął.
Uciekłbym daleko, *
zamieszkał na pustyni.
Prędko bym sobie wyszukał schronienie *
od wichru i nawałnicy.
Rozprosz ich, Panie, rozdziel ich języki, *
bo przemoc widzę w mieście i niezgodę.
Obchodzą je murami w ciągu dnia i nocy, *
a złość i ucisk są we wnętrzu jego.
W jego wnętrzu zagłada, *
a z rynku jego nie znika podstęp i krzywda.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

||

Gdyby lżył mnie nieprzyjaciel, *
z pewnością bym to znosił;
Gdyby powstawał przeciw mnie ten, co mnie
nienawidzi, *
ukryłbym się przed nim.
Ale to jesteś ty, mój rówieśnik, *
mój zaufany przyjaciel,
Z którym żyłem w słodkiej zażyłości, *
chodziliśmy po domu Bożym w świątecznym orszaku.
A ja wołam do Boga *
i Pan mnie ocali.
Rankiem, wieczorem i w południe narzekam i jęczę, *
a On wysłucha mojego głosu.
Ześle pokój, ratując me życie †
od tych, którzy na mnie nastają, *
bo wielu mam przeciwników.
Wysłucha mnie Bóg, a ich poniży, *



Ten, który panuje od wieków.
Bo nie ma dla nich opamiętania *
i nie boją się Boga.

Każdy z nich podnosi ręce na domowników *
i łamie swoją umowę.
Jego twarz jest gładsza od masła, *
lecz serce ma napastliwe.

Jego słowa łagodniejsze od oliwy, *
a są to obnażone miecze.
Zrzuć swą troskę na Pana, a On cię podtrzyma, *
nigdy nie dopuści, by się zachwiał sprawiedliwy.

Ty, Boże, ich wtrącisz do studni zatracenia, †
połowy dni swoich nie dożyją mężowie podstępni
i krwawi; *
ja zaś nadzieję mam w Tobie.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

W innych Godzinach psalmodia dodatkowa, s. 1229.

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Przed świętem Paschy * Jezus wiedząc, że nadeszła Jego godzina, / umiłował swych, do końca ich umiłował.

Czytanie

1 Tm 2, 4-6

Bóg, nasz Zbawiciel, pragnie, by wszyscy ludzie zostali zbawieni i doszli do poznania prawdy. Albowiem jeden jest Bóg, jeden też pośrednik między Bogiem a ludźmi, człowiek, Chrystus Jezus, który wydał siebie samego na okup za wszystkich jako świadectwo we właściwym czasie.

P. Został ofiarowany, bo sam tego pragnął.
W. I swoich ust nie otworzył.

Modlitwa

Módlmy się. Boże, Ty chciałeś, aby Twój Syn przez śmierć na drzewie krzyża uwolnił nas spod władzy szatana, † spraw, abyśmy wiernie Tobie służyli * i dostąpili łaski zmartwychwstania. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogostawmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa południowa

Ant. Podobnie jak Mnie zna Ojciec, * tak i Ja znam Ojca / i życie swoje oddaję za moje owce.

Czytanie

Rz 15, 3

Chrystus nie szukał tego, co było dogodnie dla Niego, ale jak napisano: Urągania tych, którzy Tobie urągają, spadły na Mnie.

P. On się obarczył naszym cierpieniem.

W. I dźwigał nasze nieprawości.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Dla mnie żyć to Chrystus, * a śmierć jest mi zyskiem; / chlubię się krzyżem mojego Pana, Jezusa Chrystusa.

Czytanie

Hbr 9, 28

Chrystus raz jeden był ofiarowany dla zgładzenia grzechów wielu, drugi raz ukaze się nie w związku z grzechem, lecz dla zbawienia tych, którzy Go oczekują.

P. Oddajmy hołd krzyżowi świętemu.

W. On jest znakiem naszego zbawienia.

Nieszpory

- P. Boże, + wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn - LG tom II: Wielki Post II, str. 317.

Hymn

- 1 Sztandary Króla się wznoszą,
Już krzyż chwalebny jaśnieje,
Na którym Stwórca człowieka
W człowieczym ciele zawisnął.
- 2 To na nim Jezus, zraniony
Okrutnej włóczni żelazem,
Oczyścił z winy grzeszników
Strumieniem krwi oraz wody.
- 3 Wspaniałe drzewo, ozdobne
Purpurą krwi Chrystusowej,
Wybrane, aby na sobie
Unosić ciało najświętsze.
- 4 Ramiona drzewa szczęśliwe
Dźwigają okup wszechświata;
Szalami wagi się stając,
Wydarły zdobycz Otchłani.
- 5 Oddajmy pokłon krzyżowi,
Co był ołtarzem ofiary,
Bo na nim Życie umarło,
By śmiercią życie przywrócić.
- 6 O krzyżu, bądź pozdrowiony,
Jedyna nasza nadziejo!
Zachowaj wiernych od złego
I zniwecz zbrodnie ludzkości.
- 7 O Trójco, źródło zbawienia,
Niech każdy duch Cię wystawia,
A Ty, przez krzyż odkupionych
Umacniaj łaską na wieki. Amen.



Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Środa II, str. 986.

1 ant. Mówili bezbożni: * Zadajmy udrękę sprawiedliwemu, / bo jest on przeciwny naszym uczynom.

Psalm 62

Pokój Boży

Bóg, dawca nadziei, niech wam udzieli pełni radości i pokoju w wierze (Rz 15, 13)

Jedynie w Bogu spokój znajduje ma dusza, *
od Niego przychodzi moje zbawienie.

Tylko On jest opoką i zbawieniem moim, *
On moją twierdzą, więc się nie zachwieję.
Jak długo będziecie napadać na człowieka, †
przewracać go wszyscy jak pochyłą ścianę, *
jak mur, który się wali?

Oto usiłują go poniżyć *
i kłamstwem się rozkoszują.
Błogosławiają kłamliwymi ustami, *
a przeklinają w sercu.

Jedynie w Bogu szukaj spokoju, duszo moja, *
bo od Niego pochodzi moja nadzieja.

Tylko On jest opoką i zbawieniem moim, *
On moją twierdzą, więc się nie zachwieję.

W Bogu zbawienie moje i chwała, *
Bóg opoką mocy mojej i moją ucieczką.

W każdym czasie Jemu ufaj, narodzie, †
przed Nim wylejcie wasze serca. *

Bóg jest naszą ucieczką!

Synowie ludzcy są tylko tchnieniem, *
synowie mężów kłamliwi.

Unoszą się w górę na wadze, *
bo wszyscy razem są lżejsi niż oddech.

Nie pokładajcie ufności w przemocy †
ani na próżno nie łudźcie się rabunkiem, *
do bogactw, choćby rosły, serc nie przywiązujcie.

Bóg raz powiedział, dwakroć to słyszałem, *
że moc należy do Boga.

I u Ciebie, Panie, jest łaska, *
bo Ty każdemu oddasz według jego czynów.



Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Mówili bezbożni: / Zadajmy udrękę sprawiedliwemu, / bo jest on przeciwny naszym uczynom.

2 ant. On sam się obarczył grzechami wielu * i za przestępców się modlił.

Psalm 67

Niech wszystkie narody wystawiają Boga
Wiedźcie, że to zbawienie Boże posłane jest do pogan (Dz 28, 28)

Niech Bóg się zmiłuje nad nami i nam błogostawi, *
niech nam ukáže pogodne oblicze,

Aby na ziemi znano Jego drogę, *

Jego zbawienie wśród wszystkich narodów.

Niech Ciebie, Boże, wystawiają ludy, *

niech wszystkie narody oddają Ci chwałę.

Niech się narody cieszą i weselą, †

bo rządysz ludami sprawiedliwie *

i kierujesz narodami na ziemi.

Niech Ciebie, Boże, wystawiają ludy, *

niech wszystkie narody oddają Ci chwałę.

Ziemia wydała swój owoc, *

Bóg, nasz Bóg, nam pobłogostawił.

Niech nam Bóg błogostawi *

i niech cześć Mu oddają wszystkie krańce ziemi.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. On sam się obarczył grzechami wielu / i za przestępców się modlił.

3 ant. Przez krew Chrystusa * mamy w Nim odkupienie / i odpuszczenie grzechów.

Pieśń
Drogi Boże

Rz 11, 33-36

O głębokości bogactw,*
mądrości i wiedzy Boga.

Jakże niezbadane są Jego wyroki *
i nie do wyśledzenia Jego drogi.

Kto bowiem poznał myśl Pana *
albo kto był Jego doradcą?

Lub kto Go pierwszy obdarował, *
aby nawzajem otrzymać odpłatę?

Albowiem z Niego i przez Niego, †
I dla Niego jest wszystko. *

Jemu chwała na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Przez krew Chrystusa mamy w Nim odkupienie / i
odpuszczenie grzechów.

LG tom II: Wielka Środa, str. 351.

Czytanie

Ef 4, 32 - 5, 2

Bądźcie dla siebie nawzajem dobrzy i miłosierni. Przebaczajcie sobie, tak jak i Bóg wam przebaczył w Chrystusie. Bądźcie więc naśladowcami Boga, jako dzieci umiłowane, i postępujcie drogą miłości, bo i Chrystus was umiłował i samego siebie wydał za nas w ofierze i dani na wdzięczną wonność Bogu.

Responsorium krótkie

P. Wielbimy Cię, Chryste, * I błogostawimy Ciebie. **W.** Wielbimy Cię, Chryste, / I błogostawimy Ciebie. **P.** Bo przez krzyż Twój świat odkupiłeś. **W.** I błogostawimy Ciebie. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** Wielbimy Cię, Chryste, / I błogostawimy Ciebie.

Pieśń Maryi

Ant. Nauczyciel mówi: * Czas mój jest bliski, / u ciebie pragnę urządzić Paschę z moimi uczniami.

Wielbi ✝ dusza moja Pana *
i raduje się duch mój w Bogu, Zbawicielu moim.
Bo wejrzał na uniżenie swojej Służebnicy. *
Oto bowiem odtąd błogostawić mnie będą wszystkie
pokolenia,
Gdyż wielkie rzeczy uczynił mi Wszechmocny, *
a Jego imię jest święte.
Jego miłosierdzie z pokolenia na pokolenie *
nad tymi, którzy się Go boją.
Okazał moc swego ramienia, *
rozproszył pyszniących się zamysłami serc swoich.
Strącił władców z tronu, *
a wywyższył pokornych.
Głodnych nasycił dobrami, *
a bogatych z niczym odprawił.
Ujął się za swoim sługą, Izraelem, *
pomny na swe miłosierdzie,
Jak obiecał naszym ojcom, *
Abrahamowi i jego potomstwu na wieki.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Nauczyciel mówi: / Czas mój jest bliski, / u ciebie
pragnę urządzić Paschę z moimi uczniami.

Prośby

Uwielbiamy Zbawcę ludzkości, który umierając zniweczył śmierć naszą, a zmartwychwstając przywrócił nam życie. Zanośmy do Niego pokorne prośby:

Uświęć lud Twoją krwią odkupiony.

Odkupicielu, spraw, abyśmy przez pokutę coraz ściślej
jednoczyli się z Twoją męką
— i osiągnęli chwałę zmartwychwstania.

Uświęć lud Twoją krwią odkupiony.

Niech Twoja Matka, pocieszycielka strapionych, otacza

nas swoją opieką,

— abyśmy potrafili umacniać przygnębionych tą pociechą, którą sami czerpiemy w Tobie.

Uświęć lud Twoją krwią odkupiony.

Dopomóż wiernym, aby w cierpieniach byli uczestnikami Twojej męki

— i ukazywali w sobie dzieło zbawienia.

Uświęć lud Twoją krwią odkupiony.

Panie, Ty uniżyłeś samego siebie stawszysię postępnym aż do śmierci krzyżowej,

— udziel swoim sługom daru postuszeństwa i cierpliwości.

Uświęć lud Twoją krwią odkupiony.

Obdarz zmarłych chwałą Twojego uwielbionego ciała
— i spraw, abyśmy się kiedyś stali jej uczestnikami.

Uświęć lud Twoją krwią odkupiony.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Boże, Ty chciałeś, aby Twój Syn przez śmierć na drzewie krzyża uwolnił nas spod władzy szatana, † spraw, abyśmy wiernie Tobie służyli * i dostąpili łaski zmartwychwstania. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogosławi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Kompleta Wielka Środa

P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.



W tym miejscu przewidziany jest rachunek sumienia.

We wspólnie odprawianym oficjum można zastosować jedną z formuł aktu pokuty podaną w mszale.

Po chwili milczenia wszyscy razem odmawiają spowiedź powszechną:

Spowiadam się Bogu wszechmogącemu * i wam, bracia i siostry, * że bardzo zgrzeszyłem * myślą, mową, uczynkiem i zaniedbaniem:

Bijąc się w piersi mówią:

moja wina, moja wina, moja bardzo wielka wina.

Dalej mówią:

Przeto błagam Najświętszą Maryję, zawsze Dziewicę, *
wszystkich Aniołów i Świętych, * i was, bracia i siostry,
* o modlitwę za mnie * do Pana Boga naszego.

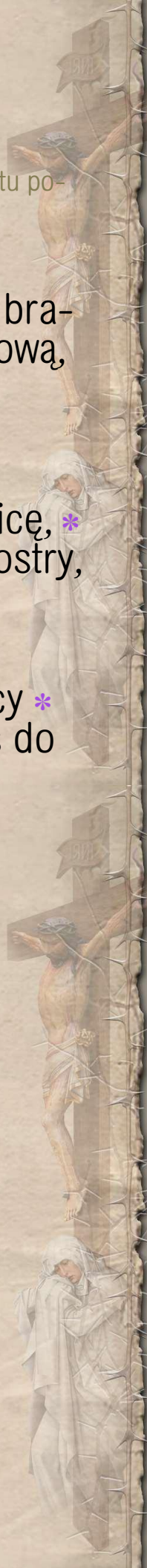
Przewodniczący prosi o odpuszczenie grzechów:

P. Niech się zmiłuje nad nami Bóg wszechmogący *
i odpuściwszy nam grzechy, * doprowadzi nas do
życia wiecznego.

W. Amen.

Hymn

- 1 Chryste, Tyś dniem pełnym blasku,
Rozpraszasz nocne ciemności,
W Tobie początek jest światła
I nim obdarzasz wybranych.
- 2 Teraz więc Ciebie prosimy,
Byś strzegł nas w mrocznych godzinach,
W swoim pokoju zachował
I przyniósł ulgę znużonym.
- 3 Kiedy już sen nas ogarnie,
Niech serce czuwa przy Tobie;
Tych, którzy Ciebie miłują,
Oślaniaj swoją prawicą.
- 4 Wejrzyj, obrońco nasz, Boże,
I wrogie oddal zasadzki,
Kieruj Twoimi wiernymi,



Boś własną Krwią ich odkupił.

5 Chryste, łagodny nasz Królu,
Niech Ciebie z Ojcem i Duchem
Wszystko, co żyje, wystawia
Przez całą wieczność bez końca. Amen.

Psalmodia

1 Ant. Boże, bądź moim obrońcą * i warownią, która ocala.

Psalm 31

Ufna modlitwa w cierpieniu
Ojczy, w Twoje ręce powierzam ducha mego (Łk 23, 46)

Ps 31, 2-6

Panie, do Ciebie się uciekam, †
niech nigdy nie doznani zawodu, *
wybaw mnie w sprawiedliwości Twojej.

Nakłoń ku mnie Twego ucha, *
pośpiesz, aby mnie ocalić!
Bądź dla mnie skałą schronienia, *
warownią, która ocala.

Ty bowiem jesteś moją skałą i twierdzą, *
kieruj mną i prowadź przez wzgląd na swe imię.
Wydobądź z sieci zastawionej na mnie, *
bo Ty jesteś moją ucieczką.

W ręce Twoje powierzam ducha mego, *
Ty mnie odkupisz, Panie, wierny Boże.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Boże, bądź moim obrońcą * i warownią, która ocala.

2 Ant. Z głębokości wołam do Ciebie, Panie. †

Psalm 130

Z otchłani grzechu
Jezus zbawi swój lud od jego grzechów (Mt I, 21)

Z głębokości wołam do Ciebie, Panie, *
† Panie, wysłuchaj głosu mego.
Nachyl swe ucho *

na głos mojego błagania.
Jeśli zachowasz pamięć o grzechach, Panie, *
Panie, któż się ostoi?

Ale Ty udzielasz przebaczenia, *
aby Ci ze czcią służyto.

Pokładam nadzieję w Panu, †
dusza moja pokłada nadzieję w Jego słowie, *
dusza moja oczekuje Pana.

Bardziej niż strażnicy poranka *
niech Izrael wygląda Pana.

U Pana jest bowiem łaska, *
u Niego obfite odkupienie.

On odkupi Izraela *
ze wszystkich jego grzechów.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Z głębokości wołam do Ciebie, Panie.

Czytanie

Ef 4, 26-27

Nie grzeszcie; niech słońce nie zachodzi nad waszym gniewem i nie dawajcie miejsca diabłu.

Responsorium krótkie

P. W ręce Twoje, Panie, * Powierzam ducha mego.
W. W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego. **P.**
Ty nas odkupiłeś, Panie, Boże wierny. **W.** Powierzam du-
cha mego. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Święte-
mu. **W.** W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, * podczas snu nas
ostaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali
w pokoju.

Pieśń Symeona
Chrystus światłością narodów

Łk 2, 29-32

Teraz, o Panie, † pozwól odejść swemu słudze w pokoju, *

według słowa Twojego,

Bo moje oczy ujrzały Twoje zbawienie, *
któreś przygotował wobec wszystkich narodów:
Światło na oświecenie pogan *
i chwałę ludu Twego, Izraela.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, / podczas snu nas
osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali
w pokoju.

Modlitwa

Módlmy się. Panie Jezu Chryste, cichy i pokorny, dla
Twoich naśladowców jarzmo, które nakładasz, jest słod-
kie, a ciężar lekki, † przyjmij nasze dążenia i prace w tym
dniu spełnione * i odnów przez odpoczynek nasze siły,
abyśmy mogli lepiej Tobie służyć. Który żyjesz i królujesz
na wieki wieków.

W. Amen.

Następnie, nawet wtedy, kiedy się odmawia oficjum samemu, mówi się:

Noc spokojną i śmierć szczęśliwą niech nam da Bóg
wszechmogący, Ojciec † i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Antyfony do NMP

Matko Odkupiciela, z niewiast najślawniejsza,
Gwiazdo morska, do nieba ścieżko najprościejsza,
Tyś jest przechodnią bramą do rajy wiecznego,
Tyś jedyną nadzieją człowieka grzesznego.


Racz podźwignąć, prosimy, lud upadający,
W grzechach swych uwikłany, powstać z nich pragnący.
Tyś cudownie zrodziła światu Zbawiciela,
Tyś sama wykarmiła Twego Stworzyciela.
Panno przedtem i potem z świata podziwieniem,
Uczczona Gabriela wdzięcznym pozdrowieniem;

Racz się wstawić, o Panno, za nami grzesznymi,
Ratuj nas, opiekuj się sługami Twoimi.

Wieki Czwartek

Dzisiaj Kościół sprawuje tylko jedną Eucharystię - wieczorem, tzw. Mszę Wieczerzy Pańskiej. Jedynie w kościołach katedralnych przed południem odprawiana jest Msza Krzyżma Świętego, na której gromadzą się kapłani danej diecezji, by pod przewodnictwem swojego biskupa odnowić święcenia kapłańskie i poświęcić święte oleje, używane podczas sakramentów w ciągu całego roku. Wraz z Modlitwą popołudniową kończy się okres Wielkiego Postu.

Wieczorna Msza Wieczerzy Pańskiej rozpoczyna obchody Świętego Triduum Paschalnego.

 2 tydzień psalterza

Wezwanie

P. Panie, otwórz ✝ wargi moje.
W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Antyfona - LG tom II: Wielki Post II, str. 318.

Ant. Uwielbiamy Chrystusa Pana, / który dla na był kuszony i ukrzyżowany.

Psalm Wezwania jak w Częściach stałych, s. 818.

Psalm 100

Radość wchodzących do świątyni
Pan chce, by odkupieni śpiewali pieśń zwycięstwa (św. Atanazy)

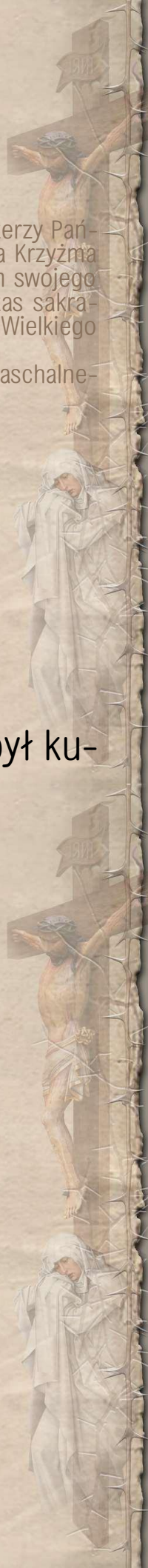
Wykrzykujcie na cześć Pana, wszystkie ziemie, *
służcie Panu z weselem.
Stańcie przed obliczem Pana *
z okrzykami radości.

powtarza się antyfonę

Wiedźcie, że Pan jest Bogiem, *
On sam nas stworzył,
Jesteśmy Jego własnością, *
Jego ludem, owcami Jego pastwiska.

powtarza się antyfonę

W Jego bramy wstępujcie z dziękczynieniem, †
z hymnami w Jego przedsionki, *
chwalcie i błogosławcie Jego imię.
Albowiem Pan jest dobry, †



Jego łaska trwa na wieki, *
a Jego wierność przez pokolenia.

powtarza się antyfonę

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Uwielbiamy Chrystusa Pana, / który dla nas był ukrzyżowany.

Godzina czytań

- P.** Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn - LG tom II: Wielki Post II, str. 318.

Hymn

- 1 Sław, języku, bój chwalebny,
Dzieje walki niezrównanej,
I opiewaj triumf krzyża
Hymnem pełnym uwielbienia,
Na nim bowiem Odkupiciel
Był zabity, lecz zwyciężył.
- 2 Gdy praojciec zbuntowany
Wziął w swe usta zgubny owoc,
Uległ śmierci w nim ukrytej;
Wtedy Stwórca się zmiłował
Wybierając nowe drzewo,
By dawnego zniszczyć skutki.
- 3 Postanowił Bóg wszechmocny
Dla ratunku wszystkich ludzi,
Aby szatan, ojciec kłamstwa,
Był zwiedziony swym podstępem;



To zaś, czym nas wróg poraził,
Było naszym uzdrowieniem.

- 4 Kiedy czas już się wypełnił
I nastąpiła pora święta,
Ojciec posłał swego Syna,
Stworzyciela całej ziemi,
Który z łona dziewiczego
W ludzkiej zrodził się postaci.
- 5 On, przeżywszy między nami
Jako człowiek lat trzydzieści,
Z własnej woli przyjął mękę;
Wypełniając zbawcze dzieło
Na krzyżowej zawisł belce
Jak baranek przebłagalny.
- 6 Cześć niech będzie Bogu Ojcu
I Synowi Jedynemu
Razem z Duchem równym Obojgu;
Chwała Bogu w Trójcy Świętej,
Który darzy nas i chroni
Swoją łaską miłosierną. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy można wziąć z piątku III tygodnia, str. 1094.

1 ant. Zmęczyłem się krzykiem * wypatrując mego Boga.

Psalm 69

Ps 69, 2-22. 30-37

Gorliwość o dom Twój mnie pożera
Dali Mu pić wino zaprawione goryczą (Mt 27, 34)

|

Wybaw mnie, Boże, *
bo woda mi sięga po szyję.
Ugrzązłem w błotnej topieli *
i nie mogę znaleźć oparcia.
Trafiłem na wodną głębinę *
i nurt mnie porywa ze sobą.
Zmęczyłem się krzykiem i ochrypło mi gardło, *
osłabły mi oczy od wypatrywania mego Boga.
Liczniejsi od włosów na mej głowie *



są ci, którzy mnie nienawidzą bez powodu.

Silni są moi prześladowcy, wrogowie zakłamanii; *
czyż mam oddać to, czego nie zabrałem?

Boże, Ty znasz mój brak rozumu, *

moje przestępstwa nie są dla Ciebie tajne.

Niech przeze mnie wstyd nie okrywa tych,
co Tobie ufają, *

Panie Zastępów.

Niech nie rumienią się z mego powodu, *
którzy Ciebie szukają, Boże Izraela.

Dla Ciebie bowiem znoszę urąganie, *
hańba twarz mi okrywa.

Dla braci moich stałem się obcym *
i cudzoziemcem dla synów mej matki.

Bo gorliwość o dom Twój mnie pożera *
i spadły na mnie obelgi złorzeczących Tobie.

Utrapiłem siebie postem, *

a spotkały mnie za to zniewagi.

Przywdziałem wór jako szatę *
i stałem się pośmiewiskiem dla innych.

Obmawiają mnie siedzący w bramie, *

urągają mi pijący wino.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Zmęczyłem się krzykiem wypatrując mego Boga.

2 ant. Dali mi żółć jako pokarm, * a gdy byłem spragniony, / poili mnie octem.

||

Panie, modłę się do Ciebie, *

w czas łaski, o Boże.

Wysłuchaj mnie w Twojej wielkiej dobroci, *

w Twojej zbawczej wierności.

Wyrwij mnie z bagna, abym nie utonął, †

wybaw mnie od tych, co mnie nienawidzą, *

ratuj mnie z wodnej głębin.



Niechaj nie porwie mnie nurt wody, †
niech nie pochłonie mnie głębia, *
niech się nie zamknie nade mną paszcza otchłani.
Wysłuchaj mnie, Panie, bo miłość Twoja jest łaskawa, *
spójrz na mnie w ogromie swego miłosierdzia.

Przed sługą Twoim nie ukrywaj oblicza, *
wysłuchaj mnie prędko, bo jestem w ucisku.
Zbliź się do mnie i mnie wybaw, *
uwolnij mnie na przekór moim wrogom.

Ty znasz moją hańbę, mój wstyd i niestawę, *
wszyscy, co mnie dręczą, są przed Twymi oczami.
Hańba złamała me serce i sił mi zabrakło, †
czekałem na współczucie, lecz nikt się nie zjawił, *
i na pocieszycieli, lecz ich nie znalazłem.

Domieszali trucizny do mego pokarmu, *
a gdy byłem spragniony, poili mnie octem.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Dali mi żółć jako pokarm, / a gdy byłem spragniony, / poili mnie octem.

3 ant. Szukajcie Boga, * a wasze serce ożyje.

III

Jestem nędzny i pełen cierpienia, *
niech pomoc Twa, Boże, mnie strzeże.

Pieśnią chcę chwalić imię Boga *
i wielbić Go z dziękczynieniem.

Będzie to Bogu miłsze od ofiary z bawołu *
i z cielca, który już ma rogi i racice.

Patrzcie i cieszcie się, ubodzy, *
niech ożyje serce szukających Boga.

Bo Pan wysłuchuje biednych *
i swoimi więźniami nie gardzi.

Niechaj Go chwałą niebios a i ziemia, *
morze i wszystko, co w nim żyje.

Gdyż Bóg ocali Syjon i miasta Judy zbuduje, *



tam będą mieszkać i mieć posiadłości.

To będzie dziedzictwem potomstwa sług Jego, *
miłujący Jego imię przebywać tam będą.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Szukajcie Boga, / a wasze serce ożyje.

LG tom II: Wielki Czwartek, str. 352.

P. Gdy zostanę wywyższony nad ziemię.

W. Przyciągnę wszystkich do siebie.

1 Czytanie

Z Listu do Hebrajczyków

4, 14 - 5, 10

Jezus Chrystus najwyższym kapłanem

Bracia: Mając arcykapłana wielkiego, który przeszedł przez niebiosa, Jezusa, Syna Bożego, trwajmy mocno w wyznawaniu wiary. Nie takiego bowiem mamy arcykapłana, który by nie mógł współczuć naszym słabościom, lecz doświadczonego we wszystkim na nasze podobieństwo, z wyjątkiem grzechu. Przybliżmy się więc z ufnością do tronu łaski, abyśmy otrzymali miłosierdzie i znaleźli łaskę dla uzyskania pomocy w stosownej chwili.

Każdy bowiem arcykapłan z ludzi brany, dla ludzi bywa ustanawiany w sprawach odnoszących się do Boga, aby składał dary i ofiary za grzechy. Może on współczuć z tymi, którzy nie wiedzą i błędzą, ponieważ sam podlega słabości. I ze względu na nią powinien jak za lud, tak i za samego siebie składać ofiary za grzechy. I nikt sam sobie nie bierze tej godności, lecz tylko ten, kto jest powołany przez Boga, jak Aaron.

Podobnie i Chrystus nie sam siebie okrył sławą przez to, iż stał się arcykapłanem, ale uczynił to Ten, który powiedział do Niego: "Ty jesteś moim Synem, Jam Cię dziś zrodził", jak i w innym miejscu: "Tyś jest kapłanem na wieki na wzór Melchizedeka".

Z głośnym wołaniem i płaczem za dni ciała swego zanosił On gorące prośby i błagania do Tego, który mógł Go wybawić od śmierci, i został wysłuchany dzięki swej uległości. A chociaż był Synem, nauczył się posłuszeństwa przez to, co wycierpiał. A gdy wszystko wykonał, stał się sprawcą zbawienia wiecznego dla wszystkich, którzy Go słuchają, nazwany przez Boga "kapłanem na wzór Melchizedeka".

Responsorium

Hbr 5, 8. 9. 7

W. Chrystus, † chociaż był Synem Bożym, / nauczył się posłuszeństwa przez to, co wycierpiał. * I stał się sprawcą zbawienia wiecznego dla wszystkich, którzy Go słuchają.

P. Z głośnym wołaniem i płaczem za dni ciała swego zanosił gorące prośby i został wysłuchany dzięki swej uległości. **W.** I stał się sprawcą zbawienia wiecznego dla wszystkich, którzy Go słuchają.

2 Czytanie

Homilia paschalna Melitona z Sardes, biskupa

(nr 65-71)

Baranek złożony w ofierze wyrwał nas śmierci, by dać nam życie

Prorocy przepowiedzieli wiele rzeczy o tajemnicy Paschy, którą jest Chrystus. "Jemu niech będzie chwała na wieki wieków. Amen". On zstąpił z nieba na ziemię dla cierpiącego człowieka i przyobłówszy się w jego ciało w łonie Dziewicy wyszedł stamtąd jako człowiek. Biorąc ciało podległe cierpieniu, wziął na siebie mękę cierpiącego człowieka i zniszczył ją. Duchem zaś, który nie mógł umrzeć, zabił śmierć - morderczynię człowieka.

Przywiedziony jak jagnię i zabity jak owca, wybawił nas niby z Egiptu od służby temu światu i wyzwolił nas z niewoli diabła, jakby z ręki faraona. Dusze nasze naznaczył własnym Duchem, a członki naszego ciała pomazał swoją krwią.

On jest Tym, który okrył hańbą śmierć, a diabła pozostawił w nieutulonym żalu jak Mojżesz faraona. To On

zranił nieprawość, a niesprawiedliwość pozbawił potomstwa, jak Mojżesz Egipt.

On jest Tym, który nas wywiódł z niewoli na wolność, z ciemności do światła, ze śmierci do życia, spod władzy tyrana do wiecznego królestwa i uczynił nas nowym kapłaństwem oraz ludem wybranym na wieki. On jest Paschą naszego zbawienia.

To On w wielu musiał znosić wiele. W Ablu został zabity, w Izaaku związano Mu nogi, w Jakubie przebywał na obczyźnie, w Józefie został sprzedany, w Mojżeszu podrzucony, w baranku paschalnym zabity, w Dawidzie prześladowany, w prorokach zelżony.

Poczęty w łonie Dziewicy, zawieszony na drzewie krzyża, pogrzebany w ziemi zmartwychwstał i wstąpił na wysokość niebios.

On jest milczącym Barankiem, Barankiem zabitym, zrodzonym z Maryi, pięknej owieczki. Wzięty ze stada i doprowadzony na zabicie, wieczorem został złożony w ofierze, a nocą Go pogrzebano. Nie łamano Mu kości na drzewie krzyża, a będąc w ziemi nie uległ rozkładowi, lecz powstał z martwych i wskrzesił człowieka wyprowadzając go z grobu otchłani.

Responsorium

Rz 3, 23-25. J 1, 29

W. Wszyscy zgrzeszyli † i pozbawieni są chwały Bożej, / a dostępują usprawiedliwienia darmo, z Jego łaski, / przez odkupienie, które jest w Jezusie Chrystusie; * Jego to ustanowił Bóg narzędziem przebłagania przez wiarę mocą krwi Jego.

P. Oto Baranek Boży, który gładzi grzech świata. **W.** Jego to ustanowił Bóg narzędziem przebłagania przez wiarę mocą krwi Jego.

Modlitwa

Módlmy się. Boże, Ty jesteś zbawieniem tych, którzy Ciebie miłują, Ty przez śmierć swojego Syna dałeś nam nadzieję osiągnięcia tego, w co wierzymy, † pomnóż w nas dary swojej łaski, * abyśmy mieli udział w chwale Jego zmartwychwstania. Który z Tobą żyje i króluje w

jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogosławmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Jutrznia

P. Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe teksty opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
LG tom II: Wielki Post I, str. 319.

Hymn

- 1 Oto znaki Bożej męki:
Żółć, plwociny, trzcina, ocet,
Gwoździe i żelazna włócznia,
Która święty bok przebiła;
Płyną z rany krew i woda,
Aby obmyć wszechświat cały.
- 2 Krzyżu wierny i szlachetny,
Spośród wszystkich drzew wybrany,
Żaden las nie zrodził drzewa
Piękniejszego ponad ciebie;
Słodkie belki, słodkie gwoździe,
Co dźwigają ciężar słodki!
- 3 Schyl gałęzie, drzewo wzniosłe,
Ulżyj członkom tak napiętym;
Niechże zmięknie pień twój twardy,
Aby na nim ciało Zbawcy
I najwyższej chwały Króla
Nie doznało udręczenia!
- 4 Tylko tyś jest godne przyjąć
Na ramiona okup ziemi
I ukazać port bezpieczny



Dla tonących w wirach świata,
Ciebie bowiem krew Baranka
Uświęciła swą czerwienią.

5 Cześć niech będzie Bogu Ojcu
I Synowi Jedynemu
Razem z Duchem równym Obu;
Chwała Bogu w Trójcy Świętej,
Który darzy nas i chroni
Swoją łaską miłosierną. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Czwartek II, str. 992.

1 ant. Spójrz, Panie, * i zobacz, że jestem w udreće; /
szybko mnie wysłuchaj.

Psalm 80

Nawiedz, Panie, swoją winnicę
Przyjdź, Panie Jezu! (Ap 22, 20)

Usłysz, Pasterzu Izraela, †

Ty, który jak trzodę prowadzisz ród Józefa, *

Ty, który zasiadasz nad cherubami!

Ukaż się przed Efraimem, Beniaminem i Manassesem, *
wzbudź swą potęgę i przyjdź nam z pomocą.

Odnów nas, Boże, †

i rozjaśnij nad nami swoje oblicze, *

a będziemy zbawieni.

Panie, Boże Zastępów, jak długo gniewać się będziesz *
pomimo modłów Twojego ludu?

Nakarmiłeś go chlebem płaczu, *

obficie napiłeś łzami.

Uczyniłeś nas przyczyną zwady sąsiadów, *
a wrogowie nasi z nas szydzą.

Odnów nas, Boże Zastępów, †

i rozjaśnij nad nami swoje oblicze, *

a będziemy zbawieni.

Przeniosłeś winorośl z Egiptu *

i zasadziłeś ją wygnawszy pogan.

Przygotowałeś dla niej glebę, *

a ona zapuściła korzenie i napełniła ziemię.



W jej cieniu skryły się góry, *
jej gałęzie okryły potężne cedry.
Rozpostarła swe pędy aż do Morza, *
aż do Rzeki swoje latorośle.

Dlaczego zburzyłeś jej ogrodzenie *
i każdy przechodzień zrywa jej grona?

Niszczy ją dzik leśny *
i obgryzają polne zwierzęta.

Powróż, Boże Zastępów, *
wejrzyj z nieba, spójrz i nawiedź tę winorośl.
Chroń to, co zasadziła Twoja prawica, *
latorośl, którą umocniłeś dla siebie.

A ci, którzy ją spalili i wycięli, *
niech zginą od grozy Twojego oblicza.
Wyciągnij rękę nad mężem Twej prawicy, *
nad synem człowieczym, którego umocniłeś
w swej służbie.

Już więcej nie odwrócimy się od Ciebie, *
daj nam nowe życie, a będziemy Cię chwalili.

Odnów nas, Panie, Boże Zastępów, †
i rozjaśnij nad nami swoje oblicze, *
a będziemy zbawieni.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Spójrz, Panie, i zobacz, że jestem w udęcie; /
szybko mnie wysłuchaj.

2 ant. Oto Bóg, zbawienie moje, * Jemu zaufam i bać
się nie będę.

Pieśń

Radość wyzwolonego ludu

Jeśli jest kto spragniony, niech przyjdzie do Mnie i pije! (J 7, 37)

Wystawiam Cię, Panie, *
bo rozgniewałeś się na mnie,
Lecz Twój gniew się uśmierzył *
i dałeś mi pociechę.
Oto Bóg jest moim zbawieniem, *

Iz 12, 1-6

Jemu zaufam i bać się nie będę.

Pan jest moją pieśnią i mocą *
i On się stał moim zbawieniem.

Wy zaś z weselem czerpać będziecie *
wodę ze źródeł zbawienia.

Jeszcze w owym dniu powiecie: *

Chwalcie Pana, wzywajcie Jego imienia!

Ukażcie narodom Jego dzieła, *
przypominajcie, że Jego imię jest chwalebne.

Śpiewajcie Panu, bo czynów wspaniałych dokonał *
i cała ziemia niech o tym się dowie.

Wznosź okrzyki i wołaj radośnie, mieszkanko Syjonu, *
bo wielki jest wśród ciebie Święty Izraela.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Oto Bóg, zbawienie moje, / Jemu zaufam i bać się
nie będę.

3 ant. Nakarmił nas Pan * chlebem z wybornej pszeni-
cy, / nasycił nas miodem z opoki.

Psalm 81

Uroczyste odnowienie przymierza

Uważajcie, aby w kimś z was nie było przewrotnego serca niewiary (Hbr 3, 12)

Radośnie śpiewajcie Bogu, który jest naszą mocą, *
wykrzykujcie na cześć Boga Jakuba!

Zacznijcie śpiewać i w bęben uderzcie, *
w cytrę słodko dźwięcząca i lirę.

Zadmijcie w róg w czas nowiu, *
w czas pełni, w nasz dzień uroczysty.

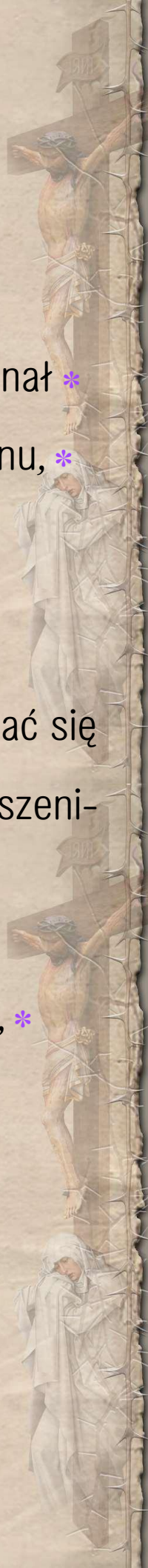
Bo tak ustanowiono w Izraelu *
przykazania Boga Jakuba.

Ustanowił to prawo dla Józefa, *
gdy wyruszał z ziemi egipskiej.

Słyszę słowa nieznanne: †

"Uwolniłem od brzemienia jego barki, *
jego ręce porzuciły kosze.

Wołałeś w ucisku, a Ja cię ocaliłem, †



odpowiedziałem ci z grzmiącej chmury, *
doświadczyłem cię przy wodach Meriba.

Słuchaj, mój ludu, chcę cię napomnieć; *
obyś Mnie posłuchał, Izraelu!

Nie będziesz miał obcego boga, *
cudzemu bogu nie będziesz się kłaniał.

Jam jest Pan, Bóg twój, †
który cię wywiódł z ziemi egipskiej, *
szeroko otwórz usta, abym je napełnił.

Lecz mój lud nie posłuchał mego głosu, *
Izrael nie był Mi posłuszny.

Zostawiłem ich przeto ich twardym sercom, *
niech postępują według swych zamysłów.

Gdyby mój lud Mnie posłuchał, *
a Izrael kroczył moimi drogami,
Natychmiast bym zgniótł ich wrogów *
i obrócił rękę na ich przeciwników.

Schlebialiby Panu ci, którzy Go nienawidzą, *
a kara ich trwałaby na wieki.

A jego bym karmił wyborną pszenicą *
i sycił miodem z opoki".

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

3 ant. Nakarmił nas Pan chlebem z wybornej pszenicy, / nasycił nas miodem z opoki.

LG tom II: Wielki Czwartek, str. 355.

Czytanie

Hbr 2, 9b-10

Widzimy Jezusa chwałą i czcią ukoronowanego za cierpienia śmierci, iż z łaski Bożej za wszystkich zaznał śmierci. Przystało bowiem Temu, dla którego wszystko i przez którego wszystko, który wielu synów do chwały doprowadza, aby przewodnika ich zbawienia udoskonalił przez cierpienie.

Responsorium krótkie

P. Przez krew swoją, Panie, * Odkupiłeś nas wszystkich.
W. Przez krew swoją, Panie, / Odkupiłeś nas wszystkich.
P. Z każdego pokolenia, języka, ludu i narodu. W. Odkupi-
łeś nas wszystkich. P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi
Świętemu. W. Przez krew swoją, Panie, / Odkupiłeś nas
wszystkich.

Pieśń Zachariasza

Ant. Gorąco pragnąłem * spożyć tę Paschę z wami, /
zanim będę cierpiał.

Mesjasz i Jego poprzednik

Łk 1, 68-79

Błogostawiony † Pan, Bóg Izraela, *
bo lud swój nawiedził i wyzwolił.

I wzbudził dla nas moc zbawczą *
w domu swego sługi Dawida.

Jak zapowiedział od dawna *

przez usta swych świętych proroków,

Że nas wybawi od naszych nieprzyjaciół *

i z ręki wszystkich, którzy nas nienawidzą;

Że naszym ojcom okaże miłosierdzie *

i wspomni na swe święte przymierze,

Na przysięgę, którą złożył *

ojcu naszemu Abrahamowi.

Da nam, że z mocy nieprzyjaciół wyrwani, *

służyć Mu będziemy bez trwogi,

W pobożności i sprawiedliwości przed Nim *

po wszystkie dni nasze.

A ty, dziecię, zwać się będziesz prorokiem Najwyższego, *

gdyż pójdiesz przed Panem przygotować Mu drogi.

Jego ludowi dasz poznać zbawienie *

przez odpuszczenie grzechów.

Dzięki serdecznej litości naszego Boga, *

z jaką nas nawiedzi z wysoka Wschodzące Słońce,

By oświecić tych, co w mroku i cieniu śmierci

mieszkają, *

aby nasze kroki skierować na drogę pokoju.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Gorąco pragnąłem / spożyć tę Paschę z wami, /
zanim będę cierpiał.

Prośby

Zanośmy pokorne błagania dla Chrystusa, Wiecznego
Kapłana, którego Ojciec namaścił Duchem Świętym,
aby więźniom głosił wyzwolenie:

Panie, zmiłuj się nad nami.

Panie, Ty udałeś się do Jerozolimy, aby podjąć mękę i
wejść do chwały,
— doprowadź swój Kościół do wiekuistej Paschy.

Panie, zmiłuj się nad nami.

Chryste, gdy byłeś podwyższony na krzyżu, Twój bok
został przebity włócznią żołnierza,
— ulecz nasze rany.

Panie, zmiłuj się nad nami.

Panie, Twój krzyż stał się drzewem życia,
— udziel jego owoców odrodzonym przez chrzest
święty.

Panie, zmiłuj się nad nami.

Chryste, Ty wisząc na drzewie krzyża przebaczyłeś po-
kutującemu łotrowi,
— odpuść nam, grzesznym, nasze winy.

Panie, zmiłuj się nad nami.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Boże, Ty jesteś zbawieniem tych, którzy Ciebie miłują,
Ty przez śmierć swojego Syna dałeś nam nadzieję
osiągnięcia tego, w co wierzymy, † pomnóż w nas dary
swojej łaski, * abyśmy mieli udział w chwale Jego zmar-
twychwstania. Który z Tobą żyje i króluje w jedności Du-
cha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

Jutrznia i Nieszpory. **P.** Odmawia modlitwę końcową bez wezwania *Módlmy się.*
W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg + błogostawi, broni od wszelkiego zła
i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Jeśli kapłan lub diakon przewodniczy oficjum, zwraca się do wiernych:

P. Pan z wami.

W. I z duchem twoim.

P. Niech was błogostawi Bóg wszechmogący:
Ojciec + i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Można też użyć innej formuły błogostawieństwa, tak jak we Mszy św.
Jeśli wierni mają się rozejść, dodaje się wezwanie:

P. Idźcie w pokoju Chrystusa.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa w ciągu dnia

LG tom II: Wielki Czwartek, str. 356. Hymn - LG tom II: Wielki Post I, str. 320.

Hymny na inne Godziny Modlitwy w ciągu dnia, s. 40.

Antyfona z Wielkiego Tygodnia. Psalm - LG tom II: Czwartek II, str. 997.

P. Boże, + wejrzyj ku wspomżeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn

1 Jezu sądzony przez ludzi
Za prawdę, miłość i dobro,
Zmiłuj się, Panie, nad nami
I przebacz naszą niewierność.

2 Jezu przybity do krzyża
Na skalnym wzgórzu Golgoty,
Pomóż nam wytrwać przy Tobie,
Gdy cios cierpienia uderzy.

3 Jezu złożony do grobu
Rękami wiernych przyjaciół,
Pokój i życie na wieki



Niech Twoja śmierć nam przyniesie.

4 Jezu, Baranku zabity
Za grzechy świata całego,
Ojcu, Duchowi i Tobie
Niech będzie chwala bez końca. Amen.

Psalmodia

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Przed świętem Paschy * Jezus wiedząc, że nadeszła Jego godzina, / umiłował swych, do końca ich umiłował.

Modlitwa południowa

Ant. Podobnie jak Mnie zna Ojciec, * tak i Ja znam Ojca / i życie swoje oddaję za moje owce.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Dla mnie żyć to Chrystus, * a śmierć jest mi zyskiem; / chlubię się krzyżem mojego Pana, Jezusa Chrystusa.

Psalm 119

IX (Tet). Cierpienie szkołą pełnienia woli Bożej

Ps 119, 65-72

Swojemu słudze wyświadczyłeś dobro, *
zgodnie z Twoim słowem, Panie.

Naucz mnie trafnego sądu i umiejętności, *
bo ufam Twoim przykazaniom.

Błądziłem, zanim przyszło utrapienie, *
teraz jednak strzegę Twego słowa.

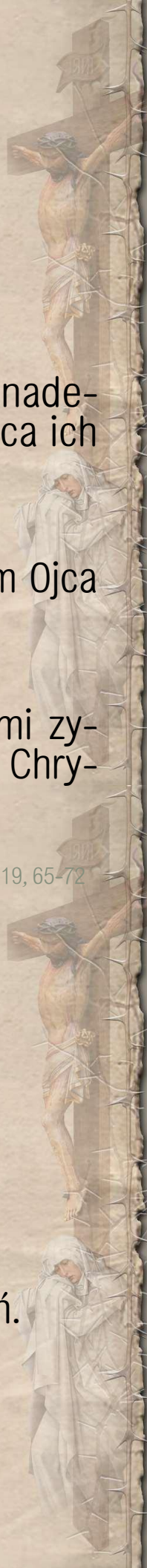
Dobry jesteś i dobrze czynisz, *
naucz mnie ustaw swoich.

Zuchwali knują przeciw mnie podstępny, *
lecz ja całym sercem strzegę Twych postanowień.

Otępiało ich serce od nadmiaru sadła, *
a ja znajduję rozkosz w Twoim Prawie.

Dobrze to dla mnie, że mnie poniżyłeś, *
bym się nauczył ustaw Twoich.

Prawo ust Twoich jest dla mnie lepsze *
niż tysiące sztuk złota i srebra.



Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 56

Ps 56, 2-7. 9-14

Ufność w słowie Pańskim

Psalm ten ukazuje Mękę Chrystusową (św. Hieronim)

Zmiłuj się nade mną, Boże, bo prześladowa mnie
człowiek, *

uciska mnie w nieustannej walce.

Wrogowie moi wciąż mnie prześladowają, *
liczni są ci, którzy ze mną walczą.

Ilekroć mnie trwoga ogarnie, *

w Tobie, Najwyższy, pokładam nadzieję.

W Bogu, którego słowo wielbię, †

w Bogu pokładam nadzieję: nie będę się lękał, *
cóż może uczynić mi człowiek?

Przez cały dzień mi uwłaczają, *

wszystkie swe zamysły przeciw mnie kierują.

Schodzą się, czyhają, śledzą moje kroki, *
godzą na me życie.

Ty zapisałeś moje życie tułaczem †

i przechowałeś łzy moje w swym bukłaku, *

czyż nie są zapisane w Twej księdze?

Odstąpią moi wrogowie w dniu, gdy Cię wezwę, *
po tym poznam, że Bóg jest ze mną.

W Bogu, którego słowo wielbię, *

w Panu, którego słowo wychwalam,

W Bogu pokładam nadzieję: nie będę się lękał, *
cóż może uczynić mi człowiek?

Wiążą mnie, Boże, śluby, które Ci złożyłem, *

Tobie oddam ofiary pochwalne,

Bo od śmierci ocaliłeś me życie, †

a nogi moje od upadku, *

abym w światłości życia chodził przed Bogiem.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.



Psalm 57

Modlitwa poranna udręczonego
Ten psalm opiewa Mękę Pańską (św. Augustyn)

Zmiłuj się nade mną, Boże, zmiłuj się nade mną, *
u Ciebie moja dusza szuka schronienia.

Chronię się w cieniu Twych skrzydeł, *
dopóki nie minie klęska.

Wołam do Boga Najwyższego, *
do Boga, który wyświadcza mi dobro.

Niech ześle pomoc z nieba, niechaj mnie wybawi, †
niech hańbą okryje tych, którzy mnie dręczą, *
niech ześle Bóg miłość i łaskę.

Między lwami spoczywam, *
co pożerają synów ludzkich.

Ich zęby są jak włócznie i strzały, *
a język jak miecz ostry.

Wznieś się, Boże, ponad niebiosy, *
nad całą ziemią Twoja chwała.

Zastawili sidła na moje nogi *
i pognębili moją duszę.

Przedemną dół wykopali *
i sami wpadli do niego.

Serce moje jest mocne, Boże, †
mocne jest moje serce, *
zaśpiewam psalm i zagram.

Zbudź się, duszo moja, †
zbudź, harfo i cytro, *
a ja obudzę jutrzeńkę.

Będę Cię chwalił wśród ludów, Panie, *
zaśpiewam Ci psalm wśród narodów.

Bo Twoja łaska sięga aż do nieba, *
a wierność Twoja po chmury.

Wznieś się, Boże, ponad niebiosy, *
nad całą ziemią Twoja chwała.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.



Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Przed świętem Paschy * Jezus wiedząc, że nadeszła Jego godzina, / umiłowałszy swoich, do końca ich umiłował.

Czytanie

Hbr 4, 14-15

Mając arcykapłana wielkiego, który przeszedł przez niebiosy, Jezusa, Syna Bożego, trwajmy mocno w wyznawaniu wiary. Nie takiego bowiem mamy arcykapłana, który by nie mógł współczuć naszym słabościom, lecz doświadczonego we wszystkim na nasze podobieństwo, z wyjątkiem grzechu.

P. Został ofiarowany, bo sam tego pragnął.

W. I swoich ust nie otworzył.

Modlitwa

Módlmy się. Boże, Ty jesteś zbawieniem tych, którzy Ciebie miłują, Ty przez śmierć swojego Syna dałeś nam nadzieję osiągnięcia tego, w co wierzymy, † pomnóż w nas dary swojej łaski, * abyśmy mieli udział w chwale Jego zmartwychwstania. Który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogosławmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa południowa

Ant. Podobnie jak Mnie zna Ojciec, * tak i Ja znam Ojca / i życie swoje oddaję za moje owce.

Czytanie

Hbr 7, 26-27

Takiego potrzeba nam było arcykapłana: świętego, niewinnego, nieskalanego, oddzielonego od grzeszników, wywyższonego ponad niebiosy, takiego, który nie

jest obowiązany, jak inni arcykapłani, do składania codziennej ofiary najpierw za swoje grzechy, a potem za grzechy ludu. To bowiem uczynił raz na zawsze, ofiarując samego siebie, nasz Pan, Jezus Chrystus.

P. On się obarczył naszym cierpieniem.

W. I dźwigał nasze nieprawości.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Dla mnie żyć to Chrystus, * a śmierć jest mi zyskiem; / chlubię się krzyżem mojego Pana, Jezusa Chrystusa.

Czytanie

Hbr 9, 11-12

Chrystus, zjawiwszy się jako arcykapłan dóbr przyszłych, przez wyższy i doskonalszy, i nie ręką, to jest nie na tym świecie, uczyniony przybytek ani nie przez krew kozłów i cielców, lecz przez własną krew wszedł raz na zawsze do Miejsca Świętego, zdobywszy wieczne odkupienie.

P. Oddajmy hołd krzyżowi świętemu.

W. On jest znakiem naszego zbawienia.

Nieszpory

Święte Triduum Paschalne Męki i Zmartwychwstania Pańskiego Wielki Czwartek Wieczery Pańskiej

Nieszpory odmawiają tylko ci, którzy nie biorą udziału w Wieczornej Mszy Wieczery Pańskiej.

P. Boże, + wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn

- 1 Żywa pamiątka śmierci mego Pana,
Chlebie, co ludziom dajesz wieczne życie,
W tobie niech znajdzie dusza ma zgłodniała
Pokarm i słodczy, która ją nasyci.
- 2 Jezu łaskawy, który żywisz sobą,
Krwia Twoją własną obmyj mnie z przewiny;
Jedna jej kropla może mocą swoją
Z grzechu wybawić cały świat zbłąkany.
- 3 Daj mi Cię wreszcie ujrzeć bez zasłony,
Cieszyć się wiecznie Twoją chwałą w niebie,
Abym z wybranych gronem zjednoczony
Sławił z radością Ojca, Ducha, Ciebie. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Czwartek II, str. 999.

1 ant. Chrystus, pierworodny spośród umarłych * i
Władca królów ziemi, / uczynił nas królestwem dla Boga
i Ojca swojego.

Psalm 72

Królewska władza Mesjasza

Otworzywszy swe skarby, ofiarowali Mu dary: złoto, kadzidło i mirrę (Mt 2, 11)

Boże, przekaż Twój sąd królowi, *
a Twoją sprawiedliwość synowi królewskiemu,
Aby Twoim ludem rządził sprawiedliwie *
i ubogimi według prawa.
Niech góry przyniosą pokój ludowi, *
a wzgórza sprawiedliwość.
Otoczy opieką ubogich z ludu, †
będzie ratował dzieci biedaków *
i zmiążdży ciemiężycieli.
Będzie żył długo jak słońce, *
jak księżyc, z pokolenia na pokolenie.
Będzie jak deszcz spadający na trawę, *
jak rześista ulewa, co nawadnia ziemię.
Za dni jego sprawiedliwość zakwitnie *

i wielki pokój, zanim księżyc zgaśnie.

Będzie panował od morza do morza, *
od Rzeki aż po krańce ziemi.

Wrogowie będą bić przed nim pokłony, *
a przeciwnicy pył będą lizali.

Królowie Tarszisz i wysp przyniosą dary, *
królowie Szeby i Saby złożą daninę.

I oddadzą mu pokłon wszyscy królowie, *
wszystkie narody będą mu służyły.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Chrystus, pierworodny spośród umarłych / i
Władca królów ziemi, / uczynił nas królestwem dla Boga
i Ojca swojego.

2 ant. Pan wyzwoli biedaka, który Go wzywa, * i ubo-
giego, który nie ma opieki.

||

Wyzwoli bowiem biedaka, który go wzywa, *
i ubogiego, który nie ma opieki.

Zmiłuje się nad biednym i ubogim, *
nędzarza ocali od śmierci.

Wybawi ich od krzywdy i przemocy, *
gdyż krew ich cenna jest w jego oczach.

Będzie żył i przyniosą mu złoto z Saby, †
zawsze będą się modlić za niego, *
nieustannie błogosławić mu będą.

Obfitość zboża będzie na ziemi, †
szczyty pagórków zaszumią kłosami jak Liban
i rozmnożą się mieszkańcy miast jak polna trawa.

Niech jego imię trwa na wieki, *
jak długo świeci słońce, niech trwa jego imię.

Niech jego imieniem wzajemnie się błogosławią, *
niech wszystkie narody życzą mu szczęścia.

Błogosławiony niech będzie Pan, Bóg Izraela, *
który sam czyni cuda.



Na wieki niech będzie błogostawione Jego imię, †
a Jego chwała niech wypełni ziemię. *
Niech się tak stanie, niech się stanie!

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pan wyzwoli biedaka, który Go wzywa, / i ubogiego, który nie ma opieki.

3 ant. Daję wam przykazanie nowe, * abyście się wzajemnie miłowali, / jak Ja was umiłowałem.

Pieśń

Prawdziwa miłość

1 Kor 13, 1-8. 13

Gdybym mówił językami ludzi i aniołów, *
a miłości bym nie miał,
Stałbym się jak miedź brzęcząca *
albo cymbał brzącający.

Gdybym też miał dar prorokowania *
i poznał wszystkie tajemnice,
I posiadał wszelką wiedzę *
i wszelką wiarę, tak iżbym góry przenosił,
A miłości bym nie miał, *
byłbym niczym.

I gdybym całą majątność moją rozdał na jałmużnę, †
a ciało wydał na spalenie, lecz nie miał miłości, *
nic bym nie zyskał.

Miłość cierpliwa jest i łaskawa, †
miłość nie zazdrości i nie szuka uznania, *
nie unosi się pychą;

Nie dopuszcza się bezwstydu i swego nie szuka, *
nie unosi się gniewem, nie pamięta złego;
Nie cieszy się z niesprawiedliwości, *
lecz weseli się z prawdy.

Wszystko znosi, wszystkiemu wierzy, †
we wszystkim pokłada nadzieję *
i wszystko przetrzyma.

Miłość nigdy nie ustaje *
i nie jest jak proroctwa, które się skończą,



Albo jak dar języków, który zniknie, *
lub jak wiedza, której zabraknie.

Teraz więc trwają te trzy: wiara, nadzieja i miłość, *
a miłość jest z nich największa.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Daję wam przykazanie nowe, / abyście się wzajemnie miłowali, / jak Ja was umiłowałem.

LG tom II: Wielki Czwartek, str. 358.

Czytanie

Hbr 13, 12-15

Jezus, aby krwią swoją uświęcić lud, poniósł mękę poza miastem. Również i my wyjdźmy do Niego poza obóz, dzieląc z Nim Jego urągania. Nie mamy tutaj trwałego miasta, ale szukamy tego, które ma przyjść. Przez Niego więc składajmy Bogu ofiarę czci ustawicznie, to jest owoc warg, które wyznają Jego imię.

Responsorium krótkie

P. Chrystus stał się dla nas posłusznym aż do śmierci. **W.** Chrystus stał się dla nas posłusznym aż do śmierci. **P.** Oto nadeszła godzina, w której Syn Człowieczy zostanie wydany. **W.** Chrystus stał się dla nas posłusznym aż do śmierci.

Pieśń Maryi

Ant. Kiedy spożywali wieczerzę, * Jezus wziął chleb i odmówiwszy błogosławieństwo połamał, / i dał swoim uczniom.

Radość duszy w Bogu

Łk 1, 46-55

Wielbi + dusza moja Pana *

i raduje się duch mój w Bogu, Zbawicielu moim.

Bo wejrzał na uniżenie swojej Służebnicy. *

Oto bowiem odtąd błogosławić mnie będą wszystkie pokolenia,

Gdyż wielkie rzeczy uczynił mi Wszechmocny, *
a Jego imię jest święte.

Jego miłosierdzie z pokolenia na pokolenie *
nad tymi, którzy się Go boją.

Okazał moc swego ramienia, *
rozproszył pyszniących się zamysłami serc swoich.

Strącił władców z tronu, *
a wywyższył pokornych.

Głodnych nasycił dobrami, *
a bogatych z niczym odprawił.

Ujął się za swoim sługą, Izraelem, *
pomny na swe miłosierdzie,

Jak obiecał naszym ojcom, *
Abrahamowi i jego potomstwu na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Kiedy spożywali wieczerzę, / Jezus wziął chleb i
odmówiwszy błogosławieństwo połamał, / i dał swoim
uczniom.

Prośby

Uwielbiamy naszego Zbawiciela, który podczas Ostat-
niej Wieczerzy, tej nocy, kiedy był wydany, polecił
Kościołowi sprawować wieczną pamiątkę swej śmier-
ci i zmartwychwstania. Módlmy się i wołajmy:

Uświęć lud Twoją krwią odkupiony.

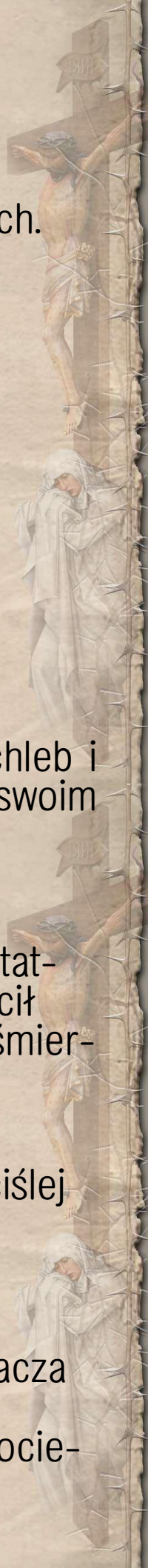
Odkupicielu, spraw, abyśmy przez pokutę coraz ściślej
jednoczyli się z Twoją męką
— i osiągnęli chwałę zmartwychwstania.

Uświęć lud Twoją krwią odkupiony.

Niech Twoja Matka, pocieszycielka strapionych, otacza
nas swoją opieką,

— abyśmy potrafili umacniać przygnębionych tą pocie-
chą, którą sami czerpiemy w Tobie.

Uświęć lud Twoją krwią odkupiony.



Dopomóż wiernym, aby w cierpieniach byli uczestnikami Twojej męki

— i ukazywali w sobie dzieło zbawienia.

Uświęć lud Twoją krwią odkupiony.

Panie, Ty uniżyłeś samego siebie stawszy się postępnym aż do śmierci krzyżowej,

— udziel swoim sługom daru postuszeństwa i cierpliwości.

Uświęć lud Twoją krwią odkupiony.

Obdarz zmarłych chwałą Twojego uwielbionego ciała

— i spraw, abyśmy się kiedyś stali jej uczestnikami.

Uświęć lud Twoją krwią odkupiony.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Boże, Ty dla swojej chwały i zbawienia ludzkości ustanowiłeś Chrystusa najwyższym i wiecznym Kapłanem, †
spraw, aby lud, który On nabył dla Ciebie krwią swoją, *
z uczestnictwa w Ofierze eucharystycznej czerpał moc płynącą z Jego krzyża i zmartwychwstania. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, †
który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogosławi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Kompleta

Modlitwa na zakończenie dnia z niedzieli po II Nieszporach, s. 1213.

Wielki Czwartek

P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.



W tym miejscu przewidziany jest rachunek sumienia.

We wspólnie odprawianym oficjum można zastosować jedną z formuł aktu pokuty podaną w mszale.

Po chwili milczenia wszyscy razem odmawiają spowiedź powszechną:

P. Zmiłuj się nad nami, Panie.

W. Bo zgrzeszyliśmy przeciw Tobie.

P. Okaż nam, Panie, miłosierdzie swoje.

W. I daj nam swoje zbawienie.

Przewodniczący prosi o odpuszczenie grzechów:

P. Niech się zmiłuje nad nami Bóg wszechmogący *
i odpuściwszy nam grzechy, * doprowadzi nas do
życia wiecznego.

W. Amen.

Hymn

- 1 Chryste, Tyś dniem pełnym blasku,
Rozpraszasz nocne ciemności,
W Tobie początek jest światła
I nim obdarzasz wybranych.
- 2 Teraz więc Ciebie prosimy,
Byś strzegł nas w mrocznych godzinach,
W swoim pokoju zachował
I przyniósł ulgę znużonym.
- 3 Kiedy już sen nas ogarnie,
Niech serce czuwa przy Tobie;
Tych, którzy Ciebie miłują,
Ostaniaj swoją prawicą.
- 4 Wejrzyj, obrońco nasz, Boże,
I wrogie oddal zasadzki,
Kieruj Twoimi wiernymi,
Boś własną Krwią ich odkupił.
- 5 Chryste, łagodny nasz Królu,
Niech Ciebie z Ojcem i Duchem



Wszystko, co żyje, wystawia
Przez całą wieczność bez końca. Amen.

Psalmodia

Ant. Pan cię okryje swoimi piórami, * nie ulęknieś się strachu nocnego.

Psalm 91

O Bożej opiece

Oto dałem wam władzę stąpania po węzłach i skorpionach (Łk 10, 19)

Kto się w opiekę oddał Najwyższemu *
i w cieniu Wszechmocnego mieszka,
Mówi do Pana: "Tyś moją ucieczką i twierdzą, *
Boże mój, któremu ufam".

Bo On sam cię wyzwoli z sideł myśliwego *
i od słowa niosącego zgubę.

Okryje cię swoimi piórami, †
pod Jego skrzydła się schronisz; *
wierność Jego jest puklerzem i tarczą.

Nie ulęknieś się strachu nocnego *
ani strzały za dnia lecącej,

Ani zarazy skradającej się w mroku, *
ani moru niszczącego w południe.

A choćby tysiąc padło u boku twego †
i dziesięć tysięcy po twojej prawicy, *
ciebie to nie spotka.

Ty zaś ujrzysz własnymi oczyma *
zapłatę daną grzesznikom.

Bo Pan jest twoją ucieczką, *
za obrońcę wzięłeś Najwyższego.

Nie przystąpi do ciebie niedola, *
a cios nie dosięgnie twojego namiotu,

Bo rozkazał swoim aniołom, *
aby cię strzegli na wszystkich twych drogach.

Będą cię nosili na rękach, *
abyś stopy nie uraził o kamień.

Będziesz stąpał po węzłach i żmijach, *
a lwa i smoka podepczesz.

"Ja go wybawię, bo przylgnął do Mnie, *
oślonię go, bo poznał moje imię.



Będzie Mnie wzywał, a Ja go wysłucham †
i będę z nim w utrapieniu, *
wyzwolę go i sławą obdarzę.

Nasycę go długim życiem *
i ukazę mu moje zbawienie".

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pan cię okryje swoimi piórami, / nie ulęknieś się strachu nocnego.

Czytanie

Ap 22, 4-5

Słudzy Pana będą oglądać Jego oblicze, a imię Jego na ich czołach. I odtąd już nocy nie będzie. A nie potrzeba im światła lampy i światła słońca, bo Pan Bóg będzie świecił nad nimi i będą królować na wieki wieków.

Responsorium krótkie

P. W ręce Twoje, Panie, * Powierzam ducha mego.
W. W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego. **P.**
Ty nas odkupiłeś, Panie, Boże wierny. **W.** Powierzam du-
cha mego. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Święte-
mu. **W.** W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, * podczas snu nas osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali w pokoju.

Pieśń Symeona

Łk 2, 29-32

Chrystus światłością narodów

Teraz, o Panie, † pozwól odejść swemu słudze w pokoju, *
według słowa Twojego,

Bo moje oczy ujrzały Twoje zbawienie, *
któreś przygotował wobec wszystkich narodów:
Światło na oświecenie pogan *
i chwałę ludu Twego, Izraela.
Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, / podczas snu nas
osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali
w pokoju.

Modlitwa

W Triduum Paschalne i w uroczystości przypadające poza niedzielą:

Módlmy się. Boże, nasz Ojciec, nawiedz ten dom i od-
dal od niego wszelkie wrogie zasadzki; niech w nim
przebywają Twoi święci aniołowie i strzegą nas w poko-
ju, a Twoje błogostawieństwo niech nam zawsze towa-
rzyszy. Przez Chrystusa, Pana naszego.

W. Amen.

Następnie, nawet wtedy, kiedy się odmawia oficjum samemu, mówi się:

Noc spokojną i śmierć szczęśliwą niech nam da Bóg
wszechmogący, Ojciec ✝ i Syn, i Duch Święty.


W. Amen.

Antyfona do NMP

Witaj, niebios Królowo,
Witaj, Pani aniołów,
Witaj, Różdżko i Bramo;
Jasność zrodziłaś światu.

Ciesz się, Panno chwalebna,
Ponad wszystkie piękniejsza,
Witaj, o Najśliczniejsza;
Proś Chrystusa za nami.

Wielki Piątek

 2 tydzień psalterza

Wezwanie

P. Panie, otwórz ✝ wargi moje.

W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Ant. Uwielbiamy Chrystusa, Syna Bożego, / który nas odkupił krwią swoją.

Psalm Wezwania jak w Częściach stałych, s. 818.

Psalm 67

Niech wszystkie narody wystawiają Boga
Wiedźcie, że to zbawienie Boże posłane jest do pogan (Dz 28, 28)

Niech Bóg się zmiłuje nad nami i nam błogostawi, *
niech nam ukáže pogodne oblicze,
Aby na ziemi znano Jego drogę, *
Jego zbawienie wśród wszystkich narodów.

powtarza się antyfonę

Niech Ciebie, Boże, wystawiają ludy, *
niech wszystkie narody oddają Ci chwałę.
Niech się narody cieszą i weselą, †
bo rządysz ludami sprawiedliwie *
i kierujesz narodami na ziemi.

powtarza się antyfonę

Niech Ciebie, Boże, wystawiają ludy, *
niech wszystkie narody oddają Ci chwałę.
Ziemia wydała swój owoc, *
Bóg, nasz Bóg, nam pobłogostawił.
Niech nam Bóg błogostawi *
i niech cześć Mu oddają wszystkie krańce ziemi.

powtarza się antyfonę

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Uwielbiamy Chrystusa, Syna Bożego, / który nas odkupił krwią swoją.

Godzina czytań

P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.



P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn - LG tom II: Wielki Post II, str. 318.

Hymn

- 1 Sław, języku, bój chwalebny,
Dzieje walki niezrównanej,
I opiewaj triumf krzyża
Hymnem pełnym uwielbienia,
Na nim bowiem Odkupiciel
Był zabity, lecz zwyciężył.
- 2 Gdy praojciec zbuntowany
Wziął w swe usta zgubny owoc,
Uległ śmierci w nim ukrytej;
Wtedy Stwórca się zmiłował
Wybierając nowe drzewo,
By dawnego zniszczyć skutki.
- 3 Postanowił Bóg wszechmocny
Dla ratunku wszystkich ludzi,
Aby szatan, ojciec kłamstwa,
Był zwiedziony swym podstępem;
To zaś, czym nas wróg poraził,
Było naszym uzdrowieniem.
- 4 Kiedy czas już się wypełnił
I nastąpiła pora święta,
Ojciec posłał swego Syna,
Stworzyciela całej ziemi,
Który z łona dziewiczego
W ludzkiej zrodził się postaci.
- 5 On, przeżywszy między nami
Jako człowiek lat trzydzieści,
Z własnej woli przyjął mękę;
Wypełniając zbawcze dzieło
Na krzyżowej zawisł belce
Jak baranek przebłagalny.



6 Cześć niech będzie Bogu Ojcu
I Synowi Jedynemu
Razem z Duchem równym Obu;
Chwała Bogu w Trójcy Świętej,
Który darzy nas i chroni
Swoją łaską miłosierną. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Wielki Piątek, str. 361.

1 ant. Buntują się królowie ziemi * i władcy wraz z nimi spiskują / przeciw Panu i Jego Pomazańcowi.

Psalm 2

Mesjasz Król zwycięski

Zesli się rzeczywiście przeciw świętemu Słudze Twemu, Jezusowi, którego namaściłeś (Dz 4, 27)

Dlaczego się burzą narody, *
czemu ludy żywią daremne zamysły?

Buntują się królowie ziemi †
i władcy wraz z nimi spiskują *
przeciw Panu i Jego Pomazańcowi:

"Stargajmy ich pęta, *

a więzy precz odrzucimy od siebie!"

Śmieje się Ten, który mieszka w niebie, *

Pan się z nich naigrawa,

A potem do nich mówi w gniewie swoim *

i w swej zapalczywości wzbudza w nich trwogę:

"Oto Ja ustanowiłem swego Króla *

na Syjonie, świętej górze mojej".

Wyrok Pański ogłoszę: †

On rzekł do mnie: "Tyś jest moim Synem, *

Ja dzisiaj zrodziłem Ciebie.

Żądaj, a dam Ci w dziedzictwo narody *

i krańce ziemi w posiadanie Twoje.

Żelazną różgą będziesz nimi rządził, *

skruszysz ich jak gliniane naczynie".

A teraz, królowie, zrozumcie, *

nauczcie się, sędziowie ziemi:

Służcie Panu z bojaźnią, *

z drżeniem całujcie Mu stopy,



Bo jeśli gniewem zapłonie, wejdziecie na drogę
zagłady, †
gdyż gniew Jego prędko wybucha. *
Szczęśliwi wszyscy, którzy Mu ufają.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Buntują się królowie ziemi / i władcy wraz z nimi
spiskują / przeciw Panu i Jego Pomazańcowi.

2 ant. Dzielą między siebie moje szaty * i los rzucają o
moją suknię.

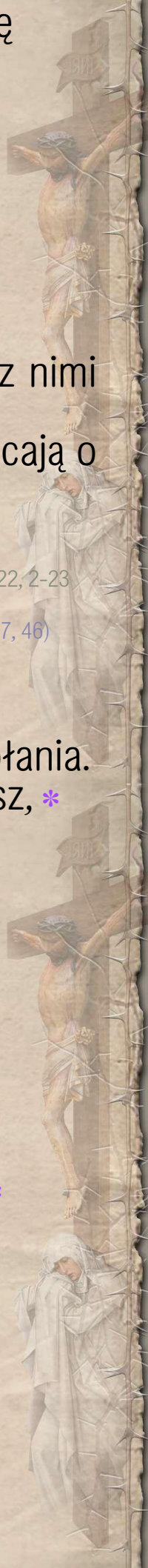
Psalm 22

Ps 22, 2-23

Męka Sprawiedliwego i wysłuchanie Jego prośby
Jezus zawołał donośnym głosem: "Boże mój, Boże mój, czemuś Mnie opuścić?" (Mt 27, 46)

|

Boże mój, Boże, czemuś mnie opuścić? *
Daleko jesteś, mój Wybawco, od mych próśb i wołania.
Boże mój, wołam we dnie, lecz nie odpowiadasz, *
wołam i nocą, lecz nie znajduję spokoju.
A przecież Ty mieszkasz w świątyni, *
Chwało Izraela.
W Tobie nasi ojcowie ufność pokładali, *
zaufali Ci, a Tyś ich uwolnił.
Do Ciebie wołali i zostali zbawieni, *
ufali Tobie i nie zaznali wstydu.
Ja zaś jestem robak, a nie człowiek, *
pośmiewisko dla ludzi i wzgarda pospółstwa.
Szydzą ze mnie wszyscy, którzy na mnie patrzą, *
wykrzywiają wargi i potrząsają głowami.
"Zaufał Panu, niech go Pan wyzwoli, *
niech go ocali, jeśli go miłuje".
To Ty mnie wydobyłeś z łona matki, *
Tyś mnie przy jej piersi uczynił bezpiecznym.
Tobie od urodzenia zostałem oddany, *
od wyjścia z łona matki jesteś moim Bogiem.
Nie stój z dala ode mnie, bo klęska jest blisko *
i nie ma nikogo, kto by mi dopomógł.



Otoczyło mnie stado byków, *
osaczają mnie byki Baszanu.
Rozwierają przeciwko mnie paszcze, *
jak drapieżny lew, który ryczy.
Siły uszły ze mnie jak woda, *
rozluźniły się wszystkie kości moje.
Serce w воск się zamienia *
i topnieje w moim wnętrzu.
Gardło me wyschło jak skorupa, †
język mój przywarł do podniebienia *
i położyłeś mnie w prochu śmierci.
Sfora psów mnie opadła, *
otoczyła mnie zgraja złoczyńców.
Przebodli moje ręce i nogi, *
policzyć mogę wszystkie kości moje.
A oni na mnie patrzą sycąc się mym widokiem, †
dziela między siebie moje szaty *
i los rzucają o moją suknię.
Ty zaś, Panie, nie stój z daleka, *
Pomocy moja, śpiesz mi na ratunek!
Ocal od miecza moje życie, *
duszę moją jedyną wyrwij z psich pazurów.
Wybaw mnie z lwiej paszczyki *
i mnie biednego od rogów bawolich.
Będę głosił swym braciom Twoje imię *
i będę Cię chwalił w zgromadzeniu wiernych.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Dziela między siebie moje szaty / i los rzucają o moją suknię.

3 ant. Przemocy użyli * ci, którzy czyhają na me życie.

Psalm 38

Błaganie nieszczęśliwego grzesznika
Wszyscy znajomi Jezusa stali z daleka (Łk 23, 49)

Nie karć mnie, Panie, w Twoim gniewie *
ani mnie nie karz w swej zapalczywości.



Utkwiły bowiem we mnie strzały Twoje *
i Twoja ręka zaciążyła nade mną.
Z powodu Twego gniewu nic nie ma zdrowego
w moim ciele, *
nic nietkniętego w kościach na skutek grzechu mojego.

Bo winy moje przerosły moją głowę *
i przygniatają mnie ciężkim brzemieniem.

Moje rany cuchną i ropieją *
z powodu mojego szaleństwa.

Przybity i zgarbiony, *
przez cały dzień chodzę smutny.
Bo ogień trawi łądzwie moje *
i w moim ciele nic nie ma zdrowego.

Złamany i bardzo wyczerpany *
jęczę, bo drży moje serce.

Znasz, Panie, wszystkie me pragnienia *
i jęk mój nie skryje się przed Tobą.

Trzepocze się we mnie serce i z sił opadłem, *
i nawet gaśnie światło moich oczu.

Stronią od mej choroby sąsiedzi i przyjaciele, *
a moi bliscy trzymają się z daleka.

Ci, którzy czyhają na me życie, zastawiają sidła, †
pragną mojej zguby, którzy źle mi życzą *
i przez dzień cały obmyślają podstępny.

A ja nie słucham, tak jak człowiek głuchy, *
jestem jak niemy, co ust nie otwiera.

Stałem się jak człowiek, który nie słyszy *
i brak mu w ustach odpowiedzi.

Bo Tobie ufam, Panie, *
Ty, Panie, Boże mój, odpowiesz.

Mówię bowiem: "Niech się ze mnie nie cieszą, *
gdy chwieje się ma noga, niech się nade mnie nie
wynoszą",

Bo jestem bardzo bliski upadku, *
a ból mój zawsze jest przy mnie.

Ja przecież wyznaję moją winę, *
a grzech mój przejmuje mnie trwogą.

Silni są ci, którzy są mi przeciwni bez powodu, *
i liczni, którzy mnie niesłusznie nienawidzą.



Ci, którzy za dobro złem odpłacają, *
za to mi grożą, że za dobrem idę.
Panie, Ty mnie nie opuszczaj, *
Boże mój, nie oddalaj się ode mnie!
Śpiesz mi na pomoc, *
Panie, zbawienie moje.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Przemocy użyli / ci, którzy czyhają na me życie.

LG tom II: Wielki Piątek, str. 365.

P. Przeciwno mnie powstałi fałszywi świadkowie.
W. I ci, którzy dyszą gwałtem.

1 Czytanie

Z Listu do Hebrajczyków

9, 11-28

Chrystus arcykapłan przez własną krew
wszedł raz na zawsze do Miejsca Świętego

Bracia: Chrystus, zjawiwszy się jako arcykapłan dóbr przyszłych, przez wyższy i doskonalszy, i nie ręką, to jest nie na tym świecie, uczyniony przybytek ani nie przez krew kozłów i cielców, lecz przez własną krew wszedł raz na zawsze do Miejsca Świętego, zdobywszy wieczne odkupienie.

Jeśli bowiem krew kozłów i cielców oraz popiół z krowy, którymi skrapia się zanieczyszczonych, sprawiają oczyszczenie ciała, to o ileż bardziej krew Chrystusa, który przez Ducha wiecznego złożył Bogu samego siebie jako nieskalaną ofiarę, oczyści wasze sumienia z martwych uczynków, abyście służyć mogli Bogu żywemu.

I dlatego jest pośrednikiem Nowego Przymierza, ażeby przez śmierć, poniesioną dla odkupienia przestępstw, popełnionych za pierwszego przymierza, ci, którzy są wezwani do wiecznego dziedzictwa, dostąpili spełnienia obietnicy. Gdzie bowiem jest testament, tam musi ponieść śmierć ten, który sporządza testament. Testament

bowiem po śmierci nabiera mocy, nie ma zaś znaczenia, gdy żyje ten, który sporządził testament. Stąd także i pierwszy nie bez krwi był zaprowadzony.

Gdy bowiem Mojżesz ogłosił całemu ludowi wszystkie przepisy Prawa, wziął krew cielców i kozłów z wodą, wełną szkarłatną oraz hizopem i pokropił tak samą księgę, jak i cały lud, mówiąc: "To jest krew Przymierza, które Bóg wam polecił". Podobnie także skropił krwią przybytek i wszystkie naczynia przeznaczone do służby Bożej. I prawie wszystko oczyszcza się krwią według Prawa, a bez rozlania krwi nie ma odpuszczenia grzechów. Przeto obrazy rzeczy niebieskich w taki sposób musiały być oczyszczane, same zaś rzeczy niebieskie potrzebowały o wiele doskonalszych ofiar od tamtych.

Chrystus bowiem wszedł nie do świątyni, zbudowanej rękami ludzkimi, będącej odbiciem prawdziwej świątyni, ale do samego nieba, aby teraz wstawiać się za nami przed obliczem Boga, nie po to, aby się często miał ofiarować jak arcykapłan, który co roku wchodzi do świątyni z krwią cudzą. Inaczej musiałby cierpieć wiele razy od stworzenia świata. A tymczasem raz jeden ukazał się teraz na końcu wieków na zgładzenie grzechów przez ofiarę z samego siebie. A jak postanowione ludziom raz umrzeć, a potem sąd, tak Chrystus raz jeden był ofiarowany dla zgładzenia grzechów wielu, drugi raz ukazuje się nie w związku z grzechem, lecz dla zbawienia tych, którzy Go oczekują.

Responsorium

por. Iz 53, 7. 12

W. Był jak baranek † na rzeź prowadzony, / a kiedy Go dręczono, nie otworzył ust swoich / i na śmierć Go skazano, * Aby życie przywrócił swojemu ludowi.

P. Na śmierć ofiarował siebie i do przestępców był zaliczony. **W.** Aby życie przywrócił swojemu ludowi.

2 Czytanie

Katecheza chrzcielna św. Jana Chryzostoma,
biskupa

Chcesz poznać moc krwi Chrystusa? Trzeba się cofnąć do jej prawzoru i wspomnieć jej typ opisany na kartach Starego Testamentu.

Mojżesz poleca: "Zabijcie baranka i jego krwią pokropcie próg i odrzwia waszych domów". Co mówisz, Mojżeszu? Czyż krew nierozumnego zwierzęcia może ocalić człowieka, istotę rozumną? Owszem, może, lecz nie dlatego, że jest to krew, ale dlatego, że jest ona obrazem krwi Zbawiciela. Dlatego też obecnie prędzej ucieka nieprzyjaciel, gdy ujrzy już nie odrzwia skropione krwią, która była tylko obrazem, lecz rozjaśnione krwią prawdy usta wiernych - odrzwia świątyni poświęconej Chrystusowi.

Chcesz poznać jeszcze inną moc tej krwi? Przypatrzmy się, skąd zaczęła płynąć - i z jakiego wytrysnęła źródła. Wy płynęła ona z samego krzyża i wzięła początek z boku Zbawiciela. Czytamy bowiem w Ewangelii, że po śmierci Jezusa, gdy On jeszcze wisiał na krzyżu, jeden z żołnierzy zbliżył się, włócznią przebił Mu bok, i natychmiast wypłynęła krew i woda. Woda była obrazem chrztu, a krew Eucharystii. Żołnierz więc przebił Mu bok i otworzył wejście do świątyni, a ja tam znalazłem cudowny skarb, i cieszę się ze wspaniałych bogactw. To więc się stało z Barankiem: Żydzi Go zabili, a ja zebrałem owoc ofiary.

"Z przebitego boku wypłynęła krew i woda". Nie chcę, abyś, słuchaczu, przechodził obojętnie wobec tak wielkich tajemnic, zostaje bowiem jeszcze inny i tajemny sens. Powiedziałem już, że woda i krew są obrazem chrztu i Eucharystii. Z tych dwóch sakramentów bierze swój początek Kościół "przez obmycie odradzające i odnawiające w Duchu Świętym", to znaczy przez chrzest i Eucharystię, które wywodzą się z boku Zbawiciela. Kościół więc powstał z boku Chrystusa, podobnie jak z boku Adama wyszła jego małżonka, Ewa.

Dlatego świadczy o tym św. Paweł, kiedy mówi: "Jesteśmy z Jego ciała i z Jego kości" - a ma on tu na myśli bok Chrystusa. Albowiem jak z boku Adama Bóg stwo-

rzył kobietę, tak też Chrystus dał nam ze swego boku wodę i krew, z których utworzył Kościół. I tak jak Bóg wyprowadził Ewę z głęboko uśpionego Adama, tak też Chrystus po śmierci dał nam wodę i krew.

Widzicie więc jak Chrystus połączył się z oblubienicą, widzicie, jakim żywi nas pokarmem. Dzięki temu same-
mu pokarmowi rodzimy się i żywimy. Jak matka powo-
dowana naturalną miłością do dziecka, spieszy, by je
nakarmić własnym mlekiem i krwią, tak Chrystus poi
swoją krwią tych, których odrodził.

Responsorium

1 P 1, 18-19; Ef 2, 18; 1 J 1, 7

W. Zostaliście wykupieni † nie srebrem lub złotem, co przemija, / ale drogocenną krwią Chrystusa, / jako ba-
ranka niepokalanego. * Przez Niego wszyscy w jednym
Duchu mamy przystęp do Ojca.

P. A krew Jezusa, Syna Jego, oczyszcza nas z wszel-
kiego grzechu. **W.** Przez Niego wszyscy w jednym Du-
chu mamy przystęp do Ojca.

Modlitwa

Módlmy się. Boże, nasz Ojczy, wejrzyj łaskawie na
Twoją rodzinę, † za którą nasz Pan, Jezus Chrystus, do-
browolnie oddał się w ręce prześladowców * i poniósł
mękę na krzyżu. Który z Tobą żyje i króluje w jedno-
ści Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogosławmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Jutrznia

P. Boże, † wejrzyj ku wspomżeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe teksty opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.

LG tom II: Wielki Post I, str. 319.

Hymn

- 1 Oto znaki Bożej męki:
Żółć, plwociny, trzcina, ocet,
Gwoździe i żelazna włócznia,
Która święty bok przebiła;
Płyną z rany krew i woda,
Aby obmyć wszechświat cały.
- 2 Krzyżu wierny i szlachetny,
Spośród wszystkich drzew wybrany,
Żaden las nie zrodził drzewa
Piękniejszego ponad ciebie;
Słodkie belki, słodkie gwoździe,
Co dźwigają ciężar słodki!
- 3 Schyl gałęzie, drzewo wzniosłe,
Ulżyj członkom tak napiętym;
Niechże zmięknie pień twój twardy,
Aby na nim ciało Zbawcy
I najwyższej chwały Króla
Nie doznało udręczenia!
- 4 Tylko tyś jest godne przyjąć
Na ramiona okup ziemi
I ukazać port bezpieczny
Dla tonących w wirach świata,
Ciebie bowiem krew Baranka
Uświęciła swą czerwienią.
- 5 Cześć niech będzie Bogu Ojcu
I Synowi Jedynemu
Razem z Duchem równym Obu;
Chwała Bogu w Trójcy Świętej,
Który darzy nas i chroni
Swoją łaską miłosierną. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Wielki Piątek, str. 368.

1 ant. Bóg nie oszczędził własnego Syna, * lecz za nas wszystkich wydał Go w ofierze.



Psalm 51

Błaganie pokutnika

Odnówcie się duchem w waszym myśleniu i przyobleczcie nowego człowieka (Ef 4, 23-24)

Zmiłuj się nade mną, Boże, w łaskawości swojej, *
w ogromie swej litości zgładź nieprawość moją.

Obmyj mnie zupełnie z mojej winy *
i oczyść mnie z grzechu mego.

Uznaję bowiem nieprawość moją, *
a grzech mój jest zawsze przede mną.

Przeciwko Tobie samemu zgrzeszyłem *
i uczyniłem, co złe jest przed Tobą,
Abyś okazał się sprawiedliwy w swym wyroku *
i prawy w swoim sądzie.

Oto urodziłem się obciążony winą *
i jako grzesznika poczęła mnie matka.
A Ty masz upodobanie w ukrytej prawdzie, *
naucz mnie tajemnic mądrości.

Pokrop mnie hizopem, a stanę się czysty, *
obmyj mnie, a nad śnieg wybieleję.
Spraw, abym usłyszał radość i wesele, *
niech się radują kości, które skruszyłeś.

Odwróć swe oblicze od moich grzechów *
i zmaż wszystkie moje przewinienia.
Stwórz, Boże, we mnie serce czyste *
i odnów we mnie moc ducha.

Nie odrzucaj mnie od swego oblicza *
i nie odbieraj mi świętego ducha swego.
Przywróć mi radość Twojego zbawienia *
i wzmocnij mnie duchem ofiarnym.

Będę nieprawych nauczał dróg Twoich *
i wrócą do Ciebie grzesznicy.
Uwolnij mnie, Boże, od kary za krew przelaną, †
Boże, mój Zbawco, *

niech sławi mój język sprawiedliwość Twoją.
Panie, otwórz wargi moje, *
a usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Ofiarą bowiem Ty się nie radujesz, *
a całopalenia, choćbym dał, nie przyjmiesz.
Boże, moją ofiarą jest duch skruszony, *



pokornym i skruszonym sercem Ty, Boże, nie gardzisz.
Panie, okaż Syjonowi łaskę w Twej dobroci, *
odbuduj mury Jeruzalem.

Wtedy przyjmiesz prawe ofiary: dary i całopalenia, *
wtedy składać będą cielce na Twoim ołtarzu.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Bóg nie oszczędził własnego Syna, / lecz za nas
wszystkich wydał Go w ofierze.

2 ant. Jezus Chrystus nas umiłował * i obmył nas
krwią swoją z naszych grzechów.

Pieśń

Ha 3, 2-4. 13a. 15-19

Bóg przychodzi na sąd
Podnieście głowy, ponieważ zbliża się wasze odkupienie (Łk 21, 28)

Usłyszałem, Panie, Twoje orędzie, *
zobaczyłem, Panie, Twoje dzieło.

Gdy czas nadejdzie, niech ono odżyje, †
pozwól nam je poznać, gdy zbliży się pora, *
w gniewnym zapale wspomnij na swą litość!

Bóg przychodzi z Teman, *
Święty z góry Paran.

Jego majestat okrywa niebiosa, *
a Jego chwały pełna jest ziemia.

Jego wspaniałość podobna do światła, †
z Jego rąk tryskają promienie, *
moc Jego w nich jest ukryta.

Wyszedłeś, aby lud swój ocalić *
i wybawić Twego pomazańca.

Konie bezbożnika wdeptałeś w morze, *
w kipiącą topiel wód ogromnych.

Usłyszałem, i me serce struchlało, *
na ten głos moje wargi zadrżały,
Moje kości przeniknęła trwoga, *
zachwiały się moje kroki.

Jednak w spokoju czekam na klęskę, *
która spotka lud naszych gnębicieli.

Choć drzewo figowe nie rozwija pąków *
i winnice nie wydają plonów,

Chociaż zawiodły zbiory oliwek, *
a pola nie przynoszą żywności,
Choć stada owiec znikają z owczarni *
i nie ma wołów w zagrodach,

Ja się jednak rozraduję w Panu *
i rozweślę w Bogu, moim Zbawicielu.

Pan, który jest moją siłą, †
uczyni me nogi jak nogi jelenia *
i na wyżyny mnie wyprowadzi.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Jezus Chrystus nas umiłował / i obmył nas krwią
swoją z naszych grzechów.

3 ant. Wielbimy krzyż Twój, Panie Jezu, * wystawiamy
Twoje święte zmartwychwstanie, / bo przez drzewo krzy-
ża przyszła radość dla całego świata.

Psalm 147 B

Jeruzalem wielbi Boga

Chodź, ukażę Ci Oblubienicę, Matżonkę Baranka (Ap 21, 9)

Chwal, Jeruzalem, Pana, *
wystawiaj twego Boga, Syjonie!
Umacnia bowiem zawory bram twoich *
i błogostawi synom twoim w tobie.

Zapewnia pokój twoim granicom *
i wyborną pszenicą ciebie darzy.

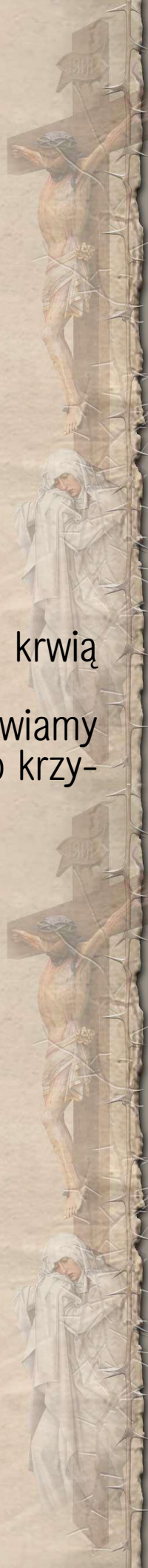
Zsyła na ziemię swoje polecenia, *
a szybko mknie Jego słowo.

On prószy śniegiem jak wełną *
i szron jak popiół rozsypuje.

On grad rozrzuca jak okruchy chleba, *
od Jego mrozu ścinają się wody.

Posyła słowo, i lód topnieje, *
powieje wiatrem, i rzeki płyną.

Oznajmił swoje słowo Jakubowi, *



Izraelowi ustawy swe i wyroki.
Nie uczynił tego dla innych narodów, *
nie oznajmił im swoich wyroków.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Wielbimy krzyż Twój, Panie Jezu, / wystawiamy
Twoje święte zmartwychwstanie, / bo przez drzewo krzy-
ża przyszła radość dla całego świata.

LG tom II: Wielki Piątek, str. 371.

Czytanie

Iz 52, 13-15

Oto się powiedzie mojemu Słudze, wybije się, wywyż-
szy i bardzo wyrośnie. Jak wielu osłupiało na Jego wi-
dok, tak nieludzko został oszpecony Jego wygląd i Jego
postać była niepodobna do ludzi; tak mnogie narody
się zdumieją, królowie zamkną przed Nim usta, bo ujrzą
coś, czego im nigdy nie opowiadano, i pojmą coś nie-
słychanego.

Responsorium krótkie

P. Chrystus stał się dla nas posłusznym aż do śmier-
ci, / a była to śmierć na krzyżu. **W.** Chrystus stał się dla
nas posłusznym aż do śmierci, / a była to śmierć na
krzyżu. **P.** Chociaż był Synem Bożym, nauczył się posłu-
szeństwa przez to, co wycierpiał. **W.** Chrystus stał się
dla nas posłusznym aż do śmierci, / a była to śmierć
na krzyżu.

Pieśń Zachariasza

Ant. Nad Jego głową umieścili napis * z podaniem Jego
winy: / Jezus Nazarejczyk, Król żydowski.

Mesjasz i Jego poprzednik

Łk 1, 68-79

Błogostawiony ✝ Pan, Bóg Izraela, *
bo lud swój nawiedził i wyzwolił.
I wzbudził dla nas moc zbawczą *

w domu swego sługi Dawida.
Jak zapowiedział od dawna *
przez usta swych świętych proroków,
Że nas wybawi od naszych nieprzyjaciół *
i z ręki wszystkich, którzy nas nienawidzą;
Że naszym ojcom okaże miłosierdzie *
i wspomni na swe święte przymierze,
Na przysięgę, którą złożył *
ojcu naszemu Abrahamowi.
Da nam, że z mocy nieprzyjaciół wyrwani, *
służyć Mu będziemy bez trwogi,
W pobożności i sprawiedliwości przed Nim *
po wszystkie dni nasze.
A ty, dziecie, zwać się będziesz prorokiem Najwyższego, *
gdyż pójdziesz przed Panem przygotować Mu drogi.
Jego ludowi dasz poznać zbawienie *
przez odpuszczenie grzechów.
Dzięki serdecznej litości naszego Boga, *
z jaką nas nawiedzi z wysoka Wschodzące Słońce,
By oświecić tych, co w mroku i cieniu śmierci
mieszkają, *
aby nasze kroki skierować na drogę pokoju.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

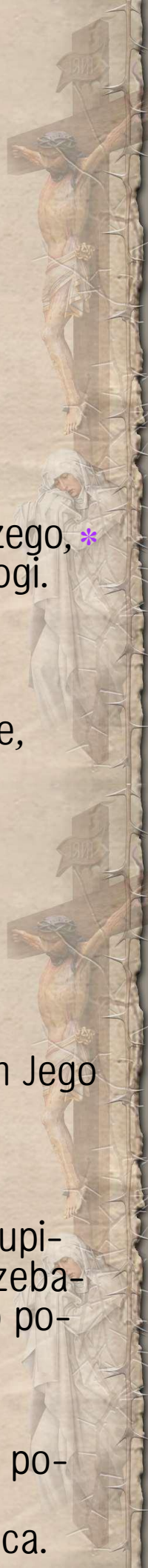
Ant. Nad Jego głową umieścili napis / z podaniem Jego
winy: / Jezus Nazarejczyk, Król żydowski.

Prośby

Ze szczerą pobożnością uwielbiamy naszego Odkupiciela, który za nas poniósł śmierć i został pogrzebany, aby powstać z martwych. Zanośmy do Niego pokorne błagania:

Panie, zmiłuj się nad nami.

Chryście, nasz Panie i Mistrzu, Ty stałeś się dla nas posłusznym aż do śmierci,
— naucz nas ustawicznego posłuszeństwa woli Ojca.



Panie, zmiłuj się nad nami.

Chryste, nasze życie, Ty umierając na drzewie krzyża,
pokonałeś śmierć i piekło,
— pozwól nam z Tobą umierać, abyśmy z Tobą powstałi
do życia.

Panie, zmiłuj się nad nami.

Chryste, nasz Królu, Ty stałeś się pośmiewiskiem ludzi i
jak robak byłeś zdeptany,
— spraw, abyśmy darzyli się nawzajem tą samą miło-
ścią.

Panie, zmiłuj się nad nami.

Chryste, nasz Odkupicielu, Ty rozłożyłeś ręce na krzyżu,
aby pociągnąć do siebie ludzi wszystkich wieków,
— zgromadź w swoim wiekuistym królestwie rozpro-
szone dzieci Boże.

Panie, zmiłuj się nad nami.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Boże, nasz Ojcze, wejrzyj łaskawie na Twoją rodzinę, †
za którą nasz Pan, Jezus Chrystus, dobrowolnie oddał
się w ręce prześladowców * i poniósł mękę na krzyżu.
Który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, *
Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

Jutrznia i Nieszpory. P. Odmawia modlitwę końcową bez wezwania *Módlmy się.*
W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogosławi, broni od wszelkiego zła
i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Jeśli kapłan lub diakon przewodniczy oficjum, zwraca się do wiernych:

P. Pan z wami.

W. I z duchem twoim.

P. Niech was błogosławi Bóg wszechmogący:
Ojciec † i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Można też użyć innej formuły błogosławieństwa, tak jak we Mszy św.

Jeśli wierni mają się rozejść, dodaje się wezwanie:

- P.** Idźcie w pokoju Chrystusa.
W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa w ciągu dnia

LG tom II: Wielki Piątek, str. 372.

Antyfony i psalmy – LG tom II: Wielki Piątek, str. 373.

- P.** Boże, ✝ wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn

Modlitwa przedpołudniowa

- 1 Odkupicielu, ratuj swe stworzenie,
Twego oblicza blaskiem naznaczone,
Nie daj, by szatan zniszczył je podstępem,
Śmiercią swą bowiem dług nasz zapłaciłeś.
- 2 Zmiłuj się, Królu, nad niewolnikami,
Podnieś upadłych, grzesznym przebacz winy;
Tym, których dzisiaj własną krwią zbawiłeś,
Pozwól na wieki Tobą się radować. Amen.

Ant. Była godzina trzecia, * gdy ukrzyżowali Jezusa.

Modlitwa południowa

- 1 Krzyżu, błogostawieństwo ziemi,
W tobie zbawienie i nadzieja;
Byłeś hańbiącej śmierci znakiem,
Teraz do niebios jesteś bramą.
- 2 Oto Ofiarę dźwigasz świętą,
Która ku sobie wszystko wzywa;
Księżę ciemności chciał Jej szkodzić,
Ale nic nie ma w Niej swojego.
- 3 Chwała niech będzie, Panie Jezu,
Ojcu i Tobie, i Duchowi



Za to, że dziś przez triumf krzyża
Dajesz nam radość wiekuistą. Amen.

Ant. Od szóstej godziny w południe * aż do godziny
dziewiątej / ciemności spowiły ziemię.

Modlitwa popołudniowa

- 1 Przez krzyż Twój, Chryste, prosimy:
Udziel nam życia wiecznego,
Bo Ty, przybity do drzewa,
Ludzi odkupić raczyłeś.
- 2 Swojego prawa potęgą
Zniosłeś pradawne wyroki,
Zmieniłeś starą niewolę
W radość prawdziwej wolności.
- 3 Za krzyż niosący zbawienie,
Mękę i śmierć Twoją, Jezu,
Niech Tobie z Ojcem i Duchem
Chwała i cześć będzie wieczna. Amen.

Ant. O godzinie dziewiątej * zawołał Jezus wielkim
głosem: / Boże mój, Boże, czemuś Mnie opuścił?

Psalmodia

W jednej z tych Godzin odmawia się poniższe psalmy:

Psalm 40

Ps 40, 2-14. 17-18

Dziękczynienie i prośba

Ofiary ani daru nie chciałeś, aleś Mi utworzył ciało (Hbr 10, 5)

Z nadzieją czekałem na Pana, †
a On się pochylił nade mną *
i wysłuchał mego wołania.
Wydobył mnie z dołu zagłady, *
z błotnego grzęzawiska.
Stopy moje postawił na skale *
i umocnił moje kroki.
Włożył mi w usta pieśń nową, *
śpiew dla naszego Boga.
Wielu to ujrzy i przejmie ich trwoga, *



i zaufają Panu.

Szczęśliwy człowiek, który nadzieję pokłada w Panu, *
a nie naśladuje pysznych i skłonnych do kłamstwa.
Panie, Boże mój, wiele uczyniłeś cudów *
i w Twoich zamiarach wobec nas nikt Ci nie dorówna.

A gdybym chciał je głosić i opowiadać, *
byłyby liczniejsze, niż można to wyrazić.
Nie chciałeś ofiary krwawej ani z płodów ziemi, †
lecz otwarłeś mi uszy; *
nie żądałeś całopalenia i ofiary za grzechy.

Wtedy powiedziałem: "Oto przychodzę. *
W zwoju księgi jest o mnie napisane:
Radością jest dla mnie pełnić Twoją wolę, mój Boże, *
a Twoje Prawo mieszka w moim sercu".

Głosiłem Twą sprawiedliwość w wielkim
zgromadzeniu †
i nie powściągałem warg moich, *
o czym Ty wiesz, Panie.
Sprawiedliwości Twej nie kryłem w głębi serca, *
głosiłem Twoją wierność i pomoc.

Nie tałem Twojej łaski ani Twojej wierności *
przed wielkim zgromadzeniem.
A Ty nie odmawiaj mi, Panie, swego miłosierdza, *
niech łaska Twoja i wierność zawsze mnie strzegą.
Albowiem osaczyły mnie niezliczone nieszczęścia, *
przygniotły mnie własne winy, których ogarnąć
nie mogę.

Są one liczniejsze od włosów na mej głowie, *
więc słabnie we mnie serce.

Panie, racz mnie wybawić, *
Panie, pośpiesz mi z pomocą!
Niech się radują i weselą w Tobie *
wszyscy, którzy Ciebie szukają.

A ci, którzy pragną Twojej pomocy, *
niech zawsze mówią: "Pan jest wielki!"
Ja zaś jestem ubogi i nędzny, *
ale Pan troszczy się o mnie.

Tyś moim wspomóżycielem i wybawcą, *
Boże mój, nie zwlekaj!



Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 54

Błaganie o pomoc

Prorok modli się o wyzwolenie w imię Pana od złośliwości prześladowców (Kasjan)

Ps 54, 3-6. 8-9

Wybaw mnie, Boże, w imię Twoje, *
mocą swoją broń mojej sprawy.

Boże, słuchaj mojej modlitwy, *
nakłoń ucha na słowo ust moich.

Bo powstają przeciw mnie pyszni, †
gwałtownicy czyhają na moje życie. *

Nie mają oni Boga przed swymi oczyma.

Oto mi Bóg dopomaga, *

Pan podtrzymuje me życie.

Będę Ci chętnie składać ofiarę *
i słać Tve imię, bo jest dobre.

Wyrwało mnie ono z wszelkiej udręki, *
hańbę moich wrogów oglądało me oko.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 88

W ciężkim doświadczeniu

To jest wasza godzina i panowanie ciemności (Łk 22, 53)

Panie, mój Boże, wołam do Ciebie we dnie, *
żalę się przed Tobą w nocy.

Niech dotrze do Ciebie moja modlitwa, *
nakłoń ucha na moje wołanie.

Bo moja dusza nieszczęściem jest przepełniona, *
a życie moje zbliża się do Otchłani.

Zaliczono mnie do grona idących do grobu, *
stałem się jak mąż pozbawiony siły.

Między zmarłymi jest moje postanie, *
tak jak poległych, którzy leżą w grobach,
O których Ty już więcej nie pamiętasz, *



nad którymi nie roztaczasz już opieki.
Straciłeś mnie w otchłań najgłębszą, *
w mrok i przepaść.

Twój gniew mnie przygniata, *
spiętrzyły się nade mną jego fale.
Odsunąłeś ode mnie wszystkich przyjaciół, †
wzbudziłeś w nich do mnie odrazę, *
znalazłem się w więzieniu bez wyjścia.

Moje oczy słabną w nieszczęściu, †
każdego dnia wołam do Ciebie, Panie, *
ręce do Ciebie wyciągam.

Czy uczynisz cud dla umarłych? *

Czy wstaną cienie, by wielbić Ciebie?

Czy to w grobach sławi się Twoją łaskę, *
a wierność Twoją w miejscu zagłady?

Czy Twoje cuda widzi się w ciemnościach, *
a sprawiedliwość w krainie zapomnienia?

A ja wołam do Ciebie, Panie, *
niech nad ranem dotrze do Ciebie moja modlitwa.

Czemu odrzucasz mnie, Panie, *

i ukrywasz swoje oblicze przede mną?

Cierpię biedę i od młodości stoję na progu śmierci, *
dźwigałem Twoją grozę i osłabłem.

Przewalił się nade mną płomień Twego gniewu *
i złamały mnie Twoje groźby.

Zewsząd mnie otoczyły jak fale powodzi *
i topią mnie w jednym momencie.

Odsunąłeś ode mnie przyjaciół i towarzyszy, *
tylko ciemności mieszkają ze mną.

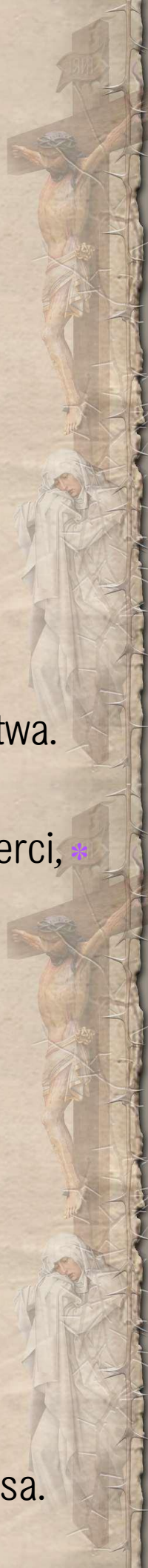
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

W innych Godzinach psalmodia dodatkowa, s. 1229.

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Była godzina trzecia, * gdy ukrzyżowali Jezusa.



On wyrósł przed nami jak młode drzewo i jakby korzeń z wyschniętej ziemi. Nie miał On wdzięku ani też blasku, aby na Niego popatrzeć, ani wyglądu, by się nam podobał. Wzgardzony i odepchnięty przez ludzi, Mąż boleści, oswojony z cierpieniem, jak ktoś, przed kim się twarze zakrywa, wzgardzony tak, że mieliśmy Go za nic.

P. Wielbimy Cię, Chryste, i błogostawimy Ciebie.

W. Bo przez krzyż Twój świat odkupiłeś.

Modlitwa

Módlmy się. Boże, nasz Ojczy, wejrzyj łaskawie na Twoją rodzinę, † za którą nasz Pan, Jezus Chrystus, dobrowolnie oddał się w ręce prześladowców * i poniósł mękę na krzyżu. Który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogostawmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa południowa

Ant. Od szóstej godziny w południe * aż do godziny dziewiątej / ciemności spowiły ziemię.

Czytanie

On się obarczył naszym cierpieniem, On dźwigał nasze boleści, a myśmy Go za skazańca uznali, chłostanego przez Boga i zdeptanego. Lecz On był przebity za nasze grzechy, zdruzgotany za nasze winy. Spadła Nań chłosta zbawienna dla nas, a w Jego ranach jest nasze zdrowie.

P. Wspomnij na mnie, Panie.

W. Gdy przyjdiesz do swego królestwa.

Modlitwa popołudniowa

Ant. O godzinie dziewiątej * zawołał Jezus wielkim

głosem: / Boże mój, Boże, czemuś Mnie opuścić?

Czytanie

Iz 53, 6-7

Wszyscyśmy pobłądzili jak owce, każdy z nas się obrócił ku własnej drodze, a Pan zwałił na Niego winy nas wszystkich. Dręczono Go, lecz sam dał się gnębić, nawet nie otworzył ust swoich. Jak baranek na rzeź prowadzony, jak owca niema wobec strzygących ją, tak On nie otworzył ust swoich.

- P.** Nieprzyjaciel pograżył mnie w ciemnościach.
W. Jak dawno umarłych.

Nieszpory

Nieszpory odmawiają tylko ci, którzy nie biorą udziału w popołudniowym obrzędzie liturgicznym.

- P.** Boże, ✝ wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn - LG tom II: Wielki Post II, str. 317.

Hymn

- 1 Sztandary Króla się wznoszą,
Już krzyż chwalebny jaśnieje,
Na którym Stwórca człowieka
W człowieczym ciele zawisnął.
- 2 To na nim Jezus, zraniony
Okrutnej włóczni żelazem,
Oczyścił z winy grzeszników
Strumieniem krwi oraz wody.
- 3 Wspaniałe drzewo, ozdobne
Purpurą krwi Chrystusowej,
Wybrane, aby na sobie
Unosić ciało najświętsze.
- 4 Ramiona drzewa szczęśliwe

Dźwigają okup wszechświata;
Szalami wagi się stając,
Wydarły zdobycz Otchłani.

- 5 Oddajmy pokłon krzyżowi,
Co był ołtarzem ofiary,
Bo na nim Życie umarło,
By śmiercią życie przywrócić.
- 6 O krzyżu, bądź pozdrowiony,
Jedyna nasza nadziejo!
Zachowaj wiernych od złego
I zniwecz zbrodnie ludzkości.
- 7 O Trójco, źródło zbawienia,
Niech każdy duch Cię wysławia,
A Ty, przez krzyż odkupionych
Umacniaj łaską na wieki. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Wielki Piątek, str. 378.

1 ant. Przyjrzyjcie się, wszystkie narody, * i przypatrzcie się mojemu bólowi.

Psalm 116 B

Dziękczynienie w świątyni

Ustawicznie składajmy przez Chrystusa ofiarę czci Bogu (Hbr 13, 15)

Ufność miałem nawet wtedy, gdy mówiłem: *

"Jestem w wielkim ucisku",

I zalekniony wołałem: *

"Każdy człowiek jest kłamcą!"

Czym się Panu odpłacę *

za wszystko, co mi wyświadczył?

Podniosę kielich zbawienia *

i wezwę imienia Pana.

Wypełnię me śluby dla Pana *

przed całym Jego ludem.

Cenna jest w oczach Pana *

śmierć Jego wyznawców.

O Panie, jestem Twoim sługą, *

Twym sługą, synem Twojej służebnicy.



Tyś rozerwał moje kajdany, †
Tobie złożę ofiarę pochwalną *
i wezwę imienia Pana.
Wypełnię me śluby dla Pana *
przed całym Jego ludem,
W dziedzińcach Pańskiego domu, *
pośrodku ciebie, Jeruzalem.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Przyjrzyjcie się, wszystkie narody, / i przypatrzcie się
się mojemu bólowi.

2 ant. Duch we mnie omdlewa, * zamiera we mnie
serce.

Psalm 143

Modlitwa w ucisku

Człowiek osiąga usprawiedliwienie nie przez wypełnianie prawa za pomocą uczynków,
lecz jedynie przez wiarę w Jezusa Chrystusa (Ga 2, 16)

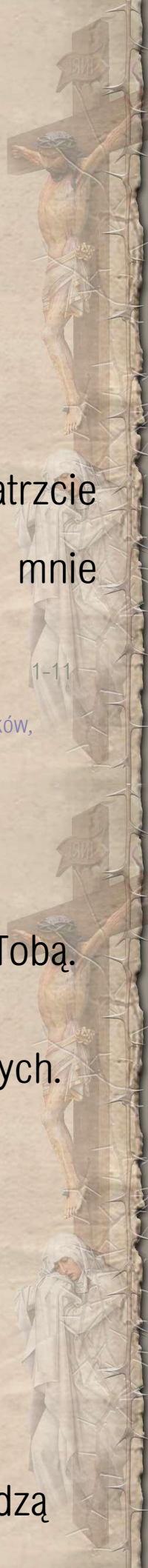
Ułysz, Panie, modlitwę moją, †
w swojej wierności przyjm moje błaganie, *
wysłuchaj mnie w swej sprawiedliwości.

Nie wzywaj na sąd swojego sługi, *
bo nikt z żyjących nie jest sprawiedliwy przed Tobą.
Albowiem prześladowuje mnie nieprzyjaciół, †
moje życie na ziemię powalił, *
pograżył mnie w ciemnościach, jak dawno umarłych.

A we mnie duch mój omdlewa, *
zamiera we mnie serce.
Wspominam dni dawno minione, †
rozmyślałam o wszystkich Twoich dziełach, *
rozważam dzieła rąk Twoich.

Wyciągam do Ciebie ręce, *
jak zeszcła ziemia pragnie Cię moja dusza.
Wysłuchaj mnie prędko, Panie, *
albowiem duch mój omdlewa.

Nie ukrywaj przede mną swojego oblicza, *
bym się nie stał podobny do tych, którzy schodzą
do grobu.



Daj mi już o świcie doznać łaski Twojej, *
bo w Tobie pokładam nadzieję.

Pokaż mi drogę, którą mam kroczyć, *
bo wznoszę ku Tobie moją duszę.

Wybaw mnie, Panie, od moich wrogów, *
uciekam się do Ciebie.

Naucz mnie spełniać Twoją wolę, *
bo Ty jesteś moim Bogiem.

Niech mnie Twój dobry duch prowadzi *
po bezpiecznej równinie.

Przez wzgląd na Twoje imię, Panie, zachowaj mnie
przy życiu, *

w swej sprawiedliwości wyprowadź mnie z niedoli.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Duch we mnie omdlewa, / zamiera we mnie serce.

3 ant. Gdy Jezus skosztował octu, * rzekł: Wykonało
się, / i skłoniwszy głowę oddał ducha.

Pieśń

Chrystus Sługa Boży

Flp 2, 6-11

Chrystus Jezus, istniejąc w postaci Bożej, †
nie skorzystał ze sposobności, *
aby na równi być z Bogiem.

Lecz ogołocił samego siebie †
przyjawszy postać sługi *
i stał się podobnym do ludzi.

A w tym, co zewnętrzne, uznany tylko za człowieka, *
uniżył samego siebie,

Gdy stał się posłusznym aż do śmierci, *
i to śmierci krzyżowej.

Dlatego też Bóg wywyższył Go ponad wszystko *
i darował Mu imię ponad wszelkie imię,

Aby na imię Jezusa zgięto się każde kolano *
istot niebieskich i ziemskich, i podziemnych.

I aby wszelki język wyznał, *

że Jezus Chrystus jest Panem ku chwale Boga Ojca.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Gdy Jezus skosztował octu, / rzekł: Wykonało się,
/ i skłoniwszy głowę oddał ducha.

LG tom II: Wielki Piątek, str. 380.

Czytanie

1 P 2, 21-24

Chrystus cierpiał za was i zostawił wam wzór, abyście szli za Nim Jego śladami. On grzechu nie popełnił, a w Jego ustach nie było podstępów. On, gdy Mu złorzeczono, nie złorzeczył, gdy cierpiał, nie groził, ale oddawał się Temu, który sędzi sprawiedliwie. On sam w swoim ciele poniósł nasze grzechy na drzewo, abyśmy przestali być uczestnikami grzechów, a żyli dla sprawiedliwości; krwią Jego zostaliście uzdrowieni.

Responsorium krótkie

P. Chrystus stał się dla nas posłusznym aż do śmierci, / a była to śmierć na krzyżu. **W.** Chrystus stał się dla nas posłusznym aż do śmierci, / a była to śmierć na krzyżu. **P.** Chociaż był Synem Bożym, nauczył się posłuszeństwa przez to, co wycierpiał. **W.** Chrystus stał się dla nas posłusznym aż do śmierci, / a była to śmierć na krzyżu.

Pieśń Maryi

Ant. Gdy byliśmy nieprzyjaciółmi, * zostaliśmy pojednani z Bogiem / przez śmierć Jego Syna.

Radość duszy w Bogu

Łk 1, 46-55

Wielbi + dusza moja Pana *
i raduje się duch mój w Bogu, Zbawicielu moim.

Bo wejrzał na uniżenie swojej Służebnicy. *

Oto bowiem odtąd błogosławić mnie będą wszystkie pokolenia,

Gdyż wielkie rzeczy uczynił mi Wszechmocny, *

a Jego imię jest święte.

Jego miłosierdzie z pokolenia na pokolenie *
nad tymi, którzy się Go boją.

Okazał moc swego ramienia, *

rozproszył pyszniących się zamysłami serc swoich.

Strącił władców z tronu, *

a wywyższył pokornych.

Głodnych nasycił dobrami, *

a bogatych z niczym odprawił.

Ujął się za swoim sługą, Izraelem, *

pomny na swe miłosierdzie,

Jak obiecał naszym ojcom, *

Abrahamowi i jego potomstwu na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Gdy byliśmy nieprzyjaciółmi, / zostaliśmy pojed-
nani z Bogiem / przez śmierć Jego Syna.

Prośby

Godnym pochwały jest posłużenie się modlitwą powszechną zamieszczoną w mszale. Można się jednak posłużyć prośbami podanymi niżej lub modlić się w ciszy na intencje tu podane:

Wspominając z wielką pobożnością śmierć naszego Pana, Jezusa Chrystusa, z której świat otrzymał życie, zanośmy pokorne błagania do Boga Ojca:

Przez śmierć Twego Syna wysłuchaj nas, Panie.

Obdarz jednością swój Kościół.

Przez śmierć Twego Syna wysłuchaj nas, Panie.

Otaczaj opieką naszego papieża **N.**

Przez śmierć Twego Syna wysłuchaj nas, Panie.

Mocą Ducha Świętego uświęcaj wszystkie stany i wier-
nych Twojego ludu.

Przez śmierć Twego Syna wysłuchaj nas, Panie.

Pomnażaj wiarę i rozumienie Twojej prawdy u katechu-

menów.

Przez śmierć Twego Syna wysłuchaj nas, Panie.

Zjednocz rozproszonych chrześcijan.

Przez śmierć Twego Syna wysłuchaj nas, Panie.

Doprowadź Żydów do pełni odkupienia.

Przez śmierć Twego Syna wysłuchaj nas, Panie.

Oświeć blaskiem swej chwały tych, którzy nie wierzą w Chrystusa.

Przez śmierć Twego Syna wysłuchaj nas, Panie.

Ukaż znaki swojej dobroci w stworzeniach tym, którzy Cię nie uznają.

Przez śmierć Twego Syna wysłuchaj nas, Panie.

Kieruj umysłami i sercami tych, którzy rządzą państwem.

Przez śmierć Twego Syna wysłuchaj nas, Panie.

Udziel pociechy wszystkim strapionym.
Obdarz chwałą zmarłych.

Przez śmierć Twego Syna wysłuchaj nas, Panie.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Boże, nasz Ojcze, wejrzyj łaskawie na Twoją rodzinę, †
za którą nasz Pan, Jezus Chrystus, dobrowolnie oddał
się w ręce prześladowców * i poniósł mękę na krzyżu.
Który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, *
Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogosławi, broni od wszelkiego zła
i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Kompleta

Modlitwa na zakończenie dnia z niedzieli po II Nieszporach, s. 1213.

Wielki Piątek

- P. Boże, ✝ wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.



W tym miejscu przewidziany jest rachunek sumienia.

We wspólnie odprawianym oficjum można zastosować jedną z formuł aktu pokuty podaną w mszale.

Po chwili milczenia wszyscy razem odmawiają spowiedź powszechną:

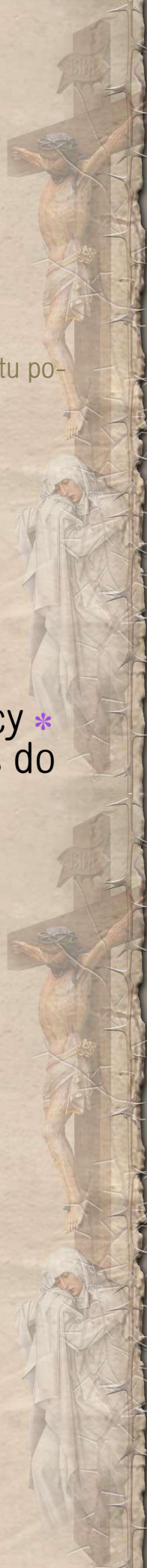
- P. Zmiłuj się nad nami, Panie.
W. Bo zgrzeszyliśmy przeciw Tobie.
P. Okaż nam, Panie, miłosierdzie swoje.
W. I daj nam swoje zbawienie.

Przewodniczący prosi o odpuszczenie grzechów:

- P. Niech się zmiłuje nad nami Bóg wszechmogący *
i odpuściwszy nam grzechy, * doprowadzi nas do
życia wiecznego.
W. Amen.

Hymn

- 1 Chryste, Tyś dniem pełnym blasku,
Rozpraszasz nocne ciemności,
W Tobie początek jest światła
I nim obdarzasz wybranych.
- 2 Teraz więc Ciebie prosimy,
Byś strzegł nas w mrocznych godzinach,
W swoim pokoju zachował
I przyniósł ulgę znużonym.
- 3 Kiedy już sen nas ogarnie,
Niech serce czuwa przy Tobie;
Tych, którzy Ciebie miłują,
Oślaniaj swoją prawicą.
- 4 Wejrzyj, obrońco nasz, Boże,
I wrogie oddal zasadzki,



Kieruj Twoimi wiernymi,
Boś własną Krwią ich odkupił.

5 Chryste, łagodny nasz Królu,
Niech Ciebie z Ojcem i Duchem
Wszystko, co żyje, wystawia
Przez całą wieczność bez końca. Amen.

Psalmodia

Ant. Pan cię okryje swoimi piórami, * nie ulęknieś się strachu nocnego.

Psalm 91

O Bożej opiece

Oto dałem wam władzę stąpania po węzłach i skorpionach (Łk 10, 19)

Kto się w opiekę oddał Najwyższemu *
i w cieniu Wszechmocnego mieszka,
Mówi do Pana: "Tyś moją ucieczką i twierdzą, *
Boże mój, któremu ufam".

Bo On sam cię wyzwoli z sideł myśliwego *
i od słowa niosącego zgubę.

Okryje cię swoimi piórami, †
pod Jego skrzydła się schronisz; *
wierność Jego jest puklerzem i tarczą.

Nie ulęknieś się strachu nocnego *
ani strzały za dnia lecącej,

Ani zarazy skradającej się w mroku, *
ani moru niszczącego w południe.

A choćby tysiąc padło u boku twego †
i dziesięć tysięcy po twojej prawicy, *
ciebie to nie spotka.

Ty zaś ujrzysz własnymi oczyma *
zapłatę daną grzesznikom.

Bo Pan jest twoją ucieczką, *
za obrońcę wzięłeś Najwyższego.

Nie przystąpi do ciebie niedola, *
a cios nie dosięgnie twojego namiotu,

Bo rozkazał swoim aniołom, *
aby cię strzegli na wszystkich twych drogach.

Będą cię nosili na rękach, *



abyś stopy nie uraził o kamień.
Będiesz stąpał po węzłach i żmijach, *
a lwa i smoka podepczesz.

"Ja go wybawię, bo przylgnął do Mnie, *
oślonię go, bo poznał moje imię.
Będzie Mnie wzywał, a Ja go wysłucham †
i będę z nim w utrapieniu, *
wyzwolę go i sławą obdarzę.

Nasycę go długim życiem *
i ukazę mu moje zbawienie".

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pan cię okryje swoimi piórami, / nie ulęknieś się
strachu nocnego.

Czytanie

Ap 22, 4-5

Słudzy Pana będą oglądać Jego oblicze, a imię Jego na
ich czołach. I odtąd już nocy nie będzie. A nie potrzeba
im światła lampy i światła słońca, bo Pan Bóg będzie
świecił nad nimi i będą królować na wieki wieków.

Responsorium krótkie

P. W ręce Twoje, Panie, * Powierzam ducha mego.
W. W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego. **P.**
Ty nas odkupiłeś, Panie, Boże wierny. **W.** Powierzam du-
cha mego. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Święte-
mu. **W.** W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, * podczas snu nas
osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali
w pokoju.

Pieśń Symeona

Chrystus światłością narodów

Łk 2, 29-32

Teraz, o Panie, † pozwól odejść swemu słudze w pokoju, *
według słowa Twojego,

Bo moje oczy ujrzały Twoje zbawienie, *
któreś przygotował wobec wszystkich narodów:
Światło na oświecenie pogan *
i chwałę ludu Twego, Izraela.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, / podczas snu nas
ostaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali
w pokoju.

Modlitwa

W Triduum Paschalne i w uroczystości przypadające poza niedzielą:

Módlmy się. Boże, nasz Ojcze, nawiedź ten dom i od-
dal od niego wszelkie wrogie zasadzki; niech w nim
przebywają Twoi święci aniołowie i strzegą nas w poko-
ju, a Twoje błogostawieństwo niech nam zawsze towa-
rzyszy. Przez Chrystusa, Pana naszego.

W. Amen.

Następnie, nawet wtedy, kiedy się odmawia oficjum samemu, mówi się:

Noc spokojną i śmierć szczęśliwą niech nam da Bóg
wszechmogący, Ojciec + i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Antyfona do NMP

Witaj, Królowo, Matko miłosierdzia, życie, słodyczy i na-
dziejo nasza, witaj! Do Ciebie wołamy wygnańcy, syno-
wie Ewy; do Ciebie wzdychamy jęcząc i płacząc na tym
łez padole. Przeto, Oredowniczo nasza, one miłosier-
ne oczy Twoje na nas zwróć, a Jezusa, błogostawiony
owoc żywota Twojego, po tym wygnaniu nam okaż. O ła-
skawa, o litościwa, o słodka Panno Maryjo!

Wielka Sobota

Wezwanie

P. Panie, otwórz ✚ wargi moje.

W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Antyfona - LG tom II: Wielka Sobota, str. 382.

Ant. Uwielbiamy Chrystusa Pana, / umęczonego za nas i złożonego do grobu.

Psalm Wezwania jak w Częściach stałych, s. 818.

Psalm 100

Radość wchodzących do świątyni

Pan chce, by odkupieni śpiewali pieśń zwycięstwa (św. Atanazy)

Wykrzykujcie na cześć Pana, wszystkie ziemie, *
służcie Panu z weselem.

Stańcie przed obliczem Pana *
z okrzykami radości.

powtarza się antyfonę

Wiedźcie, że Pan jest Bogiem, *

On sam nas stworzył,

Jesteśmy Jego własnością, *

Jego ludem, owcami Jego pastwiska.

powtarza się antyfonę

W Jego bramy wstępujcie z dziękczynieniem, †

z hymnami w Jego przedsionki, *

chwalcie i błogostawcie Jego imię.

Albowiem Pan jest dobry, †

Jego łaska trwa na wieki, *

a Jego wierność przez pokolenia.

powtarza się antyfonę

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Uwielbiamy Chrystusa Pana, / umęczonego za nas i złożonego do grobu.



Godzina czytań

- P. Boże, † wejrzyj ku wspomżeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn - LG tom II: Wielki Post II, str. 382.

Hymn

- 1 Chryste, Tyś nieba jest Królem
I ziemi Odkupicielem,
Śmierć podejmując na krzyżu,
Wyrwałeś nas z jej przemocy.
- 2 Teraz prosimy Cię, Panie,
Zachowaj dla nas te dary,
Które rozdajesz ludzkości
Przez świętą moc sakramentów.
- 3 Tyś jest Barankiem bez skazy
Za grzechy świata zabitym,
Krwi Twojej własnej strumieniem
Obmyłeś szaty wybranych.
- 4 Z martwych powstałeś, by odtąd
Do nieba wieść odkupionych,
Którzy na wieki Cię wielbią
Za Twego życia ofiarę.
- 5 Połącz nas z nimi, o Panie,
Pokornie Ciebie prosimy;
Uczyń dla Ojca królestwem
Wezwanych z wszystkich narodów. Amen.

Psalmodia

Antyfona i psalmy - LG tom II: Wielka Sobota, str. 382.

- 1 ant. Zasnę bezpiecznie * i spocznę w pokoju.

Psalm 4



Dziękczynienie

Godnym podziwu uczynił Pan Tego, którego wskrzesił z martwych (św. Augustyn)

Kiedy Cię wzywam, odpowiedz mi, Boże, *
który wymierzasz mi sprawiedliwość.

Tyś mnie wydzwignął z utrapienia, *
zmiłuj się nade mną i wysłuchaj moją modlitwę.
Jak długo będą ociążały wasze serca, mężowie? *
Czemu kochacie marność i szukacie kłamstwa?

Wiedźcie, że godnym podziwu czyni Pan swego
wiernego, *

Pan mnie wysłucha, gdy będę Go wzywał.
Zadrzyjcie i już nie grzeszcie, *
rozważcie na swych łożach i zamilknijcie.

Złóżcie należne ofiary *
i miejcie nadzieję w Panu.

Wielu powiada: "Któż nam szczęście ukaże?" *
Wznieś ponad nami, Panie, światłość Twojego oblicza!

Więcej wlaś radości w moje serce *
niż w czasie obfitych plonów pszenicy i wina.

Spokojnie zasypiam, kiedy się położę, †
bo tylko Ty jeden, Panie, *
pozwalasz mi żyć bezpiecznie.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Zasnę bezpiecznie / i spocznę w pokoju.

2 ant. Ciało moje * będzie spoczywać bezpiecznie.

Psalm 16

Bóg najwyższym dobrem

Bóg wskrzesił Jezusa, zerwawszy więzy śmierci (Dz 2, 24)

Zachowaj mnie, Boże, bo chronię się do Ciebie, †
mówię do Pana: "Tyś jest Panem moim, *
poza Tobą nie ma dla mnie dobra".

Wzbudził On we mnie miłość przedziwną *
do świętych, którzy mieszkają na Jego ziemi.
A wszyscy, którzy idą za obcymi bogami, *
pomnażają swoje udręki.



Nie będę wylewał krwi w ofiarach dla nich, *
nie wymówią ich imion moje wargi.

Pan moim dziedzictwem i przeznaczeniem, *
to On mój los zabezpiecza.

Sznur mierniczy szczodrze mi dział wyznaczył, *
jak miłe jest dla mnie dziedzictwo moje!

Błogostawię Pana, który dał mi rozsądek, *
bo serce napomina mnie nawet nocą.

Zawsze stawiam sobie Pana przed oczy, *
On jest po mojej prawicy, nic mną nie zachwieje.

Dlatego cieszy się moje serce i dusza raduje, *
a ciało moje będzie spoczywać bezpiecznie,

Bo w kraju zmarłych duszy mej nie zostawisz *
i nie dopuścisz, bym pozostał w grobie.

Ty ścieżkę życia mi ukazesz, †
pełnię radości przy Tobie *

i wieczne szczęście po Twojej prawicy.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Ciało moje będzie spoczywać bezpiecznie.

3 ant. Unieście się, odwieczne podwoje, * aby mógł
wkroczyć Król chwały.

Jeżeli psalm 24 został użyty jako Wezwanie, zamiast niego odmawia się psalm 95, s. 818.

Psalm 24

Pan wkracza do świątyni

Bramy niebios zostały otwarte dla Chrystusa
ze względu na wywyższenie Jego ludzkiej natury (św. Ireneusz)

Do Pana należy ziemia i wszystko, co ją napełnia, *
świat cały i jego mieszkańcy.

Albowiem On go na morzach osadził *
i utwierdził ponad rzekami.

Kto wstąpi na górę Pana, *
kto stanie w Jego świętym miejscu?

Człowiek rąk nieskalanych i czystego serca, †
którego dusza nie lgnęła do marności *

i nie przysięgał kłamliwie.
On otrzyma błogostawieństwo od Pana, *



i zapłatę od Boga, swego Zbawcy.

Oto pokolenie tych, którzy Go szukają, *
którzy szukają oblicza Boga Jakuba.

Bramy, podnieście swe szczyty, †
unieście się, odwieczne podwoje, *
aby mógł wkroczyć Król chwały!

"Któż jest tym Królem chwały?" †

Pan dzielny i potężny, *

Pan potężny w boju.

Bramy, podnieście swe szczyty, †
unieście się, odwieczne podwoje, *
aby mógł wkroczyć Król chwały!

"Któż jest tym Królem chwały?" *

Pan Zastępów, On jest Królem chwały.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Unieście się, odwieczne podwoje, / aby mógł wkroczyć Król chwały.

LG tom II: Wielka Sobota, str. 385.

P. Broń mojej sprawy i wybaw mnie, Panie.

W. Obdarz mnie życiem według Twego słowa.

1 Czytanie

Z Listu do Hebrajczyków

4, 1-13

Śpieszmy się wejść do odpoczynku Pana

Bracia: Lękajmy się, gdy jeszcze trwa obietnica wejścia do odpoczynku Pana, aby ktoś z was nie mniemał, iż jest jej pozbawiony. Albowiem i myśmy otrzymali dobrą nowinę, jak i tamci, lecz tamtym słowo usłyszane nie było pomocne, gdyż nie łączyli się przez wiarę z tymi, którzy je usłyszeli.

Wchodzimy istotnie do odpoczynku my, którzy uwierzyliśmy, jak to powiedział: "Toteż przysiągłem w gniewie moim: Nie wejdą do mego odpoczynku", aczkolwiek

działa były dokonane od stworzenia świata. Powiedział bowiem Bóg na pewnym miejscu o siódmym dniu w ten sposób: "I odpoczął Bóg w siódmym dniu po wszystkich dziełach swoich". I znowu na tym miejscu: "Nie wejdą do mego odpoczynku".

Wynika więc z tego, że wejdą tam niektórzy, gdyż ci, którzy wcześniej otrzymali dobrą nowinę, nie weszli z powodu swego nieposłuszeństwa, dlatego Bóg na nowo wyznacza pewien dzień, "dzisiaj", po upływie dłuższego czasu, mówiąc przez Dawida, jak to przedtem zostało powiedziane: "Dziś, jeśli głos Jego usłyszycie, nie ztwardzajcie serc waszych".

Gdyby bowiem Jozue wprowadził ich do odpoczynku, nie mówiłby potem o innym dniu. A zatem pozostaje odpoczynek szabatu dla ludu Bożego. Kto bowiem wszedł do Jego odpoczynku, odpocznie po swych czynach, jak Bóg po swoich. Śpieszmy się więc wejść do owego odpoczynku, aby nikt nie szedł za tym samym przykładem nieposłuszeństwa.

Żywe jest bowiem słowo Boże, skuteczne i ostrzejsze niż wszelki miecz obosieczny, przenikające aż do rozdzielenia duszy i ducha, stawów i szpiku, zdolne osądzić pragnienia i myśli serca. Nie ma stworzenia, które by było przed Nim niewidzialne, przeciwnie, wszystko odkryte i odsłonięte jest przed oczami Tego, któremu musimy zdać rachunek.

Responsorium

por. Mt 27, 60-66

W. Gdy uczniowie pogrzebali Pana, † przed wejściem do grobu zatoczyli wielki kamień, / arcykapłani opieczętowali go * I ustawili żołnierzy, aby strzegli grobu.

P. Arcykapłani poszli do Piłata i prosili go o zabezpieczenie grobu, a Piłat się zgodził. **W.** I ustawili żołnierzy, aby strzegli grobu.

2 Czytanie

Starożytna homilia na Świętą i Wielką Sobotę

Zstąpienie Pana do Otchłani

Co się stało? Wielka cisza spowiła ziemię; wielka na niej cisza i pustka. Cisza wielka, bo Król zasnął. Ziemia się przełękała i zamilkła, bo Bóg zasnął w ludzkim ciele, a wzbudził tych, którzy spali od wieków. Bóg umarł w ciele, a poruszył Otchłań.

Idzie, aby odnaleźć pierwszego człowieka, jak zgubioną owieczkę.

Pragnie nawiedzić tych, którzy siedzą zupełnie pogrążeni w cieniu śmierci; aby wyzwolić z bólów niewolnika Adama, a wraz z nim niewolnicę Ewę, idzie On, który jest ich Bogiem i synem Ewy.

Przyszedł więc do nich Pan, trzymając w ręku zwycięski oręż krzyża. Ujrawszy Go praojciec Adam, pełen zdumienia, uderzył się w piersi i zawołał do wszystkich: "Pan mój z nami wszystkimi!" I odrzekł Chrystus Adamowi: "I z duchem twoim!" A pochwyciwszy go za rękę, podniósł go mówiąc: "Zbudź się, o śpiący, i powstań z martwych, a zajaśnieje ci Chrystus.

Oto Ja, twój Bóg, który dla ciebie stałem się twoim synem. Oto teraz mówię tobie i wszystkim, którzy będą twoimi synami, i moją władzą rozkazuję wszystkim, którzy są w okowach: Wyjdźcie! A tym, którzy są w ciemnościach, powiadam: Niech zajaśnieje wam światło! Tym zaś, którzy zasnęli, rozkazuję: Powstańcie!

Tobie, Adamie, rozkazuję: Zbudź się, który śpisz! Nie po to bowiem cię stworzyłem, abys pozostawał spętany w Otchłani. Powstań z martwych, albowiem jestem życiem umarłych. Powstań ty, który jesteś dziełem rąk moich. Powstań ty, który jesteś moim obrazem uczynionym na moje podobieństwo. Powstań, wyjdźmy stąd! Ty bowiem jesteś we Mnie, a Ja w tobie, jako jedna i niepodzielna osoba.

Dla ciebie Ja, twój Bóg, stałem się twoim synem. Dla ciebie Ja, Pan, przybrałem postać sługi. Dla ciebie Ja, który jestem ponad niebiosami, przyszedłem na ziemię i zstąpiłem w jej głębiny. Dla ciebie, człowieka, stałem się jako człowiek bezsilny, lecz wolny pośród umarłych. Dla ciebie, który porzuciłeś ogród rajski, Ja w ogrodzie oliwnym zostałem wydany Żydom i ukrzyżowany w ogro-

dzie.

Przypatrz się mojej twarzy dla ciebie oplutej, bym mógł ci przywrócić ducha, którego niegdyś tchnąłem w ciebie. Zobacz na moim obliczu ślady uderzeń, które zniosłem, aby na twoim zeszpeconym obliczu przywrócić mój obraz.

Spójrz na moje plecy przeorane razami, które wycierpiałem, aby z twoich ramion zdjąć ciężar grzechów przytłaczających ciebie. Obejrzyj moje ręce tak mocno przybite do drzewa za ciebie, który niegdyś przewrotnie wyciągnąłeś swą rękę do drzewa.

Snem śmierci zasnąłem na krzyżu i włócznia przebiła mój bok za ciebie, który usnąłeś w raju i z twojego boku wydałeś Ewę, a ta moja rana uzdrowiła twoje zranienie. Sen mej śmierci wywiedzie cię ze snu Otchłani. Cios zadany Mi włócznią złamał włócznię skierowaną przeciw tobie.

Powstań, pójdźmy stąd! Niegdyś szatan wywiódł cię z rajskiej ziemi, Ja zaś wprowadzę ciebie już nie do raju, lecz na tron niebiański. Zakazano ci dostępu do drzewa będącego obrazem życia, ale Ja, który jestem życiem, oddaję się tobie. Przykazałem aniołom, aby cię strzegli tak, jak słudzy, teraz zaś sprawię, że będą ci oddawać cześć taką, jaka należy się Bogu.

Gotowy już jest niebiański tron, w pogotowiu czekają słudzy, już wzniesiono salę godową, jedzenie zastawione, przyozdobione wieczne mieszkanie, skarby dóbr wiekuistych są otwarte, a królestwo niebieskie, przygotowane od założenia świata, już otwarte".

Responsorium

W. Odszedł nasz Pasterz, † źródło wody żywej, / a przy Jego śmierci zaćmiło się słońce. / Do niewoli został wzięty ten, który w niewoli trzymał pierwszego człowieka.

* Dzisiaj nasz Zbawiciel wyrwał nas z mocy śmierci.

P. Rozerwał pęta Otchłani i złamał potęgę szatana. **W.** Dzisiaj nasz Zbawiciel wyrwał nas z mocy śmierci.

Modlitwa

Módlmy się. Wszchemogący, wieczny Boże, Twój Syn Jednorodzony został złożony w grobie i wyszedł z niego pełen chwały; † spraw łaskawie, by wierni, którzy przez chrzest uczestniczą w Jego śmierci, * dzięki Jego zmarłychwstaniu osiągnęli radość życia wiecznego. Który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogostawmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Jutrznia

P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe teksty opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
LG tom II: Wielka Sobota, str. 388.

Hymn

- 1 Zbawicielu wszystkich ludzi,
Przyjmij śpiewy pełne żalu;
Zmiłuj się nad nami, Panie,
Przebacz ufającym Tobie.
- 2 Pradawnego wroga moce
Zniweczyłeś swoim krzyżem,
Który stał się znakiem wiary
Na wyznawców Twoich czole.
- 3 Już na zawsze nas uwolnij
Z panowania zła i grzechu,
Aby szatan nie mógł szkodzić
Odkupionym krwią najświętszą.
- 4 Ty ze względu na nas, Jezu,
Zejsć raczyłeś do Otchłani
I dłużników gorzkiej śmierci
Obdarzyłeś życiem wiecznym.

5 Gdy na rozkaz Twój wszechmocny
Świat osiągnie kres istnienia,
Znowu przyjdiesz w blasku chwały,
By nagrodzić sprawiedliwych.

6 Ciebie więc prosimy, Chryste,
Byś uleczył nasze rany,
Ty, co z Ojcem Twym i Duchem
Godzien jesteś uwielbienia. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Wielka Sobota, str. 389.

1 ant. Zabito niewinnego Pana, * dlatego będą Go
opłakiwać jak jedynego syna.

Psalm 64

Bóg sędzi prześladowców

Psalm ten najbardziej ukazuje Mękę Pana (św. Augustyn)

Boże, słuchaj głosu mego, gdy się żalę, *
zachowaj me życie od lęku przed wrogiem.

Chroń mnie przed gromadą nikczemnych *
i przed zgrają złoczyńców.

Ostrzą oni jak miecz swe języki, †
a zatrute słowa kierują jak strzały, *
by z ukrycia ugodzić niewinnego.

Strzelają znienacka bez żadnej obawy, *
umacniają się w złym zamiarze.

Zamyślają potajemnie zastawić sidła †
mówiąc: "Któż nas zobaczy, *
kto odkryje naszą tajemnicę?"

Obmyślili zasadzkę, ukrywają swe plany; *
podobne do przepaści jest serce i wnętrze człowieka.

Lecz Bóg strzałami w nich godzi *
i nagle odnoszą rany.

Własny język upadek im gotuje, *
a wszyscy, którzy to widzą, potrzęsają głowami.

Ludzie ogarnięci bojaźnią †
sławiają dzieło Boga *
i rozważają Jego nakazy.



Sprawiedliwy weseli się w Panu, †
do Niego się ucieka, *
a wszyscy prawego serca się chlubią.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Zabito niewinnego Pana, / dlatego będą Go opłakiwać jak jedynego syna.

2 ant. Od bram Otchłani * ocal moją duszę, Panie.

Pieśń

Iz 38, 10-14. 17. 19b-20

Bóg uzdrowieniem umierającego

Byłem umarły, a oto jestem żyjący i dzierzę klucze śmierci (Ap 1, 18)

Rzekłem: W połowie dni moich *
odejść muszę.

W bramach Otchłani mnie opuści *
lat moich reszta.

Mówiłem: Nie ujrzę już Boga *
na ziemi żyjących,

Nie zobaczę już nikogo *
spośród mieszkańców tego świata.

Rozbiorą moje mieszkanie i przeniosą ode mnie *
jak namiot pasterski.

Jak tkacz zwinąłem me życie, †
a Pan jego nić przeciął. *

Od świtu do nocy kres mi położysz.

Krzyczę do rana. *

On jak lew miażdży wszystkie me kości.

Kwilę jak pisklę jaskółcze, *
wzdycham jak gołębica.

Zmęczone są me oczy od patrzenia w górę; *
Panie, stań przy mnie, bo jestem w ucisku.

I oto ustrzegłeś moją duszę *
od czeluści zagłady,

Gdyż odrzuciłeś za siebie *
wszystkie moje grzechy.

Ojciec głosi dzieciom wierność Twoją. *
Pan mi przychodzi z pomocą.

Więc grać Mu będziemy pieśni na strunach †
przez wszystkie dni naszego życia *
w świątyni Pańskiej.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Od bram Otchłani / ocal moją duszę, Panie.

3 ant. Byłem umarły, * a oto jestem żyjący na wieki
wieków / i mam klucze śmierci i Otchłani.

Psalm 150

Chwalcie Pana

*Spiwajcie duchem, śpiwajcie i myślą, to znaczy:
Chwalcie Boga waszą duszą i ciałem waszym (Hezychiusz)*

Chwalcie Boga w Jego świątyni, *
chwalcie na ogromnym Jego nieboskłonie.

Chwalcie Go za potężne Jego dzieła, *
chwalcie za niezmierną wielkość Jego.

Chwalcie Go dźwiękiem rogu, *
chwalcie na harfie i cytrze.

Chwalcie Go bębniem i tańcem, *
chwalcie na strunach i flecie.

Chwalcie Go na dźwięcznych cymbałach, †
chwalcie na cymbałach brzęczących. *

Wszystko, co żyje, niech chwali Pana!

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Byłem umarły, / a oto jestem żyjący na wieki wie-
ków / i mam klucze śmierci i Otchłani.

LG tom II: Wielka Sobota, str. 391.

Czytanie

Oz 6, 1-2

Chodźcie, powróćmy do Pana. On nas zranił i On też
uleczy, On to nas pobił, On ranę zawiąże. Po dwu dniach
przywróci nam życie, a dnia trzeciego nas dźwignie i

żyć będziemy w Jego obecności.

Responsorium krótkie

P. Chrystus stał się dla nas posłusznym aż do śmierci, / a była to śmierć na krzyżu. **W.** Chrystus stał się dla nas posłusznym aż do śmierci, / a była to śmierć na krzyżu.

P. Dlatego też Bóg wywyższył Go ponad wszystko / i darował Mu imię ponad wszelkie imię. **W.** Chrystus stał się dla nas posłusznym aż do śmierci, / a była to śmierć na krzyżu.

Pieśń Zachariasza

Ant. Ratusj nas, Zbawicielu świata, * Ty nas odkupiłeś przez krzyż i krew swoją; / pomagaj nam, Panie, nasz Boże.

Mesjasz i Jego poprzednik

Łk 1, 68-79

Błogostawiony ✝ Pan, Bóg Izraela, *
bo lud swój nawiedził i wyzwolił.

I wzbudził dla nas moc zbawczą *
w domu swego sługi Dawida.

Jak zapowiedział od dawna *

przez usta swych świętych proroków,

Że nas wybawi od naszych nieprzyjaciół *

i z ręki wszystkich, którzy nas nienawidzą;

Że naszym ojcom okaże miłosierdzie *

i wspomni na swe święte przymierze,

Na przysięgę, którą złożył *

ojcu naszemu Abrahamowi.

Da nam, że z mocy nieprzyjaciół wyrwani, *

służyć Mu będziemy bez trwogi,

W pobożności i sprawiedliwości przed Nim *

po wszystkie dni nasze.

A ty, dziecię, zwać się będziesz prorokiem Najwyższego, *

gdyż pójdiesz przed Panem przygotować Mu drogi.

Jego ludowi dasz poznać zbawienie *

przez odpuszczenie grzechów.

Dzięki serdecznej litości naszego Boga, *

z jaką nas nawiedzi z wysoka Wschodzące Słońce,

By oświecić tych, co w mroku i cieniu śmierci
mieszkają, *

aby nasze kroki skierować na drogę pokoju.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Ratuj nas, Zbawicielu świata, / Ty nas odkupiłeś
przez krzyż i krew swoją; / pomagaj nam, Panie, nasz
Boże.

Prośby

Ze szczerą pobożnością uwielbiamy naszego Odkupi-
ciela, który za nas został umęczony i pogrzebany,
aby powstać z martwych. Zanośmy do Niego pokorne
błagania:

Panie, zmiłuj się nad nami.

Chryste, nasz Zbawicielu, Ty zechciałeś, aby Twoja bole-
jąca Matka stała pod krzyżem i przeżywała Twe zło-
żenie do grobu,

— daj, abyśmy w naszych cierpieniach byli uczestnika-
mi Twojej męki.

Panie, zmiłuj się nad nami.

Chryste, nasz Panie, Ty jak ziarno wrzucone w ziemię
przyniosłeś nam owoc życia Bożego,

— spraw, abyśmy umierali dla grzechu, a żyli dla Boga.

Panie, zmiłuj się nad nami.

Chryste, nasz Pasterzu, Ty spoczywając w grobie pozo-
stałeś ukryty dla wszystkich,

— naucz nas miłować nasze życie ukryte z Tobą w Ojcu.

Panie, zmiłuj się nad nami.

Chryste, nowy Adamie, Ty zstąpiłeś do krainy umarłych,
aby uwolnić z więzienia śmierci sprawiedliwych, któ-
rzy od początku świata byli tam zatrzymani,

— spraw, aby wszyscy, którzy leżą w grobie grzechów,
usłyszeli Twój głos i powstałi do życia.

Panie, zmiłuj się nad nami.

Chryste, Synu Boga żywego, przez chrzest święty zostaliśmy pogrzebani razem z Tobą,
— pomóż nam upodobnić się do Ciebie w zmartwychwstaniu i postępować w nowości życia.

Panie, zmiłuj się nad nami.

Ojczy nasz...

Modlitwa

Wszechmogący, wieczny Boże, Twój Syn Jednorodzony został złożony w grobie i wyszedł z niego pełen chwały; † spraw łaskawie, by wierni, którzy przez chrzest uczestniczą w Jego śmierci, * dzięki Jego zmartwychwstaniu osiągnęli radość życia wiecznego. Który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

Jutrznia i Nieszpory. P. Odmawia modlitwę końcową bez wezwania *Módlmy się.*
W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogosławi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Jeśli kapłan lub diakon przewodniczy oficjum, zwraca się do wiernych:

P. Pan z wami.

W. I z duchem twoim.

P. Niech was błogosławi Bóg wszechmogący:
Ojciec † i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Można też użyć innej formuły błogosławieństwa, tak jak we Mszy św.
Jeśli wierni mają się rozjechać, dodaje się wezwanie:

P. Idźcie w pokoju Chrystusa.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa w ciągu dnia

LG tom II: Wielka Sobota, str. 392.

P. Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn

Modlitwa przedpołudniowa

- 1 Odkupicielu, ratuj swe stworzenie,
Twego oblicza blaskiem naznaczone,
Nie daj, by szatan zniszczył je podstępem,
Śmiercią swą bowiem dług nasz zapłaciłeś.
- 2 Zmiłuj się, Królu, nad niewolnikami,
Podnieś upadłych, grzesznym przebacz winy;
Tym, których dzisiaj własną krwią zbawiłeś,
Pozwól na wieki Tobą się radować. Amen.

Ant. Wierzę, że będę oglądał dobra Pana * w krainie żyjących.

Modlitwa południowa

- 1 Krzyżu, błogostawieństwo ziemi,
W tobie zbawienie i nadzieja;
Byłeś hańbiącej śmierci znakiem,
Teraz do niebios jesteś bramą.
- 2 Oto Ofiarę dźwigasz świętą,
Która ku sobie wszystko wzywa;
Księżę ciemności chciał Jej szkodzić,
Ale nic nie ma w Niej swojego.
- 3 Chwała niech będzie, Panie Jezu,
Ojcu i Tobie, i Duchowi
Za to, że dziś przez triumf krzyża
Dajesz nam radość wiekuistą. Amen.

Ant. Wyprowadziłeś, Panie, * moją duszę z Otchłani.

Modlitwa popołudniowa

- 1 Przez krzyż Twój, Chryste, prosimy:
Udziel nam życia wiecznego,
Bo Ty, przybity do drzewa,



Ludzi odkupić raczyłeś.

- 2 Swojego prawa potęgą
Zniosłeś pradawne wyroki,
Zmieniłeś starą niewolę
W radość prawdziwej wolności.
- 3 Za krzyż niosący zbawienie,
Mękę i śmierć Twoją, Jezu,
Niech Tobie z Ojcem i Duchem
Chwała i cześć będzie wieczna. Amen.

Ant. W pokoju jest miejsce Jego odpoczynku * i na Syjonie Jego mieszkanie.

Psalmodia

W jednej z tych Godzin należy odmówić poniższe psalmy:

Psalm 27

Bóg moim światłem
Oto przybytek Boga z ludźmi (Ap 21, 3)

Pan moim światłem i zbawieniem moim, *
kogo miałbym się lękać?

Pan obrońcą mego życia, *
przed kim miałbym czuć trwogę?

Gdy mnie osaczają złoczyńcy, *
którzy chcą mnie pożreć,

Oni sami, moi wrogowie i nieprzyjaciele, *
chwieją się i padają.

Nawet gdy wrogowie staną przeciw mnie obozem, *
moje serce nie poczuje strachu.

Choćby napadnięto mnie zbrojnie, *
nawet wtedy ufność swą zachowam.

O jedno tylko Pana proszę i o to zabiegam, †
żebym mógł zawsze przebywać w Jego domu *
po wszystkie dni mego życia,

Abym kosztował słodczy Pana, *
stałe się radował Jego świątynią.

W namiocie swoim mnie ukryje *
w chwili nieszczęścia,

Schowa w głębi przybytku, *



na skałę mnie wydzwignie.
Teraz wysoko podnoszę głowę nad nieprzyjaciół, *
którzy mnie osaczają.

Złożę w Jego przybytku radosne ofiary, *
zaśpiewam i zagram psalm Panu.

Ułysz, Panie, kiedy głośno wołam, *
zmiłuj się nade mną i mnie wysłuchaj.

O Tobie mówi serce moje: †

"Szukaj Jego oblicza!" *

Będę szukał oblicza Twego, Panie.

Nie zakrywaj przede mną swojej twarzy, *
nie odtrącaj w gniewie Twego sługi.

Ty jesteś moją pomocą, więc mnie nie odrzucaj *
i nie opuszczaj mnie, Boże, mój Zbawco.

Choćby mnie opuścili ojciec mój i matka, *
to jednak Pan mnie przygarnie.

Naucz mnie swojej drogi, Panie, †

prostą prowadź mnie ścieżką, *

aby nie zwiedli mnie moi wrogowie.

Nie wydawaj mnie na łaskę nieprzyjaciół moich, †
bo przeciw mnie powstałi kłamliwi świadkowie *
i ci, którzy dyszą gwałtem.

Wierzę, że będę oglądał dobra Pana *
w krainie żyjących.

Oczekuj Pana, bądź mężny, *
nabierz odwagi i oczekuj Pana.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 30

Podzięką za wybawienie od śmierci

Chrystus po swoim chwalebny m martwychwstaniu składa Ojcu dzięki (Kasjodor)

Sławić Cię będę, Panie, bo mnie wybawiłeś *
i nie pozwoliłeś mym wrogom naśmiewać się ze mnie.

Panie, Boże mój, do Ciebie wołałem, *

a Tyś mnie uzdrowił.

Panie, mój Boże, †

z krainy umarłych wywołałeś moją duszę *



i ocaliłeś mi życie spośród schodzących do grobu.

Śpiewajcie psalm, wszyscy miłujący Pana, *
i pamiętajcie o Jego świętości.

Gniew Jego bowiem trwa tylko przez chwilę, *
a Jego łaska przez całe życie.

Płacz nadchodzi z wieczora, *
a rankiem wesele.

Zbyt pewny byłem siebie mówiąc: *
"Nigdy się nie zachwieję".

Twoja wola uczyniła mnie górą obronną; *
gdy zakryłeś oblicze, ogarnęła mnie trwoga.

Do Ciebie wołałem, Panie, *
mojego Boga o miłosierdzie błagałem.

"Jaka korzyść z krwi mojej, *
gdy pójdę do grobu?

Czyż mój proch będzie Cię sławił *
albo głosił wierność Twoją?"

Wysłuchaj mnie, Panie, zmiłuj się nade mną, *
Panie, bądź moją pomocą.

Zamieniłeś w taniec mój żałobny lament, *
wór zdjęłeś ze mnie, obdarzyłeś radością,

Aby wciąż moje serce Tobie psalm śpiewało. *
Boże mój i Panie, będę Cię sławił na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 76

Dziękczynienie za zwycięstwo

Ujrzą Syna Człowieczego, przychodzącego na obłokach niebieskich (Mt 24, 30)

Bóg znany jest w Judzie, *

Jego imię wielkie jest w Izraelu,

W Salem się wznosi przybytek Jego, *
a na Syjonie jest Jego mieszkanie.

Tam zdruzgotał strzały łuków, *
tarcze, miecze i zbroje.

Ty jesteś pełen światła *

i potężniejszy od gór odwiecznych.

Najwaleczniejsi stali się łupem, †



sen ich ogarnął, *
bezwładnie opadły ręce wojowników.

Od Twojej groźby, Boże Jakuba, *
rydwany i konie zamarły w bezruchu.
Jesteś straszliwy i któż Ci się oprze, *
gdy gniew Twój się obudzi?

Z nieba ogłosiłeś wyrok; *
zamilkła strwożona ziemia,
Kiedy Bóg powstał, by dokonać sądu *
i ocalić poniżonych tej ziemi.

Bo nawet gniew na ludzi *
przyniesie Ci chwałę,
A ci, których gniew nie dotknie, *
będą obchodzić Twe święto.

Składajcie i wypełniajcie śluby *
wobec Boga naszego i Pana,
Niech wszyscy stojący dokoła *
przyniosą dary Budzącemu grozę,
Panu, który poskramia pychę książąt *
i jest postrachem władców ziemi.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Wierzę, że będę oglądał dobra Pana / w krainie żyjących.

Czytanie

1 J 1, 8-9

Jeśli mówimy, że nie mamy grzechu, to samych siebie oszukujemy i nie ma w nas prawdy. Jeżeli wyznajemy nasze grzechy, Bóg jako wierny i sprawiedliwy odpuści je nam i oczyści nas z wszelkiej nieprawości.

P. W kraju zmarłych duszy mej nie zostawisz.

W. I nie dopuścisz, bym pozostał w grobie.

Modlitwa



Módlmy się. Wszzechmogący, wieczny Boże, Twój Syn Jednorodzony został złożony w grobie i wyszedł z niego pełen chwały; † spraw łaskawie, by wierni, którzy przez chrzest uczestniczą w Jego śmierci, * dzięki Jego zmartwychwstaniu osiągnęli radość życia wiecznego. Który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogostawmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa południowa

Ant. Wyprowadziłeś, Panie, * moją duszę z Otchłani.

Czytanie

1 J 2, 1b-2

Mamy Rzecznika wobec Ojca, Jezusa Chrystusa sprawiedliwego. On bowiem jest ofiarą przebłagalną za nasze grzechy, i nie tylko za nasze, lecz również za grzechy całego świata.

P. Pan daje śmierć i życie.

W. Wtrąca do Otchłani i z niej wyprowadza.

Modlitwa popołudniowa

Ant. W pokoju jest miejsce Jego odpoczynku / i na Syjonie Jego mieszkanie.

Czytanie

1 J 2, 8b-10

Ciemności ustępują, a świeci już prawdziwa światłość. Kto twierdzi, że żyje w światłości, a nienawidzi brata swego, dotąd jeszcze jest w ciemności. Kto miłuje swego brata, ten trwa w światłości i nie może się potknąć.

P. Gdy Pan był pogrzebany, opieczętowali grób Jego.

W. I postawili żołnierzy, aby go strzegli.

Nieszpory

- P. Boże, + wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn - LG tom II: Wielka Sobota, str. 398.

Hymn

- 1 Jedyńy Dawco zbawienia
I świata Odkupicielu,
O Chryste, udziel nam chwały
Biorącej w krzyżu początek.
- 2 Przez własną śmierć wyniszczyłeś
Człowieczej śmierci przyczynę
I pokonawszy szatana
Przywracasz życie swym życiem.
- 3 Z miłości dla nas zechciałeś
Spoczywać snem pogrzebanych;
Do ciemnej zszedłeś Otchłani,
By naszych przodków uwolnić.
- 4 A teraz z Ojcem królujesz
Po dokonaniu ofiary,
Wysłuchaj przeto, prosimy,
Przez Twoją krew odkupionych.
- 5 Niech w każdym dniu Ci służymy
I podążamy za Tobą,
A wznosząc krzyż jako sztandar,
Niech przemoc zła pokonamy.
- 6 Za Twego krzyża zwycięstwo
I radość z niego płynąca,
Niech Ojcu z Tobą i Duchem
Na wieki będzie podzięka. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Wielka Sobota, str. 398.

- 1 ant. O śmierci, będę twoją śmiercią. * O piekło, cio-



sem będę dla ciebie.

Psalm 116 B

Dziękczynienie w świątyni

Ustawicznie składajmy przez Chrystusa ofiarę czci Bogu (Hbr 13, 15)

Ufność miałem nawet wtedy, gdy mówiłem: *

"Jestem w wielkim ucisku",

I zalekniony wołałem: *

"Każdy człowiek jest kłamcą!"

Czym się Panu odpłacę *

za wszystko, co mi wyświadczył?

Podniosę kielich zbawienia *

i wezwę imienia Pana.

Wypełnię me śluby dla Pana *

przed całym Jego ludem.

Cenna jest w oczach Pana *

śmierć Jego wyznawców.

O Panie, jestem Twoim sługą, *

Twym sługą, synem Twojej służebnicy.

Tyś rozerwał moje kajdany, †

Tobie złożę ofiarę pochwalną *

i wezwę imienia Pana.

Wypełnię me śluby dla Pana *

przed całym Jego ludem,

W dziedzińcach Pańskiego domu, *

pośrodku ciebie, Jeruzalem.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. O śmierci, będę twoją śmiercią. / O piekło, ciosem będę dla ciebie.

2 ant. Jak Jonasz był trzy dni i trzy noce * we wnętrznościach ryby, / tak i Syn Człowieczy będzie we wnętrzu ziemi.

Psalm 143

Modlitwa w ucisku

Człowiek osiąga usprawiedliwienie nie przez wypełnianie prawa za pomocą uczynków, lecz jedynie przez wiarę w Jezusa Chrystusa (Ga 2, 16)

Ułysz, Panie, modlitwę moją, †
w swojej wierności przyjm moje błaganie, *
wysłuchaj mnie w swej sprawiedliwości.

Nie wzywaj na sąd swojego sługi, *
bo nikt z żyjących nie jest sprawiedliwy przed Tobą.
Albowiem prześladowa mnie nieprzyjaciel, †
moje życie na ziemię powalił, *
pogrzyżył mnie w ciemnościach, jak dawno umarłych.

A we mnie duch mój omdlewa, *
zamiera we mnie serce.

Wspominam dni dawno minione, †
rozmyślam o wszystkich Twych dziełach, *
rozważam dzieła rąk Twoich.

Wyciągam do Ciebie ręce, *
jak zeschnęła ziemia pragnie Cię moja dusza.
Wysłuchaj mnie prędko, Panie, *
albowiem duch mój omdlewa.

Nie ukrywaj przede mną swojego oblicza, *
bym się nie stał podobny do tych, którzy schodzą
do grobu.

Daj mi już o świcie doznać łaski Twojej, *
bo w Tobie pokładam nadzieję.

Pokaż mi drogę, którą mam kroczyć, *
bo wznoszę ku Tobie moją duszę.
Wybaw mnie, Panie, od moich wrogów, *
uciekam się do Ciebie.

Naucz mnie spełniać Twoją wolę, *
bo Ty jesteś moim Bogiem.

Niech mnie Twój dobry duch prowadzi *
po bezpiecznej równinie.

Przez wzgląd na Twoje imię, Panie, zachowaj mnie
przy życiu, *
w swej sprawiedliwości wyprowadź mnie z niedoli.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Jak Jonasz był trzy dni i trzy noce / we wnętrzo-

ściach ryby, / tak i Syn Człowieczy będzie we wnętrzu ziemi.

3 ant. Zburzcie tę świątynię, * a Ja w trzech dniach wzniosę ją na nowo. / To mówił Jezus o świątyni swego ciała.

Pieśń

Chrystus Sługa Boży

Flp 2, 6-11

Chrystus Jezus, istniejąc w postaci Bożej, †
nie skorzystał ze sposobności, *
aby na równi być z Bogiem.

Lecz ogołocił samego siebie †
przyjawszy postać sługi *
i stał się podobnym do ludzi.

A w tym, co zewnętrzne, uznany tylko za człowieka, *
uniżył samego siebie,

Gdy stał się posłusznym aż do śmierci, *
i to śmierci krzyżowej.

Dlatego też Bóg wywyższył Go ponad wszystko *
i darował Mu imię ponad wszelkie imię,

Aby na imię Jezusa zgięto się każde kolano *
istot niebieskich i ziemskich, i podziemnych.

I aby wszelki język wyznał, *

że Jezus Chrystus jest Panem ku chwale Boga Ojca.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Zburzcie tę świątynię, / a Ja w trzech dniach wzniosę ją na nowo. / To mówił Jezus o świątyni swego ciała.

LG tom II: Wielka Sobota, str. 401.

Czytanie

1 P 1, 18-21

Wiecie, że z waszego, odziedziczonego po przodkach, złego postępowania zostaliście wykupieni nie czymś przemijającym, srebrem lub złotem, ale drogocenną krwią Chrystusa, jako baranka niepokalanego i bez zmazy. On był wprawdzie przewidziany przed stworzeniem

świata, dopiero jednak w ostatnich czasach się objawił ze względu na was. Wyście przez Niego uwierzyli w Boga, który wskrzesił Go z martwych i udzielił Mu chwały, tak że wasza wiara i nadzieja są skierowane ku Bogu.

Responsorium krótkie

P. Chrystus stał się dla nas posłusznym aż do śmierci, / a była to śmierć na krzyżu. **W.** Chrystus stał się dla nas posłusznym aż do śmierci, / a była to śmierć na krzyżu. **P.** Dlatego też Bóg wywyższył Go ponad wszystko / i darował Mu imię ponad wszelkie imię. **W.** Chrystus stał się dla nas posłusznym aż do śmierci, / a była to śmierć na krzyżu.

Pieśń Maryi

Ant. Teraz został otoczony chwałą Syn Człowieczy, * a w Nim Bóg został chwałą otoczony / i wkrótce Bóg otoczy Go chwałą.

Radość duszy w Bogu

Łk 1, 46-55

Wielbi † dusza moja Pana *
i raduje się duch mój w Bogu, Zbawicielu moim.
Bo wejrzał na uniżenie swojej Służebnicy. *
Oto bowiem odtąd błogosławić mnie będą wszystkie pokolenia,
Gdyż wielkie rzeczy uczynił mi Wszechmocny, *
a Jego imię jest święte.
Jego miłosierdzie z pokolenia na pokolenie *
nad tymi, którzy się Go boją.
Okazał moc swego ramienia, *
rozproszył pyszniących się zamysłami serc swoich.
Strącił władców z tronu, *
a wywyższył pokornych.
Głodnych nasycił dobrami, *
a bogatych z niczym odprawił.
Ujął się za swoim sługą, Izraelem, *
pomny na swe miłosierdzie,
Jak obiecał naszym ojcom, *
Abrahamowi i jego potomstwu na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Teraz został otoczony chwałą Syn Człowieczy, / a
w Nim Bóg został chwałą otoczony / i wkrótce Bóg oto-
czy Go chwałą.

Prośby

Ze szczerą pobożnością uwielbiamy naszego Odkupi-
ciela, który za nas został umęczony i pogrzebany,
aby powstać z martwych. Zanośmy do Niego pokorne
błagania:

Panie, zmiłuj się nad nami.

Panie Jezu, z Twojego boku przebitego włócznią wy-
płynęła krew i woda, aby się zrodził przedziwny sakra-
ment całego Kościoła,

— przez Twoją śmierć, pogrzeb i zmartwychwstanie ob-
darzaj życiem swą Oblubienicę.

Panie, zmiłuj się nad nami.

Panie Jezu, Ty pamiętałeś o tych, którzy zapomnieli o
Twojej zapowiedzi zmartwychwstania,

— wejrzyj na tych, którzy nie wiedzą o Twoim zwycię-
stwie nad śmiercią i żyją pozbawieni nadziei.

Panie, zmiłuj się nad nami.

Baranku Boży, który zostałeś złożony w ofierze jako na-
sza Pascha,

— pociągnij do siebie wszystkich ludzi.

Panie, zmiłuj się nad nami.

Boże wszechświata, który przenikasz wszelkie granice,
Ty pozwoliłeś zamknąć się w grobie,

— zachowaj ludzkość od kary piekła i obdarz ją chwałą
nieśmiertelności.

Panie, zmiłuj się nad nami.

Chryste, Synu Boga żywego, który na krzyżu otworzyłeś

łotrowi dostęp do raju,
— spraw, aby zmarli, upodobnieni do Ciebie przez śmierć i pogrzeb, mieli również udział w chwale Twojego zmartwychwstania.

Panie, zmiłuj się nad nami.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Wszchemogący, wieczny Boże, Twój Syn Jednorodzony został złożony w grobie i wyszedł z niego pełen chwały; † spraw łaskawie, by wierni, którzy przez chrzest uczestniczą w Jego śmierci, * dzięki Jego zmartwychwstaniu osiągnęli radość życia wiecznego. Który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogosławi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Kompleta

Modlitwa na zakończenie dnia z niedzieli po II Nieszporach, s. 1213. Odmawiają ją tylko ci, którzy nie biorą udziału w Wigilii Paschalnej.

Wielka Sobota

- P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.



W tym miejscu przewidziany jest rachunek sumienia.

We wspólnie odprawianym oficjum można zastosować jedną z formuł aktu pokuty podaną w mszale.

Po chwili milczenia wszyscy razem odmawiają spowiedź powszechną:

- P. Zmiłuj się nad nami, Panie.
W. Bo zgrzeszyliśmy przeciw Tobie.
P. Okaż nam, Panie, miłosierdzie swoje.

W. I daj nam swoje zbawienie.

Przewodniczący prosi o odpuszczenie grzechów:

P. Niech się zmiłuje nad nami Bóg wszechmogący *
i odpuściwszy nam grzechy, * doprowadzi nas do
życia wiecznego.

W. Amen.

Hymn

- 1 Chryste, Tyś dniem pełnym blasku,
Rozpraszasz nocne ciemności,
W Tobie początek jest światła
I nim obdarzasz wybranych.
- 2 Teraz więc Ciebie prosimy,
Byś strzegł nas w mrocznych godzinach,
W swoim pokoju zachował
I przyniósł ulgę znużonym.
- 3 Kiedy już sen nas ogarnie,
Niech serce czuwa przy Tobie;
Tych, którzy Ciebie miłują,
Ostaniaj swoją prawicą.
- 4 Wejrzyj, obrońco nasz, Boże,
I wrogie oddal zasadzki,
Kieruj Twoimi wiernymi,
Boś własną Krwią ich odkupił.
- 5 Chryste, łagodny nasz Królu,
Niech Ciebie z Ojcem i Duchem
Wszystko, co żyje, wystawia
Przez całą wieczność bez końca. Amen.

Psalmodia

Ant. Pan cię okryje swoimi piórami, * nie ulęknieś się
strachu nocnego.

Psalm 91

O Bożej opiece

Oto dałem wam władzę stąpania po wężach i skorpionach (Łk 10, 19)

Kto się w opiekę oddał Najwyższemu *



i w cieniu Wszemmocnego mieszka,
Mówi do Pana: "Tyś moją ucieczką i twierdzą, *
Boże mój, któremu ufam".

Bo On sam cię wyzwoli z sideł myśliwego *
i od słowa niosącego zgubę.

Okryje cię swoimi piórami, †
pod Jego skrzydła się schronisz; *
wierność Jego jest puklerzem i tarczą.

Nie ulęknieś się strachu nocnego *
ani strzały za dnia lecącej,

Ani zarazy skradającej się w mroku, *
ani moru niszczącego w południe.

A choćby tysiąc padło u boku twego †
i dziesięć tysięcy po twojej prawicy, *
ciebie to nie spotka.

Ty zaś ujrzysz własnymi oczyma *
zapłatę daną grzesznikom.

Bo Pan jest twoją ucieczką, *
za obrońcę wzięłeś Najwyższego.

Nie przystąpi do ciebie niedola, *
a cios nie dosięgnie twojego namiotu,

Bo rozkazał swoim aniołom, *
aby cię strzegli na wszystkich twych drogach.

Będą cię nosili na rękach, *
abyś stopy nie uraził o kamień.

Będziesz stąpał po węzłach i zmijach, *
a lwa i smoka podepczesz.

"Ja go wybawię, bo przylgnął do Mnie, *
oślonię go, bo poznał moje imię.

Będzie Mnie wzywał, a Ja go wysłucham †
i będę z nim w utrapieniu, *

wyzwolę go i sławą obdarzę.

Nasycę go długim życiem *
i ukazę mu moje zbawienie".

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.



Ant. Pan cię okryje swoimi piórami, / nie ulęknieš się strachu nocnego.

Czytanie

Ap 22, 3-5

Słudzy Pana będą oglądać Jego oblicze, a imię Jego na ich czołach. I odtąd już nocy nie będzie. A nie potrzeba im światła lampy i światła słońca, bo Pan Bóg będzie świecił nad nimi i będą królować na wieki wieków.

Responsorium krótkie

P. W ręce Twoje, Panie, * Powierzam ducha mojego.
W. W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mojego. **P.** Ty nas odkupiłeś, Panie, Boże wierny. **W.** Powierzam ducha mojego. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mojego.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, * podczas snu nas osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali w pokoju.

Pieśń Symeona

ChryŃtus światłością narodów

Łk 2, 29-32

Teraz, o Panie, † pozwól odejść swemu słudze w pokoju, * według słowa Twojego,

Bo moje oczy ujrzały Twoje zbawienie, *
któreś przygotował wobec wszystkich narodów:
Światło na oświecenie pogan *
i chwałę ludu Twego, Izraela.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, / podczas snu nas osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali w pokoju.

Modlitwa

W Triduum Paschalne i w uroczystości przypadające poza niedzielą:

Módlmy się. Boże, nasz Ojciec, nawiedź ten dom i oddal od niego wszelkie wrogie zasadzki; niech w nim przebywają Twoi święci aniołowie i strzegą nas w pokoju, a Twoje błogostawieństwo niech nam zawsze towarzyszy. Przez Chrystusa, Pana naszego.

W. Amen.

Następnie, nawet wtedy, kiedy się odmawia oficjum samemu, mówi się:

Noc spokojną i śmierć szczęśliwą niech nam da Bóg wszechmogący, Ojciec + i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Antyfona do NMP

Witaj, niebios Królowo,
Witaj, Pani aniołów,
Witaj, Różdżko i Bramo;
Jasność zrodziłaś światu.

Ciesz się, Panno chwalebna,
Ponad wszystkie piękniejsza,
Witaj, o Najśliczniejsza;
Proś Chrystusa za nami.

Psalmodia dodatkowa

modlitwy przedpołudniowej, południowej i popołudniowej

Po wersecie [Boże, wejrzyj](#) i hymnie odmawia się poniższe psalmy gradualne z antyfona z odpowiedniego oficjum.

Modlitwa przedpołudniowa

Seria I

Hymn

- 1 Przez wiarę, którą żyjemy,
Z nadzieją zawsze wytrwała
I mocni łaską miłości
Majestat głośmy Chrystusa.
- 2 Gdyż On o trzeciej godzinie
Namiękę był prowadzony,

I cierpiął wisząc na krzyżu,
By znaleźć owcę zgubioną.

3 Pokornie prosimy Jezusa,
Zbawieni Jego ofiarą,
By nas od grzechu zachował,
Gdy już darował nam karę.

4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczęą,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Ant. Nadeszły dla nas dni pokuty, * abyśmy zadośćczynili
za grzechy / i zbawili dusze.

Psalm 120

Pragnienie pokoju

W ucisku bądźcie cierpliwi, w modlitwie wytrwali (Rz 12, 12)

Wołałem do Pana w swoim utrapieniu, *
a On mnie wysłuchał.

Uwolnij moje życie, Panie, †
od warg kłamliwych *
i podstępного języka.

Co Bóg tobie uczyni †
i czym ci odpłaci, *
podstępny języku?

Ostre strzały mocarza *
i żar węgla płonących.

Biada mi, że przebywam wśród Twoich wrogów, *
że mieszkam pod namiotami barbarzyńców!

Zbyt długo mieszkała moja dusza *
z tymi, którzy nienawidzą pokoju.

Gdy ja głoszę pokój, *
oni dążą do wojny.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 121

Bóg czuwa nad wiernymi



Wznoszę swe oczy ku górom: *
skąd nadejść ma dla mnie pomoc?

Pomoc moja od Pana, *
który stworzył niebo i ziemię.

On nie pozwoli, by potknęła się twa noga, *
ani się nie zdrzemnie Ten, który ciebie strzeże.

Nie zdrzemnie się ani nie zaśnie *
Ten, który czuwa nad Izraelem.

Pan ciebie strzeże, †
jest cieniem nad tobą, *
stoi po twojej prawicy.

We dnie nie porazi cię słońce *
ani księżyc wśród nocy.

Pan cię uchroni od zła wszelkiego, *
ochroni twoją duszę.

Pan będzie czuwał †
nad twoim wyjściem i powrotem, *
teraz i po wszystkie czasy.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 122

Święte miasto Jeruzalem

Przystąpiliście do góry Syjon, do miasta Boga żyjącego, Jeruzalem niebieskiego (Hbr 12, 22)

Ucieszyłem się, gdy mi powiedziano: *
„Pójdziemy do domu Pana”.

Już stoją nasze stopy *
w twoich bramach, Jeruzalem.

Jeruzalem, wzniesione jak miasto *
gęsto i ściśle zabudowane.

Do niego wstępują pokolenia, pokolenia Pańskie, †
aby zgodnie z prawem Izraela *
wielbić imię Pana.

Tam ustawiono trony sędziowskie, *
trony domu Dawida.

Proście o pokój dla Jeruzalem: *
Niech żyją w pokoju, którzy cię miłują.



Niech pokój panuje w twoich murach, *
a pomyślność w twoich pałacach.

Ze względu na moich braci i przyjaciół *
będę wołał: „Pokój z tobą!”

Ze względu na dom Pana, Boga naszego, *
modłę się o dobro dla ciebie.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Nadeszły dla nas dni pokuty, * abyśmy zadośćczynili
za grzechy / i zbawili dusze.

Modlitwa południowa

Seria II

Hymn

- 1 O tej godzinie Zbawiciel
Pragnienie cierpień na krzyżu;
Niech da chwalącym Go pieśnią
Pragnienie sprawiedliwości.
- 2 Niech głodem prawdy ich przejmie
I zaspokoi go sobą,
By grzech odrazę w nich budził,
A cnota ich pociągała.
- 3 Niech łaska Ducha Świętego
Proszących tak usposobi,
By żądze ciała przygasty
I duch oziębły zapłonął.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczęą,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Ant. Nie chcę śmierci grzesznika, * lecz aby się szczerze
nawrócił i miał życie.



Psalm 123

Bóg nadzieją narodu

Dwaj niewidomi wołali: „Panie, ulituj się nad nami, Synu Dawida!” (Mt 20, 30)

Do Ciebie wznoszę oczy, *
który mieszkasz w niebie.

Jak oczy sług są zwrócone na ręce ich panów, *
oczy służebnicy na ręce jej pani,
Tak oczy nasze ku Panu, Bogu naszemu, *
dopóki się nie zmiłuje nad nami.

Zmiłuj się nad nami, zmiłuj się, Panie, *
bo mamy już dosyć pogardy.

Ponad miarę nasza dusza jest nasycona *
szyderstwem zarozumialców i pysznych pogardą.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 124

Bóg ocaleniem Izraela

Pan przemówił do Pawła: „Przestań się lękać... bo Ja jestem z tobą” (Dz 18, 9-10)

Gdyby Pan nie był po naszej stronie, *
przyznaj, Izraelu,

Gdyby Pan nie był po naszej stronie, *
gdy ludzie przeciw nam powstali,
Wtedy żywcem by nas pochłonęli, *
kiedy gniew ich przeciw nam zapłonął.

Wówczas zatopiłaby nas woda, †
potok by popłynął nad nami, *
wówczas potoczyłyby się nad nami wezbrane wody.

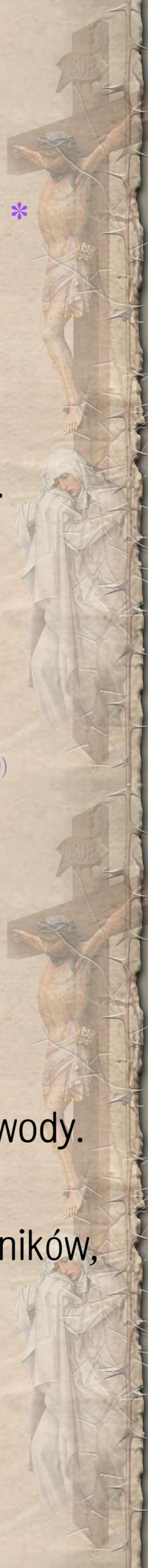
Błogostawiony Pan, który nas nie wydał *
na pastwę ich zębom.

Dusza nasza jak ptak się wyrwała z sideł ptaszników,
*
sidło się podarło i zostaliśmy uwolnieni.

Nasza pomoc w imieniu Pana, *
który stworzył niebo i ziemię.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *



i na wieki wieków. Amen.

Psalm 125

Bóg stróżem swojego ludu
Na Izraela Bożego niech zstąpi pokój (Ga 6, 16)

Ci, którzy ufają Panu, są jak góra Syjon, *
co niewzruszenie trwa przez wieki.

Jak góry otaczają Jeruzalem, †
tak Pan swój lud otacza *
teraz i na wieki.

Nie zaciąży berło bezbożne †
nad losem sprawiedliwych, *
aby prawi nie wyciągali rąk swych do niegodziwości.

Panie, czyń dobrze dobrym *
i ludziom prawego serca.

A tych, którzy schodzą na kręte drogi, †
niech Pan oddali razem ze złoczyńcami. *

Pokój nad Izraelem!

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Nie chcę śmierci grzesznika, * lecz aby się szczerze
nawrócił i miał życie.

Modlitwa popołudniowa

Seria III

Hymn

- 1 Nadeszła oto godzina,
Gdy Jezus w męce umierał;
Wzywajmy Jego imienia
Pokornie prosząc o łaskę.
- 2 Przebaczył Jezus łotrowi
Wzruszony jego wyznaniem;
Niech także nasza modlitwa
Wyjedna nam miłosierdzie.
- 3 Nakrzyżu śmierć pokonana,



Wróciło światło po mroku;
Niech groza grzechu przeminie,
A dusze blaskiem jaśnieją.

4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczęą,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Ant. Umocnieni łaską Bożą, * pracujmy nad sobą w wielkiej cierpliwości.

Psalm 126

Radość i nadzieja w Bogu

Jak cierpień jesteście współuczestnikami, tak i pociechy (2 Kor 1, 7)

Gdy Pan odmienił los Syjonu, *
wydawało się nam, że śnimy.
Usta nasze były pełne śmiechu, *
a język śpiewał z radości.
Mówiono wtedy między narodami: *
„Wielkie rzeczy im Pan uczynił”.
Pan uczynił nam wielkie rzeczy *
i radość nas ogarnęła.
Odmień znowu nasz los, o Panie, *
jak odmieniasz strumienie na Południu.
Ci, którzy we łzach sieją, *
żąć będą w radości.
Idą i płaczą niosąc ziarno na zasiew, *
lecz powrócą z radością niosąc swoje snopy.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 127

Daremny trud bez Boga

Wy jesteście budowlą Bożą (por. 1 Kor 3, 9)

Jeżeli domu Pan nie zbuduje, *
na próżno się trudzą, którzy go wznoszą.
Jeżeli miasta Pan nie strzeże, *
daremnie czuwają straże.



Daremne jest wasze wstawanie przed świtem *
i przesiadywanie do późna w nocy.

Chleb spozywacie zapracowany ciężko, *
a Pan i we śnie darzy swych umiłowanych.
Oto synowie są darem Pańskim, *
a owoc łona nagrodą.

Jak strzały w rękę wojownika, *
tak synowie zrodzeni w młodości.

Szczęśliwy człowiek, *

który nimi napełnił swój kołczan.

Nie zawstydy się, gdy będzie się spierał *
ze swymi nieprzyjaciółmi w sądzie.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 128

Szczęście domowe

„Niech cię z Syjonu Pan błogostawi”, to znaczy: ze swego Kościoła (Arnobiusz)

Szczęśliwy człowiek, który służy Panu *
i chodzi Jego drogami.

Będiesz spożywał owoc pracy rąk swoich, *
szczęście osiągniesz i dobrze ci będzie.

Małżonka twoja jak płodny szczep winny *
w zaciszu twego domu.

Synowie twoi jak oliwne gałązki *
dokoła twego stołu.

Tak będzie błogostawiony człowiek, *
który służy Panu.

Niech cię z Syjonu Pan błogostawi †
i obyś oglądał pomyślność Jeruzalem *
przez wszystkie dni twego życia.

Obyś oglądał potomstwo swych dzieci. *

Pokój nad Izraelem!

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.



Ant. Umocnieni łaską Bożą, * pracujemy nad sobą w wielkiej cierpliwości.

Kompleta

- P.** Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

W tym miejscu przewidziany jest rachunek sumienia.

We wspólnie odprawianym oficjum można zastosować jedną z formuł aktu pokuty podaną w mszale.

Akty pokuty

Formuły aktu pokuty w Komplecie



1.

Po chwili milczenia wszyscy razem odmawiają spowiedź powszechną:

Spowiadam się Bogu wszechmogącemu * i wam, bracia i siostry, * że bardzo zgrzeszyłem * myślą, mową, uczynkiem i zaniedbaniem:

Bijąc się w piersi mówią:

moja wina, moja wina, moja bardzo wielka wina.

Dalej mówią:

Przeto błagam Najświętszą Maryję, zawsze Dziewicę, * wszystkich Aniołów i Świętych, * i was, bracia i siostry, * o modlitwę za mnie * do Pana Boga naszego.

Przewodniczący prosi o odpuszczenie grzechów:

P. Niech się zmiłuje nad nami Bóg wszechmogący * i odpuściwszy nam grzechy, * doprowadzi nas do życia wiecznego.

W. Amen.



2.

Albo przewodniczący mówi:

- P.** Zmiłuj się nad nami, Panie.
W. Bo zgrzeszyliśmy przeciw Tobie.
P. Okaż nam, Panie, miłosierdzie swoje.

W. I daj nam swoje zbawienie.

Przewodniczący prosi o odpuszczenie grzechów:

P. Niech się zmiłuje nad nami Bóg wszechmogący *
i odpuściwszy nam grzechy, * doprowadzi nas do
życia wiecznego.

W. Amen.



3.

Albo przewodniczący lub wyznaczony członek wspólnoty odmawia następujące
albo podobne wezwanie skierowane do Chrystusa, kończące się słowami: **Zmiłuj
się nad nami.**

P. Panie, który zostałeś posłany, aby uzdrowić skru-
szonych w sercu, zmiłuj się nad nami.

W. Zmiłuj się nad nami.

P. Chryste, który przyszedłeś wzywać grzeszników,
zmiłuj się nad nami.

W. Zmiłuj się nad nami.

P. Panie, który siedzisz po prawicy Ojca, aby się wsta-
wiać za Twoim ludem, zmiłuj się nad nami.

W. Zmiłuj się nad nami.

Przewodniczący prosi o odpuszczenie grzechów:

P. Niech się zmiłuje nad nami Bóg wszechmogący *
i odpuściwszy nam grzechy, * doprowadzi nas do
życia wiecznego.

W. Amen.



Inne wezwania do wyboru - 3b:

P. Panie, Synu Boży, który rodząc się z Maryi Dziewicy
stałeś się naszym bratem, zmiłuj się nad nami.

W. Zmiłuj się nad nami.

P. Chryste, Synu Człowieczy, który znasz nasze słabo-
ści, zmiłuj się nad nami.

W. Zmiłuj się nad nami.

P. Panie, Synu Jednorodzony Ojca przedwiecznego,
który przyjdiesz sądzić żywych i umarłych, zmiłuj
się nad nami.

W. Zmiłuj się nad nami.

Przewodniczący prosi o odpuszczenie grzechów:

P. Niech się zmiłuje nad nami Bóg wszechmogący *
i odpuściwszy nam grzechy, * doprowadzi nas do
życia wiecznego.

W. Amen.



Albo – 3c:

P. Panie, który nie przyszedłeś wzywać sprawiedli-
wych, ale grzeszników, zmiłuj się nad nami.

W. Zmiłuj się nad nami.

P. Chryste, który przebywałeś z celnikami i grzeszni-
kami, zmiłuj się nad nami.

W. Zmiłuj się nad nami.

P. Panie, który chcesz raczej miłosierdzia niż ofiary,
zmiłuj się nad nami.

W. Zmiłuj się nad nami.

Przewodniczący prosi o odpuszczenie grzechów:

P. Niech się zmiłuje nad nami Bóg wszechmogący *
i odpuściwszy nam grzechy, * doprowadzi nas do
życia wiecznego.

W. Amen.



Albo – 3d:

P. Panie, który jesteś drogą prowadzącą do Ojca, zmi-
łuj się nad nami.

W. Zmiłuj się nad nami.

P. Chryste, który jesteś światłością oświecającą każ-
dego człowieka, zmiłuj się nad nami.

W. Zmiłuj się nad nami.

P. Panie, który umarłeś na krzyżu, aby dać nam życie,
zmiłuj się nad nami.

W. Zmiłuj się nad nami.

Przewodniczący prosi o odpuszczenie grzechów:

P. Niech się zmiłuje nad nami Bóg wszechmogący *
i odpuściwszy nam grzechy, * doprowadzi nas do
życia wiecznego.

W. Amen.

 Albo – 3e:

P. Panie, który przebaczyłeś skruszonemu Piotrowi, zmiłuj się nad nami.

W. Zmiłuj się nad nami.

P. Chryste, który obiecałeś Dobremu Łotrowi Królestwo niebieskie, zmiłuj się na nami.

W. Zmiłuj się nad nami.

P. Panie, który zesłałeś Apostołom Ducha Świętego na odpuszczenie grzechów, zmiłuj się nad nami.

W. Zmiłuj się nad nami.

Przewodniczący prosi o odpuszczenie grzechów:

P. Niech się zmiłuje nad nami Bóg wszechmogący * i odpuściwszy nam grzechy, * doprowadzi nas do życia wiecznego.

W. Amen.

 Albo – 3f:

P. Panie Jezu, który przyszedłeś na świat, aby pojednać nas z Bogiem Ojcem, zmiłuj się nad nami.

W. Zmiłuj się nad nami.

P. Chryste, który przyjąłeś na siebie nasze grzechy, abyśmy się stali uczestnikami świętości Bożej, zmiłuj się nad nami.

W. Zmiłuj się nad nami.


P. Panie, Synu Boży, który żyjesz z Ojcem w jedności Ducha Świętego, aby się wstawiać za swoim ludem, zmiłuj się nad nami.

W. Zmiłuj się nad nami.

Przewodniczący prosi o odpuszczenie grzechów:

P. Niech się zmiłuje nad nami Bóg wszechmogący * i odpuściwszy nam grzechy, * doprowadzi nas do życia wiecznego.

W. Amen.

 Albo – 3g:

P. Panie Jezu, który przyszedłeś na ten świat, aby szukać i ocalić to, co zginęło, zmiłuj się nad nami.

W. Zmiłuj się nad nami.

P. Chryste, który okazałeś swoją miłość oddając życie za przyjaciół, zmiłuj się nad nami.

W. Zmiłuj się nad nami.

P. Panie Jezu, którego serce zostało przebite za nasze grzechy, zmiłuj się nad nami.

W. Zmiłuj się nad nami.

Przewodniczący prosi o odpuszczenie grzechów:

P. Niech się zmiłuje nad nami Bóg wszechmogący * i odpuściwszy nam grzechy, * doprowadzi nas do życia wiecznego.

W. Amen.



Albo – 3h:

P. Panie, który umarłeś na krzyżu za nasze grzechy, zmiłuj się nad nami.

W. Zmiłuj się nad nami.

P. Chryste, który zmartwychwstałeś dla naszego usprawiedliwienia, zmiłuj się nad nami.

W. Zmiłuj się nad nami.

P. Panie, który wstąpiłeś do nieba, aby nas doprowadzić do Ojca, zmiłuj się nad nami.

W. Zmiłuj się nad nami.

Przewodniczący prosi o odpuszczenie grzechów:

P. Niech się zmiłuje nad nami Bóg wszechmogący * i odpuściwszy nam grzechy, * doprowadzi nas do życia wiecznego.

W. Amen.



Albo – 3i:

P. Panie Jezu, Dobry Pasterzu, który znasz swoje owce, zmiłuj się nad nami.

W. Zmiłuj się nad nami.

P. Chryste, który oddałeś życie za swoje owce, zmiłuj

się nad nami.

W. Zmiłuj się nad nami.

P. Panie, który szukasz owiec zagubionych, zmiłuj się nad nami.

W. Zmiłuj się nad nami.

Przewodniczący prosi o odpuszczenie grzechów:

P. Niech się zmiłuje nad nami Bóg wszechmogący * i odpuściwszy nam grzechy, * doprowadzi nas do życia wiecznego.

W. Amen.



Albo – 3j:

P. Panie Jezu, który przez śmierć na krzyżu zgładziłeś nasze grzechy, zmiłuj się nad nami.

W. Zmiłuj się nad nami.

P. Chryste, który przez Twoje zmartwychwstanie przywróciłeś nam życie wieczne, zmiłuj się nad nami.

W. Zmiłuj się nad nami.

P. Panie, który przez Twoje wejście do chwały otworzyłeś nam drogę do nieba, zmiłuj się nad nami.

W. Zmiłuj się nad nami.

Przewodniczący prosi o odpuszczenie grzechów:

P. Niech się zmiłuje nad nami Bóg wszechmogący * i odpuściwszy nam grzechy, * doprowadzi nas do życia wiecznego.

W. Amen.



Albo – 3k:

P. Panie, który umarłeś na krzyżu, aby dać nam życie, zmiłuj się nad nami.

W. Zmiłuj się nad nami.

P. Chryste, który przyjdiesz sądzić żywych i umarłych, zmiłuj się nad nami.

W. Zmiłuj się nad nami.

P. Panie, który przygotowałeś nam mieszkanie w niebie, zmiłuj się nad nami.

W. Zmiłuj się nad nami.

Przewodniczący prosi o odpuszczenie grzechów:

P. Niech się zmiłuje nad nami Bóg wszechmogący *
i odpuściwszy nam grzechy, * doprowadzi nas do
życia wiecznego.

W. Amen.

Hymn

W 1, 3 i 5 tygodniu Wielkiego Postu odmawia się hymn następujący:

- 1 Nim kres nadejdzie jasności,
Błagamy, Stwórcu wszechświata,
Byś nas otaczał opieką
I chronił w swojej dobroci.
- 2 Niech serca nawet uśpione
Przez sen czuwają przy Tobie;
A kiedy zbudzi je zorza,
Niech Ciebie wielbią z weselem.
- 3 Niech ciało zdrowiem się cieszy
I duch gorliwość odnajdzie,
A Ty swym światłem przenikaj
Głębokie nocy ciemności.
- 4 O spraw to, Ojczy najlepszy,
Przez Syna Twego, Chrystusa,
Co z Tobą w Ducha jedności
Króluje w blasku na wieki. Amen.

W 2, 4 i 6 tygodniu Wielkiego Postu:

- 1 Chryste, Tyś dniem pełnym blasku,
Rozpraszasz nocne ciemności,
W Tobie początek jest światła
I nim obdarzasz wybranych.
- 2 Teraz więc Ciebie prosimy,
Byś strzegł nas w mrocznych godzinach,
W swoim pokoju zachował
I przyniósł ulgę znużonym.
- 3 Kiedy już sen nas ogarnie,



Niech serce czuwa przy Tobie;
Tych, którzy Ciebie miłują,
Ośłaniaj swoją prawicą.

- 4 Wejrzyj, obrońco nasz, Boże,
I wrogie oddal zasadzki,
Kieruj Twoimi wiernymi,
Boś własną Krwią ich odkupił.
- 5 Chryste, łagodny nasz Królu,
Niech Ciebie z Ojcem i Duchem
Wszystko, co żyje, wystawia
Przez całą wieczność bez końca. Amen.

Zawsze można odmówić hymn [Wszystkie nasze dzienne sprawy](#).

Psalmodia

Po pierwszych Nieszporach niedziel i uroczystości odmawia się psalmy 4 i 134, po drugich zaś Nieszporach tych dni oraz w Triduum Paschalne - psalm 91. Podczas Oktawy Wielkanocy odmawia się te psalmy na przemian, tzn. jednego dnia psalmy 4 i 134, s. 1210, drugiego dnia psalm 91, s. 1213.

Psalmy pozostałych dni tygodnia podano niżej, można jednak i wtedy odmawiać na przemian psalmy niedzielne.

Czytanie

Po psalmodii następuje czytanie podane w odpowiednim dniu tygodnia. Po czytaniu odmawia się responsorium krótkie.

Responsorium krótkie

Podano każdego dnia po czytaniu.

Pieśń z Ewangelii

Po responsorium odmawia się pieśń z Ewangelii razem z jej antyfoną. Podano ją w poszczególne dni tygodnia.

Modlitwa końcowa

Po wezwaniu [Módlmy się](#) odmawia się modlitwę podaną na każdy dzień tygodnia. Odpowiada się na nią [Amen](#).

Następnie, nawet wtedy, kiedy się odmawia oficjum samemu, mówi się:

Noc spokojną i śmierć szczęśliwą niech nam da Bóg
wszechmogący, Ojciec ✝ i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Antyfona do NMP Antyfony końcowe



do Najświętszej Maryi Panny

Po tym błogostawieństwie odmawia się jedną z niżej podanych antyfon końcowych do Najświętszej Maryi Panny.

Jeżeli Nieszpory odmawia się wspólnie, a Kompletę indywidualnie, antyfonę do Najświętszej Maryi Panny można odmówić po Nieszporach.

☪ Matko Odkupiciela, z niewiast najstawniejsza,
Gwiazdo morska, do nieba ścieżko najprościejsza,
Tyś jest przechodnią bramą do raju wiecznego,
Tyś jedyną nadzieją człowieka grzesznego.

Racz podźwignąć, prosimy, lud upadający,
W grzechach swych uwikłany, powstać z nich pragnący.

Tyś cudownie zrodziła światu Zbawiciela,
Tyś sama wykarmiła Twego Stworzyciela.

Panno przedtem i potem z świata podziwieniem,
Uczczona Gabriela wdzięcznym pozdrowieniem;
Racz się wstawić, o Panno, za nami grzesznymi,
Ratuj nas, opiekuj się sługami Twoimi.

Albo:

☪ Witaj, niebios Królowo,
Witaj, Pani aniołów,
Witaj, Różdżko i Bramo;
Jasność zrodziłaś światu.

Ciesz się, Panno chwalebna,
Ponad wszystkie piękniejsza,
Witaj, o Najśliczniejsza;
Proś Chrystusa za nami.

Albo:

☪ Witaj, Królowo, Matko miłosierdzia, życie, słodczy i nadziejo nasza, witaj! Do Ciebie wołamy wygnańcy, synowie Ewy; do Ciebie wzdychamy jęcząc i płacząc na tym łez padole. Przeto, Orędowniczko nasza, one miłosierne oczy Twoje na nas zwróć, a Jezusa, błogostawiony owoc żywota Twojego, po tym wygnaniu nam okaż. O łaskawa, o litościwa, o słodka Panno Maryjo!

Albo:

Pod Twoją obronę uciekamy się, Święta Boża Rodzicielko, naszymi prośbami racz nie gardzić w potrzebach naszych, ale od wszelakich złych przygód racz nas zawsze wybawiać, Panno chwalebna i błogostawiona. O Pani nasza, Orędowniczko nasza, Pośredniczko nasza, Pocieszycielko nasza. Z Synem swoim nas pojednaj, Synowi swojemu nas polecaj, swojemu Synowi nas oddawaj.

Zamiast powyższych tekstów można się posłużyć albo ich innymi przekładami, albo innymi pieśniami zatwierdzonymi przez Konferencję Episkopatu.

Po 1 Nieszporach niedziel i uroczystości

Wszystko jak w Częściach stałych, s. 1205, z wyjątkiem:

Psalmodia

1 Ant. Zmiłuj się nade mną, Panie, * i wysłuchaj moją modlitwę.

Psalm 4

Dziękczynienie

Godnym podziwu uczynił Pan Tego, którego wskrzesił z martwych (św. Augustyn)

Kiedy Cię wzywam, odpowiedz mi, Boże, *
który wymierzasz mi sprawiedliwość.

Tyś mnie wydzwignął z utrapienia, *
zmiłuj się nade mną i wysłuchaj moją modlitwę.
Jak długo będą ociążały wasze serca, mężowie? *
Czemu kochacie marność i szukacie kłamstwa?

Wiedźcie, że godnym podziwu czyni Pan swego
wiernego, *

Pan mnie wysłucha, gdy będę Go wzywał.
Zadrzyjcie i już nie grzeszcie, *
rozważcie na swych łożach i zamilknijcie.

Złóżcie należne ofiary *
i miejcie nadzieję w Panu.

Wielu powiada: "Któż nam szczęście ukaże?" *
Wzniesź ponad nami, Panie, światłość Twojego oblicza!
Więcej wlań radości w moje serce *
niż w czasie obfitych plonów pszenicy i wina.

Spokojnie zasypiam, kiedy się położę, †
bo tylko Ty jeden, Panie, *
pozwalasz mi żyć bezpiecznie.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Zmiłuj się nade mną, Panie, / i wysłuchaj moją
modlitwę.

2 Ant. Wśród nocy * błogostawcie Pana.

Psalm 134

Wieczorna modlitwa w świątyni

Chwalcie Boga naszego, wszyscy Jego słudzy, którzy się Go boicie, mali i wielcy! (Ap 19, 5)

Błogostawcie Pana, wszyscy słudzy Pańscy, *
którzy przebywacie nocą w Jego domu.

Wznieście wasze ręce ku Miejscu Świętemu *
i błogostawcie Pana.

Niech cię Pan błogostawi ze Syjonu, *
Ten, który stworzył niebo i ziemię.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Wśród nocy błogostawcie Pana.

Czytanie

Pwt 6, 4-7

Słuchaj, Izraelu: Pan jest naszym Bogiem, Panem jedynym. Będiesz miłował Pana, Boga twojego, z całego swego serca, z całej duszy swojej, ze wszystkich sił swoich. Niech pozostaną w twym sercu te słowa, które ja ci dziś nakazuję. Wpoisz je swoim synom, będziesz o nich mówił przebywając w domu, w czasie podróży, kładąc się spać i wstając ze snu.

Responsorium krótkie

P. W ręce Twoje, Panie, * Powierzam ducha mego.

W. W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego. P. Ty nas odkupiłeś, Panie, Boże wierny. W. Powierzam ducha mego. P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. W. W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, * podczas snu nas osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali w pokoju.

Pieśń Symeona

Chrystus światłością narodów

Łk 2, 29-32

Teraz, o Panie, † pozwól odejść swemu słudze w pokoju, * według słowa Twojego,

Bo moje oczy ujrzały Twoje zbawienie, *
któreś przygotował wobec wszystkich narodów:
Światło na oświecenie pogan *
i chwałę ludu Twego, Izraela.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, / podczas snu nas osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali w pokoju.

Modlitwa

W niedzielę Wielkiego Postu:

Módlmy się. Wszechmogący Boże, bądź z nami tej nocy, † abyśmy jutro z Twoją pomocą wstali * i radowali się ze zmartwychwstania Chrystusa. Który żyje i króluje na wieki wieków.

W. Amen.

W uroczystości przypadające poza niedzielą:

Módlmy się. Boże, nasz Ojczy, nawiedź ten dom i oddal od niego wszelkie wrogie zasadzki; † niech w nim przebywają Twoi święci aniołowie i strzegą nas w pokoju, * a Twoje błogostawieństwo niech nam zawsze towarzyszy. Przez Chrystusa, Pana naszego.

W. Amen.

Następnie, nawet wtedy, kiedy się odmawia oficjum samemu, mówi się:

Noc spokojną i śmierć szczęśliwą niech nam da Bóg wszechmogący, Ojciec ✝ i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Antyfona do NMP

Matko Odkupiciela, z wieści najstawniejsza,
Gwiazdo morska, do nieba ścieżko najprościejsza,
Tyś jest przechodnią bramą do raju wiecznego,
Tyś jedyną nadzieją człowieka grzesznego.

Racz podźwignąć, prosimy, lud upadający,
W grzechach swych uwikłany, powstać z nich pragnący.
Tyś cudownie zrodziła światu Zbawiciela,
Tyś sama wykarmiła Twego Stworzyciela.

Panno przedtem i potem z świata podziwieniem,
Uczczona Gabriela wdzięcznym pozdrowieniem;
Racz się wstawić, o Panno, za nami grzesznymi,
Ratuj nas, opiekuj się sługami Twoimi.

Zakończenie Godziny i antyfona do NMP jak w Częściach stałych, s. 1207.

Po 2 Nieszporach niedziel i uroczystości

Wszystko jak w Częściach stałych, s. 1205, z wyjątkiem:

Psalmodia

Ant. Pan cię okryje swoimi piórami, * nie ulęknieś się strachu nocnego.

Psalm 91

O Bożej opiece

Oto dałem wam władzę stąpania po węzach i skorpiach (Łk 10, 19)

Kto się w opiekę oddał Najwyższemu *
i w cieniu Wszechmocnego mieszka,

Mówi do Pana: "Tyś moją ucieczką i twierdzą, *
Boże mój, któremu ufam".

Bo On sam cię wyzwoli z sideł myśliwego *

i od słowa niosącego zgubę.

Okryje cię swoimi piórami, †
pod Jego skrzydła się schronisz; *
wierność Jego jest puklerzem i tarczą.

Nie ulęknieś się strachu nocnego *
ani strzały za dnia lecącej,

Ani zarazy skradającej się w mroku, *
ani moru niszczącego w południe.

A choćby tysiąc padło u boku twego †
i dziesięć tysięcy po twojej prawicy, *
ciebie to nie spotka.

Ty zaś ujrzysz własnymi oczyma *
zapłatę daną grzesznikom.

Bo Pan jest twoją ucieczką, *
za obrońcę wzięłeś Najwyższego.

Nie przystąpi do ciebie niedola, *
a cios nie dosięgnie twojego namiotu,

Bo rozkazał swoim aniołom, *
aby cię strzegli na wszystkich twych drogach.

Będą cię nosili na rękach, *
abyś stopy nie uraził o kamień.

Będziesz stąpał po węzłach i żmijach, *
a lwa i smoka podepczesz.

"Ja go wybawię, bo przylgnął do Mnie, *
oślonię go, bo poznał moje imię.

Będzie Mnie wzywał, a Ja go wysłucham †
i będę z nim w utrapieniu, *
wyzwolę go i sławą obdarzę.

Nasycę go długim życiem *
i ukazę mu moje zbawienie".

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pan cię okryje swoimi piórami, / nie ulęknieś się strachu nocnego.

Słudzy Pana będą oglądać Jego oblicze, a imię Jego na ich czołach. I odtąd już nocy nie będzie. A nie potrzeba im światła lampy i światła słońca, bo Pan Bóg będzie świecił nad nimi i będą królować na wieki wieków.

Responsorium krótkie

P. W ręce Twoje, Panie, * Powierzam ducha mego.
W. W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego. **P.**
Ty nas odkupiłeś, Panie, Boże wierny. **W.** Powierzam du-
cha mego. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Święte-
mu. **W.** W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, * podczas snu nas
osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali
w pokoju.

Pieśń Symeona

Chrystus światłością narodów

Łk 2, 29-32

Teraz, o Panie, † pozwól odejść swemu słudze w pokoju, *
według słowa Twojego,
Bo moje oczy ujrzały Twoje zbawienie, *
któreś przygotował wobec wszystkich narodów:
Światło na oświecenie pogan *
i chwałę ludu Twego, Izraela.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, / podczas snu nas
osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali
w pokoju.

Modlitwa

W niedziele Wielkiego Postu:

Módlmy się. Wszechmogący Boże, uczciliśmy dzisiaj ta-
jemnicę zmartwychwstania Chrystusa, † pokornie Cię
prosimy, niech nas ogarnie Twój pokój, * abyśmy odpo-
czeli bezpieczni od zła wszelkiego i z radością się obu-
dzili na chwalenie Ciebie. Przez Chrystusa, Pana naszego.

W. Amen.

W Triduum Paschalne i w uroczystości przypadające poza niedzielą:

Módlmy się. Boże, nasz Ojczy, nawiedz ten dom i oddal od niego wszelkie wrogi zasadzki; niech w nim przebywają Twoi święci aniołowie i strzegą nas w pokoju, a Twoje błogostawieństwo niech nam zawsze towarzyszy. Przez Chrystusa, Pana naszego.

W. Amen.

Następnie, nawet wtedy, kiedy się odmawia oficjum samemu, mówi się:

Noc spokojną i śmierć szczęśliwą niech nam da Bóg wszechmogący, Ojciec + i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Antyfona do NMP

Witaj, niebios Królowo,
Witaj, Pani aniołów,
Witaj, Różdżko i Bramo;
Jasność zrodziłaś światu.

Ciesz się, Panno chwalebna,
Ponad wszystkie piękniejsza,
Witaj, o Najśliczniejsza;
Proś Chrystusa za nami.

Zakończenie Godziny i antyfona do NMP jak w Częściach stałych, s. 1207.

Poniedziałek

Wszystko jak w Częściach stałych, s. 1205, z wyjątkiem:

Psalmodia

Ant. Ty jesteś, Panie, Bogiem łaski * i wielkiego miłosierdzia.

Psalm 86

O pomoc w przeciwnościach

Błogostawiony Bóg, który nas pociesza w każdym naszym utrapieniu (2 Kor 1, 3. 4)

Nakłoń swego ucha i wysłuchaj mnie, Panie, *
bo biedny jestem i ubogi.

Strzeż mojej duszy, bo jestem pobożny, *
zbaw sługę Twego, który ufa Tobie.

Ty jesteś moim Bogiem, †
Panie, zmiłuj się nade mną, *
bo nieustannie wołam do Ciebie.

Uraduj duszę swego sługi, *
ku Tobie, Panie, wznoszę moją duszę.
Tyś bowiem, Panie, dobry i łaskawy, *
pełen łaski dla wszystkich, którzy Cię wzywają.
Wysłuchaj, Panie, modlitwę moją *
i zważ na głos mojej prośby.

W dniu utrapienia wołam do Ciebie, *
ponieważ Ty mnie wysłuchasz.

Nie ma wśród bogów równego Tobie, Panie, *
ani Twemu dziełu inne nie dorówna.
Przyjdą wszystkie ludy przez Ciebie stworzone †
i Tobie, Panie, oddadzą pokłon, *
będą sławiły Twe imię.

Bo Ty jesteś wielki i czynisz cuda, *
tylko Ty jesteś Bogiem.
Naucz mnie, Panie, Twej drogi, †
bym postępował według Twojej prawdy, *
nakłoń me serce, by lękało się Twego imienia.

Będę Cię wielbił z całego serca, Panie mój i Boże, *
i na wieki będę sławił Twoje imię.

Bo wielkie było dla mnie Twoje miłosierdzie, *
a życie moje wyrwałeś z głębin Otchłani.

Boże, pyszni przeciw mnie powstali †
i zgraja zuchwalców czyha na me życie, *
a nie mają oni względu na Ciebie.

Ale Tyś, Panie, Bogiem łaski i miłosierdzia, *
do gniewu nieskory, łagodny i bardzo wierny.

Wejrzyj na mnie i zmiłuj się nade mną, †
siły swej udziel słudze Twojemu, *
ocal syna swojej służebnicy!

Daj mi znak dobroci, †
aby ujrzeli ze wstydem ci, którzy mnie nienawidzą, *
żeś Ty, Panie, mnie wspomógł i pocieszył.

Chwała Ojcu i Synowi, *



i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Ty jesteś, Panie, Bogiem łaski / i wielkiego miłosierdzia.

Czytanie

1 Tes 5, 9-10

Bóg nas przeznaczył do osiągnięcia zbawienia przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, który umarł za nas, abyśmy czy żywi, czy umarli, razem z Nim żyli.

Responsorium krótkie

P. W ręce Twoje, Panie, * Powierzam ducha mego.
W. W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego. **P.**
Ty nas odkupiłeś, Panie, Boże wierny. **W.** Powierzam ducha mego. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, * podczas snu nas osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali w pokoju.

Pieśń Symeona

Chrystus światłością narodów

Łk 2, 29-32

Teraz, o Panie, † pozwól odejść swemu słudze w pokoju, *
według słowa Twojego,

Bo moje oczy ujrzały Twoje zbawienie, *
któreś przygotował wobec wszystkich narodów:
Światło na oświecenie pogan *
i chwałę ludu Twego, Izraela.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, / podczas snu nas osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali w pokoju.

Modlitwa

Módlmy się. Wszechmogący Boże, udziel nam pokrzejającego spoczynku † i spraw, aby ziarno naszej dzisiejszej pracy * wydało plon w wieczności. Przez Chrystusa, Pana naszego.

W. Amen.

Następnie, nawet wtedy, kiedy się odmawia oficjum samemu, mówi się:

Noc spokojną i śmierć szczęśliwą niech nam da Bóg wszechmogący, Ojciec † i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Antyfona do NMP

Pod Twoją obronę uciekamy się, Święta Boża Rodzicielko, naszymi prośbami racz nie gardzić w potrzebach naszych, ale od wszelakich złych przygód racz nas zawsze wybawiać, Panno chwalebna i błogostawiona. O Pani nasza, Orędowniczko nasza, Pośredniczko nasza, Poczyszycielko nasza. Z Synem swoim nas pojednaj, Synowi swojemu nas polecaj, swojemu Synowi nas oddawaj.

Zakończenie Godziny i antyfona do NMP jak w Częściach stałych, s. 1207.

Wtorek

Wszystko jak w Częściach stałych, s. 1205, z wyjątkiem:

Psalmodia

Ant. Panie, nie ukrywaj przede mną swojego oblicza, * bo w Tobie pokładam nadzieję.

Psalm 143

Modlitwa w ucisku

Człowiek osiąga usprawiedliwienie nie przez wypełnianie Prawa za pomocą uczynków, lecz jedynie przez wiarę w Jezusa Chrystusa (Ga 2, 16)

Usłysz, Panie, modlitwę moją, †
w swojej wierności przyjm moje błaganie, *
wysłuchaj mnie w swej sprawiedliwości.

Nie wzywaj na sąd swojego sługi, *
bo nikt z żyjących nie jest sprawiedliwy przed Tobą.

Albowiem prześladowuje mnie nieprzyjaciół, †
moje życie na ziemię powalił, *
pograżył mnie w ciemnościach, jak dawno umarłych.

A we mnie duch mój omdlewa, *
zamiera we mnie serce.

Wspominam dni dawno minione, †
rozmyślam o wszystkich Twych dziełach, *
rozważam dzieło rąk Twoich.

Wyciągam do Ciebie ręce, *
jak zeszcła ziemia pragnie Cię moja dusza.

Wysłuchaj mnie prędko, Panie, *
albowiem duch mój omdlewa.

Nie ukrywaj przede mną swojego oblicza, *
bym się nie stał podobny do tych, którzy schodzą
do grobu.

Daj mi już o świcie doznać łaski Twojej, *
bo w Tobie pokładam nadzieję.

Pokaż mi drogę, którą mam kroczyć, *
bo wznoszę ku Tobie moją duszę.

Wybaw mnie, Panie, od moich wrogów, *
uciekam się do Ciebie.

Naucz mnie spełniać Twoją wolę, *
bo Ty jesteś moim Bogiem.

Niech mnie Twój dobry duch prowadzi *
po bezpiecznej równinie.

Przez wzgląd na Twoje imię, Panie, zachowaj mnie
przy życiu, *
w swej sprawiedliwości wyprowadź mnie z niedoli.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Panie, nie ukrywaj przede mną swojego oblicza, /
bo w Tobie pokładam nadzieję.

Czytanie

1 P 5, 8-9

Bądźcie trzeźwi, czuwajcie. Przeciwnik wasz, diabeł,
jak lew ryczący krąży szukając kogo pożreć. Mocni w

wierze przeciwstawcie się jemu.

Responsorium krótkie

P. W ręce Twoje, Panie, * Powierzam ducha mego.
W. W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego. **P.**
Ty nas odkupiłeś, Panie, Boże wierny. **W.** Powierzam du-
cha mego. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Święte-
mu. **W.** W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, * podczas snu nas
osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali
w pokoju.

Pieśń Symeona

Chrystus światłością narodów

Łk 2, 29-32

Teraz, o Panie, † pozwól odejść swemu służce w pokoju, *
według słowa Twojego,

Bo moje oczy ujrzały Twoje zbawienie, *
któreś przygotował wobec wszystkich narodów:
Światło na oświecenie pogan *
i chwałę ludu Twego, Izraela.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, / podczas snu nas
osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali
w pokoju.

Modlitwa

Módlmy się. Prosimy Cię, Boże, napełnij tę noc swoim
światłem † i spraw, abyśmy spokojnie zasnęli i z rado-
ścią obudzili się w Twoje imię * w blasku dnia nowego.
Przez Chrystusa, Pana naszego.

W. Amen.

Następnie, nawet wtedy, kiedy się odmawia oficjum samemu, mówi się:

Noc spokojną i śmierć szczęśliwą niech nam da Bóg

wszeczmogący, Ojciec † i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Antyfona do NMP

Witaj, Królowo, Matko miłosierdzia, życie, słodczy i nadziejo nasza, witaj! Do Ciebie wołamy wygnańcy, synowie Ewy; do Ciebie wzdychamy jęcząc i płacząc na tym też padole. Przeto, Orędowniczko nasza, one miłosierne oczy Twoje na nas zwróć, a Jezusa, błogostawiony owoc żywota Twojego, po tym wygnaniu nam okaż. O łaskawa, o litościwa, o słodka Panno Maryjo!

Zakończenie Godziny i antyfona do NMP jak w Częściach stałych, s. 1207.

Środa

Wszystko jak w Częściach stałych, s. 1205, z wyjątkiem:

Psalmodia

1 Ant. Boże, bądź moim obrońcą * i warownią, która ocala.

Psalm 31

Ufna modlitwa w cierpieniu

Ojcze, w Twoje ręce powierzam ducha mego (Łk 23, 46)

Ps 31, 2-6

Panie, do Ciebie się uciekam, †
niech nigdy nie doznani zawodu, *
wybaw mnie w sprawiedliwości Twojej.

Nakłoń ku mnie Twego ucha, *
pośpiesz, aby mnie ocalić!
Bądź dla mnie skałą schronienia, *
warownią, która ocala.

Ty bowiem jesteś moją skałą i twierdzą, *
kieruj mną i prowadź przez wzgląd na swe imię.
Wydobądź z sieci zastawionej na mnie, *
bo Ty jesteś moją ucieczką.

W ręce Twoje powierzam ducha mego, *
Ty mnie odkupisz, Panie, wierny Boże.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Boże, bądź moim obrońcą * i warownią, która ocala.

2 Ant. Z głębokości wołam do Ciebie, Panie. †

Psalm 130

Z otchłani grzechu

Jezus zbawi swój lud od jego grzechów (Mt I, 21)

Z głębokości wołam do Ciebie, Panie, *

† Panie, wysłuchaj głosu mego.

Nachyl swe ucho *

na głos mojego błagania.

Jeśli zachowasz pamięć o grzechach, Panie, *

Panie, któż się ostoi?

Ale Ty udzielasz przebaczenia, *

aby Ci ze czcią służyono.

Pokładam nadzieję w Panu, †

dusza moja pokłada nadzieję w Jego słowie, *

dusza moja oczekuje Pana.

Bardziej niż strażnicy poranka *

niech Izrael wygląda Pana.

U Pana jest bowiem łaska, *

u Niego obfite odkupienie.

On odkupi Izraela *

ze wszystkich jego grzechów.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Z głębokości wołam do Ciebie, Panie.

Czytanie

Ef 4, 26-27

Nie grzeszcie; niech słońce nie zachodzi nad waszym gniewem i nie dawajcie miejsca diabłu.

Responsorium krótkie

P. W ręce Twoje, Panie, * Powierzam ducha mego.

W. W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego. **P.**

Ty nas odkupiłeś, Panie, Boże wierny. **W.** Powierzam ducha mojego. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mojego.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, * podczas snu nas osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali w pokoju.

Pieśń Symeona

Chrystus światłością narodów

Łk 2, 29-32

Teraz, o Panie, † pozwól odejść swemu słudze w pokoju, * według słowa Twojego,

Bo moje oczy ujrzały Twoje zbawienie, *
któreś przygotował wobec wszystkich narodów:
Światło na oświecenie pogan *
i chwałę ludu Twego, Izraela.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, / podczas snu nas osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali w pokoju.

Modlitwa

Módlmy się. Panie Jezu Chryste, cichy i pokorny, dla Twoich naśladowców jarzmo, które nakładasz, jest słodkie, a ciężar lekki, † przyjmij nasze dążenia i prace w tym dniu spełnione * i odnow przez odpoczynek nasze siły, abyśmy mogli lepiej Tobie służyć. Który żyjesz i królujesz na wieki wieków.

W. Amen.

Następnie, nawet wtedy, kiedy się odmawia oficjum samemu, mówi się:

Noc spokojną i śmierć szczęśliwą niech nam da Bóg wszechmogący, Ojciec † i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Matko Odkupiciela, z niewiast najślawniejsza,
Gwiazdo morska, do nieba ścieżko najprościejsza,
Tyś jest przechodnią bramą do rajów wiecznych,
Tyś jedyną nadzieją człowieka grzesznego.

Racz podźwignąć, prosimy, lud upadający,
W grzechach swych uwikłany, powstać z nich pragnący.

Tyś cudownie zrodziła światu Zbawiciela,
Tyś sama wykarmiła Twego Stworzyciela.

Panno przedtem i potem z świata podziwieniem,
Uczczona Gabriela wdzięcznym pozdrowieniem;
Racz się wstawić, o Panno, za nami grzesznymi,
Ratuj nas, opiekuj się sługami Twoimi.

Zakończenie Godziny i antyfony do NMP jak w Częściach stałych, s. 1207.

Czwartek

Wszystko jak w Częściach stałych, s. 1205, z wyjątkiem:

Psalmodya

Ant. Ciało moje * będzie spoczywać bezpiecznie.

Psalm 16

Bóg najwyższym dobrem

Bóg wskrzesił Jezusa, zerwawszy więzy śmierci (Dz 2, 24)

Zachowaj mnie, Boże, bo chronię się do Ciebie, †
mówię do Pana: "Tyś jest Panem moim, *
poza Tobą nie ma dla mnie dobra".

Wzbudził On we mnie miłość przedziwną *
do świętych, którzy mieszkają na Jego ziemi.
A wszyscy, którzy idą za obcymi bogami, *
pomnażają swoje udręki.

Nie będę wylewał krwi w ofiarach dla nich, *
nie wymówią ich imion moje wargi.
Pan moim dziedzictwem i przeznaczeniem, *
to On mój los zabezpiecza.

Sznur mierniczy szczodrze mi dział wyznaczył, *
jak miłe jest dla mnie dziedzictwo moje!
Błogosławię Pana, który dał mi rozsądek, *
bo serce napomina mnie nawet nocą.

Zawsze stawiam sobie Pana przed oczy, *



On jest po mojej prawicy, nic mną nie zachwieje.
Dlatego cieszy się moje serce i dusza raduje, *
a ciało moje będzie spoczywać bezpiecznie,
Bo w kraju zmarłych duszy mej nie zostawisz *
i nie dopuścisz, bym pozostał w grobie.

Ty ścieżkę życia mi ukazesz, †
pełnię radości przy Tobie *
i wieczne szczęście po Twojej prawicy.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Ciało moje będzie spoczywać bezpiecznie.

Czytanie

1 Tes 5, 23

Sam Bóg pokoju niech was całkowicie uświęca, aby nie-
naruszony duch wasz, dusza i ciało bez zarzutu zacho-
wały się na przyjście naszego Pana Jezusa Chrystusa.

Responsorium krótkie

P. W ręce Twoje, Panie, * Powierzam ducha mego.
W. W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego. **P.**
Ty nas odkupiłeś, Panie, Boże wierny. **W.** Powierzam du-
cha mego. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Święte-
mu. **W.** W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, * podczas snu nas
osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali
w pokoju.

Pieśń Symeona Chrystus światłością narodów

Łk 2, 29-32

Teraz, o Panie, † pozwól odejść swemu słudze w pokoju, *
według słowa Twojego,
Bo moje oczy ujrzały Twoje zbawienie, *
któreś przygotował wobec wszystkich narodów:
Światło na oświecenie pogan *
i chwałę ludu Twego, Izraela.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, / podczas snu nas
osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali
w pokoju.

Modlitwa

Módlmy się. Panie, nasz Boże, † daj nam spokojny sen
i odnów nasze siły wyczerpane całodzienną pracą, *
abyśmy przez Ciebie pokrzepieni, służyli Tobie ciałem i
duszą. Przez Chrystusa, Pana naszego.

W. Amen.

Następnie, nawet wtedy, kiedy się odmawia oficjum samemu, mówi się:

Noc spokojną i śmierć szczęśliwą niech nam da Bóg
wszechmogący, Ojciec † i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Antyfona do NMP

Pod Twoją obronę uciekamy się, Święta Boża Rodzicielko,
naszymi prośbami racz nie gardzić w potrzebach na-
szych, ale od wszelakich złych przygód racz nas zawsze
wybawiać, Panno chwalebna i błogostawiona. O Pani
nasza, Orędowniczko nasza, Pośredniczko nasza, Po-
cieszycielko nasza. Z Synem swoim nas pojednaj, Synowi
swojemu nas polecaj, swojemu Synowi nas oddawaj.

Zakończenie Godziny i antyfona do NMP jak w Częściach stałych, s. 1207.

Piątek

Wszystko jak w Częściach stałych, s. 1205, z wyjątkiem:

Psalmodia

Ant. Wołam do Ciebie, Panie, * we dnie i w nocy.

Psalm 88

Panie, mój Boże, wołam do Ciebie we dnie, *
żalę się przed Tobą w nocy.

Niech dotrze do Ciebie moja modlitwa, *
nakłoń ucha na moje wołanie.

Bo moja dusza nieszczęściem jest przepełniona, *
a życie moje zbliża się do Otchłani.

Zaliczono mnie do grona idących do grobu, *
stałem się jak mąż pozbawiony siły.

Między zmarłymi jest moje postanie, *
tak jak poległych, którzy leżą w grobach,
O których Ty już więcej nie pamiętasz, *
nad którymi nie rozłączasz już opieki.

Straciłeś mnie w otchłań najgłębszą, *
w mrok i przepaść.

Twój gniew mnie przygniata, *
spiętrzyły się nade mną jego fale.

Odsunąłeś ode mnie wszystkich przyjaciół, †
wzbudziłeś w nich do mnie odrazę, *
znalazłem się w więzieniu bez wyjścia.

Moje oczy słabną w nieszczęściu, †
każdego dnia wołam do Ciebie, Panie, *
ręce do Ciebie wyciągam.

Czy uczynisz cud dla umarłych? *

Czy wstaną cienie, by wielbić Ciebie?

Czy to w grobach sławi się Twoją łaskę, *
a wierność Twoją w miejscu zagłady?

Czy Twoje cuda widzi się w ciemnościach, *
a sprawiedliwość w krainie zapomnienia?

A ja wołam do Ciebie, Panie, *
niech nad ranem dotrze do Ciebie moja modlitwa.

Czemu odrzucasz mnie, Panie, *
i ukrywasz swoje oblicze przede mną?

Cierpię biedę i od młodości stoję na progu śmierci, *
dźwigałem Twoją grozę i osłabłem.

Przewalił się nade mną płomień Twego gniewu *
i złamały mnie Twoje groźby.

Zewsząd mnie otoczyły jak fale powodzi *
i topią mnie w jednym momencie.



Odsunąłeś ode mnie przyjaciół i towarzyszy, *
tylko ciemności mieszkają ze mną.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Wołam do Ciebie, Panie, / we dnie i w nocy.

Czytanie

Jr 14, 9

Ty jesteś wśród nas, Panie, a Twoje imię zostało wezwane nad nami, nie opuszczaj nas, Panie, nasz Boże.

Responsorium krótkie

P. W ręce Twoje, Panie, * Powierzam ducha mego.
W. W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego. **P.**
Ty nas odkupiłeś, Panie, Boże wierny. **W.** Powierzam ducha mego. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, * podczas snu nas osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali w pokoju.

Pieśń Symeona

Chrystus światłością narodów

Łk 2, 29-32

Teraz, o Panie, † pozwól odejść swemu słudze w pokoju, *
według słowa Twojego,

Bo moje oczy ujrzały Twoje zbawienie, *

któreś przygotował wobec wszystkich narodów:

Światło na oświecenie pogan *

i chwałę ludu Twego, Izraela.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, / podczas snu nas osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali w pokoju.

Modlitwa

Módlmy się. Wszechmogący Boże, Twój Jednorodzony Syn umarł i został złożony w grobie, † pomóż nam tak wiernie upodobnić się do Niego, * abyśmy mogli razem z Nim powstać do nowego życia. Który żyje i króluje na wieki wieków.

W. Amen.

Następnie, nawet wtedy, kiedy się odmawia oficjum samemu, mówi się:

Noc spokojną i śmierć szczęśliwą niech nam da Bóg wszechmogący, Ojciec † i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.



Antyfona do NMP

Witaj, Królowo, Matko miłosierdzia, życie, słodyczy i nadziejo nasza, witaj! Do Ciebie wołamy wygnańcy, synowie Ewy; do Ciebie wzdychamy jęcząc i płacząc na tym łez padole. Przeto, Orędowniczko nasza, one miłosierne oczy Twoje na nas zwróć, a Jezusa, błogostawiony owoc żywota Twojego, po tym wygnaniu nam okaż. O łaskawa, o litościwa, o słodka Panno Maryjo!

Zakończenie Godziny i antyfona do NMP jak w Częściach stałych, s. 1207.

Psałterz

Tydzień 1

Niedziela



1 tydzień psalterza

1 Nieszpory

P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,

i na wieki wieków. Amen.

Hymn i antyfony z odpowiedniego okresu.
Psalmy - LG tom II: Niedziela I, str. 839.

Psalmodia

1 antyfona

1 niedziela Wielkiego Postu: Przyjmij nas, Panie, * stojących przed Tobą w duchu pokory i z sercem skruszonym; / niech nasza ofiara tak się dzisiaj dokona przed Tobą, Panie Boże, / aby się Tobie podobała.

5 niedziela Wielkiego Postu: Włożę moje prawo w ich serce * i będę dla nich Bogiem, / oni zaś będą moim ludem.

Psalm 141

Ps 141, 1-9

Modlitwa w niebezpieczeństwie

I wzniosł się dym kadzideł, jako modlitwy świętych, z ręki anioła przed Bogiem (Ap 8, 4)

Do Ciebie wołam, Panie, pośpiesz mi z pomocą, *
usłysz mój głos, gdy wołam do Ciebie.

Niech moja modlitwa wznosi się przed Tobą jak kadzidło, *

a podniesione me ręce jak ofiara wieczorna.

Postaw, Panie, straż przy moich ustach *
i wartę przy bramie warg moich.

Nie skłaniaj mego serca do złego słowa, *
do popełniania niegodziwych czynów,
Bym nigdy z ludźmi, którzy nieprawość czynią, *
nie jadał ich potraw wybornych.

Łaską jest dla mnie chłosta z rąk sprawiedliwego, †
olejek występnego niech nigdy nie zdobi mej głowy, *
zawsze moja modlitwa sprzeciwia się ich złości.

A kiedy ich sędziowie popadli w moc Bożą, *
zrozumieli, jak łagodne były moje słowa.

Jak grudy rozoranej ziemi, *
tak będą rozrzucone ich kości nad Otchłanią.

Do Ciebie bowiem, Panie, zwracam moje oczy, *
do Ciebie się uciekam, nie gub mojej duszy.

Strzeż mnie od sidła, które zastawili na mnie, *
i od pułapek złoczyńców.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

1 niedziela Wielkiego Postu: Przyjmij nas, Panie, / stojących przed Tobą w duchu pokory i z sercem skruszonym; / niech nasza ofiara tak się dzisiaj dokona przed Tobą, Panie Boże, / aby się Tobie podobała.

5 niedziela Wielkiego Postu: Włożę moje prawo w ich serce / i będę dla nich Bogiem, / oni zaś będą moim ludem.

2 antyfona

1 niedziela Wielkiego Postu: W owym dniu będziesz wzywał Pana * i On cię wysłucha, / zawołasz, a On ci odpowie: Oto jestem.

5 niedziela Wielkiego Postu: Wszystko uznaję za stratę * ze względu na najwyższą wartość / poznania mojego Pana, Jezusa Chrystusa.

Psalm 142

Bóg ucieczką w cierpieniu

Wszystko to dokonało się w Panu podczas Jego Męki (św. Hilary)

Głośno wołam do Pana, *
głośno Pana błagam.

Żal mój przed Nim wylewam, *
wyjawiam przed Nim swą udrękę.

Gdy duch mój we mnie omdlewa, *
Ty znasz moją drogę.

Na ścieżce, po której kroczę, *
ukryli na mnie sidło.

Oglądam się w prawo i patrzę, *
lecz nikt się nie troszczy o mnie.

Nie ma dla mnie ucieczki, *
nie ma nikogo, kto by dbał o me życie.

Do Ciebie wołam, Panie, †
mówię: "Tyś moją ucieczką, *
działem moim w krainie żyjących.

Usłysz moje wołanie, *



bo jestem bardzo słaby.
Wybaw mnie od prześladowców, *
gdyż są ode mnie mocniejsi.

Wyprowadź mnie z więzienia, *
bym dziękował Twojemu imieniu.
Otoczą mnie sprawiedliwi, *
gdy dobroć mi okażesz".

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

1 niedziela Wielkiego Postu: W owym dniu będziesz
wzywał Pana / i On cię wysłucha, zawołasz, / a On ci
odpowie: Oto jestem.

5 niedziela Wielkiego Postu: Wszystko uznaję za strą-
tę / ze względu na najwyższą wartość / poznania moje-
go Pana, Jezusa Chrystusa.

3 antyfona

1 niedziela Wielkiego Postu: Chrystus umarł za nasze
grzechy, * sprawiedliwy za niesprawiedliwych, / aby nas
przyprowadzić do Boga. / Poniósł śmierć na ciele, / ale
został powołany do życia przez Ducha.

5 niedziela Wielkiego Postu: Chrystus, chociaż był Sy-
nem Bożym, * nauczył się posłuszeństwa przez to, co
wycierpiał.

Pieśń

Chrystus Sługa Boży

Flp 2, 6-11

Chrystus Jezus, istniejąc w postaci Bożej, †
nie skorzystał ze sposobności, *
aby na równi być z Bogiem,
Lecz ogołocił samego siebie †
przyjawszy postać sługi *
i stał się podobnym do ludzi.

A w tym, co zewnętrzne, uznany tylko za człowieka, *
uniżył samego siebie,
Gdy stał się posłusznym aż do śmierci, *
i to śmierci krzyżowej.

Dlatego też Bóg wywyższył Go ponad wszystko *
i darował Mu imię ponad wszelkie imię,

Aby na imię Jezusa zgięto się każde kolano *
istot niebieskich i ziemskich, i podziemnych.

I aby wszelki język wyznał, *

że Jezus Chrystus jest Panem ku chwale Boga Ojca.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

1 niedziela Wielkiego Postu: Chrystus umarł za nasze grzechy, / sprawiedliwy za niesprawiedliwych, / aby nas przyprowadzić do Boga. / Poniósł śmierć na ciele, ale został powołany do życia przez Ducha.

5 niedziela Wielkiego Postu: Chrystus, chociaż był Synem Bożym, / nauczył się posłuszeństwa przez to, co wycierpiał.

Czytanie, responsorium krótkie, antyfona do pieśni Maryi, prośby i modlitwa jak w Tekstach okresowych. Zakończenie Godziny jak w Częściach stałych.

Wezwanie

P. Panie, otwórz ✝ wargi moje.

W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Psalm Wezwania s. 818 z antyfoną z odpowiedniego oficjum.

Godzina czytań

P. Boże, ✝ wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.

Hymn i antyfony z odpowiedniego okresu.

Hymn - LG tom II: Niedziela I, str. 843.

Psalmodia

1 antyfona

1 i 5 niedziela Wielkiego Postu: Krzyż Chrystusa * jest drzewem życia.

Psalm 1

Dwie drogi życia

Błogostawieni, którzy mając nadzieję w krzyżu, zanurzyli się w wodzie (Anonim z II w.)

Szczęśliwy człowiek, *
który nie idzie za radą występnych,
Nie wchodzi na drogę grzeszników *
i nie zasiada w gronie szyderców,
Lecz w Prawie Pańskim upodobał sobie *
i rozmyśla nad nim dniem i nocą.

On jest jak drzewo zasadzone nad płynącą wodą, *
które wydaje owoc w swoim czasie.

Liście jego nie więdną, *
a wszystko, co czyni, jest udane.

Co innego grzesznicy: *
są jak plewa, którą wiatr rozmiata.

Przeto nie ostoją się na sądzie występni *
ani grzesznicy w zgromadzeniu sprawiedliwych.

Albowiem droga sprawiedliwych jest Panu znana, *
a droga występnych zaginie.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

1 i 5 niedziela Wielkiego Postu: Krzyż Chrystusa * jest drzewem życia.

2 antyfona

1 i 5 niedziela Wielkiego Postu: Ustanowiłem swego Króla * na Syjonie, świętej górze mojej.

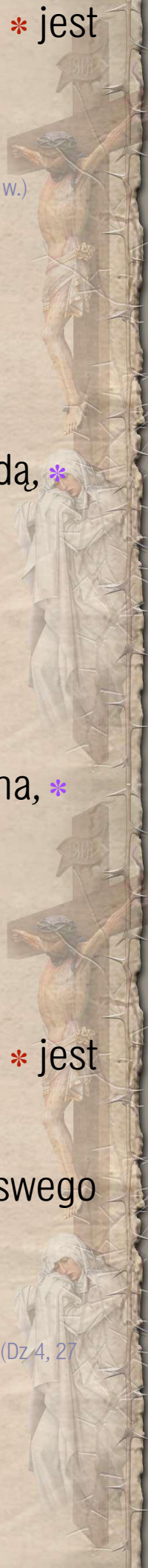
Psalm 2

Mesjasz Król zwycięski

Zeszli się rzeczywiście przeciw świętemu Słudze Twemu, Jezusowi, którego namaściłeś (Dz 4, 27)

Dlaczego się burzą narody, *
czemu ludy żywią daremne zamysły?

Buntują się królowie ziemi †
i władcy wraz z nimi spiskują *



przeciw Panu i Jego Pomazańcowi:
"Stargajmy ich pęta, *
a więzy precz odrzucimy od siebie!"
Śmieje się Ten, który mieszka w niebie, *
Pan się z nich naigrawa,
A potem do nich mówi w gniewie swoim *
i w swej zapalczywości wzbudza w nich trwogę:
"Oto Ja ustanowiłem swego Króla *
na Syjonie, świętej górze mojej".
Wyrok Pański ogłoszę: †
On rzekł do Mnie: "Tyś jest moim Synem, *
Ja dzisiaj zrodziłem Ciebie.
Żądaj, a dam Ci w dziedzictwo narody *
i krańce ziemi w posiadanie Twoje.
Żelazną różgą będziesz nimi rządził, *
skruszysz ich jak gliniane naczynie".
A teraz, królowie, zrozumcie, *
nauczcie się, sędziowie ziemi:
Służcie Panu z bojaźnią, *
z drzeniem całujcie Mu stopy,
Bo jeśli gniewem zapłonie, wejdziecie na drogę
zagłady, †
gdyż gniew Jego prędko wybucha. *
Szczęśliwi wszyscy, którzy Mu ufają.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

1 i 5 niedziela Wielkiego Postu: Ustanowiłem swego
Króla / na Syjonie, świętej górze mojej.

3 antyfona

1 i 5 niedziela Wielkiego Postu: Ty, Panie, jesteś moja
tarczą i chwałą, * Ty głowę mą podnosisz.

Psalm 3

Pan moim opiekunem

Zasnął snem ogarnięty, lecz się obudził, bo Pan Go wspomógł (św. Ireneusz)

Panie, jak liczni są moi prześladowcy, *
jak wielu przeciw mnie powstaje!

Mnóstwo jest tych, którzy mówią o mnie: *
"Nie znajdzie on w Bogu zbawienia".
Ty zaś, Panie, tarczą moją jesteś i chwałą, *
Ty moją głowę podnosisz.
Głośno wołam do Pana, *
a On mi odpowiada ze świętej swej góry.
Kładę się, zasypiam i znowu się budzę, *
ponieważ Pan mnie wspomaga.
I nie ulęknię się wcale tysięcy ludzi, *
którzy zewsząd na mnie nastają.
Powstań, Panie, ocal mnie, mój Boże! †
Bo zdruzgotałeś szczęki wszystkich moich wrogów *
i połamałeś zęby grzesznikom.
U Pana jest zbawienie. *
Nad Twoim ludem Twe błogostawieństwo.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

1 i 5 niedziela Wielkiego Postu: Ty, Panie, jesteś moja tarczą i chwałą, / Ty głowę mą podnosisz.

Werset, czytania i modlitwa jak w Tekstach okresowych.

Jutrznia

P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe teksty opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn i antyfony z odpowiedniego okresu.
Psalmy - LG tom II: Niedziela I, str. 846.

Psalmodia

1 antyfona

1 niedziela Wielkiego Postu: Będę Cię wielbił przez całe me życie * i wzniosę ręce w imię Twoje, Panie.

5 niedziela Wielkiego Postu: Mój Bóg * stał się dla mnie pomocą.

Psalm 63

Tęsknota za Bogiem

Ten czuwa przy Bogu, kto odrzuca ciemne uczynki

Ps 63, 2-9

Boże, mój Boże, szukam Ciebie *
i pragnie Ciebie moja dusza.

Ciało moje tęskni za Tobą, *
jak zeschnęła ziemia łaknąca wody.
Oto wpatruję się w Ciebie w świątyni, *
by ujrzeć Twą potęgę i chwałę.

Twoja łaska jest cenniejsza od życia, *
więc sławić Cię będą moje wargi.
Będę Cię wielbił przez całe me życie *
i wzniosę ręce w imię Twoje.

Moja dusza syci się obficie, *
a usta Cię wielbią radosnymi wargami,
Gdy myślę o Tobie na moim postaniu *
i o Tobie rozważam w czasie moich czuwań.

Bo stałeś się dla mnie pomocą *
i w cieniu Twych skrzydeł wołam radośnie:
"Do Ciebie Ignie moja dusza, *
prawica Twoja mnie wspiera".

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

1 niedziela Wielkiego Postu: Będę Cię wielbił przez całe me życie i / wzniosę ręce w imię Twoje, Panie.

5 niedziela Wielkiego Postu: Mój Bóg stał się dla mnie pomocą.

2 antyfona

1 niedziela Wielkiego Postu: Hymn zaśpiewajmy * i wywyższajmy Boga na wieki.

5 niedziela Wielkiego Postu: Ratuj nas, Panie, * przez cudowne Twoje czyny; / racz nas wybawić z przemocy śmierci.

Cale stworzenie wielbi Boga
Chwalcie Boga naszego, wszyscy Jego słudzy (Ap 19, 5)

Błogostawcie Pana, wszystkie dzieła Pańskie, *
chwalcie Go i wywyższajcie na wieki.

Błogostawcie Pana, aniołowie Pańscy, *
błogostawcie Pana, niebiosa.

Błogostawcie Pana, wszelkie wody podniebne, *
błogostawcie Pana, wszystkie potęgi.

Błogostawcie Pana, słońce i księżycu, *
błogostawcie Pana, gwiazdy na niebie.

Błogostawcie Pana, deszcze i rosy, *
błogostawcie Pana, wszystkie wichry niebieskie.

Błogostawcie Pana, ogniu i żarze, *
błogostawcie Pana, upale i chłodzie.

Błogostawcie Pana, rosy i szrony, *
błogostawcie Pana, mrozy i zimna.

Błogostawcie Pana, lody i śniegi, *
błogostawcie Pana, dnie i noce.

Błogostawcie Pana, światło i ciemności, *
błogostawcie Pana, błyskawice i chmury.

Niech ziemia błogostawi Pana, *
niech Go chwali i wywyższa na wieki.

Błogostawcie Pana, góry i pagórki, *
błogostawcie Pana, wszelkie rośliny na ziemi.

Błogostawcie Pana, źródła wodne, *
błogostawcie Pana, morza i rzeki.

Błogostawcie Pana, wieloryby i morskie stworzenia, *
błogostawcie Pana, wszelkie ptaki powietrzne.

Błogostawcie Pana, dzikie zwierzęta i trzody, *
błogostawcie Pana, synowie ludzcy.

Błogostaw Pana, Izraelu, *
chwal Go i wywyższaj na wieki.

Błogostawcie Pana, kapłani Pańscy, *
błogostawcie Pana, słudzy Pańscy.

Błogostawcie Pana, duchy i dusze sprawiedliwych, *
błogostawcie Pana, święci i pokornego serca.

Błogostawcie Pana, Chananiaszu, Azariaszu i Miszaelu, *
chwalcie Go i wywyższajcie na wieki.

Błogostawmy Ojca i Syna, i Ducha Świętego, *



chwalmy Go i wywyższajmy na wieki.

Błogosławiony jesteś, Panie, na sklepieniu nieba, *
pełen chwały i wywyższony na wieki.

Na końcu tej pieśni nie mówi się Chwała Ojcu...

1 niedziela Wielkiego Postu: Hymn zaśpiewajmy i wywyższajmy Boga na wieki.

5 niedziela Wielkiego Postu: Ratuj nas, Panie, przez cudowne Twoje czyny; / racz nas wybawić z przemocy śmierci.

3 antyfona

1 niedziela Wielkiego Postu: Pan swój lud miłuje, *
pokornych wieńczy zwycięstwem.

5 niedziela Wielkiego Postu: Nadeszła godzina, * aby Syn Człowieczy został uwielbiony.

Psalm 149

Radość świętych

Synowie Kościoła, synowie nowego ludu, radują się swym Królem, Chrystusem (Hezychiusz)

Śpiewajcie Panu pieśń nową, *

głoście Jego chwałę w zgromadzeniu świętych.

Niech się Izrael cieszy swoim Stwórcą, *

a synowie Syjonu radują swym Królem.

Niech imię Jego czczą tańcem, *

niech grają Mu na bębnie i cytrze.

Bo Pan swój lud miłuje, *

pokornych wieńczy zwycięstwem.

Niech święci cieszą się w chwale, *

niech się weselą przy uczcie niebieskiej.

Chwała Boża niech będzie w ich ustach, *

a miecz obosieczny w ich ręku,

Aby pomścić się na poganach *

i karę wymierzyć narodom,

Aby ich królów zakuć w kajdany, *

a dostojników w żelazne łańcuchy,

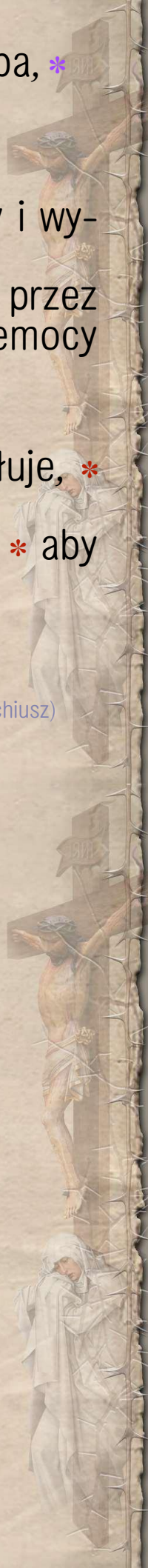
Aby się spełnił wydany na nich wyrok. *

To jest chwałą wszystkich świętych Jego.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *



i na wieki wieków. Amen.

1 niedziela Wielkiego Postu: Pan swój lud miłuje, / pokornych wieńczy zwycięstwem.

5 niedziela Wielkiego Postu: Nadeszła godzina, aby Syn Człowieczy został uwielbiony.

Czytanie, responsorium krótkie, antyfona do pieśni Zachariasza, prośby i modlitwa jak w Tekstach okresowych. Zakończenie Godziny jak w Częściach stałych.

Modlitwa w ciągu dnia

Hymn z odpowiedniego okresu.

Psalm - LG tom II: Niedziela I, str. 850.

- P.** Boże, ✝ wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Psalmodia

Antyfona jak w Tekstach okresowych.

Psalm 118

Świąteczny hymn dziękczynny

Jezus jest kamieniem odrzuconym przez was budujących, tym, który stał się kamieniem węgielnym (Dz 4, 11)

Dziękujcie Panu, bo jest dobry, *
bo Jego łaska trwa na wieki.

Niech dom Izraela głosi: *
"Jego łaska na wieki".

Niech dom Aarona głosi: *
"Jego łaska na wieki".

Niech wyznawcy Pana głoszą: *
"Jego łaska na wieki".

W ucisku wzywałem Pana, *

Pan mnie wysłuchał i na wolność wyprowadził.

Niczego się nie boję, bo Pan jest ze mną; *
cóż może uczynić mi człowiek?

Pan jest ze mną, mój wspomóżyciel, *
z góry będę spoglądał na mych wrogów.

Lepiej się uciekać do Pana, *
niż pokładać ufność w człowieku.

Lepiej się uciekać do Pana, *
niż pokładać ufność w książętach.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

II

Osaczyły mnie wszystkie narody, *
lecz w imię Pana je pokonałem.

Ze wszystkich stron mnie okrążyły, *
lecz w imię Pana je pokonałem.

Opadły mnie zewsząd jak pszczoły, †
paliły, jak ogień pali ciernie, *
lecz w imię Pana je pokonałem.

Abym upadł, uderzono mnie i pchnięto, *
lecz Pan mnie podtrzymał.

Pan moją mocą i pieśnią, *
On stał się moim Zbawcą.

Głószy radości z ocalenia *
w namiotach sprawiedliwych:

"Prawica Pańska moc okazała, †
prawica Pana wzniesiona wysoko, *
prawica Pańska moc okazała!"

Nie umrę, ale żyć będę *
i głosić dzieła Pana.

Cieężko mnie Pan ukarał, *
ale na śmierć nie wydał.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

III

Otwórzcie mi bramy sprawiedliwości, *
wejdę przez nie i podziękuję Panu.

Oto jest brama Pana, *



przez nią wejdą sprawiedliwi.
Dziękuję Tobie, żeś mnie wysłuchał *
i stałeś się moim Zbawcą.

Kamień odrzucony przez budujących *
stał się kamieniem węgielnym.

Stało się to przez Pana *
i cudem jest w naszych oczach.

Oto dzień, który Pan uczynił, *
radujmy się nim i weselmy.

O Panie, Ty nas wybaw, *
pomyślność daj nam, o Panie!

Błogostawiony, który przybywa w imię Pańskie, *
błogostawimy wam z Pańskiego domu.

Pan jest Bogiem i daje nam światło, †
Ustawcie procesję z gałązkami zielonymi *
aż do rogów ołtarza.

Jesteś moim Bogiem, podziękować chcę Tobie, *
Boże mój, wielbić pragnę Ciebie.

Wysławiajcie Pana, bo jest dobry, *
bo Jego łaska trwa na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

W innych Godzinach psalmodia dodatkowa, s. 1229.
Czytanie, werset i modlitwa jak w Tekstach okresowych.
Zakończenie Godziny jak w Częściach stałych.

2 Nieszpory

- P.** Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn i antyfony z odpowiedniego okresu.
Psalmy - LG tom II: Niedziela I, str. 853.

Psalmodya

1 antyfony



1 niedziela Wielkiego Postu: Panu, Bogu swojemu, będziesz oddawał pokłon * i Jemu samemu służyć będziesz.

5 niedziela Wielkiego Postu: Jak wąż był wywyższony na pustyni, * tak trzeba, by wywyższone. Syna Człowieczego.

Psalm 110

Ps 110, 1-5.7

Mesjasz królem i kapłanem

Trzeba bowiem, aby królował, aż położy wszystkich wrogów u stóp swoich (1 Kor 15, 25)

Rzekł Pan do Pana mego: *

"Siądź po mojej prawicy,
Aż uczynię Twych wrogów *
podnóżkiem stóp Twoich".

Pan rozciągnie moc Twego berła ze Syjonu; *
panuj wśród swych nieprzyjaciół!

Przy Tobie panowanie w dniu Twego triumfu: †
W blasku świętości *

z łona jutrzeńki zrodziłem Cię jak rosę.

Pan przysiągł i tego nie odwoła: *

"Tyś jest kapłanem na wieki na wzór Melchizedeka".

Pan jest po Twojej prawicy, *
zetrze królów w dzień swego gniewu.

On po drodze pić będzie z potoku, *
dlatego głowę podniesie.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

1 niedziela Wielkiego Postu: Panu, Bogu swojemu, będziesz oddawał pokłon / i Jemu samemu służyć będziesz.

5 niedziela Wielkiego Postu: Jak wąż był wywyższony na pustyni, / tak trzeba, by wywyższono Syna Człowieczego.

2 antyfona

1 niedziela Wielkiego Postu: Oto teraz czas upragniony, * oto teraz jest dzień zbawienia.

5 niedziela Wielkiego Postu: Pan Zastępów strzeże i wyzwala, * zachowuje i zbawia.

Psalm 114

Wyjście Izraela z Egiptu

Wy, którzyście wzgardzili tym światem, zrozumcie, że i wy także wyszłicie z Egiptu (św. Augustyn)

Gdy Izrael wychodził z Egiptu, *
dom Jakuba od ludu obcego,
Przybytkiem jego stał się Juda, *
Izrael jego królestwem.
Morze to ujrzało i uciekło, *
Jordan swój bieg odwrócił.
Góry skakały jak barany, *
pagórki niby jagnięta.
Cóż ci jest, morze, że uciekasz? *
Czemu bieg swój odwracasz, Jordanie?
Góry, czemu skaczeć jak barany *
i niby jagnięta, pagórki?
Drżj, ziemio, przed obliczem Pana, *
przed obliczem Boga Jakuba,
Który zmienia opokę w jezioro, *
a skałę w źródło wody.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

1 niedziela Wielkiego Postu: Oto teraz czas upragniony, / oto teraz jest dzień zbawienia.

5 niedziela Wielkiego Postu: Pan Zastępów strzeże i wyzwala, / zachowuje i zbawia.

3 antyfony

1 niedziela Wielkiego Postu: Oto idziemy do Jerozolimy * i spełni się wszystko, co napisali prorocy o Synu Człowieczym.

Pieśń

Dobrowolna męka Chrystusa, Sługi Bożego

1 P 2, 21-24


Chrystus cierpiał za was i wzór wam zostawił, *
abyście szli za Nim Jego śladami.

On grzechu nie popełnił, *
a w Jego ustach nie było podstępu.
On, gdy Mu złorzeczono, nie złorzeczył, †
kiedy cierpiał, nie groził, *
lecz oddawał się Temu, który sędzi sprawiedliwie.
On sam, w swoim ciełe, *
poniósł nasze winy na drzewo,
Abyśmy przestali być uczestnikami grzechów, *
a żyli dla sprawiedliwości.
Krwia ran Jego *
zostaliście uzdrowieni.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

1 niedziela Wielkiego Postu: Oto idziemy do Jerozolimy i spełni się wszystko, co napisali prorocy o Synu Człowieczym.

Czytanie, responsorium krótkie, antyfona do pieśni Maryi, prośby i modlitwa jak w Tekstach okresowych. Zakończenie Godziny jak w Częściach stałych.

Poniedziałek

 1 tydzień psalterza

Wezwanie

P. Panie, otwórz ✝ wargi moje.
W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Psalm Wezwania s. 818 z antyfoną z odpowiedniego oficjum.

Godzina czytań

P. Boże, ✝ wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn i antfony z odpowiedniego okresu.

Psalmodia

1 ant. Wybaw mnie, Panie, * przez Twe miłosierdzie.

Psalm 6

Błaganie o litość

Teraz dusza moja doznała lęku... Ojczy, wybaw Mnie od tej godziny (J 12, 27)

Nie karć mnie, Panie, w swoim gniewie *
i nie karz w zapalczywości swojej.

Zmiłuj się nade mną, Panie, bo jestem słaby, †
ulecz mnie, bo znękane są moje kości *
i wielka trwoga ogarnia moją duszę.

Jak długo jeszcze będziesz zwlekał, Panie? †

Powróć, o Panie, ocal moją duszę, *
wybaw mnie przez Twe miłosierdzie.

Bo nikt z umarłych nie wspomni o Tobie, *
któż Cię wychwala w Otchłani?

Zmęczyłem się moim jękiem, †
płaczem obmywam co noc moje łożo *
i łzami skrapiam postanie.

Od smutku moje oko mgłą zachodzi, *
postarzałem się wśród wszystkich moich wrogów.

Odstąpcie ode mnie wszyscy, którzy zło czynicie, *
bo Pan usłyszał głos mojego płaczu.

Pan usłyszał me błaganie, *

Pan przyjął moją modlitwę.

Niech się zawstydzą i bardzo zatrwożą wszyscy moi
wrogowie, *

niech zawstydzeni ode mnie odstąpią.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Wybaw mnie, Panie, przez Twe miłosierdzie.

2 ant. Schronienie w Panu * znajdzie uciśniony.

Psalm 9

Dziękczynienie za zwycięstwo

I znowu przyjdzie w chwale sądzić żywych i umarłych

Chwalić Cię będę, Panie, całym sercem moim, *
opowiem wszystkie cudowne Twe dzieła.

Cieszyć się będę i radować Tobą, *
zaśpiewam psalm na cześć Twego imienia, Najwyższy.
Bo ustępują moi wrogowie, *
padają i giną przed Twoim obliczem.

Tyś sądu mojego się podjął i sprawy, *
zasiadłeś na tronie jako sędzia sprawiedliwy.
Rozgromiłeś pogan, wygubiłeś grzeszników, *
na wieki wymazałeś ich imię.

Upadek wrogów wieczystą ich ruiną, *
przepadła pamięć o miastach zburzonych przez Ciebie.
A Pan zasiada na wieki, *
przygotował swój tron, by sądzić.

Sam będzie sądził świat sprawiedliwie, *
Rozstrzygał bezstronnie sprawy narodów.
Schronienie w Panu znajdzie uciśniony, *
ucieczkę w czasie utrapienia.

Ufają Tobie znający Twe imię, *
bo nie opuszczasz, Panie, tych, co Cię szukają.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Schronienie w Panu znajdzie uciśniony.

3 ant. Będę głosił Twoją chwałę, Panie, * w bramach
Córy Syjonu.

||

Psalm śpiewajcie Panu, który mieszka na Syjonie, *
głoście Jego dzieła wśród narodów,
Bo mściciel krwi pamięta o nich, *
nie zapomniał wołania ubogich.

Zmiłuj się nade mną, Panie, †
zobacz, jak jestem poniżony *
przez tych, którzy mnie nienawidzą;
Ty, który mnie dźwigasz spod bram śmierci, †

bym głosił całą Twą chwałę w bramach Córy Syjonu *
i radował się Twoją pomocą.
Poganie wpadli do dołu, który sami kopali, *
w sidle przez nich ukrytym noga ich uwięzła.
Pan się objawił i sąd przeprowadził, *
w dzieła rąk swoich uwikłał się grzesznik.
Niech precz odejdą grzeszni do krainy umarłych, *
wszystkie narody, co zapomniały o Bogu.
Gdyż ubogi nigdy nie będzie zapomniany, *
a ufność nieszczęśliwych nie zawiedzie na wieki.
Powstań, Panie, by nie zwyciężył człowiek, *
osądź narody przed Twoim obliczem.
Przejmij ich, Panie, bojaźnią, *
niech wiedzą poganie, że są tylko ludźmi.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Będę głosił Twoją chwałę, Panie, / w bramach Córy Syjonu.

Werset, czytania i modlitwa z odpowiedniego oficjum.

Jutrznia

P. Boże, ✝ wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe teksty opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.

Hymn i antyfony z odpowiedniego okresu.

Psalm - LG tom II: Poniedziałek I, str. 861.

Psalmodia

1 ant. Ciebie błagam, Panie, * i słyszysz mój głos od rana.

Psalm 5

Modlitwa poranna o pomoc

Ps 5, 2-10. 12-13

Ułysz, Panie, moje słowa, *
zważ na moje jęki.

Wyteż słuch na głos mojej modlitwy, *
Królu mój i Boże.

Albowiem Ciebie błagam, Panie, †
i słyszysz mój głos od rana, *

rano przedstawiam Ci prośby i czekam.

Bo Ty nie jesteś Bogiem, któremu miła nieprawość, †
zły nie może przebywać u Ciebie, *
nie ostoją się przed Tobą nieprawi.

Nienawidzisz wszystkich, którzy zło czynią, †

Zgubę zsyłasz na każdego, kto kłamie. *

Pan brzydzi się człowiekiem podstępny i krwawym.

Ja zaś dzięki obfitości Twojej łaski *

wejdę do Twojego domu,

Upadnę przed świętym przybytkiem Twoim *

przejęty Twą bojaźnią.

W swej sprawiedliwości prowadź mnie, Panie, †

na przekór moim wrogom, *

wyrównaj przede mną Twoją drogę.

W ich ustach nie ma szczerości, *

ich serce knuje zasadzki;

Gardło ich jest grobem otwartym, *

a języki mówią pochlebstwa.

Ale wszyscy, którzy uciekają się do Ciebie, *

niech się cieszą i radują na zawsze.

Ośłaniaj ich, niech się Tobą weselą *

wszyscy, którzy miłują Twe imię.

Bo Ty, Panie, pobłogostawisz sprawiedliwemu, *

łaską okryjesz go jak tarczą.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Ciebie błagam, Panie, / i słyszysz mój głos od rana.

2 ant. Boże nasz, * wystawiamy chwalebne imię Twoje.

Bądź błogostawiony, po wszystkie wieki, *
Panie, Boże ojca naszego Izraela.

Twoja jest wielkość, moc i sława, *
majestat i chwała,
Bo wszystko, co jest na niebie i ziemi, *
Twoje jest, Panie.

Władza królewska należy do Ciebie, *
i nawet ziemski monarcha jest Twoją własnością.
Bogactwo i chwała od Ciebie pochodzą, *
a Ty panujesz nad wszystkim.

W Twojej ręce spoczywa moc i siła, *
Ty swoją ręką wywyższasz i utwierdzasz wszystko.
Teraz więc, nasz Boże, dzięki Ci składamy *
i wystawiamy chwalebne imię Twoje.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Boże nasz, wystawiamy chwalebne imię Twoje.

3 ant. Uwielbiajcie Pana * w Jego świętym przybytku.

Psalm 29

Majestat Słowa Bożego

Głos z nieba mówi: „Ten jest mój Syn umiłowany” (Mt 3, 17)

Oddajcie Panu, synowie Boży, *
oddajcie Panu chwałę i sławcie Jego potęgę.

Oddajcie Panu chwałę Jego imienia, *
Na świętym dziedzińcu uwielbiajcie Pana.

Ponad wodami głos Pański, †
zagrzmiał Bóg majestatu, *
Pan ponad wód bezmiarem.

Głos Pana potężny, *
głos Pana pełen dostojeństwa.

Głos Pana łamie cedry, *
Pan łamie cedry Libanu,
Sprawia, że Liban skacze jak cielec, *
a Sirion jak młody bawół.



Głos Pana miota ogniste strzały, †

głos Pana wstrząsa pustynią, *

Pan wstrząsa pustynią Kadesz.

Głos Pana zgina dęby, ogałaca lasy, *

a w Jego świątyni wszyscy mówią "Chwała!"

Pan zasiadł nad potopem, *

Pan jako Król zasiada na wieki.

Pan udzieli mocy swojemu ludowi, *

Pan pobłogostawi swój lud pokojem.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Uwielbiajcie Pana w Jego świętym przybytku.

Czytanie, responsorium krótkie, antyfona do pieśni Zachariasza, prośby i modlitwa z odpowiedniego oficjum. Zakończenie Godziny jak w Częściach stałych.

Modlitwa w ciągu dnia

Hymn z odpowiedniego okresu.

Psalm - LG tom II: Poniedziałek I, str. 864.

P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Psalmodia

Antyfona jak w Tekstach okresowych.

Psalm 19 B

Ps 19 B, 8-15

Chwała Boga Prawodawcy

Bądźcie doskonali, jak doskonały jest Ojciec wasz niebieski (Mt 5, 48)

Prawo Pańskie jest doskonałe i pokrzepia duszę, *
świadećstwo Pana jest pewne, nierozważnego uczy
mądrości.

Jego słuszne nakazy radują serce, *

jaśnieje przykazanie Pana i olśniewa oczy.

Bojaźń Pana jest szczerą i trwa na wieki, *

sądy Pana prawdziwe, wszystkie razem słuszne,
Cenniejsze nad złoto, nad złoto najczystsze, *
słodsze od miodu płynącego z plastra.

Zważa na nie Twój sługa *
i nagrodę otrzyma za ich przestrzeganie.

Kto jednak widzi swoje błędy? *

Oczyść mnie z błędów przede mną ukrytych.

Także od pychy broń swojego sługę, *
by nie panowała nade mną.

Wtedy będę bez skazy *

i wolny od wielkiego występku.

Niech znajdą uznanie przed Tobą †
słowa ust moich i myśli mego serca, *
Panie, moja opoko i mój Zbawicielu.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 7

Modlitwa oczernionego
Oto Sędzia stoi przed drzwiami (Jk 5, 9)

|

Panie, Boże mój, do Ciebie się uciekam, *
wybaw mnie i uwolnij od wszystkich prześladowców,
Zanim, jak lew, ktoś nie porwie i nie rozszarpie mej
duszy, *

gdy zabraknie wybawcy.

Boże mój i Panie, jeżeli dopuściłem się tego, *
jeśli nieprawość plami moje ręce,

Jeśli zło wyrządziłem memu dobroczyńcy *
i doszczętnie złupiłem mego wroga,

Niech ściga mnie i schwyci nieprzyjaciel, †
niech wdepcze w ziemię moje życie, *

a godność moją niechaj w proch obali.

Powstań, Panie, w Twoim gniewie, †

podnieś się przeciw zaciekłości mych wrogów, *
powstań na sąd, któryś zapowiedział.

Niech Cię otoczy gromada narodów, *
a Ty zasiądź nad nimi wysoko.



Pan jest sędzią narodów. †
Panie, przyznaj mi słuszność według mej
sprawiedliwości *
i niewinności, która jest we mnie.
Niech ustanie nieprawość występnych, †
a sprawiedliwego umocnij, *
Boże sprawiedliwy, który przenikasz serca i sumienia.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

||

Bóg jest dla mnie tarczą, *
On zbawia ludzi prostego serca.
Bóg, sędzia sprawiedliwy, *
Bóg co dzień pałający gniewem.
Jeśli się nie nawrócą, miecz swój wyostrzy, *
łuk napnie i w nich wymierzy.
Przygotuje na nich pociski śmiertelne, *
sporządzi swe ogniste strzały.
Oto wróg począł bezprawie, †
brzemienny jest udręką *
i podstęp rodzi.
Wykopał dół i pogłębił, *
lecz sam wpadł do jamy, którą przygotował.
Złość jego obróci się na jego głowę *
i własny gwałt spadnie mu na ciemię.
Ja zaś wielbię Pana za sprawiedliwość Jego, *
psalm śpiewam imieniu Najwyższego Pana.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

W innych Godzinach psalmodia dodatkowa z serii I i II, s. 1229.
Czytanie, werset i modlitwa z odpowiedniego oficjum.
Zakończenie Godziny jak w Częściach stałych.

Nieszpory

P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn i antyfony z odpowiedniego okresu.
Psalmy - LG tom II: Poniedziałek I, str. 867.

Psalmodya

1 ant. Oczy Pana * patrzą na ubogiego.

Psalm 11

Bóg nadzieją sprawiedliwego

Błogosławieni, którzy łakną i pragną sprawiedliwości, albowiem oni będą nasyceni (Mt 5, 6)

Do Pana się uciekam; dlaczego mi mówicie: *

"Niby ptak uleć w górę"?

Bo oto grzesznicy łuk napinają †

i na cięciwę kładą strzałę, *

by w mroku razić prawych sercem.

Gdy walą się fundamenty, *

co może zdziałać sprawiedliwy?

Pan w świętym swoim przybytku, *

na niebiosach tron Pana.

Oczy Jego patrzą, *

spod powiek śledzi synów ludzkich.

Bada Pan sprawiedliwego i występnego, *

Jego dusza nie cierpi miłujących nieprawość.

Węgłe ogniste i siarkę ześle na grzeszników, *

wiatr palący będzie ich udziałem.

Bo Pan jest sprawiedliwy i sprawiedliwość kocha, *

ludzie prawi ujrzą Jego oblicze.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Oczy Pana patrzą na ubogiego.

2 ant. Błogosławieni czystego serca, * albowiem oni
Boga oglądać będą.



Psalm 15

Człowiek sprawiedliwy

Przystąpiłicie do góry Syjon, do miasta Boga żyjącego (Hbr 12, 22)

Kto będzie przebywał w Twym przybytku, Panie, *
kto zamieszka na Twej górze świętej?

Ten, kto postępuje nienagannie, †

działa sprawiedliwie *

i mówi prawdę w swoim sercu;

Kto swym językiem oszczerstw nie głosi, †

kto nie czyni bliźniemu nic złego *

i nie ubliża swoim sąsiadom;

Kto za godnego wzgardy uważa złoczyńcę, *

ale szanuje tego, który oddaje cześć Bogu;

Kto dotrzyma przysięgi niekorzystnej dla siebie, †

kto nie daje swych pieniędzy na lichwę *

i nie da się przekupić przeciw niewinnemu.

Kto tak postępuje, *

nigdy się nie zachwieje.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Błogostawieni czystego serca, / albowiem oni Boga oglądać będą.

3 ant. W swoim Synu Bóg nas wybrał * na przybrane dzieci.

Pieśń

Bóg Zbawca

Ef 1, 3-10

Błogostawiony niech będzie Bóg i Ojciec *
naszego Pana Jezusa Chrystusa.

On napełnił nas wszelkim błogostawieństwem
duchowym *

na wyżynach niebieskich, w Chrystusie.

W Nim bowiem wybrał nas przed założeniem świata, *
abyśmy byli święci i nieskalani przed Jego obliczem.

Z miłości przeznaczył nas dla siebie †

jako przybranych synów przez Jezusa Chrystusa, *
według postanowienia swojej woli,

Ku chwale majestatu swej łaski, *
którą nas obdarzył w Umiłowanym.

W Nim odkupienie mamy przez krew Jego. †
odpuszczenie wykroczeń, *
według bogactwa Jego łaski.

Szczodrze ją na nas wylał *

w postaci wszelkiej mądrości i zrozumienia,

Przez to, że nam oznajmił tajemnicę swej woli, †
według swojego postanowienia, które przedtem w
Nim powziął *

dla dokonania pełni czasów,

Aby wszystko zjednoczyć na nowo w Chrystusie jako
Głowie: *

to, co jest w niebiosach, i to, co jest na ziemi.

Chwała Ojcu i Synowi, *


i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. W swoim Synu Bóg nas wybrał na przybrane dzieci.

Czytanie, responsorium krótkie, antyfona do pieśni Maryi, prośby i modlitwa z odpowiedniego oficjum. Zakończenie Godziny jak w Częściach stałych.

Wtorek

 1 tydzień psalterza

Wezwanie

P. Panie, otwórz ✝ wargi moje.

W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Psalm Wezwania s. 818 z antyfoną z odpowiedniego oficjum.

Godzina czytań

P. Boże, ✝ wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Psalmodya

1 ant. Bóg strzeże * praw uciśnionego.

Psalm 10

Prośba o pomoc

Błogosławieni jesteście wy, ubodzy, albowiem do was należy królestwo niebieskie (Łk 6, 20)

|

Dlaczego z dala stoisz, o Panie, *
ukrywasz się w czasach ucisku?

Gdy występny się pyszni, biedny jest w udęcie *
i ulega podstępom, które tamten uknuł.

Bo chełpi się grzesznik swą pożądlivością, *
bluźni drapieżca i pogardza Panem.

Pysznąc się mówi występny: †

"Nie pomści, nie ma Boga". *

Oto całe jego myślenie.

Drogi jego układają się zawsze pomyślnie; †
tak wzniosłe są Twe wyroki, że ich nie pojmuje, *
drwi ze wszystkich swoich przeciwników.

A w sercu swym mówi: "Ja się nie zachwieję, *
nie zaznam niedoli w najdalszych pokoleniach".
Jego usta pełne przekleństwa, zdrady i podstępu, *
a pod jego językiem złość i krzywda.

Czai się w zasadzkach przy drogach †

i zabija niewinnego z ukrycia, *

oczy jego wypatrują biedaka.

Zasada się w kryjówkach, jak lew w jaskini, †

czai się, by porwać ubogiego, *

porywa go i wciąga w swoje sieci.

Chyli się przyczajony, *

od jego ciosu pada ubogi.

Mówi w sercu swoim: "Bóg nie pamięta, *
oblicze swe odwrócił, nigdy tego nie ujrzy".

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *



i na wieki wieków. Amen.

Ant. Bóg strzeże praw uciśnionego.

2 ant. Ty, Panie, widzisz * i trud, i cierpienie.

||

Powstań, o Panie, wznieś swą rękę, Boże, *
nie zapominaj o biednych.

Dlaczego gardzi Bogiem występny *
i mówi w swym sercu: "Nie pomści"?

A Ty to widzisz: i trud, i cierpienie, *
patrzysz, by wziąć je w swe ręce.

Tobie poleca się biedny, *

Tyś opiekunem sieroty.

Skrusz ramię grzesznika i złoczyńcy, *
wypełń wszelką nieprawość, by już jej nie było.

Pan jest królem na wieki wieków, *

z Jego ziemi zniknęli poganie.

Wejrzałeś, Panie, na pragnienie pokornych, *
umocniłeś ich serce, nakłoniłeś ucha,

Abyś strzegł praw sieroty i uciśnionego *

i by człowiek, który powstał z ziemi, nie siał już
postrachu.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Ty, Panie, widzisz i trud, i cierpienie.

3 ant. Słowa Pana są szczerze, * wypróbowane srebro
bez domieszki ziemi.

Psalm 12

Przeciw zakłamaniu

Ze względu na nas, biednych, Ojciec raczył postać Syna (św. Augustyn)

Ratuj nas, Panie, bo braknie pobożnych, *
znikła wierność wśród ludzi.

Wszyscy okłamują swych bliźnich, *

z obłudą w sercu mówią podstępными wargami.

Niech Pan wygubi wszystkie podstępne wargi *



i języki skłonne do zuchwalstwa,
Tych, którzy mówią: "Naszą siłą język, †
usta nasze nam służą, *
któż jest naszym panem?"

Pan mówi: "Teraz powstanę, †
wobec utrapienia pokornych i jęku ubogich, *
dam zbawienie temu, który go pożąda".

Słowa Pana są szczerze, †
wypróbowane srebro bez domieszki ziemi, *
siedmiokroć oczyszczone.

Ty nas zachowasz, Panie, *
na wieki nas ustrzeżesz od tego plemienia.

Występnicy krążą dokoła, *
gdy nikczemność bierze górę wśród ludzi.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Słowa Pana są szczerze, / wypróbowane srebro bez domieszki ziemi.

Werset, czytania i modlitwa z odpowiedniego oficjum.

Jutrznia

- P.** Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe teksty opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.

Hymn i antyfony z odpowiedniego okresu.

Psalmy - LG tom II: Wtorek I, str. 874.

Psalmodya

1 ant. Człowiek rąk nieskalanych i czystego serca *
wstąpi na górę Pana.

Jeżeli psalm 24 został użyty jako Wezwanie, zamiast niego odmawia się psalm 95, s. 818.

Psalm 24

Pan wkracza do świątyni

Bramy niebios zostały otwarte dla Chrystusa
ze względu na wywyższenie Jego ludzkiej natury (św. Ireneusz)

Do Pana należy ziemia i wszystko, co ją napełnia, *
świat cały i jego mieszkańcy.

Albowiem On go na morzach osadził *
i utwierdził ponad rzekami.

Kto wstąpi na górę Pana, *
kto stanie w Jego świętym miejscu?

Człowiek rąk nieskalanych i czystego serca, †
którego dusza nie lgnęła do marności *
i nie przysięgał kłamliwie.

On otrzyma błogostawieństwo od Pana, *
i zapłatę od Boga, swego Zbawcy.

Oto pokolenie tych, którzy Go szukają, *
którzy szukają oblicza Boga Jakuba.

Bramy, podnieście swe szczyty, †
unieście się, odwieczne podwoje, *
aby mógł wkroczyć Król chwały!

"Któż jest tym Królem chwały?" †

Pan dzielny i potężny, *

Pan potężny w boju.

Bramy, podnieście swe szczyty, †
unieście się, odwieczne podwoje, *
aby mógł wkroczyć Król chwały!

"Któż jest tym Królem chwały?" *

Pan Zastępów, On jest Królem chwały.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Człowiek rąk nieskalanych i czystego serca / wstąpi
na górę Pana.

2 ant. Błogostawcie Pana sprawiedliwego * i wywyż-
szajcie Króla wieków.

Pieśń

Bóg karze i zbawia

Niech będzie błogostawiony Bóg i Ojciec naszego Pana Jezusa Chrystusa,

Tb 13, 2-10a

Niech będzie błogostawiony Bóg, który żyje na wieki, *
i niech będzie błogostawione Jego królestwo!

To On karze i okazuje miłosierdzie, †
posyła do podziemnej Otchłani *
i wyprowadza z największej zagłady.

A nie ma nikogo, *
kto by uszedł Jego ręki.

Wysławiajcie Go, synowie Izraela, wobec narodów, †
wśród których was rozproszył *
i tam swoją wielkość wam okazywał.

Wychwalajcie Go wobec wszelkiego stworzenia, †
gdyż On sam jest Panem i Bogiem naszym, *
On sam naszym Ojcem i Bogiem po wszystkie czasy.

On was karci za wasze nieprawości, *
lecz zmiłuje się nad wami wszystkimi
I zgromadzi was spośród wszelkich narodów, *
wśród których zostaliście rozproszeni.

A kiedy nawrócicie się do Niego całym sercem
i duszą, *

aby przed Nim postępować w prawdzie,

Wtedy i On do was się zwróci *

i już nigdy nie zakryje przed wami swojego oblicza.

A teraz rozważcie, co wam uczynił, *
i dziękujcie Mu głośno.

Błogostawcie Pana sprawiedliwego *
i wywyższajcie Króla wieków.

Ja zaś wychwalam Go w ziemi mego wygnania, *
obwieszczam narodowi grzeszników Jego moc i
wielkość.

Nawróćcie się, grzesznicy, *

i postępujcie przed Nim sprawiedliwie.

Kto wie, może znajdzie w was upodobanie *
i miłosierdzie wam okaże?

Wysławiam Boga mego, †
moja dusza wielbi Króla niebios *
i rozraduje się Jego majestatem.

Niech Jego wielkość wszyscy rozgłaszają *
i wychwalają Go w Jeruzalem!



Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Błogostawcie Pana sprawiedliwego / i wywyższajcie Króla wieków.

3 ant. Prawym przystoi * pieśń chwały.

Psalm 33

Pochwała Opatrzności Bożej
Wszystko przez Słowo się stało (J 1, 3)

Sprawiedliwi, radośnie wołajcie na cześć Pana, *
prawym przystoi pieśń chwały.

Sławcie Pana na cytrze, *

grajcie Mu na harfie o dziesięciu strunach.

Śpiewajcie Mu pieśń nową, *

pełnym głosem śpiewajcie Mu wdzięcznie.

Bo słowo Pana jest prawe, *

a każde Jego dzieło godne zaufania.

On prawo i sprawiedliwość miłuje, *

ziemia jest pełna Jego łaski.

Przez słowo Pana powstały niebiosy, *

wszystkie gwiazdy przez tchnienie ust Jego.

On morskie wody gromadzi jak w bukłaku, *

otchłanie oceanu w zbiornikach.

Niech cała ziemia boi się Pana, *

niech się Go lękają wszyscy mieszkańcy świata.

Bo przemówił, i wszystko się stało, *

sam rozkazał, i zaczęło istnieć.

Pan udaremnia zamiary narodów, *

wniwecz obraca ludów zamysły.

Zamiary Pana trwają na wieki, *

zamysły Jego serca przez pokolenia.

Błogostawiony lud, którego Pan jest Bogiem, *

naród, który On wybrał na dziedzictwo dla siebie.

Pan spogląda z nieba, *

widzi wszystkich ludzi.

Patrzy z miejsca, gdzie przebywa, *

na wszystkich mieszkańców ziemi.



On, który serca wszystkich ukształtował, *
który zważa na wszystkie ich czyny.

Liczne wojsko nie da zwycięstwa królowi *
ani wielka siła nie ocali wojownika.

Zwodniczy ratunek w koniu, *
bo mimo swej siły nie umknie.

Oczy Pana zwrócone na bogobojnych, *
na tych, którzy oczekują Jego łaski,
Aby ocalił ich życie od śmierci *
i żywił ich w czasie głodu.

Dusza nasza oczekuje Pana, *

On jest naszą pomocą i tarczą.

Raduje się w Nim nasze serce, *
ufamy Jego świętemu imieniu.

Niech nas ogarnie Twoja łaska, Panie, *
według nadziei pokładanej w Tobie.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Prawym przystoi pieśń chwały.

Czytanie, responsorium krótkie, antyfona do pieśni Zachariasza, prośby i modlitwa z odpowiedniego oficjum. Zakończenie Godziny jak w Częściach stałych.

Modlitwa w ciągu dnia

Hymn z odpowiedniego okresu.

Psalmy - LG tom II: Wtorek I, str. 878.

- P.** Boże, ✝ wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Psalmodia

Antyfona jak w Tekstach okresowych.

Psalm 119

I (Alef). Rozważanie słowa Bożego zawartego w Prawie
Miłość względem Boga polega na spełnianiu Jego przykazań (1 J 5, 3)

Ps 119, 1-8

Błogosławieni, których droga nieskalana, *
którzy postępują zgodnie z Prawem Pańskim.

Błogosławieni, którzy zachowują Jego napomnienia *
i szukają Go całym sercem,
Którzy zła nie czynią, *
lecz chodzą Jego drogami.

Ty po to dałeś swoje przykazania, *
aby przestrzegano ich pilnie.
Oby niezawodnie zmierzały moje drogi *
ku przestrzeganiu Twoich ustaw!

Wtedy nie doznam wstydu, *
gdy zważać będę na wszystkie Tve przykazania.
Będę Cię wystawiał prawym sercem, *
gdy się nauczę Twych sprawiedliwych wyroków.

Przestrzegać będę Twoich ustaw, *
abyś mnie nigdy nie opuścił.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 13

Modlitwa w udręce

Bóg, dawca nadziei, niech was obdarzy pełnią radości (Rz 15, 13)

Jak długo, Panie, nie będziesz o mnie pamiętał? *
Jak długo będziesz ukrywał przede mną oblicze?

Jak długo będę ból cierpiął w mej duszy, †
a w moim sercu codzienną zgryzotę? *

Jak długo mój wróg będzie się wynosił nade mnie?
Spojrzyj i wysłuchaj mnie, Panie, mój Boże! *

Oświeć moje oczy, bym nie zasnął w śmierci,

By wróg mój nie mówił: "Ja go zwyciężyłem", *
by się nie cieszyli moi przeciwnicy, że się zachwiałem.

Ja zaś zaufałem Twemu miłosierdziu, †
niech się moje serce cieszy z Twojej pomocy. *

Będę śpiewał Panu, który obdarzył mnie dobrem.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.



Psalm 14

Powszechne zepsucie

Gdzie wzmógł się grzech, tam jeszcze obficiej rozlała się łaska (Rz 5, 20)

Mówi głupi w sercu swoim: "Nie ma Boga". †
Zepsuci są, ohydne rzeczy popełniają, *
nie ma nikogo, kto by czynił dobrze.

Na synów ludzkich Bóg spogląda z nieba, *
by zobaczyć rozumnego, który szuka Boga.
Wszyscy razem zbłądzili, stali się nikczemni, *
nie ma ani jednego, kto by czynił dobrze.

Czyż się nie opamiętają wszyscy czyniący nieprawość, *
którzy mój lud pożerają, jak gdyby chleb jedli?
Ci, którzy nie wzywają Boga, drżą ze strachu, *
gdyż Bóg jest z pokoleniem sprawiedliwych.

Chcecie udaremnić zamiary ubogiego, *
lecz Pan jest jego ucieczką.

Kto przyniesie ze Syjonu zbawienie Izraela? †
Gdy Bóg odmieni losy swojego narodu, *
Jakub się rozraduje, Izrael ucieszy.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

W innych Godzinach psalmodia dodatkowa z serii I i II, s. 1229.
Czytanie, werset i modlitwa z odpowiedniego oficjum.
Zakończenie Godziny jak w Częściach stałych.

Nieszpory

P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn i antyfony z odpowiedniego okresu.
Psalmy - LG tom II: Wtorek I, str. 880.

Psalmodia

1 ant. Pan da zwycięstwo * swemu Pomazańcowi.

Psalm 20

Modlitwa o zwycięstwo dla króla

Każdy, kto wzywać będzie imienia Pańskiego, będzie zbawiony (Dz 2, 21)

Niech Pan cię wysłucha w dniu utrapienia, *
niech cię chroni imię Boga Jakuba.

Niech tobie ześle pomoc ze świątyni *
i niech cię wspiera ze Syjonu.

Niech pamięta o wszystkich twoich ofiarach *
i niech Mu będzie miłe twe całopalenie.

Niech ci udzieli, czego w sercu pragniesz, *
i każdy twój zamysł wypełni.

Będziemy się cieszyć z twego ocalenia †
i w imię naszego Boga podniesiemy sztandary. *

Niech Pan spełni wszystkie twoje prośby.

Wiem teraz, że Pan wybawi swego pomazańca. †

Odpowiada mu ze świętych swych niebios *
zbawczymi czynami swojej prawicy.

Jedni ufają rydwanom, inni zaś koniom, *
a naszą siłą jest imię Boga, naszego Pana.

Tamci zachwiali się i upadli, *
a my stoimy i trwamy.

Panie, ocal króla, *

a nas wysłuchaj w dniu, w którym Cię wzywamy.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pan da zwycięstwo swemu Pomazańcowi.

2 ant. Będziemy śpiewać, Panie, * i sławić moc Twoją.

Psalm 21

Dziękczynienie za zwycięstwo króla

Ps 21, 2-8. 14

Chrystus otrzymał życie, by zmartwychwstać, i długie dni na wieki, i na zawsze (św. Ireneusz)

Panie, król się weseli z Twojej potęgi *
i z Twojej pomocy tak bardzo się cieszy.

Spełniłeś pragnienie jego serca *
i nie odmówiłeś błaganiom warg jego.

Bo pomyślnie błogostawieństwo wcześniej nań zesłałeś, *
szczerozłotą koronę włożyłeś mu na głowę.

Prosił Ciebie o życie, *
Ty go obdarzyłeś długimi dniami na wieki i na zawsze.
Wielka jest jego chwała dzięki Twej pomocy, *
ozdobiłeś go dostojnością i blaskiem.

Gdyż błogostawieństwem uczyniłeś go na wieki, *
napełniłeś go radością Twojej obecności.
Król bowiem w Panu pokłada nadzieję *
i nie zachwieje się z łaski Najwyższego.

Powstań, Panie, w swojej potędze, *
będziemy śpiewać i sławić moc Twoją.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Będziemy śpiewać, Panie, / i sławić moc Twoją.

3 ant. Uczyniłeś nas, Panie, * królestwem i kapłanami
dla naszego Boga.

Pieśń

Hymn odkupionych

Ap 4, 11; 5, 9. 10. 12

Godzien jesteś, Panie i nasz Boże, *
otrzymać cześć, moc i chwałę,
Bo Ty stworzyłeś wszystko, *
a dzięki Twej woli istniało i zostało stworzone.

Godzien jesteś wziąć księgę *
i otworzyć jej pieczęcie,
Bo zostałeś zabity †
i nabyłeś Bogu krwią swoją ludzi *
z każdego pokolenia, języka, ludu i narodu,
I uczyniłeś ich królestwem i kapłanami dla naszego
Boga, *
i będą panować na ziemi.

Godzien jest Baranek zabity †
wziąć potęgę, moc, mądrość i bogactwo, *
cześć, chwałę i błogostawieństwo.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.


Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Uczyniłeś nas, Panie, / królestwem i kapłanami dla
naszego Boga.

Czytanie, responsorium krótkie, antyfona do pieśni Maryi, prośby i modlitwa z odpowiedniego oficjum. Zakończenie Godziny jak w Częściach stałych.

Środa

 1 tydzień psalterza

Wezwanie

P. Panie, otwórz ✚ wargi moje.
W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Psalm Wezwania s. 818 z antyfoną z odpowiedniego oficjum.

Godzina czytań

P. Boże, ✚ wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn i antyfony z odpowiedniego okresu.
Hymn - LG tom II: Środa I, str. 884.

Psalmodia

1 ant. Miłuję Cię, Panie, * mocy moja. †

Psalm 18

Dziękczynienie za wybawienie i zwycięstwo
W owej godzinie nastąpiło wielkie trzęsienie ziemi (Ap 11, 13)

Ps 18, 2-30

Miłuję Cię, Panie, mocy moja, *
† Panie, opoko moja i twierdzo, mój wybawicielu,
Boże, skało moja, na którą się chronię, *
tarczo moja, mocy zbawienia mego i moja obrono.
Wzywam Pana, godnego chwały, *

i wyzwolony będę od moich nieprzyjaciół.

Ogarnęły mnie fale śmierci *

i zatrwożyły odmęty niosące zagładę.

Oplątały mnie pęta Otchłani, *

schwyciły mnie sidła śmierci.

Wzywałem Pana w moim utrapieniu, *

wołałem do mojego Boga;

I głos mój usłyszał ze swojej świątyni, *

dotarł mój krzyk do uszu Jego.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Miłuję Cię, Panie, mocy moja.

2 ant. Pan mnie ocalił, * gdyż mnie miłuje.

||

Zatrzęsa się i zadrżała ziemia, †
poruszyły się góry w posadach, *
zatrzęsły się, bo On zapłonął gniewem.

Z Jego nozdrzy dym się uniósł, †

a z Jego ust ogień trawiący, *

węgłe zapłonęły od niego.

Nagiął niebiosa i zstąpił, *

czarna chmura pod Jego stopami.

Dosiadł cheruba i leciał, *

a skrzydła wiatru Go niosły.

Z mroku uczynił sobie zastonę, *

okrył się ciemną wodą i gęstą chmurą.

Od blasku Jego obecności *

rozpały się węgle ogniste.

Pan z nieba odezwał się grzmotem, *

zabrzmiał głos Najwyższego.

Wypuścił swoje strzały i rozproszył wrogów, *

cisnął błyskawice i wprawił ich w zamęt.

Aż ukazało się dno morza *

i odstąpiły się fundamenty ziemi,

Od groźby Twojej, Panie, *



od uderzenia wichru Twego gniewu.
Wyciągnął rękę z wysoka i mnie pochwycił, *
wydobył mnie z toni ogromnej.

Od przemożnego nieprzyjaciela mnie wybawił, *
od mocniejszych ode mnie, którzy mnie nienawidzą.
Napadli na mnie w dzień złowrogi, *
lecz Pan był moim obrońcą.

Wyprowadził mnie na miejsce przestronne, *
ocalił, gdyż mnie miłuje.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pan mnie ocalił, gdyż mnie miłuje.

3 ant. Ty, Panie, zapalasz moją pochodnię, * rozświe-
tlasz moje ciemności.



Za sprawiedliwość moją Pan mnie wynagrodził, *
odpłacił mi według czystości rąk moich.

Strzegłem bowiem dróg Pana *
i przez grzech nie odszedłem od mojego Boga,
Bo miałem przed oczyma wszystkie Jego przykazania *
i Jego poleceń nie odrzuciłem od siebie.

Byłem wobec Niego bez skazy *
i winy się ustrzegłem.
Odpłacił mi Pan według mej sprawiedliwości, *
według czystości rąk moich przed Jego oczyma.

Miłość masz dla miłującego, *
ze sprawiedliwym postępujesz sprawiedliwie,
Czystemu swą czystość ukazujesz, *
wobec przebiegłego jesteś przebiegły.

Albowiem Ty wybawiasz naród pokorny, *
a oczy wyniosłych poniżasz.
Ty, Panie, zapalasz moją pochodnię, *
Boże mój, rozświeblasz moje ciemności.
Dzięki Twej pomocy rozbijam wrogie zastępy, *
dzięki mojemu Bogu mury zdobywam.



Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Ty, Panie, zapalasz moją pochodnię, / rozświecisz
moje ciemności.

Werset, czytania i modlitwa z odpowiedniego oficjum.

Jutrznia

P. Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe teksty opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn i antyfony z odpowiedniego okresu.
Psalmy - LG tom II: Środa I, str. 887.

Psalmodia

1 ant. Boże, w Twojej światłości * oglądamy światło.

Psalm 36

Przewrotność grzesznika i dobroć Boga

Kto idzie za Mną, nie będzie chodził w ciemności, lecz będzie miał światło życia (J 8, 12)

W głębi serca bezbożnika nieprawość doń przemawia, *
nie ma on przed oczyma Bożej bojaźni.

Bo zaślepiony sam sobie schlebia *
i nie widzi swej winy, by ją mógł znienawidzić.

Fałsz i nieprawość to słowa ust jego, *
zaniechał mądrości i czynienia dobra.

Na swoim łożu nieprawość knuje, *
wkracza na błędną drogę, nie stroni od złego.

Do nieba sięga, Panie, Twoja łaska, *
a Twoja wierność aż po same chmury.

Twoja sprawiedliwość jak góry wysokie, †
a Twoje wyroki jak ogromna otchłań, *
ocalasz, Panie, ludzi i zwierzęta.

Jak cenna jest Twoja łaska, †

przychodzą do Ciebie ludzie *
i chronią się w cieniu Twych skrzydeł.

Sycą się obfitością Twojego domu, *
poisz ich potokiem Twego szczęścia.

Albowiem w Tobie jest źródło życia *
i w Twojej światłości oglądamy światło.

Zachowaj Twą łaskę dla tych, którzy Ciebie znają, *
a sprawiedliwość Twoją dla ludzi prawego serca.

Niech nie dopadnie mnie stopa pyszałka, *
a ręka grzesznika niech mnie nie wypędza.

Oto runęli nieprawość czyniący, *
zostali powaleni i powstać nie mogą.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Boże, w Twojej światłości oglądamy światło.

2 ant. Wielki jesteś, Panie, * i przestawny w swej mocy.

Pieśń

Jdt 16, 1-2a. 13-16

Bóg, Stwórca świata i Opiekun ludu

Padając przed Barankiem nową pieśń śpiewają (por. Ap 5, 8-9)

Uderzcie w bębny na cześć mego Boga, *
zagrajcie na cymbałach Panu!

Śpiewajcie Mu psalmy i hymn pochwalny, †
wywyższajcie Go i wzywajcie Jego imienia, *
gdyż Pan jest Bogiem, który niszczy wojny.

Zaśpiewam pieśń nową mojemu Bogu: †

Wielki jesteś, Panie, i przestawny, *
przedziwny w swej mocy i niezwyciężony.

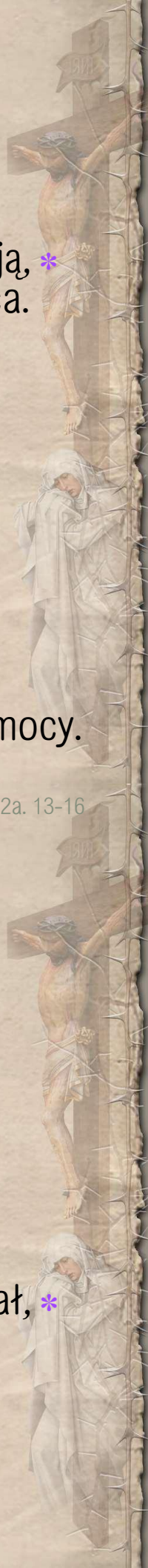
Niech Ci służy wszelkie Twe stworzenie, *
bo stało się ono na Twoje słowo.

Posłałeś swego ducha, on zaś wszystko zbudował, *
i nikt się nie oprze Twojemu głosowi.

Oto góry trzęsą się w posadach *
i burzą się wody;

Skąły jak воск topnieją przed Tobą, *
lecz dla swych czcicieli Ty jesteś łaskawy.

Chociaż zbyt mała jest każda ofiara, *



by miłą wonią wzniosła się ku Tobie,
I za mało wszelkiego tłuszczu *
na całopalenie dla Ciebie,
To jednak ten, kto czcicielem jest Pana, *
będzie wielki aż po wszystkie czasy.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Wielki jesteś, Panie, / i przestawny w swej mocy.
3 ant. Radosnym głosem * wykrzykujcie Bogu.

Psalm 47

Bóg władcą wszystkiego

Jezus siedzi po prawicy Ojca, a królestwu Jego nie będzie końca

Wszystkie narody, klaskajcie w dłonie, *
radosnym głosem wykrzykujcie Bogu!
Bo Pan najwyższy i straszliwy, *
jest wielkim Królem nad całą ziemią.
On nam poddaje narody *
i ludy rzuca pod nasze stopy.
Wybiera nam na dziedzictwo *
chlubę Jakuba, którego miłuje.
Bóg wstępuje wśród radosnych okrzyków, *
Pan wstępuje przy dźwięku trąby.
Śpiewajcie psalmy Bogu, śpiewajcie, *
śpiewajcie Królowi naszemu, śpiewajcie.
Gdyż Bóg jest Królem całej ziemi, *
hymn zaśpiewajcie.
Bóg króluje nad narodami, *
Bóg zasiada na swym świętym tronie.
Połączyli się władcy narodów *
z ludem Boga Abrahama,
Bo możni świata należą do Boga, *
On zaś jest najwyższy.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i nawieki wieków. Amen.



Ant. Radosnym głosem wykrzykujcie Bogu.

Czytanie, responsorium krótkie, antyfona do pieśni Zachariasza, prośby i modlitwa z odpowiedniego oficjum. Zakończenie Godziny jak w Częściach stałych.

Modlitwa w ciągu dnia

Hymn z odpowiedniego okresu.
Psalmy - LG tom II: Środa I, str. 890.

- P.** Boże, + wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Psalmodia

Antyfona jak w Tekstach okresowych.

Psalm 119

Ps 119, 9-16

II (Bet). Prawo Boże moją mądrością

Jak zachowa młodzieniec swoją drogę w czystości? *
Przestrzegając słów Twoich, Panie.

Z całego serca swego szukam Ciebie, *
nie daj mi odejść od Twoich przykazań.

W sercu swoim zachowuję Twe słowa, *
aby nie zgrzeszyć przeciw Tobie.

Błogosławiony jesteś, Panie, *
naucz mnie swoich ustaw.

Opowiadam moimi wargami *
wszystkie wyroki ust Twoich.

Więcej się cieszę z drogi wskazanej przez Twe
napomnienia *

niż z wszelkiego bogactwa.

Będę rozważał Twe postanowienia, *
rozmyślał o Twoich drogach.

Będę się radował z Twoich ustaw *
i słów Twoich nie zapomnę.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *



i na wieki wieków. Amen.

Psalm 17

Prośba o wyzwolenie od wroga

Jezus za dni ciała swego... zanosił gorące prośby i został wysłuchany (Hbr 5, 7)

I

Rozważ, Panie, moją słuszną sprawę, †
usłysz me wołanie, *
wysłuchaj modlitwy moich warg nieobłudnych.

Niech wyrok o mnie wyjdzie od Ciebie; *

Twoje oczy widzą to, co sprawiedliwe.

Choćbyś badał moje serce i przyszedł do mnie nocą,

†
i doświadczał mnie ogniem, *

nieprawości we mnie nie znajdziesz.

Nie zgrzeszyły moje usta ludzkim obyczajem, *

według słowa warg Twoich strzegłem drogi prawa.

Moje kroki mocno trzymały się Twych ścieżek, *
nie zachwiały się moje stopy.

Wołam do Ciebie, bo Ty mnie, Boże, wysłuchasz, *
nakłoń ku mnie swe ucho, usłysz moje słowo.

Okaż przedziwne miłosierdzie Twoje, *

Zbawco tych, którzy się chronią przed wrogiem pod
Twoją prawicę.

Strzeż mnie jak źrenicy oka, *

ukryj mnie w cieniu Twych skrzydeł,

Przed występnyimi, którzy gwałt mi zadają, *

przed śmiertelnymi wrogami, co otaczają mnie zewsząd.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

II

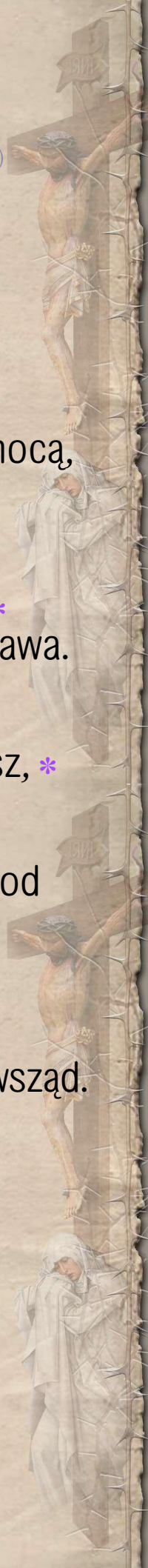
Zamykają swe nieczułe serca, *

ich usta przemawiają butnie.

Okrażają mnie teraz ich kroki, *

śledzą oczyma, by mnie powalić na ziemię.

Są jak lew dyszący za zdobyczą, *



jak młody lew zaczajony w zasadzce.

Powstań, Panie, drogę mu zastąp i powal, *
swoim mieczem wyzwól me życie od grzesznika,
A Twoją ręką, Panie, wybaw mnie od ludzi, *
których udziałem jest to życie.

Ich brzuch napełniasz Twoim dostatkiem, †
synowie ich jedzą do syta, *
a nadmiar zostawiają swoim małym dzieciom.
A ja w sprawiedliwości ujrzę Twe oblicze, *
ze snu powstając nasycę się Twoim widokiem.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

W innych Godzinach psalmodia dodatkowa z serii I i II, s. 1229.
Czytanie, werset i modlitwa z odpowiedniego oficjum.
Zakończenie Godziny jak w Częściach stałych.

Nieszpory

P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn i antyfony z odpowiedniego okresu.
Psalmy - LG tom II: Środa I, str. 892.

Psalmodia

1 ant. Pan moim światłem i zbawieniem moim, * kogo
miałbym się lękać? †

Psalm 27

Bóg moim światłem
Oto przybytek Boga z ludźmi (Ap 21, 3)

Pan moim światłem i zbawieniem moim, *
kogo miałbym się lękać?

† Pan obrońcą mego życia, *
przed kim miałbym czuć trwogę?

Gdy mnie osaczają złoczyńcy, *

którzy chcą mnie pożreć,

Oni sami, moi wrogowie i nieprzyjaciele, *

chwieją się i padają.

Nawet gdy wrogowie staną przeciw mnie obozem, *

moje serce nie poczuje strachu.

Choćby napadnięto mnie zbrojnie, *

nawet wtedy ufność swą zachowam.

O jedno tylko Pana proszę i o to zabiegam, †

żebym mógł zawsze przebywać w Jego domu *

po wszystkie dni mego życia,

Abym kosztował słodyczy Pana, *

stałe się radował Jego świątynią.

W namiocie swoim mnie ukryje *

w chwili nieszczęścia,

Schowa w głębi przybytku, *

na skałę mnie wydzwignie.

Teraz wysoko podnoszę głowę nad nieprzyjaciół, *

którzy mnie osaczają.

Złożę w Jego przybytku radosne ofiary, *

zaśpiewam i zagram psalm Panu.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pan moim światłem i zbawieniem moim, / kogo miałbym się lękać?

2 ant. Będę szukał oblicza Twego, Panie, * nie zakrywaj przede mną swojej twarzy.

||

Niektórzy wystąpili i zeznali fałszywie przeciw Jezusowi (Mt 14, 57)

Ułysz, Panie, kiedy głośno wołam, *

zmiłuj się nade mną i mnie wysłuchaj.

O Tobie mówi serce moje: †

"Szukaj Jego oblicza!" *

Będę szukał oblicza Twego, Panie.

Nie zakrywaj przede mną swojej twarzy, *



nie odtrącaj w gniewie Twego sługi.

Ty jesteś moją pomocą, więc mnie nie odrzucaj *
i nie opuszczaj mnie, Boże, mój Zbawco.
Choćby mnie opuścili ojciec mój i matka, *
to jednak Pan mnie przygarnie.

Naucz mnie swojej drogi, Panie, †
prostą prowadź mnie ścieżką, *
aby nie zwiedli mnie moi wrogowie.

Nie wydawaj mnie na łaskę nieprzyjaciół moich, †
bo przeciw mnie powstali kłamliwi świadkowie *
i ci, którzy dyszą gwałtem.

Wierzę, że będę oglądał dobra Pana *
w krainie żyjących.

Oczekuj Pana, bądź mężny, *
nabierz odwagi i oczekuj Pana.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Będę szukał oblicza Twego, Panie, / nie zakrywaj
przede mną swojej twarzy.

3 ant. Chrystus, pierworodny z całego stworzenia, *
ma pierwszeństwo we wszystkim.

Pieśń

Kol 1, 11c-20

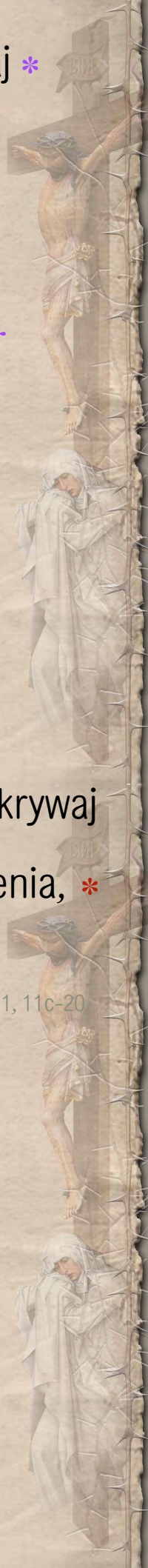
Chrystus początkiem całego stworzenia i zmartwychwstania

Z radością dziękujcie Ojcu, †
który was uczynił godnymi uczestnictwa *
w dziele świętych w światłości.

On uwolnił nas spod władzy ciemności †
i przeniósł nas do królestwa *
swego Syna umiłowanego.

W Nim mamy odkupienie, *
odpuszczenie grzechów.

On jest obrazem Boga niewidzialnego, *
Pierworodnym z całego stworzenia,
Bo w Nim wszystko zostało stworzone, *
i to, co w niebiosach, i to, co na ziemi;



Byty widzialne i niewidzialne, *
czy Trony, czy Panowania, czy Zwierzchności,
czy Władze.

Wszystko przez Niego i dla Niego zostało stworzone; *
On jest przed wszystkim i w Nim wszystko ma istnienie.

On jest Głową Ciała, czyli Kościoła, *
i On jest Początkiem,

Pierworodnym spośród umarłych, *
by sam zyskał pierwszeństwo we wszystkim.

Bóg zechciał bowiem, by w Nim zamieszkała cała
Pełnia *

i aby przez Niego znów pojednać wszystko ze sobą:

To, co na ziemi, i to, co w niebiosach, *
wprowadziwszy pokój przez krew Jego krzyża.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Chrystus, pierworodny z całego stworzenia, / ma
pierwszeństwo we wszystkim.

Czytanie, responsorium krótkie, antyfona do pieśni Maryi, prośby i modlitwa z odpowiedniego oficjum. Zakończenie Godziny jak w Częściach stałych.

Czwartek



1 tydzień psalterza

Wezwanie

P. Panie, otwórz ✚ wargi moje.

W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Psalm Wezwania s. 818 z antyfoną z odpowiedniego oficjum.

Godzina czytań

P. Boże, ✚ wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,

i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn i antyfony z odpowiedniego okresu.
Hymn - LG tom II: Czwartek I, str. 896.

Psalmodia

1 ant. Słowo Pana jest tarczą * dla wszystkich, którzy się u Niego chronią.

Psalm 18, 31-51

Dziękczynienie

Jeśli Bóg jest z nami, któż przeciwko nam? (Rz 8, 31)

IV

Droga Boża jest nieskalana, †
słowo Pana wypróbowane w ogniu. *
On tarczą dla wszystkich, którzy się u Niego chronią.
Bo któż jest Bogiem prócz Pana *
lub kto jest opoką prócz naszego Boga?
Bóg, który przepasał mnie mocą *
i nienaganną uczynił mą drogę.
On dał moim nogom ręczość łąni *
i umieścił mnie na wzgórzach.
On me ręce wyćwiczył do bitwy, *
a ramiona do napinania spiżowego łuku.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Słowo Pana jest tarczą / dla wszystkich, którzy się u Niego chronią.

2 ant. Wspomogła mnie, Panie, * Twoja prawica.

V

Dałeś mi swą tarczę, aby mnie ocalić, †
wspomogła mnie Twoja prawica *
i wielkim mnie uczyniła troskliwość Twoja.
Poszerzyłeś drogę dla moich kroków *
i stopy moje się nie zachwiały.



Ścigałem mych wrogów i dopadłem, *
i nie wróciłem, póki nie zginęli.

Stałem ich i nigdy już się nie podźwigną, *
upadli pod moje stopy.

Przepasałeś mnie mocą do bitwy, *
a oporni zgięli się przede mną.

Wrogów moich zmusiłeś do ucieczki, *
tych, którzy mnie nienawidzą, spotkała zatrała.
Wołali, lecz nie było komu ich ratować, *
wołali do Pana, lecz ich nie wysłuchał.

Jak proch na wietrze ich rozrzuciłem, *
zdeptałem ich jak uliczne błoto.

Wybawiłeś mnie od zbuntowanego ludu, *
ustanowiłeś mnie głową narodów.

Służył mi lud, którego nie znałem, †
był mi posłuszny na pierwsze wezwanie, *
schlebiali mi cudzoziemcy.

Cudzoziemcy upadli na duchu *
i wyszli, drżąc, ze swoich warowni.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Wspomogła mnie, Panie, / Twoja prawica.

3 ant. Niech żyje Pan, * niech będzie wywyższony mój
Bóg i Zbawca.

VI

Niech żyje Pan, niech będzie błogostawiona moja Opoka, *
niech będzie wywyższony mój Bóg i Zbawca,

Bóg, który mnie pomścił i poddał mi narody, *
który mnie wybawił od nieprzyjaciół,

Wyniósł ponad wrogów *
i ocalił od gwałtownika.

Przeto będę Cię, Panie, chwalił wśród narodów *
i pieśnią wystawiał Twoje imię.

Ty dałeś wielkie zwycięstwo królowi †
i łaską obdarzyłeś Dawida, Twego pomazańca, *



i jego potomstwo na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Niech żyje Pan, / niech będzie wywyższony mój
Bóg i Zbawca.

Werset, czytania i modlitwa z odpowiedniego oficjum.

Jutrznia

- P.** Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe teksty opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn i antyfony z odpowiedniego okresu.
Psalmy - LG tom II: Czwartek I, str. 898.

Psalmodia

1 ant. Zbudź się, harfo i cytro, * a ja obudzę jutrzenkę.

Psalm 57

Modlitwa poranna udręczonego
Ten psalm opiewa Mękę Pańską (św. Augustyn)

Zmiłuj się nade mną, Boże, zmiłuj się nade mną, *
u Ciebie moja dusza szuka schronienia.

Chronię się w cieniu Twych skrzydeł, *
dopóki nie minie klęska.

Wołam do Boga Najwyższego, *
do Boga, który wyświadcza mi dobro.

Niech ześle pomoc z nieba, niechaj mnie wybawi, †
niech hańbą okryje tych, którzy mnie dręczą, *
niech ześle Bóg miłość i łaskę.

Między lwami spoczywam, *
co pożerają synów ludzkich.

Ich zęby są jak włócznie i strzały, *
a język jak miecz ostry.

Wznieś się, Boże, ponad niebiosa, *
nad całą ziemią Twoja chwała.

Zastawili sidła na moje nogi *
i pognębili moją duszę.

Przedemną dół wykopali *
i sami wpadli do niego.

Serce moje jest mocne, Boże, †
mocne jest moje serce, *
zaśpiewam psalm i zagram.

Zbudź się, duszo moja, †
zbudź, harfo i cytro, *
a ja obudzę jutrzenkę.

Będę Cię chwalił wśród ludów, Panie, *
zaśpiewam Ci psalm wśród narodów.

Bo Twoja łaska sięga aż do nieba, *
a wierność Twoja po chmury.

Wznieś się, Boże, ponad niebiosa, *
nad całą ziemią Twoja chwała.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Zbudź się, harfo i cytro, / a ja obudzę jutrzenkę.

2 ant. Pan mówi: * Błogostawieństwem mój lud się
nasydzi.

Pieśń

Jr 31, 10-14

Szczęście wyzwolonego ludu

Jezus miał umrzeć, by rozproszone dzieci Boże zgromadzić w jedno (J 11, 51. 52)

Słuchajcie, narody, słowa Pańskiego, *
głoście je na wyspach odległych i mówcie:

"Ten, który rozproszył Izraela, znów go zgromadzi *
i będzie nad nim czuwał jak pasterz nad swym stadem".

Pan bowiem uwolni Jakuba, *

wybawi go z ręki silniejszych od niego.

Przyjdą z weselem na szczyt Syjonu †
i rozradują się błogostawieństwem Pana: *
zbożem, winem, oliwą, owcami i wołami.

Ich życie stanie się podobne do zroszonego ogrodu *

i już nigdy więcej sił im nie zabraknie.

Wtedy dziewica rozweseli się w tańcu, *
a młodzieńcy i starcy cieszyć się będą.
Smutek ich bowiem w radość zamienię, *
pocieszę i rozweselę po ich troskach.

Tłuszczem z ofiar obficie obdarzę kapłanów, *
i błogosławieństwem mój lud się nasyci.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pan mówi: / Błogosławieństwem mój lud się nasyci.

3 ant. Wielki jest Pan i godzien wielkiej chwały * w
mieście Boga naszego. †

Psalm 48

Dziękczynienie wyzwolonego ludu

Unióś mnie anioł na górę wielką i ukazał mi Miasto Święte, Jeruzalem (Ap 21, 10)

Wielki jest Pan i godzien wielkiej chwały *
w mieście Boga naszego.

† Święta Jego góra, wspaniałe wzniesienie, *
radością jest całej ziemi.

Góra Syjon, kres północy, *
jest miastem wielkiego Króla.

Bóg w zamkach swoich *
okazał się obroną.

Oto połączyli się królowie *
i wspólnie natarli.

Zaledwie ujrzeli, zdrętwieli, *
zmieszali się i uciekli.

Chwyciło ich drżenie, *
jak ból rodzącą kobietę,
Jak wiatr ze wschodu, *
który okręty z Tarsisz druzgocze.

Cośmy słyszeli, to i zobaczyli *
w mieście Pana Zastępów,

W mieście naszego Boga. *

Bóg je umacnia na wieki.

Rozważamy, Boże, łaskawość Twoją *



we wnętrzu Twej świątyni.

Jak imię Twe, Boże, tak i chwała Twoja †
sięga po krańce ziemi. *

Prawica Twoja pełna jest sprawiedliwości.

Niech się weseli góra Syjon, †
niech się radują miasta Judy *
z powodu Twych wyroków.

Obejdźcie Syjon dokoła, *
policzcie jego wieże.

Przypatrzcie się jego murom, †
zobaczcie jego warownie, *

by powiedzieć przyszłym pokoleniom,
Że Bóg jest naszym Bogiem na wieki *
i On nas będzie prowadził.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Wielki jest Pan i godzien wielkiej chwały / w mie-
ście Boga naszego.

Czytanie, responsorium krótkie, antyfona do pieśni Zachariasza, prośby i modlitwa z od-
powiedniego oficjum. Zakończenie Godziny jak w Częściach stałych.

Modlitwa w ciągu dnia

Hymn z odpowiedniego okresu.

Psalmy - LG tom II: Czwartek I, str. 902.

- P.** Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Psalmodia

Antyfona jak w Tekstach okresowych.

Psalm 119

III (Gimel). Zachowanie prawa Bożego wśród przeciwności

Czyń dobrze swemu słudze, Panie, *

Ps 119, 17-24

aby żył i przestrzegał słów Twoich.

Otwórz moje oczy, *

abym podziwiał Twoje Prawo.

Jestem tylko gościem na ziemi, *

przykazań swych nie kryj przede mną.

Słabnie wciąż moja dusza *

z tęsknoty do wyroków Twoich.

Zgromiłeś pysznych, *

przekłęci są odstępujący od Twych przykazań.

Oddal ode mnie szyderstwo i wzgardę, *

bo zachowuję Twoje napomnienia.

Chociaż zasiadają możni przeciw mnie spiskując, *

Twój sługa rozmyśla o Twoich ustawach,

Bo Twe napomnienia są moją rozkoszą, *

moimi doradcami Twoje ustawy.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Psalm 25

Ufność wśród niebezpieczeństw

Nadzieja zawieść nie może (Rz 5, 5)

|

Do Ciebie, Panie, wznoszę moją duszę, *

Tobie ufam, Boże, niech zawód mnie nie spotka.

Niech moi wrogowie nie triumfują nade mną, †

nikt bowiem, kto Ci zawierzył, *

nie będzie zawstydzony.

Wstyd spotka wszystkich, którzy łamią wiarę *

idąc za marnością.

Daj mi poznać Twoje drogi, Panie, *

naucz mnie chodzić Twoimi ścieżkami.

Prowadź mnie w prawdzie według swych pouczeń, *

Boże i Zbawco, w Tobie mam nadzieję.

Wspomnij na swoje miłosierdzie, Panie, *

na swoją miłość, która trwa od wieków.

Nie pamiętaj mi grzechów i win mej młodości, †

lecz omnie pamiętaj w swoim miłosierdziu, *

ze względu na dobroć Twą, Panie.



Dobry jest Pan i łaskawy, *
dlatego wskazuje drogę grzesznikom.
Pomaga pokornym czynić dobrze, *
uczy ubogich dróg swoich.

Wszystkie ścieżki Pana są pewne i pełne łaski *
dla strzegących Jego praw i przymierza.
Przez wzgląd na imię Twoje, Panie, *
wybacz mi winy, które są tak wielkie.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

||

Kto jest tym człowiekiem, który boi się Pana? *
Pan ukaze mu drogę wybraną.

Będzie opływał w szczęście, *
a jego potomstwo odziedziczy ziemię.
Bóg powierza swe zamiary swoim czcicielom *
i objawia im swoje przymierze.

Oczy moje są zawsze zwrócone ku Panu, *
bo On uwalnia moje nogi z sidła.

Wejrzyj na mnie i zmiłuj się nade mną, *
bo jestem samotny i nieszczęśliwy.

Uwolnij moje serce od smutku, *
wyzwól mnie od udreki.

Spójrz na mój ból i utrapienie, *
wybacz mi wszystkie grzechy.

Zobacz, jak licznych mam nieprzyjaciół, *
jak zajadle mnie nienawidzą.

Strzeż mego życia i wybaw mnie, Panie, *
by nie spotkał mnie zawód, gdy uciekam się do Ciebie.

Niech prawość i niewinność będą mą obroną, *
skoro pokładam w Tobie nadzieję.

Boże, wybaw Izraela *
od wszystkich jego niedoli.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *



i na wieki wieków. Amen.

W innych Godzinach psalmodia dodatkowa z serii I i II, s. 1229.
Czytanie, werset i modlitwa z odpowiedniego oficjum.
Zakończenie Godziny jak w Częściach stałych.

Nieszpory

- P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn i antyfony z odpowiedniego okresu.
Psalmy - LG tom II: Czwartek I, str. 904.

Psalmodya

1 ant. Panie, do Ciebie wołałem, * a Tyś mnie uzdrowił; / będę Cię słauił na wieki.

Psalm 30

Podzięka za wybawienie od śmierci

Chrystus po swoim chwalebnyim zmartwychwstaniu składa Ojcu dzięki (Kasjodor)

Słauić Cię będę, Panie, bo mnie wybawiłeś *
i nie pozwoliłeś mym wrogom naśmiewać się ze mnie.

Panie, Boże mój, do Ciebie wołałem, *
a Tyś mnie uzdrowił.

Panie, mój Boże, †

z krainy umarłych wywołałeś moją duszę *
i ocaliłeś mi życie spośród schodzących do grobu.

Śpiewajcie psalm, wszyscy miłujący Pana, *
i pamiętajcie o Jego świętości.

Gniew Jego bowiem trwa tylko przez chwilę, *
a Jego łaska przez całe życie.

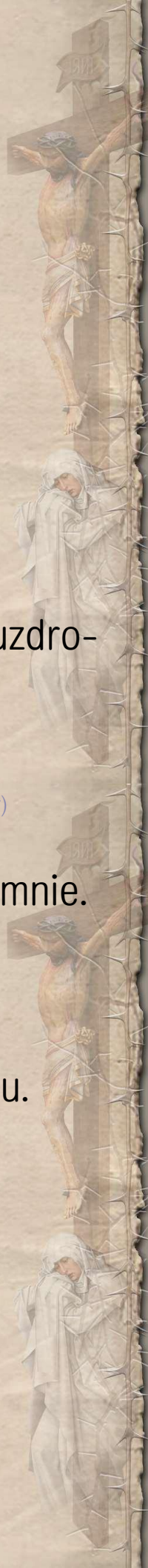
Płacz nadchodzi z wieczora, *
a rankiem wesele.

Zbyt pewny byłem siebie mówiąc: *

"Nigdy się nie zachwieję".

Twoja wola uczyniła mnie górą obronną; *
gdy zakryłeś oblicze, ogarnęła mnie trwoga.

Do Ciebie wołałem, Panie, *



mojego Boga o miłosierdzie błagałem.

"Jaka korzyść z krwi mojej, *

gdy pójdę do grobu?

Czyż mój proch będzie Cię sławił *

albo głosił wierność Twoją?"

Wysłuchaj mnie, Panie, zmiłuj się nade mną, *

Panie, bądź moją pomocą.

Zamieniłeś w taniec mój żałobny lament, *

wór zdjąłeś ze mnie, obdarzyłeś radością,

Aby wciąż moje serce Tobie psalm śpiewało. *

Boże mój i Panie, będę Cię sławił na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Panie, do Ciebie wołałem, a Tyś mnie uzdrowił; /
będę Cię sławił na wieki.

2 ant. Szczęśliwy człowiek, * któremu Pan nie poczytuje winy.

Psalm 32

Szczęście uwolnionego od winy

David wypowiada pochwałę człowieka,

którego Bóg usprawiedliwił niezależnie od uczynków (Rz 4, 6)

Szczęśliwy człowiek, któremu nieprawość została odpuszczona, *

a jego grzech zapomniany.

Szczęśliwy ten, któremu Pan nie poczytuje winy, *

a w jego duszy nie kryje się podstęp.

Gdy milczałem, wysychały me kości *

wśród codziennych moich jęków.

Bo dniem i nocą ciążyła nade mną Twa ręka, *

z sił opadłem jak w czas letniej spiekoty.

Grzech wyznałem Tobie i nie skryłem mej winy. †

Rzekłem: "Wyznamę mą nieprawość Panu", *

a Ty darowałeś niegodziwość mego grzechu.

Do Ciebie więc modlić się będzie każdy wierny, *

gdy znajdzie się w potrzebie.

Choćby nawet wezbrały wody, *

fale go nie dosięgną.

Ty jesteś moją ucieczką, wyrwiesz mnie z ucisku *
i dasz mi radość mego ocalenia.

"Będę cię uczył i wskażę drogę, którą pójdziesz, *
mój wzrok będzie czuwał nad tobą.

Ale nie bądź jak muł i koń bez rozumu, †
można je okiełznać tylko wędzidłem, *
inaczej nie podejda do ciebie".

Liczne są cierpienia grzesznika, *
ufających Panu łaska ogarnia.

Cieszcie się i weselcie w Panu, sprawiedliwi, *
radośnie śpiewajcie, wszyscy prawego serca!

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Szczęśliwy człowiek, / któremu Pan nie poczytuje
winy.

3 ant. Bóg dał Chrystusowi panowanie, chwałę i wła-
dzę, * a wszystkie ludy będą Mu służyły.

Pieśń Sąd Boży

Ap 11, 17-18; 12, 10b-12a

Dzięki Ci składamy, Panie, Boże wszechmogący, *
który jesteś i który byłeś,

Za to, że objąłeś Twoją wielką władzę *
i zacząłeś królować.

Rozgniewały się narody, †
a gniew Twój nadszedł *

i czas sądu nad umarłymi,

Aby dano zapłatę Twoim sługom, *
prorokom i świętym,

I tym, którzy się boją Twojego imienia, *
małym i wielkim.

Teraz nastąpiło zbawienie, potęga i królowanie Boga
naszego *

i władza Jego Pomazańca.


Bo oskarżyciel naszych braci został strącony, *

ten, który dniem i nocą oskarża ich przed Bogiem naszym.
Oni zaś zwyciężyli dzięki krwi Baranka *
i dzięki słowu swojego świadectwa.
I nie umiłowali swego życia, *
lecz śmierć przyjęli.
Dlatego radujcie się, niebiosy, *
razem z waszymi mieszkańcami.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Bóg dał Chrystusowi panowanie, chwałę i władzę,
/ a wszystkie ludy będą Mu służyły.

Czytanie, responsorium krótkie, antyfona do pieśni Maryi, prośby i modlitwa z odpowiedniego oficjum. Zakończenie Godziny jak w Częściach stałych.

Piątek

 1 tydzień psalterza

Wezwanie

P. Panie, otwórz ✝ wargi moje.
W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Psalm Wezwania s. 818 z antyfoną z odpowiedniego oficjum.

Godzina czytań

P. Boże, ✝ wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn i antyfony z odpowiedniego okresu.
Hymn - LG tom II: Piątek I, str. 909.

Psalmodia

1 ant. Powstań, Panie, * i pośpiesz mi z pomocą.

Psalm 35

Ps 35, 1-2. 3c. 9-19. 22-23. 27-28

Wołanie o pomoc

Zebrali się... i odbyli naradę, żeby Jezusa podstępnie ująć i zabić (Mt 26, 3. 4)

I

Walcz, Panie, przeciw tym, którzy walczą ze mną, *
uderz na moich napastników!

Chwyć puklerz i tarczę †
i powstań mi na pomoc. *

Powiedz mej duszy: "Jam twoim zbawieniem".

Dusza moja będzie radować się w Panu, *
z Jego pomocy będzie się weselić.

Powiedzą wszystkie kości moje: *

"Któż, Panie, podobny jest do Ciebie?

Ty wrywasz biedaka z rąk silniejszego, *
nędzarza i biedaka z mocy grabieżcy".

Powstali fałszywi świadkowie, *
pytali o to, czego nie wiem.

Złem płacili za dobro, *
czyhali na moje życie.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Powstań, Panie, i pośpiesz mi z pomocą.

2 ant. Boże, wystąp w obronie mej sprawy, * bo jesteś potężny.

II

Gdy oni chorowali, wkładałem wór pokutny †
i umartwiałem się postem, *

jednak moja modlitwa była bezskuteczna.

Chodziłem smutny jak po stracie przyjaciela lub brata, *
jak ten, co opłakuje matkę, uginałem się z żalu.

Lecz kiedy się chwieję, z radością się zbiegają, *
schodzą się przeciw mnie obcy, których nie znam.

Szarpią mnie bez przyczyny, †
napastują i szydzą ze mnie, *
zgrzytają przeciw mnie zębami.



Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Boże, wystąp w obronie mej sprawy, / bo jesteś potężny.

3 ant. Język mój cały dzień * będzie głosił sprawiedliwość Twoją.

III

Jak długo, Panie, będziesz na to patrzeć? †

Ratuj moją duszę od zagłady, *

lwom odbierz jedyne me życie!

Będę Ci dziękował w wielkim zgromadzeniu, *

będę Cię chwalił wśród licznego ludu.

Niech się nie śmieją ze mnie zakłamani wrogowie, †

którzy nienawidzą mnie bez przyczyny *

i dają sobie znaki oczyma.

Widziałeś, Panie, więc nie milcz dłużej, *

Panie, nie bądź ode mnie daleko!

Przebudź się, wystąp w obronie mego prawa, *

w mej sprawie, mój Boże i Panie.

A sprzyjający mej sprawie niech się radują i cieszą, †

i mówią zawsze: "Pan jest wielki, *

który chce pomyślności swojego sługi".

A język mój będzie głosił sprawiedliwość Twoją *

i cały dzień Twoją chwałę.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Język mój cały dzień będzie głosił sprawiedliwość Twoją.

Werset, czytania i modlitwa z odpowiedniego oficjum.

Jutrznia

P. Boże, + wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe teksty opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn i antyfony z odpowiedniego okresu.
Psalmy - LG tom II: Piątek I, str. 911.

Psalmodia

1 ant. Przyjmiesz, Panie, prawe ofiary * na Twoim ołtarzu.

Psalm 51

Błaganiepokutnika

Odnówcie się duchem w waszym myśleniu i przyobleczcie nowego człowieka (Ef 4, 23-24)

Zmiłuj się nade mną, Boże, w łaskawości swojej, *
w ogromie swej litości zgładź nieprawość moją.

Obmyj mnie zupełnie z mojej winy *
i oczyść mnie z grzechu mojego.

Uznaję bowiem nieprawość moją, *
a grzech mój jest zawsze przede mną.

Przeciwko Tobie samemu zgrzeszyłem *
i uczyniłem, co złe jest przed Tobą,
Abyś okazał się sprawiedliwy w swym wyroku *
i prawy w swoim sądzie.

Oto urodziłem się obciążony winą *
i jako grzesznika poczęła mnie matka.
A Ty masz upodobanie w ukrytej prawdzie, *
naucz mnie tajemnic mądrości.

Pokrop mnie hizopem, a stanę się czysty, *
obmyj mnie, a nad śnieg wybieleję.

Spraw, abym usłyszał radość i wesele, *
niech się radują kości, które skruszyłeś.

Odwróć swe oblicze od moich grzechów *
i zmaż wszystkie moje przewinienia.

Stwórz, Boże, we mnie serce czyste *
i odnow we mnie moc ducha.

Nie odrzucaj mnie od swego oblicza *
i nie odbieraj mi świętego ducha swego.

Przywróć mi radość Twojego zbawienia *



i wzmocnij mnie duchem ofiarnym.

Będę nieprawych nauczał dróg Twoich *
i wrócą do Ciebie grzesznicy.

Uwolnij mnie, Boże, od kary za krew przelaną, †
Boże, mój Zbawco, *

niech sławi mój język sprawiedliwość Twoją.

Panie, otwórz wargi moje, *

a usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Ofiarą bowiem Ty się nie radujesz, *

a całopalenia, choćbym dał, nie przyjmiesz.

Boże, moją ofiarą jest duch skruszony, *

pokornym i skruszonym sercem Ty, Boże, nie gardzisz.

Panie, okaż Syjonowi łaskę w Twej dobroci, *

odbuduj mury Jeruzalem.

Wtedy przyjmiesz prawe ofiary: dary i całopalenia, *

wtedy składać będą cielce na Twoim ołtarzu.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Przyjmiesz, Panie, prawe ofiary / na Twoim ołtarzu.

2 ant. Dzięki Panu całe potomstwo Izraela * otrzyma
sprawiedliwość i osiągnie chwałę.

Pieśń

Niech wszystkie narody nawrócą się do Boga
Na imię Jezusa niech zegną się wszelkie kolano (Flp 2, 10)

Iz 45, 15-25

Naprawdę, Panie, Tyś jest Bogiem ukrytym, *
Boże Izraela i Zbawco!

Wszyscy, którzy dyszą złością na Niego, *
okryją się hańbą i wstydem.

Odejdą upokorzeni *

ci, którzy posągi bożków ciosali.

Izrael zaś będzie zbawiony przez Pana *
zbawieniem wiecznym.

Nie doznacie wstydu i hańby *
po wszystkie czasy.

Tak bowiem Pan mówi, *

Stwórca niebios, Ten, który jest Bogiem,

Który uformował ziemię i kształt jej nadał, *
który osadził ją mocno

I nie uczynił jej bezładną, *

lecz do zamieszkania ją przygotował:

"Ja jestem Pan, i nie ma innego, †

i nie przemawiałem potajemnie *

w ciemnych zakątkach ziemi.

Nie powiedziałem potomstwu Jakuba: *

Szukajcie Mnie na próżno.

Ja jestem Pan, który mówi to, co słuszne, *

oznajmia to, co jest prawdziwe.

Zgromadźcie się i wyjdźcie, †

dołączcie się wszyscy, *

wy, ocaleni spośród narodów.

Nie mają rozeznania ci, co obnoszą *

drewno przez siebie rzeźbione

I modlą się do bożka, *

który nie może ich zbawić.

Przedstawcie i dajcie dowody, *

a nawet zastanówcie się wspólnie:

Któż to zapowiedział już od dawna *

i znowu teraz objawia?

Czyż nie Tym, «Który jest», Ja jestem? *

Prócz Mnie nie ma innego Boga!

Bóg sprawiedliwy i dawca zbawienia *

poza Mną nie istnieje.

Nawróćcie się do Mnie, by otrzymać zbawienie, *

wszystkie krańce świata,

Bo tylko Ja jestem Bogiem *

i nie ma innego!

Przysięgam na samego siebie, *

z moich ust wychodzi sprawiedliwość, słowo ostateczne.

Przed Mną się zegnije każde kolano, *

wszelki język na Mnie przysięgać będzie

I powie: Jedynie w Panu *

sprawiedliwość jest i potęga!

Przyjdą do Niego zawstydzeni wszyscy, *

którzy Go nienawidzili.

Dzięki Panu całe potomstwo Izraela *



otrzyma sprawiedliwość i osiągnie chwałę".

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Dzięki Panu całe potomstwo Izraela / otrzyma sprawiedliwość i osiągnie chwałę.

3 ant. Stańcie przed obliczem Pana * z okrzykami radości.

Psalm 100

Radość wchodzących do świątyni
Pan chce, by odkupieni śpiewali pieśń zwycięstwa (św. Atanazy)

Wykrzykujcie na cześć Pana, wszystkie ziemie, *
służcie Panu z weselem.

Stańcie przed obliczem Pana *
z okrzykami radości.

Wiedźcie, że Pan jest Bogiem, *

On sam nas stworzył,

Jesteśmy Jego własnością, *

Jego ludem, owcami Jego pastwiska.

W Jego bramy wstępujcie z dziękczynieniem, †

z hymnami w Jego przedsionki, *

chwalcie i błogosławcie Jego imię.

Albowiem Pan jest dobry, †

Jego łaska trwa na wieki, *

a Jego wierność przez pokolenia.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Stańcie przed obliczem Pana z okrzykami radości.

Czytanie, responsorium krótkie, antyfona do pieśni Zachariasza, prośby i modlitwa z odpowiedniego oficjum. Zakończenie Godziny jak w Częściach stałych.

Modlitwa w ciągu dnia

Hymn z odpowiedniego okresu.

Psalmy - LG tom II: Piątek I, str. 916.

P. Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Psalmodia

Antyfona jak w Tekstach okresowych.

Psalm 119

Ps 119, 25-32

IV (Dalet). Bóg pociechą udrećzonego

W proch powalona jest moja dusza, Panie, *
przywróć mi życie według Twego słowa.

Wyjawiłem Ci moje drogi, a Tyś mnie wysłuchał, *
naucz mnie swoich ustaw.

Pozwól mi zrozumieć drogę Twych przykazań, *
abym rozważał Twoje cuda.

Ze zgryzoty płacze moja dusza, *
podźwignij mnie, jak obiecałeś.

Powstrzymaj mnie od drogi kłamstwa, *
obdarz mnie łaską Twojego Prawa.

Wybrałem drogę prawdy, *
pragnąc Twych wyroków.

Lgnę do Twoich napomnień, *
nie daj mi okryć się wstydem.

Pobiegnę drogą Twych przykazań, *
gdy szeroko otworzysz me serce.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 26

Ufna modlitwa sprawiedliwego

Wybrał nas Bóg w Chrystusie, abyśmy byli święci i nieskalani (Ef 1, 4)

Osądź mnie, Panie, sprawiedliwie, †
bo postępowałem nienagannie *

i nie wahałem się pokładając nadzieję w Panu.

Doświadcz mnie, Panie, wystaw mnie na próbę, *
zbadaj me sumienie i serce.

Bo przed moimi oczyma łaskawość Twa stoi *
i postępuję w Twojej prawdzie.

Nie zasiadam z ludźmi fałszywymi *
ani się nie spotykam z niegodziwcami.
Nie cierpię zgromadzenia złoczyńców *
i nie przestaję z występnyimi.

Umywam moje ręce na znak niewinności *
i obchodzę Twój ołtarz, Panie,
By głośno śpiewać o Twojej chwale *
i opowiadać o wszystkich Twych cudach.

Miłuję, Panie, dom, w którym mieszkasz, *
i miejsce, gdzie przebywa Twoja chwała.
Nie zabieraj z grzesznymi mej duszy, *
a życia mego z mężami krwawymi.

W ich ręku zbrodnia, *
a ich prawica pełna jest przekupstwa.
Ja zaś kroczę w mojej niewinności, *
wyzwól mnie i zmiłuj się nade mną.

Na równej drodze stoi moja stopa, *
na zgromadzeniach błogostawię Pana.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 28

Prośba i dziękczynienie
Ojcze, dziękuję Ci, żeś Mnie wysłuchał (J 11, 41)

Ps 28, 1-3. 6-9

Do Ciebie wołam, Panie, Opoko moja, *
na głos mój nie bądź głuchy,

Abym wtedy, gdy będziesz milczał, *
nie stał się podobny do zstępujących do grobu.
Usłysz głos mego błagania, gdy wołam do Ciebie *
i gdy wznoszę ręce do świętego przybytku Twego.

Nie gub mnie z grzesznikami *
i z tymi, którzy nieprawość czynią,
Którzy rozmawiają o pokoju z bliźnimi, *
a w duszy żywią złe zamiary.

Niech będzie Pan błogostawiony, *
bo usłyszał głos mego błagania.



Pan moją mocą i tarczą, *
zaufało Mu moje serce.

Pomógł mi, więc moje serce się cieszy *
i moją pieśnią Go sławię.

Pan jest zbawczą mocą dla swojego ludu, *
twierdzą zbawienia dla swego pomazańca.

Ocal swój lud i błogosław swojemu dziedzictwu, *
bądź im pasterzem, weź ich w opiekę na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

W innych Godzinach psalmodia dodatkowa z serii I i II, s. 1229.
Czytanie, werset i modlitwa z odpowiedniego oficjum.
Zakończenie Godziny jak w Częściach stałych.

Nieszpory

- P.** Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn i antyfony z odpowiedniego okresu. Psalm - LG tom II: Piątek I, str. 918.

Psalmodia

1 ant. Uzdrów mnie, Panie, * bo zgrzeszyłem przeciw
Tobie.

Psalm 41

W ciężkiej chorobie

Jeden z was Mnie zdradzi, ten, który je ze Mną (Mk 14, 18)

Błogosławiony człowiek, który myśli o biednym, *
Pan go ocali w dniu nieszczęścia.

Pan go ustrzeże, zachowa przy życiu, †
uczyni szczęśliwym na ziemi *
i nie odda go w moc jego wrogów.

Pan mu pomoże na łożu boleści, *
podczas choroby poprawi mu postanie.

Mówię: "Panie, zmiłuj się nade mną, *

uzdrów mnie, bo zgrzeszyłem przeciw Tobie".

Mówią o mnie ze złością moi nieprzyjaciele: *

"Kiedy wreszcie umrze i przepadnie jego imię?"

A ten, kto mnie odwiedza, mówi puste słowa, †

w sercu swoim złość gromadzi *

i rozgłasza ją, skoro wyjdzie za drzwi.

Szepcą przeciw mnie wszyscy, co mnie nienawidzą, *

i obmyślają zgubę:

"Zaraza złośliwa nań spadła, *

już nie wstanie ten, który się położył!"

Nawet mój przyjaciel, któremu ufałem *

i który chleb mój jadał, piętą we mnie godzi.

Ale Ty, Panie, zmiłuj się nade mną, *

dźwignij mnie, abym im odpłacił.

Ja po tym poznam, żeś dla mnie łaskawy, *

że wróg mój nie będzie nade mną triumfował.

A Ty mnie podtrzymasz dzięki mej prawości *

i na wieki umieścisz przed Twoim obliczem.

Błogosławiony Pan, Bóg Izraela, *

aż po wszystkie wieki. Amen, amen.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Uzdrów mnie, Panie, / bo zgrzeszyłem przeciw Tobie.

2 ant. Pan Zastępów jest z nami, * Bóg Jakuba jest naszą obroną.

Psalm 46

Bóg schronieniem i mocą

Nadadzą Mu imię Emmanuel, to znaczy: "Bóg z nami" (Mt 1, 23)

Bóg jest dla nas ucieczką i siłą, *

najpewniejszą pomocą w trudnościach.

Przeto nie będziemy się bali, choćby zatrzęsała się

ziemia *

i góry zapadły w otchłań morza.

Niech jego wody burzą się i kipią, *

niech góry się chwieją pod jego naporem;

Pan Zastępów jest z nami, *

Bóg Jakuba jest naszą obroną!
Nurty rzeki rozweselają miasto Boże, *
najświętszy przybytek Najwyższego.

Bóg w nim przebywa, a ono się nie zachwieje, *
Bóg je wspomocze o świcie.

Zaszemrały narody, wzburzyły się królestwa, *
zagrzmiał głos Jego i rozpułyła się ziemia.

Pan Zastępów jest z nami, *
Bóg Jakuba jest naszą obroną!
Przyjdźcie, zobaczcie dzieła Pana, *
zdumiewające czyny, których dokonał na ziemi.

On uśmierza wojny aż po krańce ziemi, †
On kruszy łuki i łamie włócznie, *
a tarcze ogniem pali.

"Połóżcie temu kres, a we Mnie Boga uznajcie, *
wywyższonego wśród narodów, wywyższonego na ziemi".

Pan Zastępów jest z nami, *
Bóg Jakuba jest naszą obroną!

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pan Zastępów jest z nami, / Bóg Jakuba jest naszą obroną.

3 ant. Przyjdą wszystkie narody * i padną na twarz przed Tobą, Panie.

Pieśń

Hymn uwielbienia

Ap 15, 3-4

Wielkie i godne podziwu są Twoje dzieła, *
Panie, Boże wszechwładny.

Sprawiedliwe i wierne są drogi Twoje, *
Królu narodów.

Któż by się nie bał, Panie, †
i nie uczcił Twojego imienia? *

Bo tylko Tyś jest święty.

Przyjdą wszystkie narody †
i padną na twarz przed Tobą, *


gdyż ujawniły się Twoje słuszne wyroki.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Przyjdą wszystkie narody / i padną na twarz przed
Tobą, Panie.

Czytanie, responsorium krótkie, antyfona do pieśni Maryi, prośby i modlitwa z odpowiedniego oficjum. Zakończenie Godziny jak w Częściach stałych.

Sobota

 1 tydzień psalterza

Wezwanie

P. Panie, otwórz ✚ wargi moje.
W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Psalm Wezwania s. 818 z antyfoną z odpowiedniego oficjum.

Godzina czytań

P. Boże, ✚ wejrzyj ku wspomnieniu memu..
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn i antyfony z odpowiedniego okresu.
Hymn - LG tom II: Sobota I, str. 992.

Psalmodia

1 ant. Śpiewajcie Panu * i pamiętajcie o cudach, które
On uczynił.

Psalm 105

Bóg wierny swemu przymierzu

Apostołowie ukazują poganom cuda Boże dokonane w przyjściu Pana (św. Atanazy)

Sławcie Pana, wzywajcie Jego imienia, *

głoście Jego dzieła wśród narodów.

Śpiewajcie i grajcie Mu psalmy, *

rozgłaszajcie wszystkie Jego cuda.

Szczyćcie się Jego świętym imieniem, *

niech się weseli serce szukających Pana.

Rozmyślajcie o Panu i Jego potędze, *

zawsze szukajcie Jego oblicza.

Pamiętajcie o cudach, które On uczynił, *

o Jego znakach, o wyrokach ust Jego,

Potomkowie Abrahama, słudzy Jego, *

synowie Jakuba, Jego wybrańcy.

On, Pan, jest naszym Bogiem, *

Jego wyroki obejmują świat cały.

Na wieki pamięta o swoim przymierzu, *

obietnicy danej tysiącu pokoleń,

O przymierzu, które zawarł z Abrahamem, *

przysiędze danej Izaakowi.

Ustanowił je dla Jakuba jako prawo, *

dla Izraela, jako wieczne przymierze,

Gdy powiedział: "Dam tobie ziemię kananejską *

na waszą własność dziedziczną".

Kiedy było ich niewielu, *

nielicznych przybyszów w tym kraju,

Wędrujących od plemienia do plemienia, *

od królestwa do jeszcze innego ludu.

Nikom nie pozwolił ich uciskać, *

karął z ich powodu królów:

"Nie dotykajcie moich wybrańców *

i moim prorokom nie czyńcie krzywdy".

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Śpiewajcie Panu / i pamiętajcie o cudach, które On uczynił.

2 ant. Pan nie opuścił sprawiedliwego sprzedanego w niewolę, * lecz wybawił go z mocy grzeszników.



Potem Pan przywołał głód na ziemię *
i odebrał cały zapas chleba.

Wysłał przed nimi męża: *

Józefa, którego sprzedano w niewolę.

Kajdanami ścisnęli mu nogi, *
jego kark zakuto w żelazo,

Aż się spełniła jego przepowiednia *
i poświadczyło ją słowo Pańskie.

Król posłał, aby go uwolnić, *
wyzwolił go władca ludów.

Ustanowił go panem nad swoim domem, *
władcą całej posiadłości swojej,

By według swej myśli pouczał dostojników, *
a jego doradców uczył mądrości.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pan nie opuścił sprawiedliwego sprzedanego w
niewolę, / lecz wybawił go z mocy grzeszników.

3 ant. Pamiętał Pan o swym świętym słowie * i wypro-
wadził lud swój wśród radości.

Potem Izrael wkroczył do Egiptu, *

Jakub był gościem w kraju Chamitów.

Bóg swój naród bardzo rozmnożył, *

uczynił go mocniejszym od jego wrogów.

Ich serce odmienił, by znienawidzili lud Jego *
i wobec sług Jego postępowali zdradziecko.

Posłał wtedy sługę swego Mojżesza *

i Aarona, wybranego przez siebie.

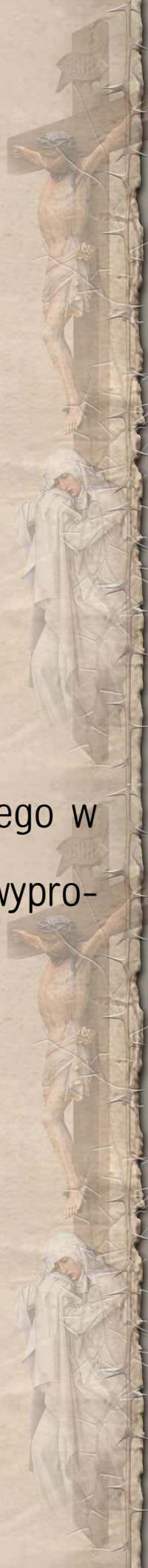
Okazali wśród nich Jego znaki *

i cuda w krainie Chamitów.

Zesłał ciemności i mrok nastał, *

lecz oni buntowali się przeciw Jego słowom.

W krew zamienił ich wody *



i pozabijał ryby.

Od żab zaroiła się ich ziemia, *
nawet w komnatach królewskich.

Rzekł, i pojawiło się robactwo *
i w całym ich kraju komary.

Zamiast deszczu grad zesał, *
palący ogień na ich ziemię.

Powalił ich winorośle i figi *
i drzewa połamał w ich kraju.

Rzekł, i nadciągnęła szarańcza, *
roje świerszczy nieprzeliczone.

Pożarły całą trawę w ich kraju *
i zjadły płody ich ziemi.

Pobił wszystkich pierworodnych ich kraju, *
cały kwiat ich potęgi.

A lud swój wyprowadził ze srebrem i złotem *
i nikt nie był słaby w jego pokoleniach.

Egipcjanie cieszyli się z ich wyjścia, *
bo lęk ich ogarnął przed nimi.

Chmurę rozpostarł, aby ich osłonić, *
i ogień, by im świecił wśród nocy.

Prosili, i zesał im przepiórki, *
nasycił ich chlebem z nieba.

Rozdarł skałę, i trysnęła woda, *
popłynęła pustynią jak rzeka.

Pamiętał bowiem o swym świętym słowie *
danym Abrahamowi, swojemu słudze.

I wyprowadził lud swój wśród radości, *
z weselem swoich wybranych.

Darował im ziemie narodów, *
i zawładnęli dorobkiem ludów,

By strzegli Jego przykazań *
i zachowywali Jego prawa.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pamiętał Pan o swym świętym słowie / i wypro-



wadził lud swój wśród radości.

Werset, czytania i modlitwa z odpowiedniego oficjum.

Jutrznia

- P.** Boże, + wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe teksty opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn i antyfony z odpowiedniego okresu.
Psalmy - LG tom II: Sobota I, str. 925.

Psalmodia

1 ant. Budzą się moje oczy jeszcze przed świtem, *
aby rozważyć Twoje słowo, Panie.

Psalm 119

Ps 119, 145-152

XIX (Kof). Prośba o wierność przykazaniom

Z całego serca wołam, wysłuchaj mnie, Panie, *
zachować chcę Twoje ustawy.

Wołam do Ciebie, a Ty mnie wybaw, *
będę strzegł Twoich napomnień.

Przychodzę o świcie i wołam, *
pokładam ufność w Twoich słowach.

Budzą się moje oczy jeszcze przed świtem, *
aby rozważyć Twoje słowo.

W dobroci swej, Panie, słuchaj głosu mego *
i daj mi życie zgodne z Twoim przykazaniem.

Zbliżają się niegodziwi moi prześladowcy, *
dalecy są oni od Twojego Prawa.

Jesteś blisko, Panie, *
i wszystkie Tve przykazania są prawdą.

Od dawna wiem z Twoich napomnień, *
że ustaliłeś je na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i nawieki wieków. Amen.



Ant. Budzą się moje oczy jeszcze przed świtem, / aby rozważyć Twoje słowo, Panie.

2 ant. Pan jest moją mocą i źródłem męstwa, * Jemu zawdzięczam moje ocalenie.

Pieśń

Wj 15, 1b-13. 17-18

Hymn zwycięstwa po przejściu Morza Czerwonego
Ci, którzy zwyciężyli Bestię, śpiewają pieśń Mojżesza, sługi Bożego (por. Ap 15, 2-3)

Zaspiewam na cześć Pana, który okrył się sławą, *
gdy konia i jeźdźca pograżył w morskiej toni.

Pan jest moją mocą i źródłem męstwa, *

Jemu zawdzięczam moje ocalenie.

On Bogiem moim, uwielbiać Go będę, *

On Bogiem mego ojca, będę Go wywyższać.

Pan, wojownik potężny, *

«Ten, który jest», brzmi Jego imię.

Rzucił w morze rydwany faraona i wojska jego, *
wybrani wodzowie legli w Morzu Czerwonym.

Ogarnęły ich przepaści, *

jak głąz runęli w głębinę.

Okazała się wtedy potęga Twej prawicy, Panie, *
prawica Twoja, Panie, zmiażdżyła nieprzyjaciół.

Pełen mocy zniszczyłeś swoich wrogów, *

wybuchnąłeś gniewem, co spalił ich jak słomę.

Od Twojego tchnienia spiętrzyły się wody, †

jak wał stanęły ogromne fale, *

w pośrodku morza zakrzepły otchłanie.

Mówił nieprzyjaciel: "Będę ścigał, dopadnę, †

rozdzielę łupy i nasycę mą duszę, *

dobędę miecza, moja ręka ich zniszczy!"

Lecz Tyś posłał swój wicher i przykryło ich morze, *
zatonęli jak ołów wśród gwałtownych wirów.

Któż spomiędzy bogów równy Tobie, Panie, †

kto blaskiem świętości podobny do Ciebie, *

straszliwy w czynach, sprawiający cuda?

Wyciągnąłeś prawicę *

i wchłonięła ich ziemia.

Ty zaś wiodłeś swą łaską lud oswobodzony †

i doprowadziłeś go Twoją mocą *

do swego mieszkania świętego.
Wprowadziłeś ich i osadziłeś na górze Twojego
dziedzictwa,
w miejscu, któreś uczynił swoim mieszkaniem, *
W świątyni zbudowanej Twoimi rękami;
Pan jest Królem na zawsze i na wieki.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pan jest moją mocą i źródłem męstwa, / Jemu za-
wdzięczam moje ocalenie.

3 ant. Chwalcie Pana, * wszystkie narody. †

Psalm 117

Chwała miłosiernemu Bogu

Niech poganie wielbią Boga za okazane sobie miłosierdzie (por. Rz 15, 9)

Chwalcie Pana, wszystkie narody, *
† wystawiajcie Go, wszystkie ludy!
Bo potężna nad nami Jego łaska, *
a wierność Pana trwa na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Chwalcie Pana, wszystkie narody.

Czytanie, responsorium krótkie, antyfony do pieśni Zachariasza, prośby i modlitwa z od-
powiedniego oficjum. Zakończenie Godziny jak w Częściach stałych.

Modlitwa w ciągu dnia

Hymn z odpowiedniego okresu.
Psalmy - LG tom II: Sobota I, str. 929.

P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Psalmodia

Antyfona jak w Tekstach okresowych.

Psalm 119

Ps 119, 33-40

V (He). Umocnienie na drodze przykazań

Naucz mnie, Panie, drogi Twoich ustaw, *
bym ich przestrzegał do końca.

Ucz mnie, bym przestrzegał Twego Prawa *
i zachowywał je całym sercem.

Prowadź mnie ścieżką Twoich przykazań, *
bo radość mi przynoszą.

Nakłoń me serce do Twoich napomnień, *
a nie do zysku.

Odwróć me oczy, niech na marność nie patrzą, *
udziel mi życia przez swoje słowo.

Spełnij dla Twego sługi swą obietnicę *
daną Twoim wyznawcom.

Odwróć moją hańbę, która mnie trwoży, *
bo Twoje wyroki są pełne dobroci.

Oto pożądam Twoich postanowień, *
według swej sprawiedliwości zapewnij mi życie.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 34

Bóg ocaleniem sprawiedliwych
Skosztowaliście, że słodki jest Pan (1 P 2, 3)

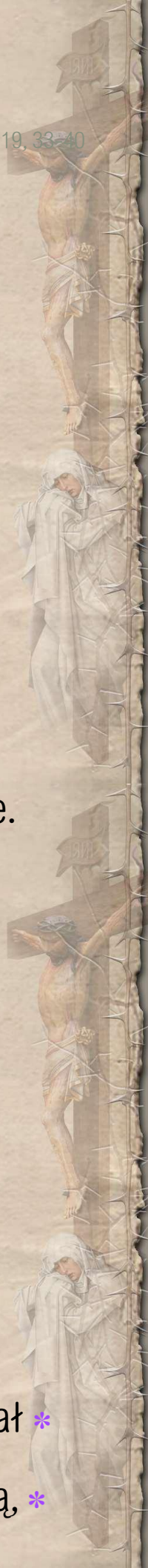
Będę błogosławił Pana po wieczne czasy, *
Jego chwala będzie zawsze na moich ustach.

Dusza moja chlubi się Panem, *
niech słyszą to pokorni i niech się weselą.

Wystawiajcie razem ze mną Pana, *
wspólnie wywyższajmy Jego imię.

Szukałem pomocy u Pana, a On mnie wysłuchał *
i wyzwolił od wszelkiej trwogi.

Spójrzcie na Niego, a rozpromienicie się radością, *
oblicza wasze nie zapłoną wstydem.



Oto zawołał biedak i Pango usłyszał, *
i uwolnił od wszelkiego ucisku.
Anioł Pański otacza szańcem bogobojnych, *
aby ich ocalić.

Skosztujcie i zobaczcie, jak Pan jest dobry; *
szczęśliwy człowiek, który znajduje w Nim ucieczkę.
Bójcie się Pana, wszyscy Jego święci, *
gdyż bogobojni nie zaznają biedy.

Bogacze zubożeli i zaznali głodu, *
szukającym Pana niczego nie zabraknie.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

||

Zbliźcie się, synowie, posłuchajcie, co mówię, *
będę was uczył bojaźni Pańskiej.

Kim jest ten człowiek, który życia pożąda *
i długich dni pragnie, by się nimi cieszyć?
Powściągnij swój język od złego, *
a wargi swoje od kłamstwa.

Od zła się odwróć, czyń, co dobre, *
szukaj pokoju i dąż do niego.
Oczy Pana zwrócone na sprawiedliwych, *
uszy Jego otwarte na ich wołanie.

Pan zwraca swe oblicze przeciw zło czyniącym, *
by pamięć o nich wymazać z ziemi.
Pan słyszy wołających o pomoc *
i ratuje ich od wszelkiej udreki.

Pan jest blisko ludzi skruszonych w sercu, *
ocala upadłych na duchu.
Liczne są nieszczęścia, które cierpi sprawiedliwy, *
ale Pan go ze wszystkich wybawia.

On czuwa nad każdą jego kością *
i żadna z nich nie zostanie złamana.
Zło sprowadza śmierć na grzesznika, *
wrogów sprawiedliwego spotka kara.
Pan odkupi dusze sług swoich, *




nie zazna kary, kto się doń ucieka.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

W innych Godzinach psalmodia dodatkowa z serii I i II, s. 1229.
Czytanie, werset i modlitwa z odpowiedniego oficjum.
Zakończenie Godziny jak w Częściach stałych.

Tydzień 2

Niedziela

 2 tydzień psalterza

1 Nieszpory

- P.** Boże, + wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn i antyfony z odpowiedniego okresu.
Psalmy - LG tom II: Niedziela II, str. 931.

Psalmodia

1 antyfona

2 niedziela Wielkiego Postu: Jezus wziął ze sobą *
Piotra, Jakuba i jego brata, Jana; / zaprowadził ich
osobno na górę wysoką / i tam się wobec nich prze-
mienił.

Niedziela Palmowa: Tak długo byłem z wami * i na-
uczałem was w świątyni, / a nie pojмалиście Mnie; / te-
raz zaś ubiczowanego prowadzicie na ukrzyżowanie.

Psalm 119

Ps 119, 105-112

XIV (Nun). Prawo Boże światłem i dziedzictwem

Twoje słowo jest pochodnią dla stóp moich, Panie, *
i światłem na mojej ścieżce.

Przysiągłem i postanawiam *

przestrzegać Twych sprawiedliwych wyroków.

Panie, bardzo jestem udręczony, *
zachowaj mnie przy życiu, jak mi obiecałeś.

Przyjmij, Panie, ofiary ust moich *
i naucz mnie Twoich wyroków.

Moje życie jest wciąż w niebezpieczeństwie, *
lecz Prawa Twego nie zapominam.

Grzesznicy zastawili na mnie sidła, *
lecz nie zboczyłem od Twoich postanowień.

Napomnienia Twoje są moim dziedzictwem na wieki, *
bo są radością mojego serca.

Nakłaniam swoje serce, by wypełniało Twe ustawy, *
na wieki i na zawsze.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

2 niedziela Wielkiego Postu: Jezus wziął ze sobą /
Piotra, Jakuba i jego brata, Jana; /
zaprowadził ich osobno na górę wysoką /
i tam się wobec nich przemienił.

Niedziela Palmowa: Tak długo byłem z wami /
i uczałem was w świątyni, /
a nie pojмалиście Mnie; /
teraz zaś ubiczowanego prowadzicie na ukrzyżowanie.

2 antyfona

2 niedziela Wielkiego Postu: Jego twarz zajaśniała jak
słońce, *
odzienie zaś stało się lśniąco białe.

Niedziela Palmowa: Pan Bóg jest moją pomocą *
dla tego nie doznam zawodu.

Psalm 16

Bóg najwyższym dobrem

Bóg wskrzesił Jezusa, zerwawszy więzy śmierci (Dz 2, 24)

Zachowaj mnie, Boże, bo chronię się do Ciebie, †
mówię do Pana: "Tyś jest Panem moim, *
poza Tobą nie ma dla mnie dobra".

Wzbudził On we mnie miłość przedziwną *
do świętych, którzy mieszkają na Jego ziemi.

A wszyscy, którzy idą za obcymi bogami, *
pomnażają swoje udręki.

Nie będę wylewał krwi w ofiarach dla nich, *
nie wymówią ich imion moje wargi.

Pan moim dziedzictwem i przeznaczeniem, *
to On mój los zabezpiecza.

Sznur mierniczy szczodrze mi dział wyznaczył, *
jak miłe jest dla mnie dziedzictwo moje!

Błogostawię Pana, który dał mi rozsądek, *
bo serce napomina mnie nawet nocą.

Zawsze stawiam sobie Pana przed oczy, *

On jest po mojej prawicy, nic mną nie zachwieje.

Dlatego cieszy się moje serce i dusza raduje, *
a ciało moje będzie spoczywać bezpiecznie,

Bo w kraju zmarłych duszy mej nie zostawisz *
i nie dopuścisz, bym pozostał w grobie.

Ty ścieżkę życia mi ukazesz, †

pełnię radości przy Tobie *

i wieczne szczęście po Twojej prawicy.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

2 niedziela Wielkiego Postu: Jego twarz zajaśniała jak słońce, / odzienie zaś stało się lśniąco białe.

Niedziela Palmowa: Pan Bóg jest moją pomocą / dlatego nie doznam zawodu.

3 antyfona

2 niedziela Wielkiego Postu: Mojżesz i Eliasz mówili o Jego odejściu, * którego miał dokonać w Jerozolimie.

Niedziela Palmowa: Pan Jezus uniżył samego siebie, *
gdy stał się posłuszny aż do śmierci, / i to śmierci krzyżowej.

Pieśń

Chrystus Arcykapłan

Hbr 5, 5. 7-9

Chrystus nie sam siebie okrył sławą *
przez to, że stał się arcykapłanem.

Ale uczynił to Ten, który powiedział do Niego: *
"Ty jesteś moim Synem, Jam Cię dziś zrodził".
Za dni ciała swego, *
z głośnym wołaniem i płaczem
Znosił On gorące prośby i błagania *
do Tego, który mógł Go wybawić od śmierci,
I został wysłuchany *
dzięki swej uległości.

A chociaż był Synem, *
nauczył się posłuszeństwa przez to, co wycierpiał.
A gdy wszystko wykonał, †
stał się sprawcą wiecznego zbawienia *
dla wszystkich, którzy Go słuchają.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

2 niedziela Wielkiego Postu: Mojżesz i Eliasz mówili o
Jego odejściu, * którego miał dokonać w Jerozolimie.

Niedziela Palmowa: Pan Jezus uniżył samego siebie, /
gdy stał się posłuszny aż do śmierci, / i to śmierci
krzyżowej.

Czytanie, responsorium krótkie, antyfona do pieśni Maryi, prośby i modlitwa jak w Tekstach okresowych. Zakończenie Godziny jak w Częściach stałych.

Wezwanie

P. Panie, otwórz ✚ wargi moje.
W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Psalm Wezwania s. 818 z antyfoną z odpowiedniego oficjum.

Godzina czytań

P. Boże, ✚ wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.

Psalmodia

1 antyfona

2 niedziela Wielkiego Postu i Niedziela Palmowa: Boże mój i Panie, odziany w majestat i piękno, * światłem okryty jesteś jak płaszczem.

Psalm 104

Hymn na cześć Stwórcy

Kto pozostaje w Chrystusie, jest nowym stworzeniem.
To, co dawne, minęło, a oto wszystko stało się nowe (2 Kor 5, 17)

|

Błogostaw, duszo moja, Pana, *
Boże mój, Panie, Ty jesteś bardzo wielki!
Odziany w majestat i piękno, *
światłem okryty jak płaszczem.
Niebo rozpostarłeś jak namiot, *
komnaty swe wzniosłeś nad wodami,
Chmury są Twoim rydwanem, *
przechadzasz się na skrzydłach wiatru.
Wichry używasz za swych posłów, *
sługami Twoimi ogień i płomień.
Umocniłeś fundamenty ziemi, *
nie zachwieje się na wieki wieków.
Jak szatą okryłeś ją Wielką Głębią, *
ponad górami stanęły wody.
Musiały uciekać wobec Twojej groźby, *
na grzmiot Twego głosu wpadły w przerażenie.
Wzniosły się nad górami, opadły w doliny, *
na miejsce, które im wyznaczyłeś.
Granice zakreśliłeś, której nie przekroczą, *
nigdy nie wrócą, aby zalać ziemię.
Ty zdroje kierujesz do strumieni, *
które pośród gór się sączą.
Poją one wszelkie zwierzęta polne, *
w nich dzikie osły gaszą swe pragnienie.
Nad nimi mieszka ptactwo niebieskie *
i śpiewa pośród gałęzi.



Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

2 niedziela Wielkiego Postu i Niedziela Palmowa: Boże mój i Panie, odziany w majestat i piękno, / światłem okryty jesteś jak płaszczem.

2 antyfona

2 niedziela Wielkiego Postu i Niedziela Palmowa: Pan sprawił, że ziemia chleb wydała * i wino, co rozwesela serce człowieka.

||

Z Twoich komnat nawadniasz góry, *
owocem dzieł Twoich syci się ziemia.

Każesz rosnać trawie dla bydła, *
i roślinom, by człowiekowi służyły,
Aby z ziemi dobywał chleba *
i wina, co rozwesela serce człowieka,

By rozpogadzać twarze oliwą, *
a chlebem krzepić ludzkie serca.
Wody do syta mają drzewa Pańskie, *
cedry Libanu, które On zasadził.

Tam ptactwo zakłada gniazda, *
na cyprysach są domy bocianów.

Wysokie góry dla kozic, *
kryjówką borsuków są skały.

Tyś stworzył księżyc, żeby czas wskazywał, *
słońce zna porę swojego zachodu.

Gdy mrok sprowadzasz i noc nastaje, *
w niej wszelki leśny zwierz krąży.

Młode lwy ryczą za łupem, *
domagają się żeru od Boga.

Gdy słońce wzejdzie, wracają *
i kładą się w swych legowiskach.

Człowiek wychodzi do swojej pracy, *
do trudu swego aż do wieczora.

Chwała Ojcu i Synowi, *



i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

2 niedziela Wielkiego Postu i Niedziela Palmowa: Pan sprawił, że ziemia chleb wydała / i wino, co rozwesela serce człowieka.

3 antyfona

2 niedziela Wielkiego Postu i Niedziela Palmowa: Bóg widział, że wszystko, co stworzył, * było bardzo dobre.

III

Jak liczne są dzieła Twoje, Panie! †

Tyś wszystko mądrze uczynił, *
ziemia jest pełna Twoich stworzeń.

Oto jest morze, ogromne i szerokie, †
a w nim żyjątek bez liku, *
zwierząt wielkich i małych.

Tamtędy płyną okręty *
i Lewiatan, który z morzem igra.

Wszystko to czeka na Ciebie, *
byś dał im pokarm we właściwym czasie.

Gdy im dajesz, zbierają, *
gdy otwierasz swą rękę, sycą się Twym dobrem.

Gdy skryjesz swe oblicze, ogarnia je niepokój, †
a kiedy odbierasz im oddech, marnieją *
i w proch się obracają.

Stwarzasz je napełniając swym Duchem *
i odnawiasz oblicze ziemi.

Niech chwała Pana trwa na wieki, *
niech Pan się raduje z dzieł swoich.

Drży ziemia, gdy na nią patrzy, *
górze dotknie, a one dymią.

Póki mego życia, chcę śpiewać dla Pana, *
grać mojemu Bogu, póki życia starczy.

Niech miła Mu będzie pieśń moja, *
będę radował się w Panu.

Niech znikną z ziemi grzesznicy †
i niech już więcej nie będzie występnych. *

Błogostaw, duszo moja, Pana!
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

2 niedziela Wielkiego Postu i Niedziela Palmowa: Bóg
widział, że wszystko, co stworzył, / było bardzo dobre.

Werset, czytania i modlitwa z odpowiedniego oficjum.

Jutrznia

P. Boże, + wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe teksty opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn i antyfony z odpowiedniego okresu.
Psalmy - LG tom II: Niedziela II, str. 938.

Psalmodia

1 antyfona

2 niedziela Wielkiego Postu: Prawica Pańska moc
okazała, * prawica Pana mnie wywyższyła.

Niedziela Palmowa: Wielki tłum, który przybył na świę-
to, * wołał głośno do Pana: / Błogostawiony, który przy-
chodzi w imię Pańskie. / Hosanna na wysokości.

Psalm 118

Świąteczny hymn dziękczynny

Jezus jest kamieniem odrzuconym przez was budujących,
tym, który stał się kamieniem węgielnym (Dz 4, 11)

Dziękujcie Panu, bo jest dobry, *
bo Jego łaska trwa na wieki.

Niech dom Izraela głosi: *
"Jego łaska na wieki".

Niech dom Aarona głosi: *
"Jego łaska na wieki".

Niech wyznawcy Pana głoszą: *
"Jego łaska na wieki".

W ucisku wzywałem Pana. *
Pan mnie wysłuchał i na wolność wyprowadził.
Niczego się nie boję, bo Pan jest ze mną; *
cóż może uczynić mi człowiek?
Pan jest ze mną, mój wspomóżyciel, *
z góry będę spoglądał na mych wrogów.
Lepiej się uciekać do Pana, *
niż pokładać ufność w człowieku.
Lepiej się uciekać do Pana, *
niż pokładać ufność w książętach.
Osaczyły mnie wszystkie narody, *
lecz w imię Pana je pokonałem.
Ze wszystkich stron mnie okrążyły, *
lecz w imię Pana je pokonałem.
Opadły mnie zewsząd jak pszczoły, †
paliły, jak ogień pali ciernie, *
lecz w imię Pana je pokonałem.
Abym upadł, uderzono mnie i pchnięto, *
lecz Pan mnie podtrzymał.
Pan moją mocą i pieśnią, *
On stał się moim Zbawcą.
Głosy radości z ocalenia *
w namiotach sprawiedliwych:
"Prawica Pańska moc okazała, †
prawica Pana wzniesiona wysoko, *
prawica Pańska moc okazała!"
Nie umrę, ale żyć będę *
i głosić dzieła Pana.
Ciężko mnie Pan ukarał, *
ale na śmierć nie wydał.
Otwórzcie mi bramy sprawiedliwości, *
wejdę przez nie i podziękuję Panu.
Oto jest brama Pana, *
przez nią wejdą sprawiedliwi.
Dziękuję Tobie, żeś mnie wysłuchał *
i stałeś się moim Zbawcą.
Kamień odrzucony przez budujących *
stał się kamieniem węgielnym.
Stało się to przez Pana *



i cudem jest w naszych oczach.

Oto dzień, który Pan uczynił, *
radujmy się nim i weselmy.

O Panie, Ty nas wybaw, *

pomyślność daj nam, o Panie!

Błogostawiony, który przybywa w imię Pańskie, *
błogostawimy wam z Pańskiego domu.

Pan jest Bogiem i daje nam światło. †

Ustawcie procesję z gałązkami zielonymi *
aż do rogów ołtarza.

Jesteś moim Bogiem, podziękować chcę Tobie, *

Boże mój, wielbić pragnę Ciebie.

Wysławiajcie Pana, bo jest dobry, *

bo Jego łaska trwa na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

2 niedziela Wielkiego Postu: Prawica Pańska moc
okazała, / prawica Pana mnie wywyższyła.

Niedziela Palmowa: Wielki tłum, który przybył na świę-
to, / wołał głośno do Pana: / Błogostawiony, który przy-
chodzi w imię Pańskie. / Hosanna na wysokości.

2 antyfona

2 niedziela Wielkiego Postu: Śpiewajmy hymn trzech
młodzieńców, * którzy śpiewali w piecu ognistym / na
chwałę Pana.

Niedziela Palmowa: Bądźmy wierni jak aniołowie i
dzieci, * wołając do Zwycięscy śmierci / Hosanna na
wysokości.

Pieśń

Hymn uwielbienia

Stwórca błogostawiony jest na wieki (Rz 1, 25)

Dn 3, 52-57

Błogostawiony jesteś, Panie, Boże ojców naszych, *
pełen chwały i wywyższony na wieki.

Błogostawione jest imię Twoje pełne chwały
i świętości, *

uwielbione i wywyższone na wieki.
Błogostawiony jesteś w przybytku Twojej świętej chwały, *
uwielbiony i przestawny na wieki.

Błogostawiony jesteś na tronie swojego królestwa, *
uwielbiony i przestawny na wieki.
Błogostawiony jesteś Ty, co spoglądasz w otchłanie, †
który zasiadasz na Cherubach, *
pełen chwały i wywyższony na wieki.

Błogostawiony jesteś na sklepieniu nieba, *
pełen chwały i wywyższony na wieki.
Błogostawcie Pana, wszystkie dzieła Pańskie, *
chwalcie Go i wywyższajcie na wieki!

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

2 niedziela Wielkiego Postu: Śpiewajmy hymn trzech
młodzieńców, / którzy śpiewali w piecu ognistym / na
chwałę Pana.

Niedziela Palmowa: Bądźmy wierni jak aniołowie i
dzieci, / wołając do Zwycięscy śmierci / Hosanna na
wysokości.

3 antyfona

2 niedziela Wielkiego Postu: Chwalcie Pana * na
ogromnym Jego nieboskłonie.

Niedziela Palmowa: Błogostawiony, który przychodzi w
imię Pańskie; * pokój w niebie i chwała na wysoko-
ściach.

Psalm 150

Chwalcie Pana

*Śpiewajcie duchem, śpiewajcie i myślą, to znaczy:
Chwalcie Boga waszą duszą i ciałem waszym (Hezychiusz)*

Chwalcie Boga w Jego świątyni, *
chwalcie na ogromnym Jego nieboskłonie.
Chwalcie Go za potężne Jego dzieła, *
chwalcie za niezmierną wielkość Jego.
Chwalcie Go dźwiękiem rogu, *
chwalcie na harfie i cytrze.

Chwalcie Go bębniem i tańcem, *
chwalcie na strunach i flecie.
Chwalcie Go na dzwicznych cymbałach, †
chwalcie na cymbałach brzęczących. *
Wszystko, co żyje, niech chwali Pana!
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

2 niedziela Wielkiego Postu: Chwalcie Pana na
ogromnym Jego nieboskłonie.

Niedziela Palmowa: Błogosławiony, który przychodzi w
imię Pańskie; / pokój w niebie i chwała na wysoko-
ściach.

Czytanie, responsorium krótkie, antyfona do pieśni Zachariasza, prośby i modlitwa jak w
Tekstach okresowych. Zakończenie Godziny jak w Częściach stałych.

Modlitwa w ciągu dnia

Hymn z odpowiedniego okresu.
Psalmy - LG tom II: Niedziela II, str. 943.

- P.** Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Psalmodia

Antyfona jak w Tekstach okresowych.

Psalm 23 Dobry Pasterz

Paść ich będzie Baranek i poprowadzi ich do źródeł wód życia (Ap 7, 17)

Pan jest moim pasterzem, niczego mi nie braknie, *
pozwala mi leżeć na zielonych pastwiskach.
Prowadzi mnie nad wody, gdzie odpocząć mogę, *
orzeźwia moją duszę.
Wiedzie mnie po ścieżkach właściwych *
przez wzgląd na swoją chwałę.

Chociażbym przechodził przez ciemną dolinę, *
zła się nie ulękę, bo Ty jesteś ze mną.
Kij Twój i łaska pasterska *
są moją pociechą.

Stój dla mnie zastawiasz *
na oczach moich wrogów,
Namaszczasz mi głowę olejkiem, *
kielich mój pełny po brzegi.

Dobroć i łaska pójdą w ślad za mną *
przez wszystkie dni życia.
I zamieszkać w domu Pana *
po najdłuższe czasy.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 76

Dziękczynienie za zwycięstwo

Ujrzą Syna Człowieczego, przychodzącego na obłokach niebieskich (Mt 24, 30)

Bóg znany jest w Judzie, *
Jego imię wielkie jest w Izraelu.
W Salem się wznosi przybytek Jego, *
a na Syjonie jest Jego mieszkanie.
Tam zdruzgotał strzały łuków, *
tarcze, miecze i zbroje.

Ty jesteś pełen światła *
i potężniejszy od gór odwiecznych.
Najwaleczniejsi stali się łupem, †
sen ich ogarnął, *
bezwładnie opadły ręce wojowników.
Od Twojej groźby, Boże Jakuba, *
rydwany i konie zamarły w bezruchu.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.



Jesteś straszliwy i któż Ci się oprze, *
gdy gniew Twój się obudzi?

Z nieba ogłosiłeś wyrok; *
zamilkła strwożona ziemia,
Kiedy Bóg powstał, by dokonać sądu *
i ocalić poniżonych tej ziemi.

Bo nawet gniew na ludzi *
przyniesie Ci chwałę,
A ci, których gniew nie dotknie, *
będą obchodzić Twe święto.

Składajcie i wypełniajcie śluby *
wobec Boga naszego i Pana,
Niech wszyscy stojący dokoła *
przyniosą dary Budzącemu grozę,
Panu, który poskramia pychę książąt *
i jest postrachem władców ziemi.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

W innych Godzinach psalmodia dodatkowa, s. 1229.
Czytanie, werset i modlitwa jak w Tekstach okresowych.
Zakończenie Godziny jak w Częściach stałych.

2 Nieszpory

- P.** Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn i antyfony z odpowiedniego okresu.
Psalmy - LG tom II: Niedziela II, str. 945.

Psalmodya

1 antyfona

2 niedziela Wielkiego Postu: Pan rozciągnie moc Twego berła * w blasku świętości.

Niedziela Palmowa: Chrystus był ubiczowany i poniżo-



ny, * lecz Bóg wywyższył Go swoją prawicą.

Psalm 110

Ps 110, 1-5. 7

Mesjasz królem i kapłanem

Trzeba bowiem, aby królował, aż położy wszystkich nieprzyjaciół u stóp swoich (1 Kor 15, 25)

Rzekł Pan do Pana mego: *

"Siądź po mojej prawicy,
Aż uczynię Twych wrogów *
podnóżkiem stóp Twoich".

Pan rozciągnie moc Twego berła ze Syjonu; *
panuj wśród swych nieprzyjaciół!

Przy Tobie panowanie w dniu Twego triumfu: †

W blasku świętości *

z łona jutrzeńki zrodziłem Cię jak rosę.

Pan przysiągł i tego nie odwoła: *

"Tyś jest kapłanem na wieki na wzór Melchizedeka".

Pan jest po Twojej prawicy, *

zetrze królów w dzień swego gniewu.

On po drodze pić będzie z potoku, *
dlatego głowę podniesie.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

2 niedziela Wielkiego Postu: Pan rozciągnie moc Twego berła w blasku świętości.

Niedziela Palmowa: Chrystus był ubiczowany i poniżony, / lecz Bóg wywyższył Go swoją prawicą.

2 antyfona

2 niedziela Wielkiego Postu: Jeden jest Bóg, którego czcimy, * Ten, który stworzył niebo i ziemię.

Niedziela Palmowa: Obmyci krwią Chrystusa * służmy Bogu żywemu.

Psalm 115

Chwała prawdziwego Boga

Nawróciliście się od bożków do Boga, by służyć Bogu żywemu i prawdziwemu (1 Tes 1, 9)

Nie nam, Panie, nie nam, †

lecz Twemu imieniu daj chwałę *

za łaskę i wierność Twoją.

Dlaczego mają pytać poganie: *

"Gdzie się ich Bóg znajduje?"

Nasz Bóg jest w niebie, *

czyni wszystko, co zechce.

Ich bożki są ze srebra i złota, *

dzieła rąk ludzkich.

Mają usta, ale nie mówią, *

mają oczy, ale nie widzą.

Mają uszy, ale nie słyszą, *

mają nozdrza, ale nie czują zapachu.

Mają ręce pozbawione dotyku, †

nogi mają, ale nie chodzą, *

gardło ich nie wydaje głosu.

Do nich będą podobni ci, którzy je robią, *

i każdy, który im ufa.

Ale dom Izraela pokłada ufność w Panu, *

On jest ich pomocą i tarczą.

Dom Aarona pokłada ufność w Panu, *

On jest ich pomocą i tarczą.

Ci, którzy Mu służą, ufność w Nim pokładają, *

On jest ich pomocą i tarczą.

Pan o nas pamięta *

i będzie nam błogostawił.

Błogostawić będzie domowi Izraela, *

błogostawić będzie domowi Aarona.

Będzie błogostawić tym, którzy służą Panu, *

zarówno wielkim, jak małym.

Niech Pan was rozmnoży, *

was i synów waszych.

Błogostawieni jesteście przez Pana, *

który stworzył niebo i ziemię.

Niebo jest niebem Pana, *

ziemię zaś dał synom ludzkim.

To nie umarli chwalą Pana, *

nie ci, którzy zeszli do Otchłani,

Lecz my wielbimy Pana *

teraz i na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *



i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

2 niedziela Wielkiego Postu: Jeden jest Bóg, którego czcimy, / Ten, który stworzył niebo i ziemię.

Niedziela Palmowa: Obmyci krwią Chrystusa / służmy Bogu żywemu.

3 antyfona

2 niedziela Wielkiego Postu: Bóg nie oszczędził własnego Syna, * lecz za nas wszystkich wydał Go w ofierze.

Niedziela Palmowa: Chrystus w swoim ciecie * poniósł nasze grzechy na drzewo krzyża, / abyśmy umarli dla grzechów / żyli dla sprawiedliwości.

Pieśń

Dobrowolna męka Chrystusa, Sługi Bożego

1 P 2, 21-24

Chrystus cierpiał za was i wzór wam zostawił, *
abyście szli za Nim Jego śladami.

On grzechu nie popełnił, *

a w Jego ustach nie było podstępów.

On, gdy Mu złorzeczono, nie złorzeczył, †

kiedy cierpiał, nie groził, *

lecz oddawał się Temu, który sędzi sprawiedliwie.

On sam, w swoim ciecie, *

poniósł nasze winy na drzewo,

Abyśmy przestali być uczestnikami grzechów, *

a żyli dla sprawiedliwości.

Krwcią ran Jego *

zostaliście uzdrowieni.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *


i na wieki wieków. Amen.

2 niedziela Wielkiego Postu: Bóg nie oszczędził własnego Syna, / lecz za nas wszystkich wydał Go w ofierze.

Niedziela Palmowa: Chrystus w swoim ciele poniósł nasze grzechy na drzewo krzyża, / abyśmy umarli dla grzechów / żyli dla sprawiedliwości.

Czytanie, responsorium krótkie, antyfona do pieśni Maryi, prośby i modlitwa jak w Tekstach okresowych. Zakończenie Godziny jak w Częściach stałych.

Poniedziałek

 2 tydzień psalterza

Wezwanie

P. Panie, otwórz ✚ wargi moje.
W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Psalm Wezwania s. 818 z antyfoną z odpowiedniego oficjum.

Godzina czytań

P. Boże, ✚ wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn i antyfony z odpowiedniego okresu.
Hymn - LG tom II: Poniedziałek II, str. 950.

Psalmodia

1 ant. Nakłoń ku mnie Twego ucha, Panie, * aby mnie ocalić.

Psalm 31

Ps 31, 2-17. 20-25

Ufna modlitwa w cierpieniu
Ojcze, w Twoje ręce powierzam ducha mego (Łk 23, 46)

|

Panie, do Ciebie się uciekam, ✚
niech nigdy nie doznam zawodu, *
wybaw mnie w sprawiedliwości Twojej.
Nakłoń ku mnie Twego ucha, *
pośpiesz, aby mnie ocalić!

Bądź dla mnie skałą schronienia, *
warownią, która ocala.

Ty bowiem jesteś moją skałą i twierdzą, *
kieruj mną i prowadź przez wzgląd na swe imię.
Wydobądź z sieci zastawionej na mnie, *
bo Ty jesteś moją ucieczką.

W ręce Twoje powierzam ducha mego, *
Ty mnie odkupisz, Panie, wierny Boże.
Nienawidzisz czcicieli bóstw marnych, *
ja zaś pokładam ufność w Panu.

Weselę się i cieszę Twoim miłosierdziem, †
boś wejrzał na moją nędzę, *
zrozumiałeś udrękę mej duszy.

I nie oddałeś mnie w ręce nieprzyjaciół, *
postawiłeś me stopy na miejscu przestronnym.

i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Nakłoń ku mnie Twego ucha, Panie, / aby mnie
ocalić.

2 ant. Niech Twoje oblicze, Panie, * zajaśnieje nad
Twym sługą.

||

Zmiłuj się, Panie, nade mną, bo żyję w udręce, *
od smutku słabnie me oko i dusza, i ciało.

Moje życie upływa wśród zgryzoty, *
a lata moje wśród jęków.

Siłę tracę w ucisku, *
osłabły kości moje.

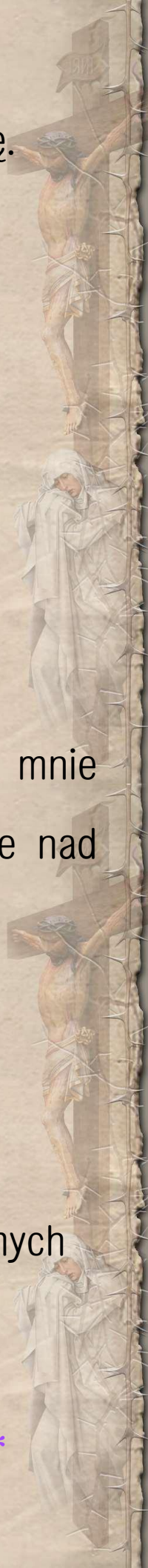
Stałem się przykładem hańby dla wszystkich mych
wrogów, *

dla sąsiadów przedmiotem odrazy,

Postrachem dla moich znajomych, *
ucieka, kto mnie ujrzy na drodze.

Zapomnieli o mnie w sercach, jak o zmarłym, *
stałem się jak wyrzucone naczynie.

Słyszałem bowiem, jak wielu szeptało: †



"Trwoga jest dokoła!" *

Gromadzą się przeciw mnie, zamierzając odebrać mi życie.

Ja zaś pokładam ufność w Tobie, Panie, *
i mówię: "Tyś jest Bogiem moim".

W Twoim ręku są moje losy, *

wyrywaj mnie z rąk wrogów i prześladowców.

Niech Twoje oblicze zajaśnieje nad Twym sługą, *
wybaw mnie w swoim miłosierdziu.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Niech Twoje oblicze, Panie, / zajaśnieje nad Twym sługą.

3 ant. Błogostawiony Pan, * który mi okazał swoje cuda i łaskę.

III

Jakże jest wielka dobroć Twoja, Panie, *
którą zachowałeś dla bogobojnych.

Okazujesz ją tym, którzy uciekają się do Ciebie *
na oczach ludzi.

Oślaniasz ich Twą obecnością od spisku mężów, *
ukrywasz w swym namiocie przed swarliwym językiem.

Niech będzie Pan błogostawiony, *

On cuda swoje i łaskę okazał mi w mieście warownym.

Ja zaś w przerażeniu mówiłem: *

"Odrażony jestem od Twego oblicza".

Lecz Ty wysłuchałeś mój głos błagalny, *
gdy wołałem do Ciebie.

Miłujcie Pana, wszyscy, co cześć Mu oddajecie. †

Pan chroni wiernych, *

a pysznym z nawiązką odpłaca.

Bądźcie dzielni i mężnego serca, *

wszyscy, którzy ufacie Panu.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Błogosławiony Pan, / który mi okazał swoje cuda
i łaskę.

Werset, czytania i modlitwa z odpowiedniego oficjum.

Jutrznia

- P.** Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe teksty opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn i antyfony z odpowiedniego okresu.
Psalmy - LG tom II: Poniedziałek II, str. 952.

Psalmodya

I antyfony

Ant. Kiedy przyjdę * i ujrzę oblicze Boże?
Wielki Poniedziałek: Jezus powiedział: * Dusza moja
jest smutna aż do śmierci; / zostańcie tu i czuwajcie ze
Mną.

Psalm 42

Tęsknota za Bogiem i świątynią

Kto odczuwa pragnienie, niech przyjdzie; kto chce, niech wody życia zaczerpnie (Ap 22, 17)

Jak łania pragnie wody ze strumieni, *
tak dusza moja pragnie Ciebie, Boże.

† Dusza moja Boga pragnie, Boga żywego, *
kiedyż więc przyjdę i ujrzę oblicze Boże?
Łzy są moim chlebem we dnie i w nocy; *
"Gdzie jest twój Bóg?" pytają mnie co dzień.
Rozpływa się we mnie moja dusza, *
gdy wspominam, jak z tłumem kroczyłem do Boże-
go domu
W świątecznym orszaku, *
wśród głosów radości i chwały.
Czemu zgębiona jesteś, duszo moja, *

i czemu trwożysz się we mnie?
Ufaj Bogu, bo jeszcze wystawiać Go będę: *
On zbawieniem mojego oblicza i moim Bogiem!
A we mnie samym dusza przygnębiona, †
przeto wspominał Cię z ziemi Jordanu, *
z ziemi Hermonu i góry Misar.

Głębia przyzywa głębię hukami wodospadów. *
Wszystkie Twe nurty i fale nade mną się przewalają.
Niech Pan udzieli mi we dnie swej łaski, †
a w nocy będę Mu śpiewał, *
będę słał Boga mego życia.

Mówię do Boga: Opoko moja, czemu zapominasz o
mnie? *

Czemu chodzę smutny, gnębiony przez wroga?
Kości we mnie się kruszą, *
gdy lżą mnie przeciwnicy,

Gdy cały dzień mówią do mnie: *
"Gdzie jest Bóg twój?"

Czemu zgnębiona jesteś, duszo moja, *
i czemu trwożysz się we mnie?

Ufaj Bogu, bo jeszcze wystawiać Go będę: *
On zbawieniem mojego oblicza i moim Bogiem!
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Kiedy przyjdę / i ujrzę oblicze Boże?

Wielki Poniedziałek: Jezus powiedział: / Dusza moja
jest smutna aż do śmierci; / zostańcie tu i czuwajcie ze
Mną.

2 ant. Okaż nam, Panie, * miłosierdzie swoje.

Wielki Poniedziałek: Teraz odbywa się sąd nad świa-
tem; * teraz władca tego świata zostanie precz wyrzu-
cony.

Pieśń

Modlitwa za Jerozolimę

To jest życie wieczne: aby poznali Ciebie, jedynego prawdziwego Boga,
oraz Tego, którego posłałeś, Jezusa Chrystusa (J 17, 3)

Syr 36, 1-5. 10-13

Zmiłuj się nad nami, Panie, Boże wszystkich rzeczy, *
spójrz i ześlij bojaźń przed Tobą na wszystkie narody.

Wyciągnij rękę przeciw obcym ludom, *
aby ujrzały Twoją potęgę.

Bo jak przez nas okazałeś im świętość swoją, *
tak przez nich wobec nas okaż się wielkim.

Niech i one uznają, jak my uznajemy, *
że nie ma Boga, oprócz Ciebie, Panie.

Powtórz znaki i znów uczyń cuda, *
wstaw swoją rękę i ramię prawe.

Zgromadź wszystkie pokolenia Jakuba *
i weź je w posiadanie, jak było na początku.

Panie, zlituj się nad narodem nazwanym Twoim imie-
niem, *

nad Izraelem, którego uznałeś za pierworodnego.

Miej miłosierdzie nad Twym świętym miastem, *
nad Jeruzalem, miejscem Twego odpoczynku.

Napełnij Syjon wystawianiem Twej mocy, *
a Twój lud swoją chwałą.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Okaż nam, Panie, / miłosierdzie swoje.

Wielki Poniedziałek: Teraz odbywa się sąd nad świa-
tem; / teraz władca tego świata zostanie precz wyrzu-
cony.

3 ant. Błogostawiony jesteś, Panie, * na sklepieniu nieba.

Wielki Poniedziałek: Jezus, początek i wypełnienie na-
szej wiary, * przyjął hańbę krzyża, / a teraz zasiada po
prawicy Boga.

Psalm 19 A

Chwała Boga Stwórcy

Nawiedzi nas z wysoka Wschodzące Słońce...
aby nasze kroki skierować na drogę pokoju (Łk 1, 78. 79)

Ps 19 A, 2-7

Niebiosa głoszą chwałę Boga, *
dzieło rąk Jego obwieszcza nieboskłon.

Dzień opowiada dniowi, *

noc nocy wiadomość przekazuje.
Nie są to słowa ani nie jest to mowa, *
których by dźwięku nie usłyszano.
Ich głos się rozchodzi po całej ziemi, *
ich słowa aż po krańce świata.

Tam słońcu namiot postawił, †
a ono jak oblubieniec wychodzi ze swej komnaty, *
cieszy się jak siłacz ruszający do biegu.

Ono wschodzi na krańcu nieba †
i biegnie aż po drugi kraniec, *
a nic przed jego żarem się nie schroni.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Błogostawiony jesteś, Panie, / na sklepieniu nie-
ba.

Wielki Poniedziałek: Jezus, początek i wypełnienie na-
szej wiary, / przyjął hańbę krzyża, / a teraz zasiada po
prawicy Boga.

Czytanie, responsorium krótkie, antyfona do pieśni Zachariasza, prośby i modlitwa z od-
powiedniego oficjum. Zakończenie Godziny jak w Częściach stałych.

Modlitwa w ciągu dnia

Hymn z odpowiedniego okresu.
Psalmy - LG tom II: Poniedziałek II, str. 956.

P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Psalmodia

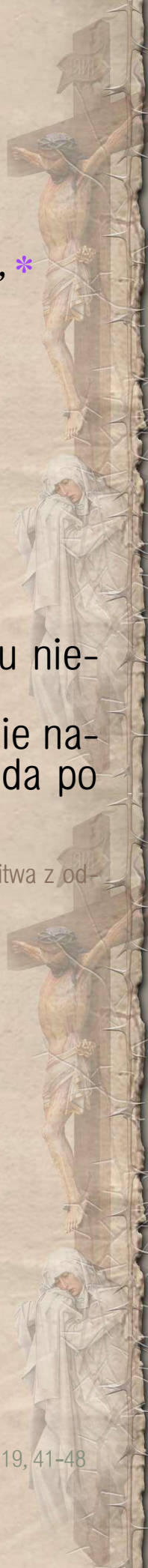
Antyfona jak w Tekstach okresowych.

Psalm 119

VI (Waw). Słuszność Prawa Bożego

Ps 119, 41-48

Panie, niech zstąpi na mnie Twoja łaska, *



Twoje zbawienie według Twojej obietnicy.

Wtedy będę mógł odpowiedzieć tym, którzy mnie znieważają, *

ponieważ polegam na Twoich słowach.

Nie odbieraj moim ustom słowa prawdy, *
bo ufam Twoim wyrokom,

A Prawa Twego zawsze strzec będę, *
po wieki wieków.

I będę kroczył szeroką drogą, *
bo szukam Twoich przykazań.

O Twoich rozkazach chcę mówić wobec królów, *
nie będę się tego wstydził.

I będę się weselił z Twoich przykazań, *
które umiłowałem.

Moje ręce wznoszę ku Twym wyrokom, które miłuję, *
i rozważam Twoje ustawy.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 40

Ps 40, 2-14.17-18

Dziękczynienie i prośba

Ofiary ani daru nie chciałeś, aleś Mi utworzył ciało (Hbr 10, 5)

|

Z nadzieją czekałem na Pana, †
a On się pochylił nade mną *
i wysłuchał mego wołania.

Wydobył mnie z dołu zagłady, *
z błotnego grzęzawiska.

Stopy moje postawił na skale *
i umocnił moje kroki.

Włożył mi w usta pieśń nową, *
śpiew dla naszego Boga.

Wielu to ujrzy i przejmie ich trwoga, *
i zaufają Panu.

Szczęśliwy człowiek, który nadzieję pokłada w Panu, *
a nie naśladuje pysznych i skłonnych do kłamstwa.

Panie, Boże mój, wiele uczyniłeś cudów *
i w Twoich zamiarach wobec nas nikt Ci nie dorówna.

A gdybym chciał je głosić i opowiadać, *
byłyby liczniejsze, niż można to wyrazić.
Nie chciałeś ofiary krwawej ani z płodów ziemi, †
lecz otwarłeś mi uszy; *
nie żądałeś całopalenia i ofiary za grzechy.

Wtedy powiedziałem: "Oto przychodzę. *
W zwoju księgi jest o mnie napisane:
Radością jest dla mnie pełnić Twoją wolę, mój Boże, *
a Twoje Prawo mieszka w moim sercu".

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

||

Głosiłem Twą sprawiedliwość w wielkim zgromadzeniu †
i nie powściągałem warg moich, *
o czym Ty wiesz, Panie.

Sprawiedliwości Twojej nie kryłem w głębi serca, *
głosiłem Twoją wierność i pomoc.
Nie tałem Twojej łaski ani Twojej wierności *
przed wielkim zgromadzeniem.

A Ty nie odmawiaj mi, Panie, swego miłosierdzia, *
niech łaska Twoja i wierność zawsze mnie strzegą.
Albowiem osaczyły mnie niezliczone nieszczęścia, *
przygniotły mnie własne winy, których ogarnąć nie mogę.

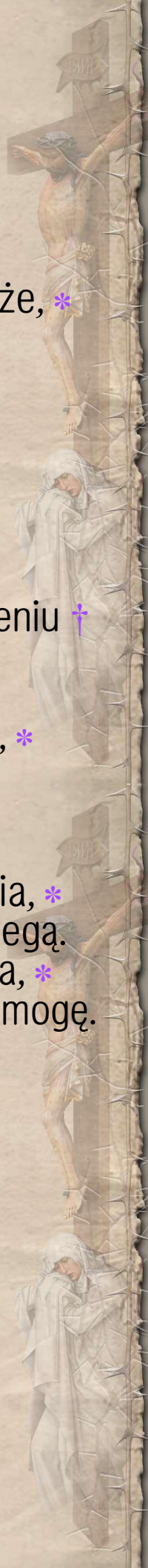
Są one liczniejsze od włosów na mej głowie, *
więc słabnie we mnie serce.

Panie, racz mnie wybawić, *
Panie, pośpiesz mi z pomocą!
Niech się radują i weselą w Tobie *
wszyscy, którzy Ciebie szukają.

A ci, którzy pragną Twojej pomocy, *
niech zawsze mówią: "Pan jest wielki!"

Ja zaś jestem ubogi i nędzny, *
ale Pan troszczy się o mnie.
Tyś moim wspomóżycielem i wybawcą, *
Boże mój, nie zwlekaj!

Chwała Ojcu i Synowi, *



i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

W innych Godzinach psalmodia dodatkowa z serii I i II, s. 1229.
Czytanie, werset i modlitwa z odpowiedniego oficjum.
Zakończenie Godziny jak w Częściach stałych.

Nieszpory

P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn i antyfony z odpowiedniego okresu.
Psalmy - LG tom II: Poniedziałek II, str. 958.

Psalmodya

I antyfona

Ant. Najpiękniejszy jesteś spośród synów ludzkich, *
wdzięk się rozlał na twoich wargach.

Wielki Poniedziałek: Nie miał On wdziękowi ani blasku, *
aby na Niego popatrzeć, / ani wyglądu, by się nam po-
dobał.

Psalm 45

Zaślubiny króla

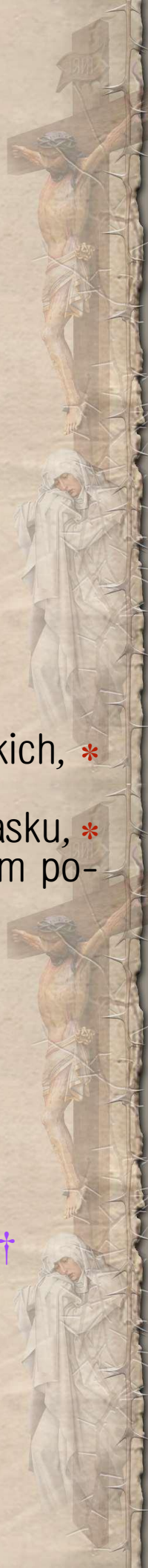
Oblubieniec nadchodzi, wyjdźcie mu na spotkanie (Mt 25, 6)

|

Z mego serca płynie piękne słowo, †
pieśń moją śpiewam królowi, *
język mój jest jak rylec biegłego pisarza.

Najpiękniejszy jesteś spośród synów ludzkich, †
wdzięk się rozlał na twoich wargach, *
przeto Bóg pobłogosławił tobie na wieki.
Przypasz do biodra swój miecz, mocarzu, *
chlubę twoją i ozdobę.

Wstąp szczęśliwie na rydwan †
w obronie wiary, prawa i ubogich, *
a twoja prawica niech ci wskaże wielkie czyny.



Twe ostre strzały trafiają w serce wrogów króla, *
ludy padają przed tobą.

Tron Twój, Boże, trwa na wieki, *
berłem sprawiedliwym berło Twego królestwa.
Miłujesz sprawiedliwość, wstrętne ci bezprawie, †
dlatego Bóg, twój Bóg, namaścił ciebie *
olejkiem radości hojniej niż równych ci losem.

Twe szaty pachną mirrą, kasją i aloesem, *
z pałaców z kości słoniowej cieszy cię dźwięk lutni.
Córki królewskie wychodzą na spotkanie z tobą, *
królowa w złocie z Ofiru stoi po twojej prawicy.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Najpiękniejszy jesteś spośród synów ludzkich, /
wdzięk się rozlał na twoich wargach.

Wielki Poniedziałek: Nie miał On wdzięku ani blasku, /
aby na Niego popatrzeć, / ani wyglądu, by się nam po-
dobał.

2 ant. Oto Oblubieniec nadchodzi, * wyjdźcie Mu na
spotkanie.

Wielki Poniedziałek: Przydzielę tłumy mojemu Słudze
* za to, że siebie na śmierć ofiarował.

||

Postuchaj, córko, spójrz i nakłoń ucha, *
zapomnij o swym ludzie, o domu swego ojca.

Król pragnie twego piękna, *
on twoim panem, oddaj mu pokłon.
Oto córa Tyru zbliża się z darami, *
możni narodów szukają twych względów.
Córa królewska wchodzi pełna chwały, *
w złotogłów odziana.

W szacie wzorzystej do króla ją prowadzą, *
za nią przywodzą do ciebie dziewice, jej druhny.
Wiodą je z radością i w uniesieniu, *
wkraczają do królewskiego pałacu.

Synowie twoi zajmą miejscetwych ojców, *
ustanowisz ich książętami na całej ziemi.

Przez wszystkie pokolenia upamiętnię twe imię, *
dlatego na wieki sławić cię będą narody.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Oto Oblubieniec nadchodzi, / wyjdźcie Mu na spotkanie.

Wielki Poniedziałek: Przydzielę tłumy mojemu Słudze / za to, że siebie na śmierć ofiarował.

3 ant. W swoim wielkim miłosierdziu * Bóg na nowo nas zrodził do żywej nadziei.

Wielki Poniedziałek: Bóg doświadczył Chrystusa * jak złoto w ogniu.

Pieśń

Zmartwychwstanie Chrystusa podstawą nadziei

1 P 1, 3-9

Niech będzie błogosławiony Bóg i Ojciec *
naszego Pana Jezusa Chrystusa.

On w swoim wielkim miłosierdziu †
przez powstanie z martwych Jezusa Chrystusa *
na nowo nas zrodził do żywej nadziei:

Do dziedzictwa niezniszczalnego i niepokalanego,
i niewiedzącego, *

które jest zachowane dla was w niebie.

Wy bowiem jesteście przez wiarę strzeżeni †
mocą Bożą dla zbawienia, *
gotowego objawić się w czasie ostatecznym.

Dlatego radujcie się, choć teraz musicie doznać
trochę smutku *

z powodu różnorodnych doświadczeń.

Przez to wartość waszej wiary †
okaże się o wiele cenniejsza od zniszczalnego złota, *
które przecież próbuje się w ogniu;

Na sławę, cześć i chwałę *
przy objawieniu Jezusa Chrystusa.

Wy Go miłujecie, choć nie widzieliście, *
wy w Niego teraz wierzycie, chociaż nie widzicie.
A ucieszycie się radością niewymowną i pełną chwały, *
gdy osiągniecie zbawienie dusz, cel waszej wiary.


Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. W swoim wielkim miłosierdziu / Bóg na nowo nas
zrodził do żywej nadziei.

Wielki Poniedziałek: Bóg doświadczył Chrystusa / jak
złoto w ogniu.

Czytanie, responsorium krótkie, antyfona do pieśni Maryi, prośby i modlitwa z odpowiedniego oficjum. Zakończenie Godziny jak w Częściach stałych.

Wtorek

 2 tydzień psalterza

Wezwanie

P. Panie, otwórz ✝ wargi moje.
W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Psalm Wezwania s. 818 z antyfoną z odpowiedniego oficjum.

Godzina czytań

P. Boże, ✝ wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn i antyfony z odpowiedniego okresu.
Hymn - LG tom II: Wtorek II, str. 963.

Psalmodia

1 ant. Powierz Panu swą drogę, * a On sam będzie
działał.

Psalm 37

Los złych i dobrych

Błogostawieni cisi, albowiem oni na własność posiadą ziemię (Mt 5, 5)

|

Nie oburzaj się widząc źle czyniących *
i nie zazdrość ludziom nieprawym,

Bo zwiędną prędko jak trawa, *
obumrą jak świeża zieleń.

Miej ufność w Panu i czyń to, co dobre, *
a będziesz mieszkał na ziemi i żył bezpiecznie.

Raduj się w Panu, *

a On spełni pragnienia twego serca.

Powierz Panu swą drogę, *

zaufaj Mu, a On sam będzie działał.

On sprawi, że twa sprawiedliwość zabłyśnie jak
światło, *

a prawość twoja jak blask południa.

Spokojny bądź wobec Pana i Jemu zaufaj, †

nie oburzaj się na tego, któremu szczęści się w drodze, *
na człowieka, który obmyśla zasadzki.

Porzuć zapalczywość i przestań się gniewać, *
nie oburzaj się, gdyż to prowadzi do złego.

Wyginą bowiem złoczyńcy, *

a ufający Panu posiadą ziemię.

Jeszcze chwila, a nie będzie przestępcy, *

spojrzysz na jego miejsce i już go nie znajdziesz.

Pokorni natomiast posiadą ziemię *

i będą się rozkoszować wielkim pokojem.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

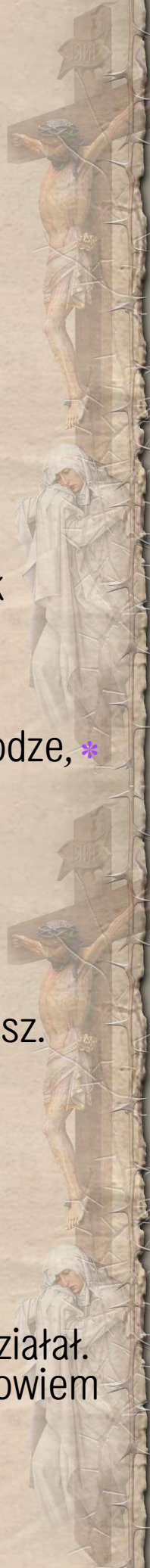
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Powierz Panu swą drogę, / a On sam będzie działał.

2 ant. Odstąp od złego i czyń dobro, * Pan bowiem
umacnia sprawiedliwych.

||

Przeciw sprawiedliwemu zło knuje podstępny *



i zgrzyta na niego zębami.

Ale Pan śmieje się z niego, *

bo widzi, że dzień jego nadchodzi.

Dobycją mieczy występni i napinają swe łuki, †

by powalić biedaka i nieszczęśliwego, *

by zabić idących prostą drogą.

Ich miecz przeszyje własne ich serca, *

a łuki ich zostaną złamane.

Lepsza jest odrobina, którą posiada sprawiedliwy, *

niż wielkie bogactwa występnych.

Bo ramiona występnych będą zdruzgotane, *

a sprawiedliwych Pan podtrzymuje.

Pan zna dni postępujących uczciwie, *

a ich dziedzictwo trwać będzie na wieki.

W czasie klęski nie zaznają wstydu, *

w dniach głodu zostaną nasyceni.

Niezbożni natomiast poginą, †

wrogowie Pana zwiędną jak kwieciste łąki, *

jak dym się rozwieją.

Niezbożny pożyczka, ale nie zwraca, *

sprawiedliwy zaś ma litość i użyzka.

Ci bowiem posiadają ziemię, którym Pan błogostawi, *

a których przeklnie, będą wyniszczeni.

Pan umacnia kroki człowieka *

na drodze, która dlań jest miłą.

A choćby upadł, nie będzie leżał, *

bo jego rękę Pan podtrzyma.

Byłem dzieckiem i jestem już starcem, †

a nie widziałem sprawiedliwego w opuszczeniu *

ani jego potomstwa, by o chleb żebrało.

Lituje się w każdym czasie i pożyczka, *

będzie błogostawione jego potomstwo.

Odstąp od złego i czynń dobro, *

abyś mógł przetrwać na wieki.

Gdyż Pan sprawiedliwość miłuje *

i nie opuszcza swych świętych.

Nikczemni wyginą na zawsze, *

a ich potomstwo będzie wytępione.

Sprawiedliwi posiadają ziemię *



i będą ją zamieszkiwać na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Odstąp od złego i czyń dobro, / Pan bowiem umacnia sprawiedliwych.

3 ant. Miej nadzieję w Panu * i strzeż Jego drogi.

III

Usta sprawiedliwego głoszą mądrość, *

a język jego mówi to, co słuszne.

Prawo Boże jest w jego sercu *

i nie zachwieją się jego kroki.

Występny czatuje na sprawiedliwego *

i usiłuje go zabić.

Lecz Pan nie zostawi go w jego ręku *

i nie pozwoli skazać, gdy stanie przed sądem.

Miej nadzieję w Panu i strzeż Jego drogi, †

a On cię wywyższy, abyś posiadał ziemię *

i ujrzysz zagładę występnych.

Widziałem, jak się pysznił występny *

i rozpierał jak cedr rozłożysty.

Przeszedłem obok, a już go nie było, *

szukałem go i nie mogłem znaleźć.

Patrz na uczciwego, przyjrzyj się prawemu, *

bo miłujący pokój posiada potomstwo.

Wszyscy zaś grzesznicy będą wyniszczeni, *

wyginie potomstwo występnych.

Zbawienie sprawiedliwych pochodzi od Pana, *

On ich ucieczką w czasie utrapienia.

Pan ich wspomaga i wyzwala, †

wyzwala od występnych i zachowuje, *

On bowiem jest ich ucieczką.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.



Ant. Miej nadzieję w Panu i strzeż Jego drogi.

Werset, czytania i modlitwa z odpowiedniego oficjum.

Jutrznia

- P.** Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe teksty opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.

Hymn i antyfony z odpowiedniego okresu.

Psalmy - LG tom II: Wtorek II, str. 966.

Psalmodia

I antyfona

- Ant.** Ześlij, Panie, * światłość i wierność swoją.
Wielki Wtorek: Broń mojej sprawy, Panie; * wybaw mnie
od człowieka podstępnego i niegodziwego.

Psalm 43

Tęsknota za świątynią

Przyszedłem na świat jako światło (J 12, 46)

Osądź mnie, Boże, sprawiedliwie †
i broń mojej sprawy przeciw ludowi nie znającemu
litości, *
wybaw mnie od człowieka podstępnego i niegodziwego.
Ty bowiem, Boże, jesteś ucieczką moją. †
Dlaczego mnie odrzuciłeś? *
Czemu chodzę smutny i gnębiony przez wroga?
Ześlij światłość i wierność swoją, *
niech one mnie wiodą,
Niech mnie zaprowadzą na Twą górę świętą *
i do Twoich przybytków.
I przystąpię do ołtarza Bożego, †
do Boga, który jest moim weselem i radością, *
i będę Cię chwalił przy dźwiękach lutni, Boże, mój Boże!
Czemu zgnębiona jesteś, duszo moja, *
i czemu trwożysz się we mnie?

Ufaj Bogu, bo jeszcze wystawiać Go będę: *
On zbawieniem mojego oblicza i moim Bogiem!

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Ześlij, Panie, światłość i wierność swoją.

Wielki Wtorek: Broń mojej sprawy, Panie; / wybaw mnie
od człowieka podstępnego i niegodziwego.

2 ant. Przychodź nam, Panie, z pomocą * przez wszystkie
dnie naszego życia.

Wielki Wtorek: Osądziłeś, Panie, sprawę mojej duszy, *
Obronco mego życia, / Panie mój i Boże.

Pieśń

Iz 38, 10-14. 17. 19b-20

Bóg uzdrowieniem umierającego

Byłem umarły, a oto jestem żyjący i dzierżę klucze śmierci (Ap 1, 18)

Rzekłem: W połowie dni moich *
odejść muszę.

W bramach Otchłani mnie opuści *
lat moich reszta.

Mówiłem: Nie ujrzę już Boga *
na ziemi żyjących,

Nie zobaczę już nikogo *
spośród mieszkańców tego świata.

Rozbiorą moje mieszkanie i przeniosą ode mnie *
jak namiot pasterski.

Jak tkacz zwinąłem me życie, †
a Pan jego nić przeciął. *

Od świtu do nocy kres mi położysz.

Krzyczę do rana. *

On jak lew miażdży wszystkie me kości.

Kwilę jak pisklę jaskółcze, *
wzdycham jak gołębica.

Zmęczone są me oczy od patrzenia w górę; *
Panie, stań przy mnie, bo jestem w ucisku.

I oto ustrzegłeś moją duszę *
od czeluści zagłady,

Gdyż odrzuciłeś za siebie *

wszystkie moje grzechy.

Ojciec głosi dzieciom wierność Twoją. *

Pan mi przychodzi z pomocą.

Więc grać Mu będziemy pieśni na strunach †
przez wszystkie dni naszego życia *

w świątyni Pańskiej.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Przychodź nam, Panie, z pomocą / przez wszystkie dni naszego życia.

Wielki Wtorek: Osądziłeś, Panie, sprawę mojej duszy, /
Obronco mego życia, / Panie mój i Boże.

3 ant. Ciebie, Boże, * należy wielbić na Syjonie. †

Wielki Wtorek: Mój wierny Sługa usprawiedliwi wielu; *
ich nieprawości sam dźwigać będzie.

Psalm 65

Podzięką za urodzaje

Zrozum, że Syjonem jest miasto w niebiosach (Orygenes)

Ciebie, Boże, należy wielbić na Syjonie, *

† Tobie dopełnić ślubów.

Do Ciebie, który próśb wysłuchujesz, *

wszelki śmiertelnik przychodzi, wyznając swoje grzechy.

Przygniatają nas nasze winy, *

a Ty je odpuszczasz.

Szczęśliwy, kogo wybierasz i przygarniasz, *

on mieszka w Twoich pałacach.

Niech nasycą nas dobra Twego domu, *

świętość Twojego przybytku.

Cudami Twojej sprawiedliwości †

odpowiadasz nam, Boże, nasz Zbawco, *

nadziejo wszystkich krańców ziemi i mórz dalekich.

Ty swą mocą utwierdzasz góry, *

jesteś opasany potęgą.

Uśmierzasz burzliwy szum morza, *

huk jego fal, zgiełk narodów.

Z powodu Twych cudów przejęci są trwogą †

mieszkańcy krańców ziemi; *

Ty ją napełniasz radością od wschodu do zachodu.

Nawiedziłeś i nawodniłeś ziemię, *

wzbogaciłeś ją obficie.

Strumień Boży wezbrał wodami, †

przygotowałeś im zboże *

i tak uprawiłeś ziemię:

Nawodniłeś jej bruzdy, wyrównałeś jej skiby, *

spulchniłeś ją deszczami i pobłogostałeś plonom.

Rok uwieńczyłeś swoimi dobrami, *

tam gdzie przejdiesz, wzbudzasz urodzaje.

Stepowe pastwiska są pełne rosy, *

a wzgórza przepasane weselem,

łąki się stroją trzodami, †

doliny okrywają się zbożem, *

razem śpiewają i wznoszą okrzyki radości.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Ciebie, Boże, należy wielbić na Syjonie.

Wielki Wtorek: Mój wierny Sługa usprawiedliwi wielu; /
ich nieprawości sam dźwigać będzie.

Czytanie, responsorium krótkie, antyfona do pieśni Zachariasza, prośby i modlitwa z odpowiedniego oficjum. Zakończenie Godziny jak w Częściach stałych.

Modlitwa w ciągu dnia

Hymn z odpowiedniego okresu.

Psalmy - LG tom II: Wtorek II, str. 970.

P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Psalmodia

Antyfona jak w Tekstach okresowych.

Pomnij, Panie, na słowo Twoje do swojego sługi, *
przez które mi dałeś nadzieję.

W mojej udręce jest dla mnie pociechą, *
że Twoje słowo obdarza mnie życiem.

Ludzie zuchwali ubliżają mi bardzo, *
a ja nie odstępuję od Twojego Prawa.

Pamiętam, Panie, Tve odwieczne wyroki, *
są one dla mnie pociechą.

Gniew mnie ogarnia z powodu grzeszników *
porzucających Tve Prawo.

Ustawy Twoje stały się dla mnie pieśniami *
na miejscu mego pielgrzymowania.

Nocą pamiętam o Twym imieniu, Panie, *
by zachować Twoje Prawo.

Oto, co do mnie należy: *
zachowywać Tve postanowienia.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 53

Powszechne zepsucie

Wszyscy zgrzeszyli i pozbawieni są chwały Bożej (Rz 3, 23)

Mówi głupi w sercu swoim: "Nie ma Boga", †
Zepsuci są, ohydne rzeczy popełniają, *
nie ma nikogo, kto by czynił dobrze.

Na synów ludzkich Bóg spogląda z nieba, *
chce znaleźć rozumnego, który szuka Boga.

Wszyscy razem zbłądzili, stali się nikczemni, *
nie ma ni jednego, który by czynił dobrze.

Czyż się nie opamiętają wszyscy nieprawość czyniący, *
którzy mój lud pożerają, jak gdyby chleb jedli?

Ci, którzy nie wzywają Boga, *

tam zadrżą ze strachu, gdzie bać się nie ma czego,
Gdyż Bóg rozprasza kości tych, którzy cię oblegają, *
okryją się wstydem, bo odrzuceni są przez Boga.

Kto przyniesie ze Syjonu zbawienie Izraela? †
Gdy Bóg odmieni losy swojego narodu, *
Jakub się rozraduje, Izrael się ucieszy.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 54

Błaganie o pomoc

Ps 54, 3-6. 8-9

Prorok modli się o wyzwolenie w imię Pana od złośliwości prześladowców (Kasjan)

Wybaw mnie, Boże, w imię Twoje, *
mocą swoją broń mojej sprawy.

Boże, słuchaj mojej modlitwy, *
nakłoń ucha na słowo ust moich.

Bo powstają przeciw mnie pyszni, †
gwałtownicy czyhają na moje życie. *

Nie mają oni Boga przed swymi oczyma.

Oto mi Bóg dopomaga, *

Pan podtrzymuje me życie.

Będę Ci chętnie składać ofiarę *
i słać Tve imię, bo jest dobre.

Wyrwało mnie ono z wszelkiej udręki, *
hańbę moich wrogów oglądało me oko.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

W innych Godzinach psalmodia dodatkowa z serii I i II, s. 1229.
Czytanie, werset i modlitwa z odpowiedniego oficjum.
Zakończenie Godziny jak w Częściach stałych.

Nieszpory

- P.** Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn i antyfony z odpowiedniego okresu.

Psalmodia

1 ant. Nie możecie służyć * Bogu i mamonie.
Wielki Wtorek: Wiele zniewag i trwogi wycierpiałem
od nich, * lecz Pan jest ze Mną / jako potężny mocarz.

Psalm 49

Marność bogactw

Bogaty z trudnością wejdzie do królestwa niebieskiego (Mt 19, 23)

|

Słuchajcie tego, wszystkie narody, *
nakłońcie ucha, wszyscy mieszkańcy ziemi,
Niscy pochodzeniem na równi z możnymi, *
bogaci razem z ubogimi.
Mądrość wypowiedzą moje usta, *
a serce me rozważy to, co roztropne.
Ku przypowieści nakłonę moje ucho, *
przy dźwięku liry wyjaśnię mą zagadkę.
Dlaczego miałbym się trwożyć w dniach niedoli, *
gdy otacza mnie złość podstępnych,
Którzy ufają swoim dostatkom *
i chełpią się ogromem swego bogactwa?
Nikt przecież nie może samego siebie wykupić *
ani nie uiści Bogu ceny za siebie należnej.
Nazbyt jest kosztowne wyzwolenie duszy †
i nigdy mu na to nie starczy, *
aby żyć wiecznie i nie ulec zagładzie.
Albowiem ujrzy, że umierają mędrcy, †
jednakowo ginie głupi i prostak, *
zostawiając obcym swoje bogactwa.
Groby są ich domami na wieki, †
ich mieszkaniem po wszystkie pokolenia, *
choć swymi imionami nazywali ziemię.
Bo człowiek nie będzie zawsze żył w dostatku, *
równy jest bydłom, które giną.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.



Ant. Nie możecie służyć / Bogu i mamonie.

Wielki Wtorek: Wiele zniewag i trwogi wycierpiałem od nich, / lecz Pan jest ze Mną / jako potężny mocarz.

2 ant. Gromadźcie sobie * skarby w niebie.

Wielki Wtorek: Wybaw Mnie, Panie, * i postaw blisko siebie, / a wtedy niech ktokolwiek przeciw Mnie walczy.

||

Taka jest droga zadufanych w sobie *
i przyszłość zakochanych we własnych słowach.

Są jak owce pędzone do przepaści, *
śmierć ich pasie, zejść prosto do grobu.

Panować nad nimi będą sprawiedliwi, †
rankiem zniknie ich postać, *
ich mieszkaniem jest Otchłań.

Lecz Bóg wyzwoli moją duszę z krainy umarłych, *
zabierze mnie do siebie.

Nie martw się, gdy ktoś się wzbogaci, *
gdy wzrośnie zamożność jego domu,

Bo kiedy umrze, nic nie weźmie ze sobą, *
a jego bogactwo za nim nie pośpieszy.

I chociaż w życiu schlebia sam sobie: *

"Będą cię słać, żeś się dobrze urządził",
Iść musi do pokolenia swych przodków, *
do tych, co na wieki nie ujrzą światła.

Człowiek żyjący bezmyślnie w dostatku *
równy jest bydłom, które giną.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Gromadźcie sobie / skarby w niebie.

Wielki Wtorek: Wybaw Mnie, Panie, / i postaw blisko siebie, / a wtedy niech ktokolwiek przeciw Mnie walczy.

3 ant. Otrzymaliśmy ducha przybrania za synów, *
w którym wołamy: Abba, Ojcze!

Wielki Wtorek: Jeżeli wspólnie z Chrystusem cierpimy,

* to wspólnie będziemy przebywać w chwale.

Pieśń

Synostwo Boże chrześcijan

Rz 8, 14-17

Wszyscy ci, których prowadzi Duch Boży, *
są synami Boga.

Nie otrzymaliście przecież ducha niewoli, *
aby się znowu pogrążyć w bojaźni.

Ale otrzymaliście ducha przybrania za synów, *
w którym możemy wołać: Abba, Ojcze!

Sam Duch daje świadectwo naszemu duchowi, *
że jesteśmy dziećmi Bożymi.

Jeżeli zaś jesteśmy dziećmi, to i dziedzicami, *
dziedzicami Boga, a współdziedzicami Chrystusa.

Jeżeli wspólnie z Nim cierpimy, *
to wspólnie będziemy przebywać w chwale.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.


Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Otrzymaliśmy ducha przybrania za synów, / w którym wołamy: Abba, Ojcze!

Wielki Wtorek: Jeżeli wspólnie z Chrystusem cierpimy, / to wspólnie będziemy przebywać w chwale.

Czytanie, responsorium krótkie, antyfony do pieśni Maryi, prośby i modlitwa z odpowiedniego oficjum. Zakończenie Godziny jak w Częściach stałych.

Środa

 2 tydzień psalterza

Wezwanie

P. Panie, otwórz ✝ wargi moje.

W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Psalm Wezwania s. 818 z antyfoną z odpowiedniego oficjum.

Godzina czytań

P. Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn i antyfony z odpowiedniego okresu.
Hymn - LG tom II: Środa II, str. 976.

Psalmodia

1 ant. Wzdychamy z głębi serca * oczekując odkupienia naszego ciała.

Psalm 39

Modlitwa chorego

Stworzenie zostało poddane marności...
ze względu na Tego, który je poddał w nadziei (Rz 8, 20)

|

Rzekłem: "Będę pilnował dróg moich, *
abym nie zgrzeszył językiem,

Nałożę na usta wędzidło, *
dopóki bezbożny jest przy mnie".

Pozbawiony szczęścia, zamilkłem oniemiały, *
a moja boleść wzmogła się na nowo.

W moim wnętrzu rozgorzało serce; *
gdy rozmyślałem, zapłonął w nim ogień.

Przemówił mój język: *

"Panie, pozwól mi poznać kres mego życia

I jaka jest miara dni moich, *
bym wiedział, jak jestem znikomym".

Oto wymierzyłeś dni moje tylko na kilka piędzi, †
a moje życie jest nicością przed Tobą. *

Każdy człowiek trwa tyle, co tchnienie.

Jak cień przemija człowiek, †
na próżno się niepokojąc, *

gromadzi i nie wie, kto weźmie to wszystko.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.



Ant. Wzdychamy z głębi serca / oczekując odkupienia naszego ciała.

2 ant. Usłysz, Panie, modlitwę moją, * na płacz mój nie bądź głuchy.

||

A teraz w czym mam pokładać nadzieję, Panie? *
Moja nadzieja jest w Tobie!

Wybaw mnie od wszelkich moich nieprawości, *
nie wystawiaj mnie na pośmiewisko głupcom.

Zamilkłem i ust moich nie otwieram, *

Ty bowiem to uczyniłeś.

Oddal ode mnie swe ciosy, *
ginę od uderzeń Twej ręki.

Chłószcesz człowieka za winy Twą karą, †
jak mól wniwecz obracasz to, czego pożąda. *

Marnością jest każdy człowiek.

Usłysz, Panie, modlitwę moją *
i wysłuchaj mego wołania.

Na płacz mój nie bądź głuchy, †
bo tylko gościem jestem u Ciebie, *

przechodniem, jak wszyscy moi przodkowie.

Odwróć oczy gniewne, niech zaznam radości, *
zanim odejdę i tu mnie już nie będzie.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Usłysz, Panie, modlitwę moją, / a płacz mój nie bądź głuchy.

3 ant. Na wieki zaufam * łaskawości Boga.

Psalm 52

Przeciw oszczercy

Kto się chlubi, niech w Panu się chlubi (I Kor 1,31)

Dlaczego się chełpisz złością, *
potężny niegodziwcze?

Dzień cały zamysłasz zgubę, *
twój język jest ostrą brzytwą, sprawco podstępu.

Zło ci jest miłsze od dobra, *
kłamstwo od sprawiedliwej mowy.

Kochasz się w każdej mowie, która niesie zgubę, *
podstępny języku.

Dlatego Bóg cię zniweczy na wieki, †
schwyci i zabierze z twojego namiotu, *
wyrwie cię z ziemi żyjących.

Ujrzą to sprawiedliwi i lęk ich ogarnie, *
i śmiać się będą z niego:

"Oto człowiek, który z Boga nie uczynił swej twierdzy, †
ale zaufał obfitości swego bogactwa, *
a w siłę wzrósł przez swoje zbrodnie".

Ja zaś jak oliwka kwitnąca w domu Bożym *
na wieki zaufam łaskawości Boga.

Będę Cię sławił na wieki za to, coś uczynił, †
polegał na Twoim imieniu, *
ponieważ jest dobre dla ludzi oddanych Tobie.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Na wieki zaufam łaskawości Boga.

Werset, czytania i modlitwa z odpowiedniego oficjum.

Jutrznia

P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe teksty opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn i antyfony z odpowiedniego okresu.
Psalmy - LG tom II: Środa II, str. 978.

Psalmodia

I antyfony

Ant. Boże, Twoja droga jest święta, * nikt nie dorówna
wielkością naszemu Bogu.

Wielka Środa: W dniu mej niedoli szukam Pana, * do
Niego niestrudzenie wyciągam rękę.

Psalm 77

Pamięć o dziełach Bożych

Zewsząd cierpienia znosimy, lecz nie poddajemy się zwątpieniu (2 Kor 4, 8)

Głos mój się wznosi do Boga, gdy wołam, *
głos mój wznoszę do Boga, aby mnie usłyszał.

W dniu mej niedoli szukam Pana, *
w nocy niestrudzenie wyciągam rękę.

Dusza moja jest niepocieszona, †

jęczę, kiedy wspomnę Boga, *
słabnie mój duch, gdy rozmyślam.

Ty spędzasz sen z moich powiek, *
z niepokoju mówić nie potrafię.

Rozpamiętuję dni, które dawno minęły, *
i lata poprzednie wspominam.

Rozmyślam nocą w swym sercu, *
rozważam, a duch mój docieka:

"Czy Bóg odrzuci na wieki *
i już nie będzie łaskawy?

Czy Jego łaskawość ustała na zawsze *
i słowo zamilkło na pokolenia?

Czy Bóg zapomniał o litości, *
czy w gniewie powstrzymał swe miłosierdzie?"

I mówię: „Jakże to bolesne, *
że odwróciła się ode mnie prawica Najwyższego".

Wspominam dzieła Pana, *
oto wspominam Twoje dawne cuda.

Rozmyślam o wszystkich Twych dziełach *
i czyny Twoje wspominam.

Boże, Twoja droga jest święta, *
który z bogów dorówna wielkością naszemu Bogu?

Ty jesteś Bogiem działającym cuda, *
ludziom objawiłeś swą potęgę.

Ramieniem swoim Twój lud wybawiłeś, *
synów Jakuba i Józefa.

Boże, ujrzały Cię wody, †
ujrzały Cię wody i zadrżały, *
wzburzyły się ich odmęty.



Chmury wylały wody, †
zahuczały chmury *
i Twoje strzały się posypały.
Głos Twego grzmotu jak łoskot wozu, †
pioruny świat rozjaśniły, *
ziemia poruszyła się i zatrzęśta.
Twoja droga wiodła przez wody, †
Twoja ścieżka przez wodne obszary *
i nie znać było Twych śladów.
Wiodłeś Twój lud jak trzodę *
ręką Mojżesza i Aarona.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Boże, Twoja droga jest święta, / nikt nie dorówna wielkością naszemu Bogu.

Wielka Środa: W dniu mej niedoli szukam Pana, / o Niego niestrudzenie wyciągam ręce.

2 ant. Moje serce raduje się w Panu, * który poniżej i wywyższa.

Wielka Środa: Jeżeli umarliśmy z Chrystusem, * wierzymy, że razem z Chrystusem żyć będziemy.

Pieśń

1 Sm 2, 1-10

Bóg radością pokornych

Pan strącił władców z tronu, a wywyższył pokornych i głodnych nasycił dobrami (Łk 1, 52-53)

Moje serce raduje się w Panu, *
dzięki Niemu moc moja wzrasta.
Szeroko otwarłam usta przeciw moim wrogom, *
bo cieszyć się mogę Twoją pomocą.
Nikt nie jest tak święty jak Ty, Panie, †
poza Tobą bowiem nie ma nikogo, *
prócz naszego Boga nie ma innej ostoi.
Nie powtarzajcie słów pełnych pychy, *
niech mowa harda z ust waszych nie wychodzi,
Gdyż Pan jest Bogiem wszechwiedzącym *
i On ocenia uczynki.

Łuk potężnych się łamie, *
a mocą przepasują się słabi.
Syci za chleb się najmują, *
głodni zaś odpoczywają.
Niepłodna rodzi siedmioro, *
a matka wielu dzieci usycha.
Pan daje śmierć i życie, *
wtrąca do Otchłani i z niej wyprowadza.
Pan czyni ubogim lub bogatym, *
poniża i wywyższa.
Biedaka z prochu podnosi, *
z błota dźwiga nędzarza,
By go wśród książąt posadzić *
i dać mu tron chwały.
Fundamenty ziemi należą do Pana *
i na nich świat On położył.
On strzeże kroków swoich wiernych, †
grzesznicy zaś zginą w ciemnościach, *
bo nie własną siłą człowiek zwycięża.
Pan wniwecz opornych obraca *
i przeciw nim grzmi na niebiosach.
Pan sędzi krańce ziemi, †
króla obdarza potęgą *
i wywyższa moc swego pomazańca.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Moje serce raduje się w Panu, / który poniża i wywyższa.

Wielka Środa: Jeżeli umarliśmy z Chrystusem, / wierzymy, że razem z Chrystusem żyć będziemy.

3 ant. Pan króluje, * wesel się, ziemio, †

Wielka Środa: Dla nas Bóg uczynił Jezusa Chrystusa * mądrością i sprawiedliwością, / uświęceniem i odkupieniem.



Pan króluje, wesel się, ziemi, *

† radujcie się, liczne wyspy!

Obłok i ciemność wokół Niego, *

prawo i sprawiedliwość podstawą Jego tronu.

Przed Jego obliczem idzie ogień *

i dokoła pożera nieprzyjaciół Jego.

Jego błyskawice wszechświat rozświetlają, *

a ziemia drży na ten widok.

Góry jak воск topnieją przed obliczem Pana, *

przed obliczem Władcy całej ziemi.

Jego sprawiedliwość rozgłaszają niebiosy *

i wszystkie ludy widzą Jego chwałę.

Niech zawstydzą się wszyscy, którzy czczą posągi †

i chlubią się bożkami. *

Niech wszystkie bóstwa hołd Mu oddają!

Słyszysz o tym i cieszy się Syjon, †

radują się miasta Judy *

z Twoich wyroków, o Panie.

Ponad całą ziemią Tyś bowiem wywyższony *

i nieskończenie wyższy od wszystkich bogów.

Pan tych miłuje, którzy zła nienawidzą, †

On strzeże dusz świętych swoich, *

wydziera je z rąk grzeszników.

Światło wschodzi dla sprawiedliwego *

i radość dla ludzi prawego serca.

Weselcie się w Panu, sprawiedliwi, *

i sławcie Jego święte imię.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pan króluje, wesel się, ziemi.

Wielka Środa: Dla nas Bóg uczynił Jezusa Chrystusa /
mądrością i sprawiedliwością, / uświęceniem i odkupie-
niem.

Modlitwa w ciągu dnia

Hymn z odpowiedniego okresu.
Psalmy - LG tom II: Środa II, str. 983.

- P. Boże, + wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Psalmodia

Antyfona jak w Tekstach okresowych.

Psalm 119

Ps 119, 57-64

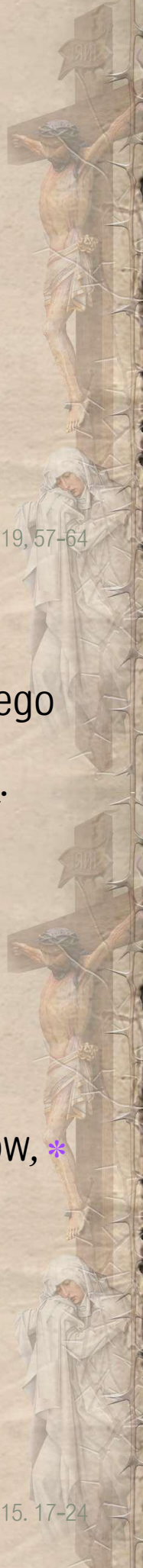
VIII (Chet). Gorliwość w pełnieniu Prawa Bożego

Pan jest moim działem; *
przysięgam zachować słowa Twoje.
Zabiegani z całego serca o przychylność Twojego
oblicza, *
zgodnie z Twoją obietnicą zmiłuj się nade mną.
Kiedy rozmyślam nad swoimi drogami, *
kieruję moje stopy do Twoich napomnień.
Śpieszyłem bez ociągania, *
by przestrzegać Twoich przykazań.
Oplotły mnie więzy grzeszników, *
nie zapomniałem o Twoim Prawie.
Wstaję o północy, aby wielbić Ciebie *
za słuszne Twoje wyroki.
Jestem przyjacielem wszystkich Twych wyznawców, *
którzy strzegą Twoich postanowień.
Ziemia, o Panie, pełna jest Twej łaski, *
naucz mnie Twoich ustaw.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 55

Ps 55, 2-15. 17-24

Skarga na fałszywego przyjaciela
Jezus począł drzeć i odczuwać twogę (Mk 14, 33)



Boże, usłysz modlitwę moją †
i nie odwracaj się od mojej prośby, *
zwróć się do mnie i wysłuchaj!

Szamoczę się w ucisku, *
jęczę słysząc głos wroga i krzyk grzesznika.
Bo wyrządzają mi krzywdę *
i napastują mnie w gniewie.

Drży we mnie serce *
i śmiertelny lęk mnie ogarnia.
Przenika mnie lęk i drżenie *
i przerażenie mną włada.

I mówię: Gdybym jak gołąb miał skrzydła, *
uleciałbym i spoczął.

Uciekłbym daleko, *
zamieszkał na pustyni.

Prędko bym sobie wyszukał schronienie *
od wichru i nawałnicy.

Rozprosz ich, Panie, rozdziel ich języki, *
bo przemoc widzę w mieście i niezgodę.

Obchodzą je murami w ciągu dnia i nocy, *
a złość i ucisk są we wnętrzu jego.

W jego wnętrzu zagłada, *
a z rynku jego nie znika podstęp i krzywda.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

||

Gdyby Iżył mnie nieprzyjaciel, *
z pewnością bym to znosił;

Gdyby powstawał przeciw mnie ten, co mnie
nienawidzi, *
ukryłbym się przed nim.

Ale to jesteś ty, mój rówieśnik, *
mój zaufany przyjaciel,

Z którym żyłem w słodkiej zażyłości, *
chodziliśmy po domu Bożym w świątecznym orszaku.



A ja wołam do Boga *
i Pan mnie ocali.

Rankiem, wieczorem i w południe narzekam i jęczę, *
a On wysłucha mojego głosu.

Ześle pokój, ratując me życie †
od tych, którzy na mnie nastają, *
bo wielu mam przeciwników.

Wysłucha mnie Bóg, a ich poniży, *
Ten, który panuje od wieków.
Bo nie ma dla nich opamiętania *
i nie boją się Boga.

Każdy z nich podnosi ręce na domowników *
i łamie swoją umowę.

Jego twarz jest gładsza od masła, *
lecz serce ma napastliwe.

Jego słowa łagodniejsze od oliwy, *
a są to obnażone miecze.

Zrzuć swą troskę na Pana, a On cię podtrzyma, *
nigdy nie dopuści, by się zachwiały sprawiedliwy.

Ty, Boże, ich wtrącisz do studni zatracenia, †
połowy dni swoich nie dożyją mężowie podstępni
i krwawi; *

ja zaś nadzieję mam w Tobie.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

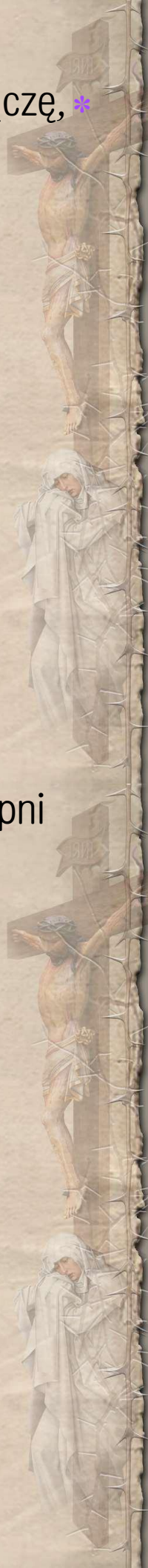
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

W innych Godzinach psalmodia dodatkowa z serii I i II, s. 1229.
Czytanie, werset i modlitwa z odpowiedniego oficjum.
Zakończenie Godziny jak w Częściach stałych.

Nieszpory

- P.** Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.
- W.** Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
- P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
- W.** Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn i antyfony z odpowiedniego okresu.
Psalmy - LG tom II: Środa II, str. 986.



Psalmodia

I antyfona

Ant. Z ufnością oczekujemy * przyjścia naszego Zbawiciela w chwale.

Wielka Środa: Mówili bezbożni: * Zadajmy udrekę sprawiedliwemu, / bo jest on przeciwny naszym uczynom.

Psalm 62

Pokój Boży

Bóg, dawca nadziei, niech wam udzieli pełni radości i pokoju w wierze (Rz 15, 13)

Jedynie w Bogu spokój znajduje ma dusza, *
od Niego przychodzi moje zbawienie.

Tylko On jest opoką i zbawieniem moim, *
On moją twierdzą, więc się nie zachwieję.
Jak długo będziecie napadać na człowieka, †
przewracać go wszyscy jak pochyłą ścianę, *
jak mur, który się wali?

Oto usiłują go poniżyć *
i kłamstwem się rozkoszują.
Błogosławiają kłamliwymi ustami, *
a przeklinają w sercu.

Jedynie w Bogu szukaj spokoju, duszo moja, *
bo od Niego pochodzi moja nadzieja.

Tylko On jest opoką i zbawieniem moim, *
On moją twierdzą, więc się nie zachwieję.

W Bogu zbawienie moje i chwała, *
Bóg opoką mocy mojej i moją ucieczką.

W każdym czasie Jemu ufaj, narodzie, †
przed Nim wylejcie wasze serca. *

Bóg jest naszą ucieczką!

Synowie ludzcy są tylko tchnieniem, *
synowie mężów kłamliwi.

Unoszą się w górę na wadze, *
bo wszyscy razem są lżejsi niż oddech.

Nie pokładajcie ufności w przemocy †
ani na próżno nie łudźcie się rabunkiem, *
do bogactw, choćby rosły, serc nie przywiązujcie.
Bóg raz powiedział, dwakroć to słyszałem, *

że moc należy do Boga.

I u Ciebie, Panie, jest łaska, *
bo Ty każdemu oddasz według jego czynów.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Z ufnością oczekujemy przyjścia naszego Zbawiciela w chwale.

Wielka Środa: Mówili bezbożni: / Zadajmy udrekę sprawiedliwemu, / bo jest on przeciwny naszym uczynkom.

2 ant. Niech Bóg nam ukáže pogodne oblicze * i nam błogostawi.

Wielka Środa: On sam się obarczył grzechami wielu * i za przestępców się modlił.

Psalm 67

Niech wszystkie narody wystawiają Boga
Wiedźcie, że to zbawienie Boże posłane jest do pogan (Dz 28, 28)

Niech Bóg się zmiłuje nad nami i nam błogostawi, *
niech nam ukáže pogodne oblicze,

Aby na ziemi znano Jego drogę, *

Jego zbawienie wśród wszystkich narodów.

Niech Ciebie, Boże, wystawiają ludy, *

niech wszystkie narody oddają Ci chwałę.

Niech się narody cieszą i weselą, †

bo rządysz ludami sprawiedliwie *

i kierujesz narodami na ziemi.

Niech Ciebie, Boże, wystawiają ludy, *

niech wszystkie narody oddają Ci chwałę.

Ziemia wydała swój owoc, *

Bóg, nasz Bóg, nam pobłogostawił.

Niech nam Bóg błogostawi *

i niech cześć Mu oddają wszystkie krańce ziemi.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Niech Bóg nam ukáže pogodne oblicze / i nam błogostawi.

Wielka Środa: On sam się obarczył grzechami wielu / i za przestępców się modlił.

3 ant. Z Niego i przez Niego, i dla Niego jest wszystko.

* Jemu chwała na wieki.

Wielka Środa: Przez krew Chrystusa * mamy w Nim odkupienie / i odpuszczenie grzechów.

Pieśń Drogi Boże

Rz 11, 33-36

O głębokości bogactw,*
mądrości i wiedzy Boga.

Jakże niezbadane są Jego wyroki *
i nie do wyśledzenia Jego drogi.

Kto bowiem poznał myśl Pana *
albo kto był Jego doradcą?

Lub kto Go pierwszy obdarował, *
aby nawzajem otrzymać odpłatę?

Albowiem z Niego i przez Niego, †
I dla Niego jest wszystko. *

Jemu chwała na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.


Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Z Niego i przez Niego, i dla Niego jest wszystko. /
Jemu chwała na wieki.

Wielka Środa: Przez krew Chrystusa mamy w Nim odkupienie / i odpuszczenie grzechów.

Czytanie, responsorium krótkie, antyfona do pieśni Maryi, prośby i modlitwa z odpowiedniego oficjum. Zakończenie Godziny jak w Częściach stałych.

Czwartek

 2 tydzień psalterza

Wezwanie

P. Panie, otwórz ✝ wargi moje.
W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Psalm Wezwania s. 818 z antyfoną z odpowiedniego oficjum.

Godzina czytań

P. Boże, ✝ wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn i antyfony z odpowiedniego okresu.
Hymn - LG tom II: Czwartek II, str. 990.

Psalmodia

1 ant. Wybawiłeś nas, Panie, * i nieustannie sławimy
Twe imię.

Psalm 44

Modlitwa w czasie klęski narodu

We wszelkich przeciwnościach odnosimy pełne zwycięstwo dzięki Temu,
który nas umiłował (por. Rz 8, 37)

|

Boże, słyszeliśmy na własne uszy, ✝
ojcowie nasi nam opowiedzieli *
o czynach, których za ich dni dokonałeś w pradaw-
nych czasach.

Ty własną ręką zasadziłeś ich po wygnaniu pogan; *
by ich rozprzestrzenić, wypeniłeś narody.

Bo nie zdobyli ziemi mieczem swoim *
ani ich nie ocaliło własne ramię,

Lecz ramię i prawica Twoja, *
i światło Twego oblicza, boś ich umiłował.

Ty, mój Boże, jesteś moim Królem, *
który zapewnił zwycięstwo Jakubowi.

Dzięki Tobie starliśmy naszych wrogów, *
w imię Twoje zdeptaliśmy napastników.

Bo nie zaufałem mojemu łukowi *



ani mój miecz mnie nie ocalił,
Lecz Ty nas wybawiłeś od wrogów *
I zawstydziłeś tych, co nas nienawidzą.
Każdego dnia chlubimy się Bogiem *
i nieustannie sławimy Twe imię.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Wybawiłeś nas, Panie, / i nieustannie sławimy
Twe imię.

2 ant. Przebacz, Panie, * i nie wydawaj swego ludu na
wzgardę.

||

A jednak nas odrzuciłeś i okryłeś wstydem, *
już nie wyruszasz z naszymi wojskami.

Sprawiłeś, że ustępujemy przed wrogiem, *
a ci, co nas nienawidzą, łup sobie zdobyli.

Na rzeź nas wydałeś jak owce *
i rozproszyłeś między poganami.

Swój lud sprzedałeś za bezcen *
i niewiele zyskałeś z tej sprzedaży.

Wystawiłeś nas na wzgardę sąsiadów, *
na śmiech otoczenia, na urągowisko.

Uczyniłeś nas przysłowiem wśród pogan, *
głowami potrząsają nad nami ludy.

Moja zniewaga jest zawsze przede mną *
i wstyd mi twarz okrywa,

Na głos miotającego szyderstwa i obelgi, *
wobec mściwego nieprzyjaciela.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Przebacz, Panie, / i nie wydawaj swego ludu na
wzgardę.



3 ant. Powstań, Panie, * i wyzwól nas przez swoją łaskę.

III

Wszystko to na nas przyszło, †
choć nie zapomnieliśmy o Tobie *
i nie złamaliśmy Twojego przymierza.

Nie odwróciło się nasze serce *
ani kroki nie zboczyły z Twojej ścieżki,
Kiedy nas starłeś w krainie szakali *
i okryłeś nas mrokiem.

Gdybyśmy zapomnieli imię naszego Boga *
i wyciągali ręce do boga obcego,
Czyżby Bóg nie dostrzegł tego, *
On, który zna tajniki serca?

Lecz to z powodu Ciebie ciągle nas mordują, *
mają nas za owce na rzeź przeznaczone.

Ocknij się! Dlaczego śpisz, Panie? *
Przebudź się! Nie odrzucaj nas na zawsze!

Dlaczego ukrywasz Twoje oblicze, *
zapominasz o naszej nędzy i ucisku?

W proch runęło nasze życie, *
ciałem przylgnęliśmy do ziemi.

Powstań, przyjdź nam na pomoc *
i wyzwól nas przez swoją łaskę!

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Powstań, Panie, i wyzwól nas przez swoją łaskę.

Werset, czytania i modlitwa z odpowiedniego oficjum.

Jutrznia

P. Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Psalmodia

I antyfona

Ant. Wzbudź swą potęgę, Panie, * i przyjdź nam z pomocą.

Wielki Czwartek: Spójrz, Panie, * i zobacz, że jestem w udręce; / szybko mnie wysłuchaj.

Psalm 80

Nawiedź, Panie, swoją winnicę
Przyjdź, Panie Jezu! (Ap 22, 20)

Ułysz, Pasterzu Izraela, †

Ty, który jak trzodę prowadzisz ród Józefa, *

Ty, który zasiadasz nad cherubami!

Ukaż się przed Efraimem, Beniaminem i Manassesem, *
wzbudź swą potęgę i przyjdź nam z pomocą.

Odnów nas, Boże, †

i rozjaśnij nad nami swoje oblicze, *
a będziemy zbawieni.

Panie, Boże Zastępów, jak długo gniewać się będziesz *
pomimo modłów Twojego ludu?

Nakarmiłeś go chlebem płaczu, *
obficie napoiłeś łzami.

Uczyniłeś nas przyczyną zwady sąsiadów, *
a wrogowie nasi z nas szydzą.

Odnów nas, Boże Zastępów, †

i rozjaśnij nad nami swoje oblicze, *
a będziemy zbawieni.

Przeniósłeś winorośl z Egiptu *
i zasadziłeś ją wygnawszy pogan.

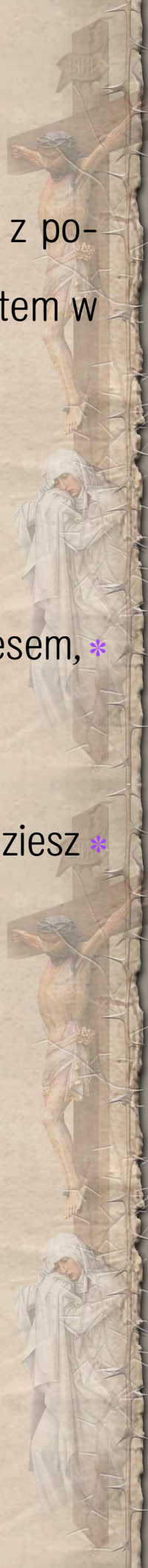
Przygotowałeś dla niej glebę, *

a ona zapuściła korzenie i napełniła ziemię.

W jej cieniu skryły się góry, *
jej gałęzie okryły potężne cedry.

Rozpostarła swe pędy aż do Morza, *
aż do Rzeki swoje latorośle.

Dlaczego zburzyłeś jej ogrodzenie *



i każdy przechodzień zrywa jej grona?

Niszczy ją dzik leśny *

i obgryzają polne zwierzęta.

Powróć, Boże Zastępów, *

wejrzyj z nieba, spójrz i nawiedź tę winorośl.

Chroń to, co zasadziła Twoja prawica, *

latorośl, którą umocniłeś dla siebie.

A ci, którzy ją spalili i wycięli, *

niech zginą od grozy Twojego oblicza.

Wyciągnij rękę nad mężem Twej prawicy, *

nad synem człowieczym, którego umocniłeś

w swej służbie.

Już więcej nie odwrócimy się od Ciebie, *

daj nam nowe życie, a będziemy Cię chwaili.

Odnów nas, Panie, Boże Zastępów, †

i rozjaśnij nad nami swoje oblicze, *

a będziemy zbawieni.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Wzbudź swą potęgę, Panie, / i przyjdź nam z pomocą.

Wielki Czwartek: Spójrz, Panie, i zobacz, że jestem w udreće; / szybko mnie wysłuchaj.

2 ant. Pan czynów wspaniałych dokonał * i cała ziemia niech o tym się dowie.

Wielki Czwartek: Oto Bóg, zbawienie moje, * Jemu zaufam i bać się nie będę.

Pieśń

Radość wyzwolonego ludu

Jeśli jest kto spragniony, niech przyjdzie do Mnie i pije! (J 7, 37)

Wystawiam Cię, Panie, *

bo rozgniewałeś się na mnie,

Lecz Twój gniew się uśmierzył *

i dałeś mi pociechę.

Oto Bóg jest moim zbawieniem, *

Jemu zaufam i bać się nie będę.

Iz 12, 1-6

Pan jest moją pieśnią i mocą *
i On się stał moim zbawieniem.
Wy zaś z weselem czerpać będziecie *
wodę ze źródeł zbawienia.

Jeszcze w owym dniu powiecie: *
Chwalcie Pana, wzywajcie Jego imienia!
Ukażcie narodom Jego dzieła, *
przypominajcie, że Jego imię jest chwalebne.
Śpiewajcie Panu, bo czynów wspaniałych dokonał *
i cała ziemia niech o tym się dowie.
Wznosź okrzyki i wołaj radośnie, mieszkanko Syjonu, *
bo wielki jest wśród ciebie Święty Izraela.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pan czynów wspaniałych dokonał / i cała ziemia
niech o tym się dowie.

Wielki Czwartek: Oto Bóg, zbawienie moje, / Jemu za-
ufam i bać się nie będę.

3 ant. Radośnie śpiewajcie Bogu, * który jest naszą
mocą. †

Wielki Czwartek: Nakarmił nas Pan * chlebem z wy-
bornej pszenicy, / nasycił nas miodem z opoki.

Psalm 81

Uroczyste odnowienie przymierza

Uważajcie, aby w kimś z was nie było przewrotnego serca niewiary (Hbr 3, 12)

Radośnie śpiewajcie Bogu, który jest naszą mocą, *
† wykrzykujcie na cześć Boga Jakuba!

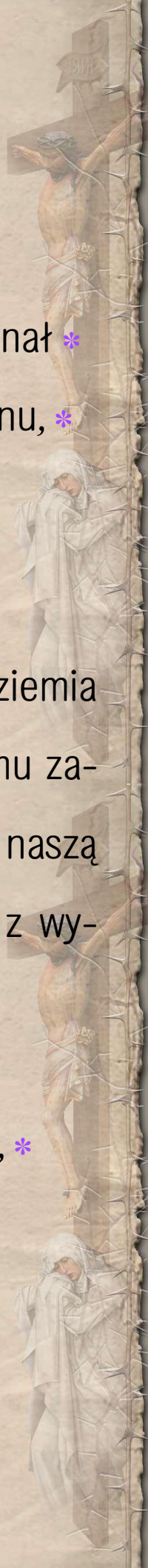
Zacznijcie śpiewać i w bęben uderzcie, *
w cytrę słodko dźwięczącą i lirę.

Zadmijcie w róg w czas nowiu, *
w czas pełni, w nasz dzień uroczysty.

Bo tak ustanowiono w Izraelu *
przykazania Boga Jakuba.

Ustanowił to prawo dla Józefa, *
gdy wyruszał z ziemi egipskiej.

Słyszę słowa nieznane: †



"Uwolniłem od brzemienia jego barki, *
jego ręce porzuciły kosze.
Wołałeś w ucisku, a Ja cię ocaliłem, †
odpowiedziałem ci z grzmiącej chmury, *
doświadczyłem cię przy wodach Meriba.
Słuchaj, mój ludu, chcę cię napomnieć; *
obyś Mnie posłuchał, Izraelu!
Nie będziesz miał obcego boga, *
cudzemu bogu nie będziesz się kłaniał.
Jam jest Pan, Bóg twój, †
który cię wywiódł z ziemi egipskiej, *
szeroko otwórz usta, abym je napełnił.
Lecz mój lud nie posłuchał mego głosu, *
Izrael nie był Mi posłuszny.
Zostawiłem ich przeto ich twardym sercom, *
niech postępują według swych zamysłów.
Gdyby mój lud Mnie posłuchał, *
a Izrael kroczył moimi drogami,
Natychmiast bym zgniótł ich wrogów *
i obrócił rękę na ich przeciwników.
Schlebialiby Panu ci, którzy Go nienawidzą, *
a kara ich trwałaby na wieki.
A jego bym karmił wyborną pszenicą *
i sycił miodem z opoki".
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Radośnie śpiewajcie Bogu, / który jest naszą
mocą.

Wielki Czwartek: Nakarmił nas Pan chlebem z wybornej
pszenicy, / nasycił nas miodem z opoki.

Czytanie, responsorium krótkie, antyfona do pieśni Zachariasza, prośby i modlitwa z odpowiedniego oficjum. Zakończenie Godziny jak w Częściach stałych.

Modlitwa w ciągu dnia

Hymn z odpowiedniego okresu.
Psalmy - LG tom II: Czwartek II, str. 997.



P. Boże, + wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Psalmodia

Antyfona jak w Tekstach okresowych.

Psalm 119

Ps 119, 65-72

IX (Tet). Cierpienie szkołą pełnienia woli Bożej

Swojemu słudze wyświadczyłeś dobro, *
zgodnie z Twoim słowem, Panie.

Naucz mnie trafnego sądu i umiejętności, *
bo ufam Twoim przykazaniom.

Błądziłem, zanim przyszło utrapienie, *
teraz jednak strzegę Twego słowa.

Dobry jesteś i dobrze czynisz, *
naucz mnie ustaw swoich.

Zuchwali knują przeciw mnie podstępny, *
lecz ja całym sercem strzegę Twych postanowień.

Otępiało ich serce od nadmiaru sadła, *
a ja znajduję rozkosz w Twoim Prawie.

Dobrze to dla mnie, że mnie poniżyłeś, *
bym się nauczył ustaw Twoich.

Prawo ust Twoich jest dla mnie lepsze *
niż tysiące sztuk złota i srebra.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 56

Ps 56, 2-7, 9-14

Ufność w słowie Pańskim

Psalm ten ukazuje Mękę Chrystusową (św. Hieronim)

Zmiłuj się nade mną, Boże, bo prześladowuje mnie
człowiek, *

uciska mnie w nieustannej walce.

Wrogowie moi wciąż mnie prześladowają, *
liczni są ci, którzy ze mną walczą.

Ilekroć mnie trwoga ogarnie, *
w Tobie, Najwyższy, pokładam nadzieję.
W Bogu, którego słowo wielbię, †
w Bogu pokładam nadzieję: nie będę się lękał, *
cóż może uczynić mi człowiek?
Przez cały dzień mi uwłaczają, *
wszystkie swe zamysły przeciw mnie kierują.
Schodzą się, czyhają, śledzą moje kroki, *
godzą na me życie.
Ty zapisałeś moje życie tułacze †
i przechowałeś łzy moje w swym bukłaku, *
czyż nie są zapisane w Twej księdze?
Odstąpią moi wrogowie w dniu, gdy Cię wezwę, *
po tym poznam, że Bóg jest ze mną.
W Bogu, którego słowo wielbię, *
w Panu, którego słowo wychwalam,
W Bogu pokładam nadzieję: nie będę się lękał, *
cóż może uczynić mi człowiek?
Wiążą mnie, Boże, śluby, które Ci złożyłem, *
Tobie oddam ofiary pochwalne,
Bo od śmierci ocaliłeś me życie, †
a nogi moje od upadku, *
abym w światłości życia chodził przed Bogiem.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 57

Modlitwa poranna udęczonego
Ten psalm opiewa Mękę Pańską (św. Augustyn)

Zmiłuj się nade mną, Boże, zmiłuj się nade mną, *
u Ciebie moja dusza szuka schronienia.
Chronię się w cieniu Twych skrzydeł, *
dopóki nie minie klęska.
Wołam do Boga Najwyższego, *
do Boga, który wyświadcza mi dobro.
Niech ześle pomoc z nieba, niechaj mnie wybawi, †
niech hańbą okryje tych, którzy mnie dręczą, *
niech ześle Bóg miłość i łaskę.

Między lwami spoczywam, *
co pożerają synów ludzkich.
Ich zęby są jak włócznie i strzały, *
a język jak miecz ostry.

Wznies się, Boże, ponad niebiosa, *
nad całą ziemią Twoja chwała.

Zastawili sidła na moje nogi *
i pognebili moją duszę.

Przedemną dół wykopali *
i sami wpadli do niego.

Serce moje jest mocne, Boże, †
mocne jest moje serce, *
zaśpiewam psalm i zagram.

Zbudź się, duszo moja, †
zbudź, harfo i cytro, *
a ja obudzę jutrzeńkę.

Będę Cię chwalił wśród ludów, Panie, *
zaśpiewam Ci psalm wśród narodów.

Bo Twoja łaska sięga aż do nieba, *
a wierność Twoja po chmury.

Wznies się, Boże, ponad niebiosa, *
nad całą ziemią Twoja chwała.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

W innych Godzinach psalmodia dodatkowa z serii I i II, s. 1229.
Czytanie, werset i modlitwa z odpowiedniego oficjum.
Zakończenie Godziny jak w Częściach stałych.

Nieszpory

- P.** Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn i antyfony z odpowiedniego okresu.
Psalmy - LG tom II: Czwartek II, str. 999.



Psalmodia

1 ant. Ustanowiłem Cię światłością dla pogan, * aby moje zbawienie dotarło aż do krańców ziemi.

Wielki Czwartek: Chrystus, pierworodny spośród umarłych * i Władca królów ziemi, / uczynił nas królestwem dla Boga i Ojca swojego.

Psalm 72

Królewska władza Mesjasza

Otworzywszy swe skarby, ofiarowali Mu dary: złoto, kadzidło i mirrę (Mt 2, 11)

|

Boże, przekaż Twój sąd królowi, *
a Twoją sprawiedliwość synowi królewskiemu,
Aby Twoim ludem rządził sprawiedliwie *
i ubogimi według prawa.

Niech góry przyniosą pokój ludowi, *
a wzgórza sprawiedliwość.

Otoczy opieką ubogich z ludu, †
będzie ratował dzieci biedaków *
i zmiążdży ciemiężycieli.

Będzie żył długo jak słońce, *
jak księżyc, z pokolenia na pokolenie.
Będzie jak deszcz spadający na trawę, *
jak rześista ulewa, co nawadnia ziemię.

Za dni jego sprawiedliwość zakwitnie *
i wielki pokój, zanim księżyc zgaśnie.

Będzie panował od morza do morza, *
od Rzeki aż po krańce ziemi.

Wrogowie będą bić przed nim pokłony, *
a przeciwnicy pył będą lizali.

Królowie Tarszisz i wysp przyniosą dary, *
królowie Szeby i Saby złożą daninę.

I oddadzą mu pokłon wszyscy królowie, *
wszystkie narody będą mu służyły.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.



Ant. Ustanowiłem Cię światłością dla pogan, / aby moje zbawienie dotarło aż do krańców ziemi.

Wielki Czwartek: Chrystus, pierworodny spośród umarłych / i Władca królów ziemi, / uczynił nas królestwem dla Boga i Ojca swojego.

2 ant. Pan zmiłuje się nad biednymi, * wybawi ich od krzywdy i przemocy.

Wielki Czwartek: Pan wyzwoli biedaka, który Go wzywa, * i ubogiego, który nie ma opieki.

||

Wyzwoli bowiem biedaka, który go wzywa, *
i ubogiego, który nie ma opieki.

Zmiłuje się nad biednym i ubogim, *
nędzarza ocali od śmierci.

Wybawi ich od krzywdy i przemocy, *
gdyż krew ich cenna jest w jego oczach.

Będzie żył i przyniosą mu złoto z Saby, †
zawsze będą się modlić za niego, *
nieustannie błogosławić mu będą.

Obfitość zboża będzie na ziemi, †
szczyty pagórków zaszumią kłosami jak Liban
i rozmnożą się mieszkańcy miast jak polna trawa.

Niech jego imię trwa na wieki, *
jak długo świeci słońce, niech trwa jego imię.
Niech jego imieniem wzajemnie się błogosławią, *
niech wszystkie narody życzą mu szczęścia.

Błogosławiony niech będzie Pan, Bóg Izraela, *
który sam czyni cuda.

Na wieki niech będzie błogosławione Jego imię, †
a Jego chwała niech wypełni ziemię. *

Niech się tak stanie, niech się stanie!

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pan zmiłuje się nad biednymi, / wybawi ich od krzywdy i przemocy.

Wielki Czwartek: Pan wyzwoli biedaka, który Go wzywa,
/ i ubogiego, który nie ma opieki.

3 ant. Gdybym całą majątność rozdał na jałmużnę, *
a ciało wydał na spalenie, / lecz nie miał miłości, / nic
bym nie zyskał.

Wielki Czwartek: Daję wam przykazanie nowe, * aby-
ście się wzajemnie miłowali, / jak Ja was umiłowałem.

Pieśń

Prawdziwa miłość

1 Kor 13, 1-8. 13

Gdybym mówił językami ludzi i aniołów, *
a miłości bym nie miał,

Stałbym się jak miedź brzęcząca *
albo cymbał brzmiący.

Gdybym też miał dar prorokowania *
i poznał wszystkie tajemnice,

I posiadał wszelką wiedzę *
i wszelką wiarę, tak iżbym góry przenosił,

A miłości bym nie miał, *
byłbym niczym.

I gdybym całą majątność moją rozdał na jałmużnę, †
a ciało wydał na spalenie, lecz nie miał miłości, *
nic bym nie zyskał.

Miłość cierpliwa jest i łaskawa, †
miłość nie zazdrości i nie szuka uznania, *
nie unosi się pychą;

Nie dopuszcza się bezwstydu i swego nie szuka, *
nie unosi się gniewem, nie pamięta złego;

Nie cieszy się z niesprawiedliwości, *
lecz weseli się z prawdy.

Wszystko znosi, wszystkiemu wierzy, †
we wszystkim pokłada nadzieję *
i wszystko przetrzyma.

Miłość nigdy nie ustaje *

i nie jest jak proroctwa, które się skończą,

Albo jak dar języków, który zniknie, *
lub jak wiedza, której zabraknie.

Teraz więc trwają te trzy: wiara, nadzieja i miłość, *
a miłość jest z nich największa.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.


Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Gdybym całą majątność rozdał na jałmużnę, / a
ciało wydał na spalenie, / lecz nie miał miłości, / nic
bym nie zyskał.

Wielki Czwartek: Daję wam przykazanie nowe, / aby-
ście się wzajemnie miłowali, / jak Ja was umiłowałem.

Czytanie, responsorium krótkie, antyfony do pieśni Maryi, prośby i modlitwa z odpowied-
niego oficjum. Zakończenie Godziny jak w Częściach stałych.

Piątek

 2 tydzień psalterza

Wezwanie

P. Panie, otwórz ✚ wargi moje.
W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Psalm Wezwania s. 818 z antyfoną z odpowiedniego oficjum.

Godzina czytań

P. Boże, ✚ wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn i antyfony z odpowiedniego okresu.
Hymn - LG tom II: Piątek II, str. 1004.

Psalmodia

1 ant. Nie karć mnie, Panie, * w Twoim gniewie, †

Psalm 38

Błaganie nieszczęśliwego grzesznika
Wszyscy znajomi Jezusa stali z daleka (Łk 23, 49)

Nie karć mnie, Panie, w Twoim gniewie *
† ani mnie nie karz w swej zapalczywości.
Utkwiły bowiem we mnie strzały Twoje *
i Twoja ręka zaciążyła nade mną.
Z powodu Twego gniewu nic nie ma zdrowego
w mym ciele, *
nic nietkniętego w kościach na skutek grzechu mojego.
Bo winy moje przerosły moją głowę *
i przygniatają mnie ciężkim brzemieniem.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Nie karć mnie, Panie, / w Twoim gniewie.
2 ant. Znasz, Panie, * wszystkie me pragnienia.

||

Moje rany cuchną i ropieją *
z powodu mojego szaleństwa.
Przybity i zgarbiony, *
przez cały dzień chodzę smutny.
Bo ogień trawi łądzwie moje *
i w moim ciele nic nie ma zdrowego.
Złamany i bardzo wyczerpany *
jęczę, bo drży moje serce.
Znasz, Panie, wszystkie me pragnienia *
i jęk mój nie skryje się przed Tobą.
Trzepocze się we mnie serce i z sił opadłem, *
i nawet gaśnie światło moich oczu.
Stronią od mej choroby sąsiedzi i przyjaciele, *
a moi bliscy trzymają się z daleka.
Ci, którzy czyhają na me życie, zastawiają sidła, †
pragną mojej zguby, którzy źle mi życzą *
i przez dzień cały obmyślają podstępny.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *



i na wieki wieków. Amen.

Ant. Znasz, Panie, / wszystkie me pragnienia.

3 ant. Wyznaję Tobie moją winę, * nie opuszczaj mnie,
Panie, zbawienie moje.

III

A ja nie słucham, tak jak człowiek głuchy, *
jestem jak niemy, co ust nie otwiera.

Stałem się jak człowiek, który nie słyszy *
i brak mu w ustach odpowiedzi.

Bo Tobie ufam, Panie, *

Ty, Panie, Boże mój, odpowiesz.

Mówię bowiem: "Niech się ze mnie nie cieszą, *
gdy chwieje się ma noga, niech się nade mnie nie
wynoszą".

Bo jestem bardzo bliski upadku, *
a ból mój zawsze jest przy mnie.

Ja przecież wyznaję moją winę, *

a grzech mój przejmuje mnie trwogą.

Silni są ci, którzy są mi przeciwni bez powodu, *
i liczni, którzy mnie niesłusznie nienawidzą.

Ci, którzy za dobro złem odplacają, *
za to mi grożą, że za dobrem idę.

Panie, Ty mnie nie opuszczaj, *

Boże mój, nie oddalaj się ode mnie!

Śpiesz mi na pomoc, *

Panie, zbawienie moje.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Wyznaję Tobie moją winę, * nie opuszczaj mnie,
Panie, zbawienie moje.

Werset, czytania i modlitwa z odpowiedniego oficjum.

Jutrznia

P. Boże, + wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe teksty opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn i antyfony z odpowiedniego okresu.
Psalmy - LG tom II: Piątek II, str. 1006.

Psalmodia

1 ant. Pokornym i skruszonym sercem * Ty, Boże, nie gardzisz.

Psalm 51

Błaganie pokutnika

Odnówcie się duchem w waszym myśleniu i przyobleczcie nowego człowieka (Ef 4, 23-24)

Zmiłuj się nade mną, Boże, w łaskawości swojej, *
w ogromie swej litości zgładź nieprawość moją.

Obmyj mnie zupełnie z mojej winy *
i oczyść mnie z grzechu mojego.

Uznaję bowiem nieprawość moją, *
a grzech mój jest zawsze przede mną.

Przeciwko Tobie samemu zgrzeszyłem *
i uczyniłem, co złe jest przed Tobą,
Abyś okazał się sprawiedliwy w swym wyroku *
i prawy w swoim sądzie.

Oto urodziłem się obciążony winą *
i jako grzesznika poczęła mnie matka.
A Ty masz upodobanie w ukrytej prawdzie, *
naucz mnie tajemnic mądrości.

Pokrop mnie hizopem, a stanę się czysty, *
obmyj mnie, a nad śnieg wybieleję.
Spraw, abym usłyszał radość i wesele, *
niech się radują kości, które skruszyłeś.

Odwróć swe oblicze od moich grzechów *
i zmaz wszystkie moje przewinienia.
Stwórz, Boże, we mnie serce czyste *
i odnow we mnie moc ducha.

Nie odrzucaj mnie od swego oblicza *
i nie odbieraj mi świętego ducha swego.



Przywróć mi radość Twojego zbawienia *
i wzmocnij mnie duchem ofiarnym.

Będę nieprawych nauczał dróg Twoich *
i wrócą do Ciebie grzesznicy.

Uwolnij mnie, Boże, od kary za krew przelaną, †
Boże, mój Zbawco, *

niech sławi mój język sprawiedliwość Twoją.

Panie, otwórz wargi moje, *
a usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Ofiarą bowiem Ty się nie radujesz, *
a całopalenia, choćbym dał, nie przyjmiesz.

Boże, moją ofiarą jest duch skruszony, *
pokornym i skruszonym sercem Ty, Boże, nie gardzisz.

Panie, okaż Syjonowi łaskę w Twej dobroci, *
odbuduj mury Jeruzalem.

Wtedy przyjmiesz prawe ofiary: dary i całopalenia, *
wtedy składać będą cielce na Twoim ołtarzu.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pokornym i skruszonym sercem / Ty, Boże, nie
gardzisz.

2 ant. Gdy się gniewasz, Panie, * wspomnij na swe mi-
łosierdzie.

Pieśń

Ha 3, 2-4. 13 a. 15-19

Bóg przychodzi na sąd

Podnieście głowy, ponieważ zbliża się wasze odkupienie (Łk 21, 28)

Usłyszałem, Panie, Twoje orędzie, *
zobaczyłem, Panie, Twoje dzieło.

Gdy czas nadejdzie, niech ono odżyje, †
pozwól nam je poznać, gdy zbliży się pora; *
w gniewnym zapale wspomnij na swą litość!

Bóg przychodzi z Temanu, *
Święty z góry Paran.

Jego majestat okrywa niebiosa, *
a Jego chwały pełna jest ziemia.
Jego wspaniałość podobna do światła, †

z Jego rąk tryskają promienie, *
moc Jego w nich jest ukryta.

Wyszedłeś, aby lud swój ocalić *
i wybawić Twego pomazańca.
Konie bezbożnika wdeptałeś w morze, *
w kipiącą topliwą wodę ogromnych.

Ustyszałem, i me serce struchlało, *
na ten głos moje wargi zadrżały,
Moje kości przeniknęła trwoga, *
zachwiały się moje kroki.

Jednak w spokoju czekam na klęskę, *
która spotka lud naszych gnębieli.
Choć drzewo figowe nie rozwija pąków *
i winnice nie wydają plonów,

Chociaż zawiodły zbiory oliwek, *
a pola nie przynoszą żywności,
Choć stada owiec znikają z owczarni *
i nie ma wołów w zagrodach,

Ja się jednak rozraduję w Panu *
i rozweśelę w Bogu, moim Zbawicielu.

Pan, który jest moją siłą, †
uczyni me nogi jak nogi jelenia *
i na wyżyny mnie wyprowadzi.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Gdy się gniewasz, Panie, / wspomnij na swe miłosierdzie.

3 ant. Chwal, Jeruzalem, * Pana. †

Psalm 147 B

Jeruzalem wielbi Boga

Chodź, ukazać ci Oblubienicę, Małżonkę Baranka (Ap 21, 9)

Chwal, Jeruzalem, Pana, *
† wysławiaj twego Boga, Syjonie!
Umacnia bowiem zawory bram twoich *
i błogosławi synom twoim w tobie.
zapewnia pokój twoim granicom *



i wyborań pszenicą ciebie darzy.

Zsyła na ziemię swoje polecenia, *
a szybko mknie Jego słowo.

On prószy śniegiem jak wełną *
i szron jak popiół rozsypuje.

On grad rozrzuca jak okruchy chleba, *
od Jego mrozu ścinają się wody.

Posyła słowo, i lód topnieje, *
powieje wiatrem, i rzeki płyną.

Oznajmił swoje słowo Jakubowi, *
Izraelowi ustawy swe i wyroki.

Nie uczynił tego dla innych narodów, *
nie oznajmił im swoich wyroków.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Chwal, Jeruzalem, Pana.

Czytanie, responsorium krótkie, antyfona do pieśni Zachariasza, prośby i modlitwa z odpowiedniego oficjum. Zakończenie Godziny jak w Częściach stałych.

Modlitwa w ciągu dnia

Hymn z odpowiedniego okresu.
Psalmy - LG tom II: Piątek II, str. 1010.

- P.** Boże, ✝ wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Psalmodia

Antyfona jak w Tekstach okresowych.

Psalm 119

X (Jod). Radość z pełnienia Prawa Bożego

Ps 119, 73-80

Uczyliły mnie Twe ręce, Panie, i kształt mi nadały, *
obdarz mnie rozumem, bym się nauczył Twoich
przykazań.

Ci, którzy Cię wielbią, widzą mnie i się wesela, *
bo zaufałem Twojemu słowu.

Wiem, Panie, że sprawiedliwe są Twoje wyroki, *
że dotknąłeś mnie słusznie.

Niech Twoja łaska będzie mi pociechą *
zgodnie z obietnicą daną Twemu słudze.
Niech Twa litość mnie ogarnie, a żyć będę, *
bo Twoje Prawo jest moją rozkoszą.

Niech zawstydzą się pyszni, bo niesłusznie mnie
dręczą, *

ja zaś będę rozmyślał o Twoich przykazaniach.
Niech zwrócą się ku mnie Twoi wyznawcy *
i ci, którzy uznają Twoje napomnienia.

Niech moje serce doskonali się w Twych ustawach, *
abym nie doznał wstydu.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 59

Ps 59, 2-6a. 10-11. 17-18

Przeciw wrogom

Niech te słowa Zbawiciela pouczą wszystkich o miłości ku Jego Ojcu (Euzebiusz z Cezarei)

Od nieprzyjaciół moich wyzwól mnie, mój Boże, *
broń mnie od tych, którzy przeciw mnie powstają.

Wybaw mnie od złoczyńców *
i od mężów dyszących zemstą.

Bo oto czyhają na me życie, *
spiskują przeciw mnie mocarze.

A we mnie nie ma zbrodni ani grzechu, Panie, *
bez mojej winy tu biegną, by mnie napastować.

Obudź się, wyjdź mi na spotkanie i zobacz, *
bo Ty, Panie, Boże Zastępów, jesteś Bogiem Izraela.

Na Ciebie będę baczył, Mocy moja, *
bo Ty, Boże, jesteś moją warownią.

Wychodzi mi naprzeciw Bóg w swojej łaskawości, *
Bóg sprawia, że mogę patrzeć na klęskę mych wrogów.

Opiewać będę Twoją potęgę *
i rankiem będę się weselić z Twojej łaskawości,
Bo stałeś się dla mnie warownią *

i ucieczką w dniu mego ucisku.

Będę śpiewać Tobie, Mocy moja, †
bo Ty, Boże, jesteś moją warownią, *
mój łaskawy Boże.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 60

Modlitwa po klęsce

Na świecie doznacie ucisku, ale miejcie odwagę: Jam zwyciężył świat (J 16, 33)

Odrzuciłeś nas i złamałeś, Boże, *
rozniewałeś się, lecz powróć do nas!

Wstrząsnąłeś i rozdarłeś ziemię, *
ulecz jej rozdarcia, albowiem się chwieje.

Ludowi Twemu zgotowałeś los twardy, *
napoiłeś nas winem, które moc odbiera.

Dla tych, którzy Ci służą, znak postawiłeś, *
by uciekali przed hakiem.

Aby ocaleli, których Ty miłujesz, *
wspomóż nas Twoją prawicą i wysłuchaj.

Bóg przemówił w swojej świątyni: †

"Będę się radował i podzielę Sychem, *
a dolinę Sukkot wymierzę.

Do Mnie należą Gilead i ziemia Manasses, †

Efraim jest szyszakiem mej głowy, *

Juda moim berłem.

Moją misą do mycia jest Moab, †

na Edomie mój but postawię, *

zatriumfuję nad Filistea".

Któż mnie wprowadzi do miasta warownego? *

Któż mnie doprowadzi aż do Edomu?

Czyż nie Ty, Boże, który nas odrzuciłeś *
i już nie wychodzisz z naszymi wojskami?

Daj nam pomoc przeciw nieprzyjacielowi, *

bo ludzkie wsparcie jest zawodne.

Dokonamy w Bogu czynów pełnych mocy, *

a On podepcze naszych nieprzyjaciół.

Chwała Ojcu i Synowi, *



i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

W innych Godzinach psalmodia dodatkowa z serii I i II, s. 1229.
Czytanie, werset i modlitwa z odpowiedniego oficjum.
Zakończenie Godziny jak w Częściach stałych.

Nieszpory

- P. Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn i antyfony z odpowiedniego okresu.
Psalmy - LG tom II: Piątek II, str. 1013.

Psalmodya

1 ant. Uchroń, Panie, moją duszę od śmierci, * a nogi
od upadku.

Psalm 116 A

Dziękczynienie

Przez wiele ucisków trzeba nam wejść do królestwa Bożego (Dz 14, 22)

Miłuję Pana, albowiem usłyszał *
głos mego błagania.

Bo skłonił ku mnie swe ucho *
w dniu, w którym wołałem.

Oplotły mnie więzy śmierci, †
dosięgły mnie pęta Otchłani, *
ogarnął mnie strach i udręka.

Ale wezwałem imienia Pana: *

"Panie, ratuj moje życie!"

Pan jest łaskawy i sprawiedliwy, *
Bóg nasz jest miłosierny.

Pan strzeże ludzi prostego serca: *
byłem w niedoli, a On mnie wybawił.

Wróć, duszo moja, do swego spokoju, *
bo Pan dobro ci wyświadczył.

Uchronił bowiem moją duszę od śmierci, *



oczy od łez, nogi od upadku.
Będę chodził w obecności Pana *
w krainie żyjących.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Uchroń, Panie, moją duszę od śmierci, / a nogi od upadku.

2 ant. Pomoc moja od Pana, * który stworzył niebo i ziemię.

Psalm 121

Bóg czuwa nad wiernymi

Nie będą już łaknąć ani pragnąć i nie porazi ich sionce ani żaden upał (Ap 7, 16)

Wznoszę swe oczy ku górom: *
skąd nadejść ma dla mnie pomoc?

Pomoc i moja od Pana, *
który stworzył niebo i ziemię.
On nie pozwoli, by potknęła się twa noga, *
ani się nie zdrzemnie Ten, który ciebie strzeże.

Nie zdrzemnie się ani nie zaśnie *
Ten, który czuwa nad Izraelem.

Pan ciebie strzeże, †
jest cieniem nad tobą, *
stoi po twojej prawicy.

We dnie nie porazi cię słońce *
ani księżyc wśród nocy.
Pan cię ochroni od zła wszelkiego, *
ochroni twoją duszę.

Pan będzie czuwał †
nad twoim wyjściem i powrotem, *
teraz i po wszystkie czasy.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pomoc moja od Pana, / który stworzył niebo i zie-



mię.

3 ant. Jezus Chrystus jest ofiarą przebłagalną * za grzechy całego świata.

Pieśń

1 J 1, 5b. 7. 9; 2, 1b-2

Chrystus ofiarą przebłagalną za grzechy

Bóg jest światłością *
i nie ma w Nim żadnej ciemności.

Jeśli chodzimy w światłości, †
tak jak On sam trwa w świetle, *
wtedy jesteśmy we wspólnocie jedni z drugimi,
A krew Jezusa, Jego Syna, *
oczyszcza nas z wszelkiego grzechu.

Jeżeli wyznajemy nasze grzechy, †
Bóg jako wierny i sprawiedliwy nam je odpuści *
i oczyści nas z wszelkiej nieprawości.

Jeśliby nawet ktoś zgrzeszył, †
mamy obrońcę wobec Ojca, *
Jezusa Chrystusa sprawiedliwego.

On bowiem jest ofiarą przebłagalną za nasze grzechy, †
i nie tylko za nasze, *
lecz również za grzechy całego świata.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Jezus Chrystus jest ofiarą przebłagalną / za grzechy całego świata.

Czytanie, responsorium krótkie, antyfona do pieśni Maryi, prośby i modlitwa z odpowiedniego oficjum. Zakończenie Godziny jak w Częściach stałych.

Sobota



2 tydzień psalterza

Wezwanie

P. Panie, otwórz ✝ wargi moje.

W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Godzina czytań

- P. Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn i antyfony z odpowiedniego okresu.
Hymn - LG tom II: Sobota II, str. 1016.

Psalmodia

1 ant. Pamiętaj o nas, Panie, * i przyjdź nam z pomocą.

Psalm 106

Niewdzięczność ludu wybranego

Spisane to zostało ku pouczeniu nas, których dosięga kres czasów (1 Kor 10, 11)

|

Chwalcie Pana, bo jest dobry, *
bo na wieki trwa Jego łaska.

Któż wystawi potężne dzieła Pana *
i rozgłosi całą Jego chwałę?

Szczęśliwi, którzy strzegą przykazań *
i sprawiedliwie postępują w każdym czasie.

Pamiętaj o nas, Panie, gdyż upodobałeś sobie w
Twym ludzie, *
przyjdź nam z pomocą.

Abyśmy ujrzeli szczęście Twych wybranych, †
cieszyli się radością Twojego ludu, *
chlubili się razem z Twym dziedzictwem.

Grzeszyliśmy jak nasi ojcowie, *
popełnialiśmy nieprawość, żyliśmy występnie.

Ojcowie nasi w Egipcie nie pojęli Twych cudów, †
nie pamiętali ogromu łask Twoich, *
lecz bunt podnieśli przeciw Najwyższemu nad Morzem
Czerwonym.

Ale ocalił ich przez wzgląd na swoje imię, *
aby objawić swą potęgę.



Zgromił Morze Czerwone, i wyszło, *
i poprowadził ich przez fale jak przez pustynię.

Ocalił ich z rąk ciemiezcy *
i uwolnił z rąk przeciwnika.

Wody zakryły ich wrogów, *
ani jeden z nich nie ocalał.

Uwierzyli więc Jego słowom *
i śpiewali Mu pochwały.

Ale szybko zapomnieli o Jego czynach, *
nie czekali na Jego radę.

Pożądaniem pałając na pustyni, *
wystawili tam Boga na próbę.

Uczył zadość ich żądaniu, *
lecz zesłał na nich zarazę.

Zazdrościli Mojżeszowi w obozie, *
Aaronowi, świętemu Pana.

Otwarta się ziemia i połknęła Datana, *
i zasypała zgraję Abirama.

Ogień zapłonął przeciw ich zgrai *
i płomień strawił bezbożnych.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pamiętaj o nas, Panie, / i przyjdź nam z pomocą.

2 ant. Strzeż się, abyś nie zapomniał * o przymierzu z
Panem, Bogiem twoim.

||

U stóp Horebu zrobili cielca *
i pokłon oddawali bożkowi ulanemu ze złota.

Zamienili swą Chwałę *
na podobieństwo cielca jedzącego siano.

Zapomnieli o Bogu, który ich ocalił, *
który wielkich rzeczy dokonał w Egipcie,

Rzeczy przedziwnych w krainie Chamitów, *
zdumiewających nad Morzem Czerwonym.

Postanowił ich zatem wytracić, *
zdebić ich jak kłosa.

Postanowił ich zatem wytracić, *
zdebić ich jak kłosa.



gdyby nie Mojżesz, Jego wybraniec.

On wstawił się do Niego, *
aby odwrócić Jego gniew niszczący.

I wzgardzili wspaniałą ziemią, *
nie wierzyli Jego słowom,

Ale szemrali w swoich namiotach, *
nie słuchali głosu Pana.

I przysiągł im z ręką podniesioną, *
że powali ich na pustyni,

Że ich potomstwo rozproszy wśród ludów, *
że rozmiecie ich po całej ziemi.

Potem przystali do Baal Peora, *
jedli ofiary składane martwym bogom.

Rozdrażnili Pana swymi postępkami *
i spadła na nich plaga.

Lecz powstał Pinchas, który sąd odbył, *
i ustąpiła zaraza.

To mu poczytano za czyn sprawiedliwy *
przez wszystkie pokolenia, na wieki.

Znów rozdrażnili Pana przy wodach Meriba, *
przez nich Mojżesza spotkało nieszczęście,

Bo jego ducha rozgoryczyli *
i powiedział rzeczy nierozważne.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Strzeż się, abys nie zapomniał / o przymierzu z
Panem, Bogiem twoim.

3 ant. Ratuj nas, Boże, * i zgromadź nas z krajów po-
gańskich.



Nie wytępili narodów, *
jak im to Pan nakazał,

Ale mieszczyli się z poganami *
i uczyli się postępować jak oni.

Poczęli czcić ich bałwany, *



które stały się dla nich pułapką.

Składali w ofierze swych synów *
i swoje córki złym duchom.

Krew niewinną przelali, †

krw swoich synów i córek, *

które złożyli w ofierze posągom kananejskim.

Ziemia krwią się skaląta, †

a oni splamili się swoimi czynami

i dopuścili się wiarołomstwa przez swoje występki.

Gniew Pana zapłonął przeciw Jego ludowi, *

aż poczuł wstręt do własnego dziedzictwa.

Wydał ich w ręce pogan, *

zawładnęli nimi przeciwnicy.

Wrogowie znęcali się nad nimi, *

pod ich ręką doznawali ucisku.

Uwalniał ich wiele razy, †

oni zaś buntowali się przeciw Jego zamysłom *

i ginęli przez swoje nieprawości.

Lecz wejrzał na ich utrapienie, *

wysłuchał ich modlitwy.

I wspomniał dla ich dobra na swoje przymierze, *

zlitował się nad nimi w swej wielkiej łaskawości.

Litość dla nich wzbudził *

u wszystkich, którzy ich mieli w niewoli.

Ratuj nas, Boże, nasz Panie, *

zgromadź nas z krajów pogańskich,

Abyśmy wielbili święte imię Twoje *

i dumni byli z Twej chwały.

Błogostawiony Pan, Bóg Izraela, †

od wieków na wieki, *

a cały lud niech powie: Amen!

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Ratuj nas, Boże, / i zgromadź nas z krajów pogańskich.

Jutrznia

- P. Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe teksty opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn i antyfony z odpowiedniego okresu.
Psalmy - LG tom II: Sobota II, str. 1020.

Psalmodia

1 ant. Rano głosimy Twą łaskawość, Panie, * a wierność Twoją nocami.

Psalm 92

Doskonałość Boża

Psalm ten wystawia dzieła Jednorodzonego (św. Atanazy)

Dobrze jest dziękować Panu, *
śpiewać Twojemu imieniu, Najwyższy,
Rano głosić łaskawość Twoją, *
a wierność Twoją nocami,
Na harfie dziesięciostrunnej i lirze, *
pieśnią przy dźwiękach cytry.
Bo wesele się, Panie, Twoimi czynami, *
raduję się dziełami rąk Twoich.
Jak wielkie są dzieła Twoje, Panie, *
i jakże głębokie Twe myśli!
Nie zna ich człowiek nierozumny *
i głupiec ich nie pojmuje.
Chociaż występni się plenią jak zielsko, *
a złoczyńcy jaśnieją przepychem,
I tak pójdą na wieczną zagładę, *
Ty zaś, Panie, na wieki jesteś wywyższony.
Bo oto wrogowie Twoi, Panie, †
bo oto wrogowie Twoi poginą, *
rozproszą się wszyscy złoczyńcy.
Dałeś mi siłę bawołu, *
skropiłeś mnie świeżym olejkiem.
Moje oko spogląda z góry na nieprzyjaciół, †



a uszy me usłyszały o klęsce przeciwników, *
tych, którzy na mnie powstają.

Sprawiedliwy zakwitnie jak palma, *
rozrośnie się jak cedr na Libanie.
Zasadzeni w domu Pańskim *
rozkwitną na dziedzińcach Boga naszego.
Nawet i w starości wydadzą owoc, *
zawsze pełni życiodajnych soków,
Aby świadczyć, że Pan jest sprawiedliwy; *
On moją Opoką i nie ma w Nim nieprawości.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Rano głosimy Twą łaskawość, Panie, / a wierność
Twoją nocami.

2 ant. Uznajcie wielkość * naszego Boga.

Pieśń

Dobrodziejstwa Boże dla narodu wybranego
Ileż razy chciałem zgromadzić twoje dzieci, Jeruzalem,
jak ptak swe pisklęta zbiera pod skrzydła (Mt 23, 37)

Pwt 32, 1-12

Uważajcie, niebioso, na to, co powiem, *
słuchaj, ziemio, głosu mojego.
Jak deszcz niech spływa moje pouczenie, *
jak rosa niech pada me słowo,
Jak deszcz rześisty na zieleń, *
jak deszcz życiodajny na trawę!
Oto będę głosić imię Pana; *
uznajcie wielkość naszego Boga!
On jest Opoką, a Jego dzieło doskonałe, *
wszystkie Jego drogi są słuszne.
On jest Bogiem wiernym i nie zawodzi, *
On sprawiedliwy i prawy.
Przestali być Jego dziećmi, †
bo grzech popełnili, *
pokolenie przewrotne i zakłamanie.
Więc tak chcesz odpłacić Panu, *
ludu głupi i bezrozumny?



Czyż nie On jest twoim Ojcem i Stwórcą, *
który cię uczynił i dał ci życie?

Wspomnij na dni, które przeminęły, *
rozważ lata poprzednich pokoleń.

Zapytaj swego ojca, by cię pouczył, *
i twoich starców, niech ci opowiedzą,

Jak to Najwyższy obdarzał dziedzictwem narody *
i rozdzielał synów człowieczych.

Wtedy wytyczył granice dla ludów *
według liczby synów Boga sprawiedliwego,

Bo Jego lud jest własnością Pana, *

Jakub Jego wyłącznym dziedzictwem.

Znalazł go na ziemi pustynnej, *

na odludziu, gdzie brzmiały tylko dzikie głosy.

Opiekował się nim i pouczał, *

strzegł jak źrenicy oka.

Jak orzeł, który krąży nad gniazdem, *

by z niego wywabić swe pisklęta,

I bierze je na skrzydła rozpostarte, *

niosąc je na samym sobie,

Tak Pan go prowadził, *

a nie było z nim obcego boga.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Uznajcie wielkość naszego Boga.

3 ant. Panie, jak przedziwne jest Twoje imię * na całej
ziemi.

Psalm 8

Wielkość Stwórcy i godność człowieka

Bóg wszystko poddał pod stopy Chrystusa,
a Jego samego ustanowił nade wszystko Głową dla Kościoła (Ef 1, 22)

O Panie, nasz Panie, †

jak przedziwne jest Twoje imię na całej ziemi! *

Tyś swój majestat wyniósł nad niebiosa.

Sprawiłeś, że na przekór Twoim przeciwnikom †

ustadzienci i niemowląt oddają Ci chwałę, *



aby poskromić nieprzyjaciela i wroga.
Gdy patrzę na Twe niebo, dzieło palców Twoich, *
na księżyc i gwiazdy, któreś Ty utwierdził:
Czym jest człowiek, że o nim pamiętasz, *
czym syn człowieczy, że troszczysz się o niego?
Uczyńeś go niewiele mniejszym od aniołów, *
uwieńczyeś go czią i chwałą.
Obdarzyeś go władzą nad dziełami rąk Twoich, *
wszystko złożyeś pod jego stopy:
Owce i bydło wszelakie, *
i dzikie zwierzęta,
Ptaki niebieskie i ryby morskie, *
wszystko, co szlaki mórz przemierza.
O Panie, nasz Panie, *
jak przedziwne jest Twoje imię na całej ziemi!
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Panie, jak przedziwne jest Twoje imię / na całej ziemi.

Czytanie, responsorium krótkie, antyfona do pieśni Zachariasza, prośby i modlitwa z odpowiedniego oficjum. Zakończenie Godziny jak w Częściach stałych.

Modlitwa w ciągu dnia

Hymn z odpowiedniego okresu.
Psalmy - LG tom II: Sobota II, str. 1024.

- P.** Boże, + wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Psalmodia

Antyfona jak w Tekstach okresowych.

Psalm 119

XI (Kaf). Zaufanie Bogu w czasie cierpienia

Ps 119, 81-88

Słabnie moja dusza dążąc ku Twemu zbawieniu, *
pokładam nadzieję w Twoim słowie, Panie.

Słabną moje oczy wyglądając Twego słowa: *
kiedyż mi ześlesz pociechę?
Bo chociaż jestem jak bukłak wysuszony w dymie, *
nie zapominam o Twoich ustawach.

Ile dni Twojemu słudze zostaje? *
Kiedy wydasz wyrok na prześladowców moich?
Doły na mnie wykopali zuchwalcy, *
którzy nie postępują według Twego Prawa.

Wszystkie Twoje przykazania są prawdziwe. *
Gdy prześladują mnie kłamstwem, Ty mi dopomóż.
Niemał już mnie dobijali na ziemi, *
ja zaś nie porzuciłem Twoich postanowień.

Według swej łaski zapewnij mi życie, *
ja zaś chcę przestrzegać napomnień ust Twoich.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 61

Modlitwa wygnańca

Modlitwa sprawiedliwego, który ma nadzieję radości wiecznej (św. Hilary)

Ułysz, Boże, moje wołanie, *
zważ na moją modlitwę.

Do Ciebie wołam z krańców ziemi, †
gdy słabnie moje serce. *
Na skałę mnie wprowadź zbyt dla mnie wysoką.
Bo Ty jesteś dla mnie obroną, *
wieżą warowną przeciwko wrogowi.

Chciałbym zawsze mieszkać w Twoim przybytku, *
chronić się w cieniu Twych skrzydeł.
Bo Ty, Boże, wysłuchujesz mych ślubów *
i spełniasz życzenia tych, którzy wielbią Twoje imię.

Przydawaj dni do dni króla, *
niech dorówna latami wszystkim pokoleniom.
Niech na wieki króluje przed Bogiem, *
ześlij łaskę i wierność, aby go strzegły.

Wówczas zawsze będę opiewał Twe imię *



i dnia każdego wypełniał moje śluby.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 64

Bóg sędzi prześladowców

Psalm ten najbardziej ukazuje Mękę Pana (św. Augustyn)

Boże, słuchaj głosu mego, gdy się żalę, *
zachowaj me życie od lęku przed wrogiem.
Chroń mnie przed gromadą nikczemnych *
i przed zgrają złoczyńców.

Ostrzą oni jak miecz swe języki, †
a zatrute słowa kierują jak strzały, *
by z ukrycia ugodzić niewinnego.
Strzelają zniemacka bez żadnej obawy, *
umacniają się w złym zamiarze.

Zamyślają potajemnie zastawić sidła †
mówiąc: "Któż nas zobaczy, *
kto odkryje naszą tajemnicę?"

Obmyślili zasadzkę, ukrywają swe plany; *
podobne do przepaści jest serce i wnętrze człowieka.
Lecz Bóg strzałami w nich godzi *
i nagle odnoszą rany.

Własny język upadek im gotuje, *
a wszyscy, którzy to widzą, potrzęsają głowami.
Ludzie ogarnięci bojaźnią †
sławiają dzieło Boga *
i rozważają Jego nakazy.

Sprawiedliwy weseli się w Panu, †
do Niego się ucieka, *
a wszyscy prawego serca się chlubią.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.



Tydzień 3

Niedziela

 3 tydzień psalterza

1 Nieszpory

- P. Boże, + wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn i antyfony z odpowiedniego okresu.
Psalmy - LG tom II: Niedziela III, str. 1027.

Psalmodia

1 antyfona

3 niedziela Wielkiego Postu: Pan mówi: Nawracajcie się * i wierzcie w Ewangelię.

Psalm 113

Chwalebne jest imię Pana

Strącił władców z tronu, a wywyższył pokornych (Łk 1, 52)

Chwalcie, słudzy Pańscy, *
chwalcie imię Pana.

Niech imię Pana będzie błogostawione, *
teraz i na wieki.

Od wschodu aż do zachodu słońca *
niech będzie pochwalone imię Pana.

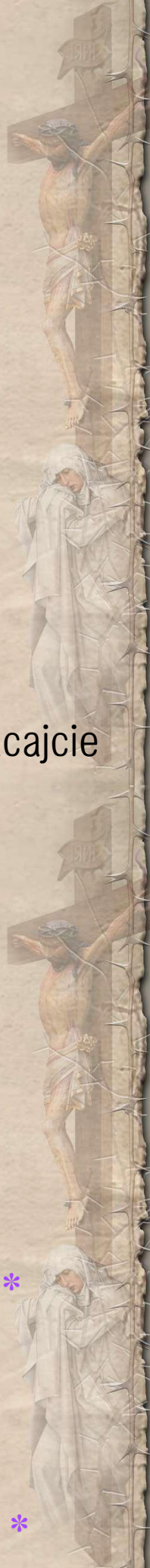
Pan jest wywyższony ponad wszystkie ludy, *
ponad niebiosa sięga Jego chwała.

Kto jest jak nasz Pan Bóg, który mieszka w górze *
i w dół spogląda na niebo i na ziemię?

Podnosi z prochu nędzarza *
i dźwiga z gnoju ubogiego,

By go posadzić wśród książąt, *
wśród książąt swojego ludu.

Tej, co była niepłodna, każe mieszkać w domu *
jako matce cieszącej się dziećmi.



Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

3 niedziela Wielkiego Postu: Pan mówi: Nawracajcie się / i wierzcie w Ewangelię.

2 antyfona

3 niedziela Wielkiego Postu: Tobie, Panie, złożę ofiarę pochwalną * i wezwę Twojego imienia.

Psalm 116 B

Dziękczynienie w świątyni

Ustawicznie składajmy przez Chrystusa ofiarę czci Bogu (Hbr 13, 15)

Ufność miałem nawet wtedy, gdy mówiłem: *

"Jestem w wielkim ucisku",

I zalekniony wołałem: *

"Każdy człowiek jest kłamcą!"

Czym się Panu odpłacę *

za wszystko, co mi wyświadczył?

Podniosę kielich zbawienia *

i wezwę imienia Pana.

Wypełnię me śluby dla Pana *

przed całym Jego ludem.

Cenna jest w oczach Pana *

śmierć Jego wyznawców.

O Panie, jestem Twoim sługą, *

Twym sługą, synem Twojej służebnicy.

Tyś rozerwał moje kajdany, †

Tobie złożę ofiarę pochwalną *

i wezwę imienia Pana.

Wypełnię me śluby dla Pana *

przed całym Jego ludem,

W dziedzińcach Pańskiego domu, *

pośrodku ciebie, Jeruzalem.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.



3 niedziela Wielkiego Postu: Tobie, Panie, złożę ofiarę pochwalną / i wezwę Twojego imienia.

3 antyfona

3 niedziela Wielkiego Postu: Nikt nie może odebrać Mi życia, * lecz Ja sam je oddaję i biorę je na nowo.

Pieśń

Chrystus Sługa Boży

Flp 2, 6-11

Chrystus Jezus, istniejąc w postaci Bożej, †
nie skorzystał ze sposobności, *
aby na równi być z Bogiem.

Lecz ogołocił samego siebie †
przyjawszy postać sługi *
i stał się podobnym do ludzi.

A w tym, co zewnętrzne, uznany tylko za człowieka, *
uniżył samego siebie,

Gdy stał się posłusznym aż do śmierci, *
i to śmierci krzyżowej.

Dlatego też Bóg wywyższył Go ponad wszystko *
i darował Mu imię ponad wszelkie imię,

Aby na imię Jezusa zgięto się każde kolano *
istot niebieskich i ziemskich, i podziemnych.

I aby wszelki język wyznał, *

że Jezus Chrystus jest Panem ku chwale Boga Ojca.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

3 niedziela Wielkiego Postu: Nikt nie może odebrać Mi życia, / lecz Ja sam je oddaję i biorę je na nowo.

Czytanie, responsorium krótkie, antyfona do pieśni Maryi, prośby i modlitwa jak w Tekstach okresowych. Zakończenie Godziny jak w Częściach stałych.

Wezwanie

P. Panie, otwórz ✝ wargi moje.

W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Psalm Wezwania s. 818 z antyfoną z odpowiedniego oficjum.

Godzina czytań

- P. Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn i antyfony z odpowiedniego okresu.
Hymn - LG tom II: Niedziela III, str. 1030.

Psalmodia

1 antyfona

3 niedziela Wielkiego Postu: Każdego dnia * będę
błogosławił Ciebie, Panie.

Psalm 145

Chwała Bożego Majestatu

Sprawiedliwy jesteś, Panie, Ty, który jesteś i który byłeś (Ap 16, 5)

|

Będę Cię wielbił, Boże mój i Królu, *
i słaawił Twoje imię przez wszystkie wieki.
Każdego dnia będę błogosławił Ciebie *
i na wieki wystawiał Twoje imię.
Wielki jest Pan i godzien wielkiej chwały, *
a wielkość Jego niezgłębiona.
Pokolenie pokoleniu głosi Twoje dzieła *
i zwiastuje Twe potężne czyny.
Głoszą wspaniałą chwałę Twego majestatu *
i rozpowiadają Twoje cuda.
Mówią o potędze Twoich dzieł straszliwych *
i głoszą wielkość Twoją.
Przekazują pamięć o wielkiej Twojej dobroci *
i cieszą się Twą sprawiedliwością.
Pan jest łagodny i miłosierny, *
nieskory do gniewu i bardzo łaskawy.
Pan jest dobry dla wszystkich, *
a Jego miłosierdzie nad wszystkim, co stworzył.
Chwała Ojcu i Synowi, *



i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

3 niedziela Wielkiego Postu: Każdego dnia będę błogostawił Ciebie, Panie.

2 antyfona

3 niedziela Wielkiego Postu: Królestwo Twoje, Panie, *
królestwem wszystkich wieków.

II

Niech Cię wielbią, Panie, wszystkie Twoje dzieci *
i niech Cię błogostawią Twoi wyznawcy.

Niech mówią o chwale Twojego królestwa *
i niech głoszą Twoją potęgę,

Aby synom ludzkim oznajmić potęgę Twoją *
i wspaniałość chwały Twojego królestwa.

Królestwo Twoje królestwem wszystkich wieków, *
przez wszystkie pokolenia Twoje panowanie.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

3 niedziela Wielkiego Postu: Królestwo Twoje, Panie,
królestwem wszystkich wieków.

3 antyfona

3 niedziela Wielkiego Postu: Pan jest wierny we
wszystkich swoich słowach * i we wszystkich swoich
dziełach święty. †

III

Pan jest wierny we wszystkich swoich słowach *
i we wszystkich swoich dziełach święty.

† Pan podtrzymuje wszystkich, którzy upadają, *
i podnosi wszystkich zgnębionych.

Oczy wszystkich zwracają się ku Tobie, *
a Ty ich karmisz we właściwym czasie.

Ty otwierasz swą rękę *

i karmisz do syta wszystko, co żyje.
Pan jest sprawiedliwy na wszystkich swych drogach *
i łaskawy we wszystkich swoich dziełach.

Pan jest blisko wszystkich, którzy Go wzywają, *
wszystkich wzywających Go szczerze.

Spełnia wolę tych, którzy cześć Mu oddają, *
usłysz ich wołanie i przyjdzie im z pomocą.

Pan strzeże wszystkich, którzy Go miłują, *
lecz zniszczy wszystkich występnych.

Niech usta moje głoszą chwałę Pana, †
a wszystko, co żyje, niech wielbi Jego święte imię, *
zawsze i na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

3 niedziela Wielkiego Postu: Pan jest wierny we
wszystkich swoich słowach / i we wszystkich swoich
dziełach święty.

Werset, czytania i modlitwa z odpowiedniego oficjum.

Jutrznia

- P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe teksty opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn i antyfony z odpowiedniego okresu.
Psalmy - LG tom II: Niedziela III, str. 1033.

Psalmodia

1 antyfona

3 niedziela Wielkiego Postu: Ponad szum wód rozle-
głych potężny jesteś, Panie, * świadectwa Twoje bardzo
godne są wiary.

Psalm 93

Pan króluje, oblókł się w majestat, †
Pan wdział potęgę i nią się przepasał, *
tak świat utwierdził, że się nie zachwieje.

Twój tron niewzruszony na wieki, *
istniejesz od wieków, Boże.

Rzeki podnoszą się, Panie, †
rzeki swój głos podnoszą, *
huczac podnoszą się rzeki.

Ponad szum wód rozległych, †
od morskich fal mocniejszy *
jest Pan potężny w niebie.

Świadectwa Twoje bardzo godne są wiary, †
Twojemu domowi świętość przystoi, *
po wszystkie dni, o Panie.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

3 niedziela Wielkiego Postu: Ponad szum wód rozległych potężny jesteś, Panie, / świadectwa Twoje bardzo godne są wiary.

2 antyfona

3 niedziela Wielkiego Postu: Błogostawcie Pana, źródła, * chwalcie Go i wywyższajcie na wieki.

Pieśń

Dn 3, 57-88. 56

Całe stworzenie wielbi Boga
Chwalcie Boga naszego, wszyscy Jego słudzy (Ap 19, 5)

Błogostawcie Pana, wszystkie dzieła Pańskie, *
chwalcie Go i wywyższajcie na wieki.

Błogostawcie Pana, aniołowie Pańscy, *
błogostawcie Pana, niebiosa.

Błogostawcie Pana, wszelkie wody podniebne, *
błogostawcie Pana, wszystkie potęgi.

Błogostawcie Pana, słońce i księżycu, *
błogostawcie Pana, gwiazdy na niebie.

Błogostawcie Pana, deszcze i rosy, *

Błogostawcie Pana, wszystkie wichry niebieskie.

Błogostawcie Pana, ogniu i żarze, *

błogostawcie Pana, upale i chłodzie.

Błogostawcie Pana, rosy i szrony, *

błogostawcie Pana, mrozy i zimna.

Błogostawcie Pana, lody i śniegi, *

błogostawcie Pana, dnie i noce.

Błogostawcie Pana, światło i ciemności, *

błogostawcie Pana, błyskawice i chmury.

Niech ziemia błogostawi Pana, *

niech Go chwali i wywyższa na wieki.

Błogostawcie Pana, góry i pagórki, *

błogostawcie Pana, wszelkie rośliny na ziemi.

Błogostawcie Pana, źródła wodne, *

błogostawcie Pana, morza i rzeki.

Błogostawcie Pana, wieloryby i morskie stworzenia, *

błogostawcie Pana, wszelkie ptaki powietrzne.

Błogostawcie Pana, dzikie zwierzęta i trzody, *

błogostawcie Pana, synowie ludzcy.

Błogostaw Pana, Izraelu, *

chwal Go i wywyższaj na wieki.

Błogostawcie Pana, kapłani Pańscy, *

błogostawcie Pana, słudzy Pańscy.

Błogostawcie Pana, duchy i dusze sprawiedliwych, *

błogostawcie Pana, święci i pokornego serca.

Błogostawcie Pana, Chananiaszu, Azariaszu i Miszaelu, *

chwalcie Go i wywyższajcie na wieki.

Błogostawmy Ojca i Syna, i Ducha Świętego, *

chwalmy Go i wywyższajmy na wieki.

Błogostawiony jesteś, Panie, na sklepieniu nieba, *

pełen chwały i wywyższony na wieki.

Na końcu tej pieśni nie mówi się Chwała Ojcu...

3 niedziela Wielkiego Postu: Błogostawcie Pana, źródła, / chwalcie Go i wywyższajcie na wieki.

3 antyfona

3 niedziela Wielkiego Postu: Wychwalajcie Pana, *
królowie ziemscy i wszystkie narody.

Psalm 148

Hymn na cześć Stwórcy

Siedzącemu na tronie i Barankowi błogostawieństwo
i cześć, i chwala, i moc, na wieki wieków (Ap 5, 13)

Chwalcie Pana z niebios, *

chwalcie Go na wysokościach.

Chwalcie Go, wszyscy Jego aniołowie, *

chwalcie Go, wszystkie Jego zastępy.

Chwalcie Go, słońce i księżycu, *

chwalcie, wszystkie gwiazdy świecące.

Chwalcie Go, nieba najwyższe *

i wody, które są nad niebem.

Niech wychwalają imię Pana, *

albowiem On rozkazał, i powstały.

Utwierdził je po wszystkie czasy, *

nadał im prawo, które nie przeminie.

Chwalcie Pana na ziemi: *

potwory morskie i wszystkie głębiny.

Ogniu i gradzie, mgło i śniegu, *

gwałtowny huraganie, który pełnisz Jego rozkazy.

Góry i wszelkie pagórki, *

drzewa rodzące owoc i wszystkie cedry,

Dziki zwierzęta i wszelkie bydło, *

płazy i ptactwo skrzydlate,

Królowie ziemscy i wszystkie narody, *

władcy i wszyscy sędziowie tej ziemi,

Młodzieńcy i dziewczęta, *

starcy i dzieci,

Niech imię Pana wychwalają, *

bo tylko imię Jego jest wzniosłe.

Majestat Jego ponad ziemią i niebem *

i On pomnaża potęgę swego ludu.

Oto pieśń pochwalna wszystkich Jego świętych, *

synów Izraela, ludu, który jest Mu bliski.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

3 niedziela Wielkiego Postu: Wychwalajcie Pana, kró-



lowie ziemscy i wszystkie narody.

Czytanie, responsorium krótkie, antyfona do pieśni Zachariasza, prośby i modlitwa jak w Tekstach okresowych. Zakończenie Godziny jak w Częściach stałych.

Modlitwa w ciągu dnia

Hymn z odpowiedniego okresu.

Psalm - LG tom II: Niedziela III, str. 1037.

- P.** Boże, ✝ wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, póspiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Psalmodia

Antyfona jak w Tekstach okresowych.

Psalm 118

Świąteczny hymn dziękczynny

Jezus jest kamieniem odrzuconym przez was budujących,
tym, który stał się kamieniem węgielnym (Dz 4, 11)

|

- Dziękujcie Panu, bo jest dobry, *
bo Jego łaska trwa na wieki.
Niech dom Izraela głosi: *
"Jego łaska na wieki".
Niech dom Aarona głosi: *
"Jego łaska na wieki".
Niech wyznawcy Pana głoszą: *
"Jego łaska na wieki".
W ucisku wzywałem Pana, *
Pan mnie wysłuchał i na wolność wyprowadził.
Niczego się nie boję, bo Pan jest ze mną; *
cóż może uczynić mi człowiek?
Pan jest ze mną, mój wspomózyciel, *
z góry będę spoglądał na mych wrogów.
Lepiej się uciekać do Pana *
niż pokładać ufność w człowieku.
Lepiej się uciekać do Pana *
niż pokładać ufność w książętach.
Chwała Ojcu i Synowi, *



i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

II

Osaczyły mnie wszystkie narody, *
lecz w imię Pana je pokonałem.

Ze wszystkich stron mnie okrzyły, *
lecz w imię Pana je pokonałem.

Opadły mnie zewsząd jak pszczoły, †
paliły, jak ogień pali ciernie, *
lecz w imię Pana je pokonałem.

Abym upadł, uderzono mnie i pchnięto, *
lecz Pan mnie podtrzymał.

Pan moją mocą i pieśnią, *
On stał się moim Zbawcą.

Głószy radości z ocalenia *
w namiotach sprawiedliwych:

"Prawica Pańska moc okazała, †
prawica Pana wzniesiona wysoko, *
prawica Pańska moc okazała!"

Nie umrę, ale żyć będę *
i głosić dzieła Pana.

Ciężko mnie Pan ukarał, *
ale na śmierć nie wydał.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

III

Otwórzcie mi bramy sprawiedliwości, *
wejdę przez nie i podziękuję Panu.

Oto jest brama Pana, *
przez nią wejdą sprawiedliwi.

Dziękuję Tobie, żeś mnie wysłuchał *
i stałeś się moim Zbawcą.

Kamień odrzucony przez budujących *
stał się kamieniem węgielnym.



Stało się to przez Pana *
i cudem jest w naszych oczach.

Oto dzień, który Pan uczynił, *
radujmy się nim i weselmy.

O Panie, Ty nas wybaw, *
pomyślność daj nam, o Panie!

Błogostawiony, który przybywa w imię Pańskie, *
błogostawimy wam z Pańskiego domu.

Pan jest Bogiem i daje nam światło. †

Ustawcie procesję z gałązkami zielonymi *
aż do rogów ołtarza.

Jesteś moim Bogiem, podziękować chcę Tobie, *
Boże mój, wielbić pragnę Ciebie.

Wystawiajcie Pana, bo jest dobry, *
bo Jego łaska trwa na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

W innych Godzinach psalmodia dodatkowa, s. 1229.

Czytanie, werset i modlitwa jak w Tekstach okresowych.

Zakończenie Godziny jak w Częściach stałych.

2 Nieszpory

P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn i antyfony z odpowiedniego okresu.

Psalm - LG tom II: Niedziela III, str. 1039.

Psalmodia

1 antyfona

3 niedziela Wielkiego Postu: Panie, Królu wszechmo-
gący, * wyzwól nas ze względu na Twe imię / i daj nam
czas na szczerą pokutę.

Psalm 110

Rzekł Pan do Pana mego: *

"Siądź po mojej prawicy,
Aż uczynię Twych wrogów *
podnóżkiem stóp Twoich".

Pan rozciągnie moc Twego berła ze Syjonu; *
panuj wśród swych nieprzyjaciół!

Przy Tobie panowanie w dniu Twego triumfu: †
W blasku świętości *

z łona jutrzeńki zrodziłem Cię jak rosę.

Pan przysiągł i tego nie odwoła: *

"Tyś jest kapłanem na wieki na wzór Melchizedeka".

Pan jest po Twojej prawicy, *
zetrze królów w dzień swego gniewu.

On po drodze pić będzie z potoku, *
dlatego głowę podniesie.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

3 niedziela Wielkiego Postu: Panie, Królu wszechmogący, wyzwól nas ze względu na Twe imię / i daj nam czas na szczerą pokutę.

2 antyfona

3 niedziela Wielkiego Postu: Zostaliśmy odkupieni *
drogocenną krwią Chrystusa, / niepokalanego Baranka.

Psalm 111

Wielkość dzieł Bożych

Dzieła Twoje są wielkie i godne podziwu, Panie, Boże wszechwładny (Ap 15, 3)

Z całego serca będę chwalił Pana *
w radzie sprawiedliwych i na zgromadzeniu.

Wielkie są dzieła Pana, *
z głębiac je mają wszyscy, którzy je miłują.

Jego dzieło jest wspaniałe i pełne majestatu, *
a Jego sprawiedliwość trwa na wieki.

Sprawił, że trwa pamięć Jego cudów, *
Pan jest miłosierny i łaskawy.

Dał pokarm bogobojnym, *
pamiętać będzie wiecznie o swoim przymierzu.

Ludowi swemu okazał potęgę dzieł swoich *
oddając im posiadłości pogan.

Dzieła rąk Jego są sprawiedliwe i pełne prawdy, *
wszystkie Jego przykazania są trwałe,

Ustalone na wieki wieków, *

nadane ze słusnością i mocą.

Zesłał odkupienie swojemu ludowi, *
na wieki ustanowił swoje przymierze.

Imię Jego jest święte i wzbudza trwogę, *

bojaźń Pana jest początkiem mądrości.

Wspaniała zapłata dla tych, co według niej postępują, *
a Jego sprawiedliwość będzie trwać na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

3 niedziela Wielkiego Postu: Zostaliśmy odkupieni
drogocenną krwią Chrystusa, / niepokalanego Baranka.

3 antyfona

3 niedziela Wielkiego Postu: Chrystus się obarczył
naszym cierpieniem * i dźwigał nasze boleści.

Pieśń

Dobrowolna męka Chrystusa, Sługi Bożego

1 P 2, 21-24

Chrystus cierpiał za was i wzór wam zostawił, *
abyście szli za Nim Jego śladami.

On grzechu nie popełnił, *

a w Jego ustach nie było podstępu.

On, gdy Mu złorzeczono, nie złorzeczył, †

kiedy cierpiał, nie groził, *

lecz oddawał się Temu, który sądzi sprawiedliwie.

On sam, w swoim cieles, *

poniósł nasze winy na drzewo,

Abyśmy przestali być uczestnikami grzechów, *

a żyli dla sprawiedliwości.

Krwią ran Jego *


zostaliście uzdrowieni.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

3 niedziela Wielkiego Postu: Chrystus się obarczył
naszym cierpieniem / i dźwigał nasze boleści.

Czytanie, responsorium krótkie, antyfona do pieśni Maryi, prośby i modlitwa jak w Tekstach okresowych. Zakończenie Godziny jak w Częściach stałych.

Poniedziałek

 3 tydzień psalterza

Wezwanie

P. Panie, otwórz ✚ wargi moje.
W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Psalm Wezwania s. 818 z antyfoną z odpowiedniego oficjum.

Godzina czytań

P. Boże, ✚ wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn i antyfony z odpowiedniego okresu.
Hymn - LG tom II: Poniedziałek III, str. 1044.

Psalmodia

1 ant. Nasz Bóg przybył * i nie będzie milczał.

Psalm 50

Prawdziwa cześć Boga

Nie przyszedłem znieść Prawa, ale je wypełnić (Mt 5, 17)

|

Przemówił Pan, Bóg nad bogami, *



i wezwał ziemię od wschodu do zachodu słońca.

Bóg zajaśniał ze Syjonu, korony piękności, *
nasz Bóg przybył i nie będzie milczał.

Poprzedza Go ogień trawiący, *
wokół Niego szaleje nawałnica.

Wzywa z góry niebo i ziemię, *
by lud swój osądzić:

"Zgromadźcie Mi moich umiłowanych, *
którzy przez ofiarę zawarli ze Mną przymierze",
Niebiosa zwiastują sprawiedliwość Jego, *
albowiem sam Bóg jest sędzią.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Nasz Bóg przybył i nie będzie milczał.

2 ant. Składajmy Bogu * ofiarę dziękczynną.

||

"Posłuchaj, mój ludu, gdyż będę przemawiał †
i będę świadczył przeciw tobie, Izraelu. *

Ja jestem Bogiem, twoim Bogiem.

Nie oskarżam cię za twoje ofiary, *

bo twe całopalenia zawsze są przede Mną.

Nie przyjmę cielca z twego domu *

ani kozłów ze stad twoich,

Bo do Mnie należy cała zwierzyna w lasach, *
tysiące zwierząt na moich górach.

Znam wszystkie ptaki na niebie, *

moim jest wszystko, co porusza się na polach.

Gdybym był głodny, nie mówiłbym ci o tym, *

bo do Mnie świat należy i wszystko, co go napełnia.

Czy będę jadł mięso cielców *

albo pił krew kozłów?

Składaj Bogu ofiarę dziękczynną, *

spełnij swoje śluby wobec Najwyższego.

I wzywaj Mnie w dniu utrapienia, *

wyzwolę cię, a ty Mnie uwielbisz".



Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Składajmy Bogu ofiarę dziękczynną.
3 ant. Miłości pragnę, a nie krwawej ofiary, * bardziej
poznania Boga niż całopalenia.

III

A do grzesznika Bóg mówi: †
"Czemu wymieniasz moje przykazania *
i na ustach masz moje przymierze?

Ty, co nienawidzisz karności, *
a słowa moje odrzuciłeś za siebie.
Ty, widząc złodzieja, razem z nim biegiesz *
i trzymasz z cudzołożnikami.

W złym celu otwierasz usta, *
a język twój knuje podstępny.
Zasiadłszy, przemawiasz przeciw bratu, *
znieważasz syna swej matki.

Ty tak postępujesz, a Ja mam milczeć? †
Czy myślisz, że jestem podobny do ciebie: *
Skarcę ciebie i postawię ci to przed oczy.
Zrozumcie to wy, co zapominacie o Bogu, *
abym was nie porwał, i nikt was nie ocali.

Kto składa ofiarę dziękczynną, ten cześć Mi oddaje, *
a tym, którzy postępują uczciwie, ukażę Boże zba-
wienie".

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Miłości pragnę, a nie krwawej ofiary, / bardziej
poznania Boga niż całopalenia.

Werset, czytania i modlitwa z odpowiedniego oficjum.

P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe teksty opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn i antyfony z odpowiedniego okresu.
Psalmy - LG tom II: Poniedziałek III, str. 1046.

Psalmodia

1 ant. Szczęśliwi, którzy mieszkają * w domu Twoim, Panie.

Psalm 84

Szczęście mieszkańca świątyni

Nie mamy tutaj trwałego miasta, ale szukamy tego, które ma przyjść (Hbr 13, 14)

Jak miłe są Twoje przybytki, *
Panie Zastępów!

Dusza moja stęskniona pragnie przedsionków Pańskich, *

serce moje i ciało radośnie wołają do Boga żywego.
Nawet wróbel znajduje swój dom, a jaskółka gniazdo, †
gdzie złoży swe pisklęta: *

przy ołtarzach Twoich, Panie Zastępów, Królu mój i Boże!
Szczęśliwi, którzy mieszkają w domu Twoim, Panie, *
nieustannie wielbiąc Ciebie.

Szczęśliwi, których moc jest w Tobie, *
którzy zachowują ufność w swym sercu.

Przechodząc suchą doliną, w źródła ją zamieniają, *
a wczesny deszcz błogostawieństwem ją okryje.

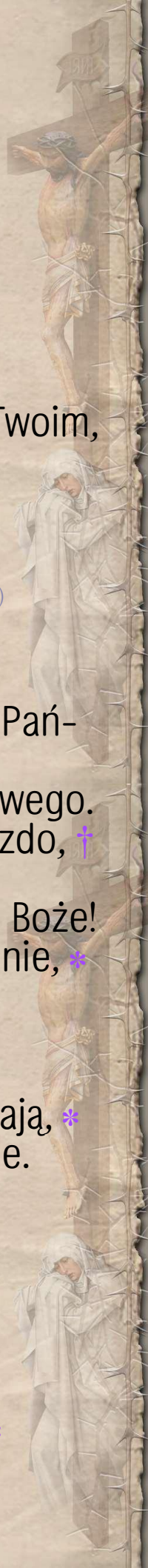
Mocy im będzie przybywać, *
ujrzą na Syjonie Boga nad bogami.

Panie Zastępów, usłysz modlitwę moją, *
nakłoń ucho, Boże Jakuba.

Spójrz, Boże, tarczo nasza, *
wejrzyj na twarz Twojego pomazańca.

Doprawdy, dzień jeden w przybytkach Twoich *
lepszy jest niż innych tysiące.

Wolę stać w progu domu mojego Boga *



niż mieszkać w namiotach grzeszników.

Bo Pan Bóg jest słońcem i tarczą, †

On hojnie darzy łaską i chwałą, *

nie odmawia dobrodziejstw żyjącym nienagannie.

Panie Zastępów, *

szczęśliwy człowiek, który ufa Tobie!

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Szczęśliwi, którzy mieszkają w domu Twoim, Panie.

2 ant. Chodźcie, wejdźmy na górę Pana, * do świątyni naszego Boga.

Pieśń

Świątynia Pańska światłością narodów

Przyjdą wszystkie narody, Panie, i padną na twarz przed Tobą (Ap 15, 4)

Iz 2, 2-5

Stanie się na końcu czasów, *

że góra świątyni Pańskiej

Mocno osiadzie na górskich szczytach *

i ponad pagórki się wzniesie.

Nadciągną do niej wszystkie narody, *

liczne plemiona pójdą wołając:

"Chodźcie, wejdźmy na górę Pana, *

do świątyni Boga Jakuba!

Niech On nas pouczy o swoich drogach, *

byśmy kroczyli Jego ścieżkami,

Bo Prawo wyjdzie ze Syjonu *

i z Jeruzalem słowo Pana".

On będzie rozjemcą pomiędzy ludami, *

osądzi sprawy rozlicznych narodów.

Wtedy swe miecze przekują na pługi, *

a włócznie swoje na sierpy.

Naród przeciw narodowi nie wzniesie już oręża *

i nie będą się więcej ćwiczyć do wojny.

Chodźcie, domu Jakuba, *

postępujmy w światłości Pana!

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Chodźcie, wejdźmy na górę Pana, / do świątyni
naszego Boga.

3 ant. Śpiewajcie Panu, * sławcie Jego imię.

Psalm 96

Śpiewajcie Panu pieśń nową

Śpiewają jakby pieśń nową przed tronem w obecności Baranka (por. Ap 14, 3)

Śpiewajcie Panu pieśń nową, *

śpiewaj Panu, ziemio cała.

Śpiewajcie Panu, sławcie Jego imię, *

każdego dnia głoście Jego zbawienie.

Głoście Jego chwałę wśród wszystkich narodów, *

rozgłaszajcie cuda Jego pośród wszystkich ludów.

Wielki jest Pan, godzien wszelkiej chwały, *

budzi trwogę najwyższą, większą niż inni bogowie.

Bo wszyscy bogowie pogan są tylko ułuda, *

Pan zaś stworzył niebiosa.

Przed Nim kroczą majestat i piękno, *

a potęga i blask w Jego przybytku.

Oddajcie Panu, rodziny narodów, *

oddajcie Panu chwałę i uznajcie Jego potęgę.

Oddajcie Panu chwałę należną Jego imieniu, *

przynieście dary i wejdźcie na Jego dziedzińce.

Uwielbiajcie Pana w świętym przybytku; *

zadrżnij, ziemio cała, przed Jego obliczem.

Głoście wśród ludów, że Pan jest królem, †

On świat tak utwierdził, że się nie zachwieje, *

będzie sprawiedliwie sądził ludy.

Niech się radują niebiosa i ziemia weseli, *

niech szumi morze i wszystko, co je napełnia.

Niech się cieszą pola i wszystko, co na nich rośnie, *

niech wszystkie drzewa w lasach wykrzykują z radości.

Przed obliczem Pana, który już się zbliża, *

który już się zbliża, by osądzić ziemię.

On będzie świat sądził sprawiedliwie, *

a ludy według swej prawdy.

Chwała Ojcu i Synowi, *



i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Śpiewajcie Panu, sławcie Jego imię.

Czytanie, responsorium krótkie, antyfona do pieśni Zachariasza, prośby i modlitwa z odpowiedniego oficjum. Zakończenie Godziny jak w Częściach stałych.

Modlitwa w ciągu dnia

Hymn z odpowiedniego okresu.

Psalm - LG tom II: Poniedziałek III, str. 1050.

- P.** Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Psalmodia

Antyfona jak w Tekstach okresowych.

Psalm 119

Ps 119, 89-96

XII (Lamed). Wieczność Prawa Bożego

Twoje słowo, Panie, jest wieczne, *
niezmienne jak niebiosa.

Twoja wierność przez pokolenia, *
umocniłeś ziemię, by trwała.

Wszystko trwa do dzisiaj według Twych wyroków, *
bo wszelkie rzeczy Ci służą.

Gdyby Twoje Prawo nie było mą rozkoszą, *
byłbym już zginął w moim utrapieniu.

Na wieki nie zapomnę Twoich postanowień, *
bo przez nie dałeś mi życie.

Wybaw mnie, należę do Ciebie *
i szukam Twoich postanowień.

Czyhają na mnie grzesznicy, aby mnie zgubić, *
ja zaś przestrzegam Twoich napomnień.

Zobaczyłem granice wszelkiej doskonałości, *
Twoje przykazanie sięga dalej.

Chwała Ojcu i Synowi, *



i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 71

Bóg nadzieją człowieka od młodości
Weselcie się nadzieją, a w ucisku bądźcie cierpliwi (Rz 12, 12)

|

Tobie, Panie, ucieczka moja, *
niech wstydu nie zaznam na wieki.

Wyzwól mnie i ratuj w Twojej sprawiedliwości, *
nakłoń ku mnie swe ucho i ześlij ocalenie.

Bądź dla mnie skałą schronienia †
i zamkiem warownym, aby mnie ocalić, *
bo Ty jesteś moją opoką i twierdzą.

Boże mój, wyrwij mnie z rąk niegodziwca, *
z ucisku złoczyńcy i ciemiężyciela.

Bo Ty, mój Boże, jesteś moją nadzieją, *
Panie, Tobie ufam od młodości.

Ty byłeś moją podporą od dnia narodzin, †
od łona matki moim opiekunem, *
Ciebie zawsze wystawiałem.

Stałem się dla wielu przedmiotem podziwu, *
Ty bowiem byłeś mym potężnym wspomożycielem.
Pełne Twojej chwały były moje usta, *
sławiłem Cię przez dzień cały.

Nie odtrącaj mnie, gdy będę stary, *
nie opuszczaj, gdy siły ustaną.

Albowiem moi wrogowie o mnie rozprawiają, *
ci, co czyhają na me życie, odbywają narady.

Mówią: "Bóg go opuścił, †
gońcie go i chwytajcie, *
bo nikt go nie uratuje".

Boże, nie stój z daleka ode mnie, *
Boże, pośpiesz mi z pomocą!

Niech się zawstydzą i upadną wrogowie mej duszy, †
niech się hańbą i wstydem okryją *
szukający nieszczęścia mojego.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.



Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

||

Ja zaś będę zawsze ufał *
i pomnażał wszelką Twoją chwałę.
Moje usta będą głosiły sprawiedliwość Twoją †
i przez dzień cały Twoją pomoc, *
bo nawet nie znam jej miary.

Opowiem o potędze Pana, *
będę przypominał tylko Twoją sprawiedliwość.

Boże, Ty mnie uczyłeś od mojej młodości *
i do tej chwili głoszę Twoje cuda.

Lecz i w starości, i w wieku sędziwym *
nie opuszczaj mnie, Boże,

Gdy głosić będę moc Twego ramienia *
i potęgę pokoleniom, które przyjdą,
I sprawiedliwość Twoją, Boże, sięgającą nieba, †
którą tak wielkich dzieł dokonałeś; *

Boże, któż jest równy Tobie?

Zesłałeś na mnie wiele srogich utrapień, †
lecz znowu przywróciłeś mi życie *
i z ziemskiej otchłani znów mnie wydobędziesz.

Pomnóż moją wielkość *
i pociesz mnie na nowo.

Chcę Twoją wierność wielbić na harfie, mój Boże, *
będę Ci grał na cytrze, Święty Izraela.

Rozradują się moje wargi, gdy będę Ci śpiewał, *
i dusza moja, którą odkupiłeś.

Także mój język cały dzień będzie głosił sprawiedli-
wość Twoją, *
bo szukający mojego nieszczęścia okryli się hańbą i
wstydem.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.



Nieszpory

- P.** Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn i antyfony z odpowiedniego okresu.
Psalmy - LG tom II: Poniedziałek III, str. 1053.

Psalmodia

1 ant. Nasze oczy zawsze zwracają się ku Panu, * dopóki się nie zmiłuje nad nami.

Psalm 123

Bóg nadzieją narodu

Dwaj niewidomi wołali: "Panie, ulituj się nad nami, Synu Dawida!" (Mt 20, 30)

Do Ciebie wznoszę oczy, *
który mieszkasz w niebie.

Jak oczy sług są zwrócone na ręce ich panów, *
oczy służebnicy na ręce jej pani,
Tak oczy nasze ku Panu, Bogu naszemu, *
dopóki się nie zmiłuje nad nami.

Zmiłuj się nad nami, zmiłuj się, Panie, *
bo mamy już dosyć pogardy.

Ponad miarę nasza dusza jest nasycona *
szyderstwem zarozumialców i pysznych pogardą.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Nasze oczy zawsze zwracają się ku Panu, / dopóki się nie zmiłuje nad nami.

2 ant. Nasza pomoc w imieniu Pana, * który stworzył niebo i ziemię.

Psalm 124

Bóg ocaleniem Izraela

Gdyby Pan nie był po naszej stronie, *
przyznaj, Izraelu,

Gdyby Pan nie był po naszej stronie, *
gdy ludzie przeciw nam powstali,
Wtedy żywcem by nas pochłonęli, *
kiedy gniew ich przeciw nam zapłonął.

Wówczas zatopiłaby nas woda, †
potok by popłynął nad nami, *
wówczas potoczyłyby się nad nami wezbrane wody.
Błogosławiony Pan, który nas nie wydał *
na pastwę ich zębom.

Dusza nasza jak ptak się wyrwała z sidła ptaszników; *
sidło się podarło i zostaliśmy uwolnieni.
Nasza pomoc w imieniu Pana, *
który stworzył niebo i ziemię.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Nasza pomoc w imieniu Pana, / który stworzył
niebo i ziemię.

3 ant. W swoim Synu Bóg nas wybrał * na przybrane
dzieci.

Pieśń Bóg Zbawca

Ef 1, 3-10

Błogosławiony niech będzie Bóg i Ojciec *
naszego Pana Jezusa Chrystusa.

On napełnił nas wszelkim błogosławieństwem
duchowym *
na wyżynach niebieskich, w Chrystusie.

W Nim bowiem wybrał nas przed założeniem świata, *
abyśmy byli święci i nieskalani przed Jego obliczem.

Z miłości przeznaczył nas dla siebie †
jako przybranych synów przez Jezusa Chrystusa, *
według postanowienia swojej woli,
Ku chwale majestatu swej łaski, *
którą nas obdarzył w Umiłowanym.

W Nim odkupienie mamy przez krew Jego, †
odpuszczenie grzechów, *
według bogactwa Jego łaski.
Szczodrze ją na nas wylał *
w postaci wszelkiej mądrości i zrozumienia,
Przez to, że nam oznajmił tajemnicę swej woli, †
według swojego postanowienia, które przedtem w
Nim powziął *
dla dokonania pełni czasów,
Aby wszystko zjednoczyć na nowo w Chrystusie jako
Głowie: *
to, co jest w niebiosach, i to, co jest na ziemi.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. W swoim Synu Bóg nas wybrał na przybrane dzieci.

Czytanie, responsorium krótkie, antyfona do pieśni Maryi, prośby i modlitwa z odpowiedniego oficjum. Zakończenie Godziny jak w Częściach stałych.

Wtorek

 3 tydzień psalterza

Wezwanie

P. Panie, otwórz ✚ wargi moje.
W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Psalm Wezwania s. 818 z antyfoną z odpowiedniego oficjum.

Godzina czytań

P. Boże, ✚ wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn i antyfony z odpowiedniego okresu.
Hymn - LG tom II: Wtorek III, str. 1056.

Psalmodia

1 ant. Bóg wstaje i pierzchają przed Jego obliczem *
ci, którzy Go nienawidzą.

Psalm 68

Triumfalne wejście Pana

Chrystus, wstąpiwszy do góry, wziął do niewoli jeńców, rozdał ludziom dary (Ef 4, 8)

Bóg wstaje i rozpraszają się Jego wrogowie, †
pierzchają przed Jego obliczem *
ci, którzy Go nienawidzą.

Jak dym przez wiatr rozwiany, †
jak wosk, co rozpływa się przy ogniu, *
tak giną przed Bogiem grzesznicy.

A sprawiedliwi cieszą się i weselą przed Bogiem, *
i rozkoszują radością.

Śpiewajcie Bogu, grajcie Jego imieniu, †
równajcie drogę przed Tym, który dosiada obłoków, *
cieszcie się Panem, przed Nim się weselcie.

Ojcem dla sierot i wdów opiekunem *
jest Bóg w swym świętym mieszkaniu.

Bóg dom gotuje dla opuszczonych, †
jeńców prowadzi ku lepszemu życiu, *
tylko oporni zostają na zeszcłej ziemi.

Boże, gdy szedłeś przed ludem Twoim, *
gdy kroczyłeś przez pustynię,

Zadrżała ziemia, niebo deszcz zesało *
przed obliczem Boga, przed Bogiem Izraela.

Deszcz obfity zesałeś, Boże, *

Tyś orzeźwił swe znękanе dziedzictwo.

Twoja rodzina, Boże, znalazła to mieszkanie, *
które w swej dobroci dałeś ubogiemu.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Bóg wstaje i pierzchają przed Jego obliczem / ci,

którzy Go nienawidzą.

2 ant. Bóg nasz jest Bogiem, który wyzwala, * Pan ratuje nas od śmierci.

||

Pan rozkaz wydaje, †
a liczni wystannicy głoszą dobrą nowinę: *

"Wielkie wojsko jest rozgromione!

Uciekają królowie zastępów, uciekają, *
a mieszkanka domu dzieli łupy.

Gdy wy spoczywaliście pośród zagród dla trzody, †
pokryły się srebrem skrzydła gołębiczy, *

Isniły jej pióra zieloną śniedzią złotą.

Gdy tam Wszechmocny królów rozpraszał, *
na górę Salmon opadały śniegi".

Góry Baszanu, to góry wysokie, *
góry Baszanu, to góry urwiste.

Czemu, góry urwiste, z zazdrością patrzycie †
na górę, gdzie Bogu mieszkać się spodobało *
i gdzie Bóg będzie przebywał na zawsze?

Rydwanów Bożych jest tysiąc tysięcy: *

to Pan do świątyni przybywa z Synaju.

Wstąpiłeś na wyżynę biorąc jeńców w niewolę, †
przyjąłeś ludzi jako daninę, *

nawet opornych wprowadzasz do swojego domu.

Pan przez wszystkie dni niech będzie błogostawiony, *

Bóg, który nas dźwiga co dzień, Zbawienie nasze!

Bóg nasz jest Bogiem, który wyzwala, *

Pan ratuje nas od śmierci.

Bóg kruszy głowy swoich wrogów, *

zarosła czaszkę grzesznika.

Pan powiedział: "Wyprowadzę cię z Baszanu, *
wyprowadzę cię z morskiej głębiny,

Aby we krwi twoja stopa brodziła, *

by języki psów twoich miały kąsek z wrogów".

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.



Ant. Bóg nasz jest Bogiem, który wyzwala, / Pan ratuje nas od śmierci.

3 ant. Królestwa ziemi, * śpiewajcie Bogu.

III

Oto widać, Boże, Twój pochód, *
pochód Boga mego i Króla do świątyni.

Przodem idą śpiewacy, na końcu harfiarze, *
w środku dziewczęta uderzają w bębny.

Chórem błogosławcie Boga na świętym zgromadzeniu, *
błogosławcie Pana, zrodzeni z Izraela.

Tam na czele idzie Beniamin, †
książęta Judy z hufcami, *
książęta Zabulona i Neftalego.

Boże, okaż swoją potęgę, *
potęgę Bożą, której dla nas użyłeś.

W Twej świątyni nad Jeruzalem *
niech królowie złożą Tobie dary.
Skarć dzikie zwierzę żyjące w sitowiu, *
stada byków z cielcami narodów.

Niech padną na twarze przynoszący srebro, *
rozprosz narody, które cieszą się z wojen.

Niech możnowładcy nadejdą z Egiptu, *
niech Etiopia wyciągnie swe ręce do Boga.

Śpiewajcie Bogu, królestwa ziemi, *
zagrajcie Panu.

On przemierza odwieczne niebios; *
oto wydał głos swój, głos potężny.

Uznajcie moc Bożą, †
Jego majestat jest nad Izraelem, *
a Jego potęga w obłokach.

Groźny jest Bóg w świątyni, Bóg Izraela, †
On sam swojemu ludowi daje potęgę i siłę. *

Niech będzie Bóg błogosławiony!

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.



Ant. Królestwa ziemi, śpiewajcie Bogu.

Werset, czytania i modlitwa z odpowiedniego oficjum.

Jutrznia

- P.** Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe teksty opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn i antyfony z odpowiedniego okresu.
Psalmy - LG tom II: Wtorek III, str. 1059.

Psalmodia

1 ant. Łaskawym się okazałeś, Panie, dla Twej ziemi, *
odpuściłeś winę swojemu ludowi.

Psalm 85

Bliskie jest nasze zbawienie

Kiedy nasz Zbawiciel przyszedł na świat, pobłogosławił Bóg swojej ziemi (Orygenes)

Łaskawym się okazałeś, Panie, dla Twej ziemi, *
odmieniłeś los Jakuba.

Odpuściłeś winę swojemu ludowi *
i zakryłeś wszystkie jego grzechy.
Powściągnąłeś całe zagniewanie Twoje, *
powstrzymałeś swoją zapalczywość w gniewie.

Odnów nas, Boże, nasz Zbawco, *
Twego oburzenia na nas poniechaj.
Czyż będziesz się gniewał na wieki, *
czy gniew swój rozciągniesz na wszystkie pokolenia?

Czyż to nie Ty przywrócisz nam życie, *
a Twój lud w Tobie będzie się weselił?
Okaż nam, Panie, łaskę swoją *
i daj nam swoje zbawienie.

Będę słuchoł tego, co Pan Bóg mówi: †
oto ogłasza pokój ludowi i swoim wyznawcom, *
którzy się zwracają ku Niemu swym sercem.
Zaprawdę, bliskie jest Jego zbawienie †
dla tych, którzy Mu cześć oddają, *



i chwała zamieszka w naszej ziemi.

Łaska i wierność spotkają się ze sobą, *
ucałują się sprawiedliwość i pokój.

Wierność z ziemi wyrośnie, *

a sprawiedliwość spojrzy z nieba.

Pan sam szczęściem obdarzy, *

a nasza ziemia wyda swój owoc.

Sprawiedliwość będzie kroczyć przed Nim, *

a śladami Jego kroków zbawienie.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Łaskawym się okazałeś, Panie, dla Twojej ziemi, /
odpuściłeś winę swojemu ludowi.

2 ant. Moja dusza jest spragniona Ciebie w nocy, *
szuka Ciebie o świtaniu.

Pieśń

Iz 26, 1b-4. 7-9. 12

Hymn po zwycięstwie nad wrogami

Mur Miasta Świętego ma dwanaście warstw fundamentu (Ap 21, 14)

Mamy miasto potężne, †

a Pan dla jego ocalenia *

otoczył je murem i przedmurzem.

Otwórzcie bramy i niech wejdzie naród sprawiedliwy, *
który dochowuje wierności.

Jego duch niezachwiany †

przez Ciebie jest umacniany pokojem, *

pokojem, bo zaufał Tobie.

Na zawsze złożcie nadzieję w Panu, *

gdyż Pan jest wiekuistą Opoką.

Prosta jest ścieżka sprawiedliwego, *

Ty równasz jego drogę szlachetną.

Także i my na ścieżce Twoich wyroków *

czekamy na Ciebie, o Panie.

Twoje imię i pamięć o Tobie *

są pożądaniem duszy.

Moja dusza jest spragniona Ciebie w nocy, *

mój duch szuka Ciebie w swoim wnętrzu.

Kiedy objawiasz ziemi swe wyroki, *
jej mieszkańcy uczą się sprawiedliwości.

Panie, obdarz nas pokojem, *
bo Ty sam dokonałeś wszystkich naszych czynów.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Moja dusza jest spragniona Ciebie w nocy, / szuka Ciebie o świtaniu.

3 ant. Okaż nam, Panie, * pogodne oblicze.

Psalm 67

Niech wszystkie narody wystawiają Boga
Wiedźcie, że to zbawienie Boże posłane jest do pogan (Dz 28, 28)

Niech Bóg się zmiłuje nad nami i nam błogostawi, *
niech nam ukáže pogodne oblicze,

Aby na ziemi znano Jego drogę, *

Jego zbawienie wśród wszystkich narodów.

Niech Ciebie, Boże, wystawiają ludy, *

niech wszystkie narody oddają Ci chwałę.

Niech się narody cieszą i weselą, †

bo rządysz ludami sprawiedliwie *

i kierujesz narodami na ziemi.

Niech Ciebie, Boże, wystawiają ludy, *

niech wszystkie narody oddają Ci chwałę.

Ziemia wydała swój owoc, *

Bóg, nasz Bóg, nam pobłogostawił.

Niech nam Bóg błogostawi *

i niech cześć Mu oddają wszystkie krańce ziemi.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Okaż nam, Panie, pogodne oblicze.

Modlitwa w ciągu dnia

Hymn z odpowiedniego okresu.
Psalmy - LG tom II: Wtorek III, str. 1062.

- P. Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Psalmodia

Antyfona jak w Tekstach okresowych.

Psalm 119

Ps 119, 97-104

XIII (Mem). Prawo Boże szkołą mądrości

Jakże miłuję Prawo Twoje, Panie, *
przez cały dzień nad nim rozmyślam.

Przez Twe przykazanie stałem się mędrszym od
wrogów, *
bo jest ono moim na wieki.

Jestem roztropniejszy od wszystkich, którzy mnie uczą, *
bo rozmyślam o Twoich napomnieniach.

Jestem rozważniejszy od starców, *
bo zachowuję Twe postanowienia.

Powstrzymuję nogi od wszelkiej złej ścieżki, *
aby słów Twoich przestrzegać.

Nie odstępuję od Twoich wyroków, *
albowiem Ty mnie pouczasz.

Jak słodka jest Twoja mowa dla mego podniebienia, *
ponad miód słodsza dla ust moich.

Z Twoich przykazań czerpię roztropność, *
dlatego nienawidzę wszelkiej ścieżki nieprawej.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 74

Na gruzach świątyni

Nie bójcie się tych, którzy zabijają ciało (Mt 10, 28)

Dlaczego, Boże, odrzuciłeś nas na wieki, *
dlaczego gniewem płoniesz przeciw owcom Twego
pastwiska?

Pomnij na Twój lud, który dawno nabyłeś, †
na pokolenie, które wzięłeś w posiadanie, *
na górę Syjon, gdzie założyłeś swą siedzibę.
Skieruj swe kroki ku niekończącym się ruinom, *
nieprzyjaciel wszystko spustoszył w świątyni.

W miejscu świętych zgromadzeń rozległ się ryk
Twoich wrogów,
zatknęli tam swoje proporce.

Widać, że się podnoszą siekiery *
jak w leśnej gęstwinie.

Wyłamali wszystkie bramy, *
zniszczyli je toporem i młotem.

Wydali Twoją świątynię na pastwę ognia, *
zbeszcześcili do szczytu przybytek Twego imienia.

Rzekli w swym sercu: "Zniszczymy ich wszystkich!" *
Wszystkie święte miejsca spalili na ziemi.

Już nie widać naszych znaków i zabrakło proroka, *
nikt między nami nie wie, jak długo to potrwa.

Jak długo, Boże, będzie urągał nieprzyjaciel? *
Czy wróg na zawsze będzie bluźnił Twojemu imieniu?

Czemu cofasz swą rękę *
i prawicę trzymasz w zanadrzu?

Bóg jednak od początku jest moim królem, *
który ocala na ziemi.

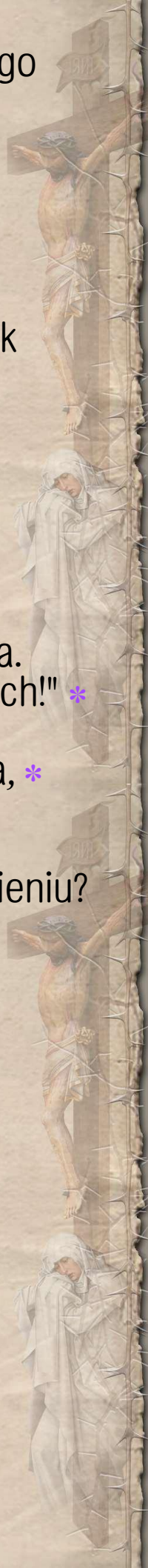
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

||

Ty rozdzieliłeś swą potęgą morze *
i głowy smoków skruszyłeś wśród odmętów.

Ty zmiażdżyłeś łby Lewiatana, *
wydałeś go na żer morskim potworom.
Ty sprawiłeś, że trysnęły źródła i strumienie, *
Ty wysuszyłeś rzeki nieustannie płynące.



Twoim jest dzień i noc jest Twoja, *
Ty utwierdziłeś światło i słońce.
Tyś ustanowił wszystkie granice ziemi, *
Tyś stworzył lato i zimę.
Pamiętaj o tym, że wróg lży Ciebie, Panie, *
a lud niemądry bezcześci Twoje imię.
Duszy Twej synogarlicy nie wydawaj sępowi, *
o życiu swych ubogich nie zapominaj na wieki.
Wspomnij na Twoje przymierze, *
bo mroczne zaułki ziemi pełne są przemocy.
Niechaj uciśniony nie wraca ze wstydem, *
niech biedny i ubogi wychwala Twe imię.
Powstań, Boże, broń swojej sprawy, *
pamiętaj o zniewadze, którą co dnia wyrządza Ci
głupiec.
Nie zapominaj o krzykach Twoich nieprzyjaciół, *
zgiełk powstających przeciw Tobie nieustannie się
wzmaga.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

W innych Godzinach psalmodia dodatkowa z serii I i II, s. 1229.
Czytanie, werset i modlitwa z odpowiedniego oficjum.
Zakończenie Godziny jak w Częściach stałych.

Nieszpory

P. Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn i antyfony z odpowiedniego okresu.
Psalmy - LG tom II: Wtorek III, str. 1065.

Psalmodia

1 ant. Pan swój lud otacza opieką, * teraz i na wieki.

Psalm 125



Ci, którzy ufają Panu, są jak góra Syjon, *
co niewzruszenie trwa przez wieki.

Jak góry otaczają Jeruzalem, †
tak Pan swój lud otacza *
teraz i na wieki.

Nie zaciąży berło bezbożne †
nad losem sprawiedliwych, *
aby prawi nie wyciągali rąk swych do niegodziwości.

Panie, czyń dobrze dobrym *
i ludziom prawego serca.

A tych, którzy schodzą na kręte drogi, †
niech Pan oddali razem ze złoczyńcami. *

Pokój nad Izraelem!

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pan swój lud otacza opieką, teraz i na wieki.

2 ant. Kto się uniży jak dziecko, * ten jest największy
w królestwie niebieskim.

Psalm 131

Dziecięca ufność w Bogu

Uczcie się ode Mnie, bo jestem łagodny i pokorny sercem (Mt 11, 29)

Panie, moje serce się nie pyszni *
i nie patrzą wyniośle moje oczy.

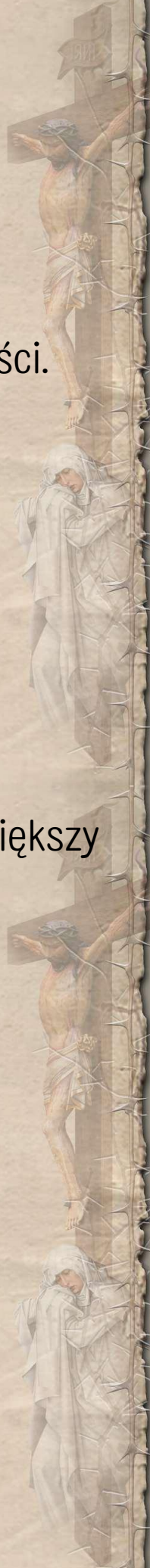
Nie dbam o rzeczy wielkie *
ani o to, co przerasta me siły.

Lecz uspokoilem i uciszyłem moją duszę; †
jak dziecko na łonie swej matki, *
jak ciche dziecko jest we mnie moja dusza.

Izraelu, złóż nadzieję w Panu, *
teraz i na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.



Ant. Kto się uniży jak dziecko, / ten jest największy w królestwie niebieskim.

3 ant. Uczyniłeś nas, Panie, * królestwem i kapłanami dla naszego Boga.

Pieśń

Hymn odkupionych

Ap 4, 11; 5, 9. 10. 12

Godzien jesteś, Panie i nasz Boże, *
otrzymać cześć, moc i chwałę,

Bo Ty stworzyłeś wszystko, *

a dzięki Twojej woli istniało i zostało stworzone.

Godzien jesteś wziąć księgę *

i otworzyć jej pieczęcie,

Bo zostałeś zabity †

i nabyłeś Bogu krwią swoją ludzi *

z każdego pokolenia, języka, ludu i narodu,

I uczyniłeś ich królestwem i kapłanami dla naszego Boga, *

i będą panować na ziemi.

Godzien jest Baranek zabity †

wziąć potęgę, moc, mądrość i bogactwo, *

cześć, chwałę i błogosławieństwo.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Uczyniłeś nas, Panie, / królestwem i kapłanami dla naszego Boga.

Czytanie, responsorium krótkie, antyfona do pieśni Maryi, prośby i modlitwa z odpowiedniego oficjum. Zakończenie Godziny jak w Częściach stałych.

Środa



3 tydzień psalterza

Wezwanie

P. Panie, otwórz ✚ wargi moje.

W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Psalm Wezwania s. 818 z antyfoną z odpowiedniego oficjum.

Godzina czytań

- P.** Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn i antyfony z odpowiedniego okresu.
Hymn - LG tom II: Środa III, str. 1068.

Psalmodia

1 ant. Łaska i wierność * kroczą przed Tobą, Panie.

Psalm 89

Ps 89, 2-38

Wyniesienie rodu Dawida

Z potomstwa Dawida, stosownie do obietnicy, wyprowadził Bóg Zbawiciela Jezusa (Dz 13, 22. 23)

|

O łaskach Pana będę śpiewał na wieki, †
Twą wierność będę głosił moimi ustami *
przez wszystkie pokolenia.

Albowiem powiedziałaś: †

"Na wieki ugruntowana jest łaska", *
utrwaliłeś swą wierność w niebiosach.

"Zawarłem przymierze z moim wybranym, *
przysiągłem mojemu słudze Dawidowi:

Twoje potomstwo utrwaleń na wieki *
i tron twój umocnię na wszystkie pokolenia".

Niebiosa wystawiają cuda Twoje, Panie, *
a zgromadzenie świętych wierność Twoją.

Bo któż na obłokach będzie równy Panu, *
kto z synów Bożych będzie doń podobny?

Bóg przejmuje lękiem zgromadzenie świętych, *
większy od wszystkich wokół - przyprawia o drżenie.

Kto dorówna Tobie, Panie, Boże Zastępów? *

Potężny jesteś, Panie, wierność w krąg Cię otacza.

Ty ujarzmysz pyszniące się morze, *

Ty poskramiasz jego wzburzone fale,
Ty jak padlinę zdeptałeś Rahaba, *
możnym swym ramieniem rozproszyłeś Twych wrogów.
Twoje jest niebo i Twoja jest ziemia, *
Ty świat założyłeś ze wszystkim, co na nim żyje.
Ty stworzyłeś północ i południe, *
Tabor i Hermon wykrzykują radośnie na cześć
Twego imienia.

Twoje ramię jest pełne potęgi, *
Twoja ręka jest mocna, a prawica wzniesiona.
Prawo i sprawiedliwość podstawą Twego tronu, *
łaska i wierność kroczą przed Tobą.

Błogosławiony lud, który umie się cieszyć *
i chodzi, Panie, w blasku Twojej obecności.

Cieszą się zawsze Twym imieniem, *
Twoja sprawiedliwość ich wywyższa.

Bo Ty jesteś blaskiem ich potęgi, *
a przychylność Twoja dodaje nam mocy.

Bo do Pana należy nasza tarcza, *
a król nasz do Świętego Izraela.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Łaska i wierność kroczą przed Tobą, Panie.

2 ant. Syn Boży * pochodzi według ciała z rodu Dawida.

||

Mówiąc kiedyś w widzeniu do świętych Twoich, †
rzekłeś: "Na głowę mocarza włożyłem koronę, *
wyniosłem wybrańca z ludu.

Znalazłem Dawida, mojego sługę, *
namaściłem go moim świętym olejem,
By ręka moja zawsze przy nim była *
i umacniało go moje ramię.

Nie zwiedzie go nieprzyjaciel *
ani złośnik go nie pognebi.
Lecz zetnę przed nim jego przeciwników *



i powalę tych, którzy go nienawidzą.

Z nim moja wierność i łaska, *
w moim imieniu jego moc wywyższona.
Jego władzę rozciągnę nad morzem, *
a jego panowanie nad rzekami.

On będzie wołał do Mnie: «Tyś jest Ojcem moim, *
moim Bogiem, Opoką mojego zbawienia!»

A Ja go ustanowię pierworodnym, *
najwyższym z królów ziemi.

Na wieki zachowam dla niego łaskę *
i trwałe z nim będzie moje przymierze.
Sprawię, że potomstwo jego będzie wieczne, *
a jego tron jak dni niebios trwały".

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Syn Boży pochodzi według ciała z rodu Dawida.

3 ant. Raz przysiągłem Dawidowi, * że jego potomstwo
będzie trwało wiecznie.



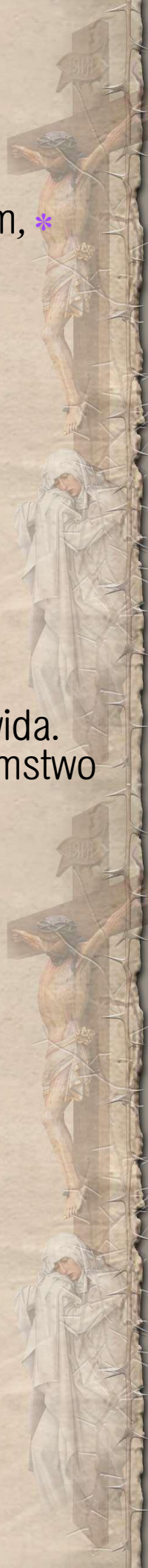
"A jeśli jego synowie porzucą moje prawo *
i nie będą postępować według moich przykazań,
Jeżeli moje ustawy naruszą *
i nie będą pełnili moich rozkazów,
Różgą ukarzę ich przewinienia, *
a winę ich biczami.

Lecz nie odejmę od niego mej łaski *
i nie zawiodę w wierności.

Nie złamię mojego przymierza *
ani nie zmienię słowa ust moich.

Raz przysiągłem na świętość moją, *
że nie zawiodę Dawida.

Jego potomstwo będzie trwało wiecznie *
i tron jego będzie przede Mną jak słońce,
Jak księżyc, który trwa przez wieki *
jako wierny świadek na niebie".



Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Raz przysiągłem Dawidowi, / że jego potomstwo
będzie trwało wiecznie.

Werset, czytania i modlitwa z odpowiedniego oficjum.

Jutrznia

- P.** Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe teksty opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn i antyfony z odpowiedniego okresu.
Psalmy - LG tom II: Środa III, str. 1071.

Psalmodia

1 ant. Uraduj duszę swego sługi; * ku Tobie, Panie,
wznoszę moją duszę.

Psalm 86

O pomoc w przeciwnościach

Błogostawiony Bóg, który nas pociesza w każdym naszym utrapieniu (2 Kor 1, 3. 4)

Nakłoń swego ucha i wysłuchaj mnie, Panie, *
bo biedny jestem i ubogi.

Strzeż mojej duszy, bo jestem pobożny, *
zbaw sługę Twego, który ufa Tobie.

Ty jesteś moim Bogiem, †

Panie, zmiłuj się nade mną, *
bo nieustannie wołam do Ciebie.

Uraduj duszę swego sługi, *
ku Tobie, Panie, wznoszę moją duszę.

Tyś bowiem, Panie, dobry i łaskawy, *
pełen łaski dla wszystkich, którzy Cię wzywają.

Wysłuchaj, Panie, modlitwę moją *
i zważ na głos mojej prośby.

W dniu utrapienia wołam do Ciebie, *
ponieważ Ty mnie wysłuchasz.

Nie ma wśród bogów równego Tobie, Panie, *
ani Twemu dziełu inne nie dorówna.

Przyjdą wszystkie ludy przez Ciebie stworzone †
i Tobie, Panie, oddadzą pokłon, *
będą sławiły Twe imię.

Bo Ty jesteś wielki i czynisz cuda, *
tylko Ty jesteś Bogiem.

Naucz mnie, Panie, Twojej drogi, †
bym postępował według Twojej prawdy, *
nakłoń me serce, by lękało się Twego imienia.

Będę Cię wielbił z całego serca, Panie mój i Boże, *
i na wieki będę sławił Twoje imię.

Bo wielkie było dla mnie Twoje miłosierdzie, *
a życie moje wyrwałeś z głębin Otchłani.

Boże, pyszni przeciw mnie powstali †
i zgraja zuchwalców czyha na me życie, *
a nie mają oni względu na Ciebie.

Ale Tyś, Panie, Bogiem łaski i miłosierdzia, *
do gniewu nieskory, łagodny i bardzo wierny.

Wejrzyj na mnie i zmiłuj się nade mną, †
siły swej udziel słudze Twojemu, *
ocal syna swojej służebnicy!

Daj mi znak dobroci, †
aby ujrzeli ze wstydem ci, którzy mnie nienawidzą, *
żeś Ty, Panie, mnie wspomógł i pocieszył.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Uraduj duszę swego sługi; / ku Tobie, Panie,
wznoszę moją duszę.

2 ant. Szczęśliwy człowiek, * który postępuje sprawiedliwie i mówi prawdę.

Pieśń

Bóg sędzia sprawiedliwy

Dla was jest obietnica i dla waszych dzieci, i dla wszystkich, którzy są daleko (Dz 2, 39)

Iz 33, 13-16

Postępujcie, najdalsi, o moich czynach, *
poznajcie, najbliżsi, moją siłę.

Grzesznicy na Syjonie się zlekli, *
bezbożnych przeniknęło drżenie:
Któż z nas wytrzyma przy trawiącym ogniu, *
któż z nas wytrwa wobec wieczystych płomieni?

Ten, kto postępuje sprawiedliwie *
i kto mówi prawdę;
Kto zyski bezprawne odrzuca *
i rękami się wzbrania przed wzięciem podarku;
Kto uszy zatyka, by nie słuchać o zbrodni, *
i zamyka oczy, by na zło nie patrzeć.

Taki zamieszka na wysokościach, †
schroni się w twierdzach na wyniosłych skałach, *
dostarczą mu chleba i wody mu nie zabraknie.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Szczęśliwy człowiek, który postępuje sprawiedliwie i mówi prawdę.

3 ant. Cała ziemio, * wołaj z radości na cześć Pana.

Psalm 98

Chwała Bogu, Zbawcy świata

Ten psalm ukazuje pierwsze przyjście Pana i wiarę wszystkich narodów (św. Atanazy)

Śpiewajcie Panu pieśń nową, *
albowiem uczynił cuda.

Zwycięstwo Mu zgotowała Jego prawica *
i święte ramię Jego.

Pan okazał swoje zbawienie, *
na oczach pogan objawił swą sprawiedliwość.

Wspomniał na dobroć i na wierność swoją *
dla domu Izraela.

Ujrzały wszystkie krańce ziemi *
zbawienie Boga naszego.

Wołaj z radości na cześć Pana, cała ziemio, *
cieszcie się, weselcie i grajcie.

Śpiewajcie Panu przy wtórze cytry, *



przy wótrze cytry i przy dźwięku harfy.

Przy trąbach i przy głosie rogu *
na oczach Pana, Króla, się radujcie.
Niech szumi morze i wszystko, co w nim żyje, *
krąg ziemi i jego mieszkańcy.

Rzeki niech klaszczą w dłonie, *
góry niech razem wołają z radości.

W obliczu Pana, który nadchodzi, *
aby osądzić ziemię.

On będzie sądził świat sprawiedliwie *
i ludy według słuszności.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Cała ziemi, / wołaj z radości na cześć Pana.

Czytanie, responsorium krótkie, antyfona do pieśni Zachariasza, prośby i modlitwa z odpowiedniego oficjum. Zakończenie Godziny jak w Częściach stałych.

Modlitwa w ciągu dnia

Hymn z odpowiedniego okresu.
Psalmy - LG tom II: Środa III, str. 1075.

- P.** Boże, ✚ wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Psalmodia

Antyfona jak w Tekstach okresowych.

Psalm 119

Ps 119, 105-112

XIV (Nun). Prawo Boże światłem i dziedzictwem

Twoje słowo jest pochodnią dla stóp moich, Panie, *
i światłem na mojej ścieżce.

Przysięgłem i postanawiam *
przestrzegać Twych sprawiedliwych wyroków.
Panie, bardzo jestem udęczoney, *

zachowaj mnie przy życiu, jak mi obiecałeś.

Przyjmij, Panie, ofiary ust moich *

i naucz mnie Twoich wyroków.

Moje życie jest wciąż w niebezpieczeństwie, *
lecz Prawa Twego nie zapominam.

Grzesznicy zastawili na mnie sidła, *

lecz nie zboczyłem od Twoich postanowień.

Napomnienia Twoje są moim dziedzictwem na wieki, *
bo są radością mojego serca.

Nakłaniam swoje serce, by wypełniało Twe ustawy, *
na wieki i na zawsze.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 70

Błaganie o pomoc Bożą
Panie, ratuj nas, bo giniemy! (Mt 8, 25)

Racz mnie wybawić, Boże, *

Panie, pośpiesz mi z pomocą!

Niech się okryją rumieńcem wstydu *
ci, którzy godzą na moje życie.

Niech ustąpią okryci wstydem *

ci, którzy z moich nieszczęść się weselą.

Niechaj odstąpią okryci hańbą, *
którzy drwią ze mnie.

Niech się radują i weselą w Tobie *
wszyscy, którzy Ciebie szukają.

Niech zawsze mówią: "Bóg jest wielki!" *
ci, którzy pragną Twojej pomocy.

Ja zaś jestem ubogi i nędzny, *

Boże, pośpiesz mi z pomocą!

Tyś wspomóżyciel mój i wybawca, *
nie zwlekaj więc, Panie!

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.



Psalm 75

Bóg sędzia najwyższy

Strącił władców z tronu, a wywyższył pokornych (Łk 1, 52)

Wystawiamy Cię, Boże, wielbimy, *
chwalimy Twoje imię, rozgłaszamy Tve cuda.

"Gdy Ja porę wyznaczę, *
odbędę sąd sprawiedliwy.

Choćby się chwiała ziemia z wszystkimi mieszkańcami, *
Ja umacniam jej filary.

Mówię zuchwalcom: «Nie bądźcie zuchwali!», *
a do bezbożnych: «Nie podnoście głowy!»

Nie podnoście głowy przeciwko niebu, *
nie mówcie zuchwale przeciw Bogu.

Bo sąd nie przychodzi ze Wschodu czy z Zachodu, *
ani z gór, ani z pustyni.

Lecz sam Bóg jest sędzią: *
jednego poniża, drugiego wywyższa.

Bo w ręku Pana jest kielich *
pieniący się przyprawionym winem.

On z niego nalewa, aż do dna go wypija, *
pić będą wszyscy niegodziwi tej ziemi".

Ja zaś będę radował się na wieki, *
zaśpiewam Bogu Jakuba.

Skruszę pychę wszystkich niegodziwych, *
a głowa sprawiedliwego się wzniesie.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

W innych Godzinach psalmodia dodatkowa z serii I i II, s. 1229.
Czytanie, werset i modlitwa z odpowiedniego oficjum.
Zakończenie Godziny jak w Częściach stałych.

Nieszpory

- P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.
- W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
- P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
- W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.



Psalmodia

1 ant. Ci, którzy we łzach sieją, * żąć będą w radości.

Psalm 126

Radość i nadzieja w Bogu

Jak cierpień jesteście współuczestnikami, tak i pociechy (2 Kor 1, 7)

Gdy Pan odmienił los Syjonu, *
wydawało się nam, że śnimy.

Usta nasze były pełne śmiechu, *
a język śpiewał z radości.

Mówiono wtedy między narodami: *
"Wielkie rzeczy im Pan uczynił!"

Pan uczynił nam wielkie rzeczy *
i radość nas ogarnęła.

Odmień znowu nasz los, o Panie, *
jak odmieniasz strumienie na Południu.

Ci, którzy we łzach sieją, *
żąć będą w radości.

Idą i płaczą niosąc ziarno na zasiew, *
lecz powrócą z radością niosąc swoje snopy.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Ci, którzy we łzach sieją, / żąć będą w radości.

2 ant. Niech Pan wspiera naszą pracę * i zawsze czuwa nad nami.

Psalm 127

Daremny trud bez Boga

Wy jesteście budowlą Bożą (por. 1 Kor 3, 9)

Jeżeli domu Pan nie zbuduje, *
na próżno się trudzą, którzy go wznoszą.

Jeżeli miasta Pan nie strzeże, *
daremnie czuwają strażę.

Daremne jest wasze wstawanie przed świtem *



i przesiadywanie do późna w nocy.

Chleb spożywacie zapracowany ciężko, *
a Pan i we śnie darzy swych umiłowanych.
Oto synowie są darem Pańskim, *
a owoc łona nagrodą.

Jak strzały w rękę wojownika, *
tak synowie zrodzeni w młodości.

Szczęśliwy człowiek, *

który nimi napełnił swój kołczan.

Nie zawstydy się, gdy będzie się spierał *
ze swymi nieprzyjaciółmi w sądzie.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Niech Pan wspiera naszą pracę / i zawsze czuwa nad nami.

3 ant. Chrystus, pierworodny z całego stworzenia, *
ma pierwszeństwo we wszystkim.

Pieśń

Kol 1, 11c-20

Chrystus początkiem całego stworzenia i zmartwychwstania

Z radością dziękujcie Ojcu, †
który was uczynił godnymi uczestnictwa *
w dziele świętych w światłości.

On uwolnił nas spod władzy ciemności †
i przeniósł nas do królestwa *
swego Syna umiłowanego.

W Nim mamy odkupienie, *
odpuszczenie grzechów.

On jest obrazem Boga niewidzialnego, *

Pierworodnym z całego stworzenia,

Bo w Nim wszystko zostało stworzone, *

i to, co w niebiosach, i to, co na ziemi;

Byty widzialne i niewidzialne, *

czy Trony, czy Panowania, czy Zwierzchności,
czy Władze.

Wszystko przez Niego i dla Niego zostało stworzone; *

On jest przed wszystkim i w Nim wszystko ma istnienie.

On jest Głową Ciała, czyli Kościoła, *

i On jest Początkiem,

Pierworodnym spośród umarłych, *

by sam zyskał pierwszeństwo we wszystkim.

Bóg zechciał bowiem, by w Nim zamieszkała cała Pełnia *

i aby przez Niego znów pojednać wszystko ze sobą:

To, co na ziemi, i to, co w niebiosach, *

wprowadziwszy pokój przez krew Jego krzyża.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Chrystus, pierworodny z całego stworzenia, / ma pierwszeństwo we wszystkim.

Czytanie, responsorium krótkie, antyfona do pieśni Maryi, prośby i modlitwa z odpowiedniego oficjum. Zakończenie Godziny jak w Częściach stałych.

Czwartek



3 tydzień psalterza

Wezwanie

P. Panie, otwórz ✝ wargi moje.

W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Psalm Wezwania s. 818 z antyfoną z odpowiedniego oficjum.

Godzina czytań

P. Boże, ✝ wejrzyj ku wspomnieniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.

Hymn i antyfony z odpowiedniego okresu.

Hymn - LG tom II: Czwartek III, str. 1081.

Psalmodia

1 ant. Wejrzyj, Panie, * i zobacz nasze poniżenie.

Psalm 89

Upadek domu Dawida

Wzbudził Bóg moc zbawczą w domu Dawida (por. Łk 1, 69)

Ps 89, 39-43

IV

Panie, ze wzgardą odrzuciłeś swego pomazańca *
i rozgniewałeś się na niego.

Zerwałeś przymierze z Twoim sługą, *
zrzuciłeś na ziemię jego koronę.

Zburzyłeś jego mury, *
zrujnowałeś jego twierdze.

Ograbili go wszyscy przechodzący droga, *
stał się pośmiewiskiem dla swoich sąsiadów.

Podniosłeś prawicę nieprzyjaciół jego, *
radością napełniłeś wszystkich jego wrogów.

Stąpiłeś ostrze jego miecza *
i nie podtrzymałeś go w bitwie.

Pozbawiłeś blasku jego berło, *
tron jego wywróciłeś na ziemię.

Skróciłeś dni jego młodości, *
okryłeś go niesławą.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Wejrzyj, Panie, i zobacz nasze poniżenie.

2 ant. Jam jest odrośl i potomstwo Dawida, * gwiazda
świecąca poranna.

V

Jak długo, Panie? Czy zawsze będziesz się ukrywał? *
Czy Twoje oburzenie będzie płonąć jak ogień?

Pamiętaj, jak krótkie jest moje życie, *
jak znikomymi stworzyłeś wszystkich ludzi.

Czy jest ktoś, kto by żył i nie zaznał śmierci, *
kto by swoje życie wyzwolił z władzy Otchłani?

Gdzież są, o Panie, Twoje dawne łaski, *
któreś na swoją wierność zaprzysiągł Dawidowi?
Wspomnij, Panie, na zniewagę sług Twoich, *
noszę w swoim własnym sercu całą wrogość pogan,
Z jaką szydzą, Panie, przeciwnicy Twój, *
i wyśmiewają kroki Twojego pomazańca.
Niech Pan będzie błogosławiony na wieki! *
Amen, amen!

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Jam jest odrośl i potomstwo Dawida, / gwiazda
świecąca poranna.

3 ant. Lata nasze przemijają jak trawa, * a Ty, Boże,
trwasz na wieki.

Psalm 90

Bóg nadzieją człowieka

Jeden dzień u Pana jest jak tysiąc lat, a tysiąc lat jak jeden dzień (2 P 3, 8)

Panie, Ty dla nas byłeś ucieczką *
z pokolenia na pokolenie.

Zanim narodziły się góry, †
nim powstał świat i ziemia, *
od wieku po wiek Ty jesteś Bogiem.

Obracasz w proch człowieka, *
i mówisz: "Wracajcie, synowie ludzcy".

Bo tysiąc lat w Twoich oczach †
jest jak wczorajszy dzień, który minął, *
albo straż nocna.

Porywasz ich, stają się niby sen poranny, *
jak trawa, która rośnie:

Rankiem zielona i kwitnąca, *
wieczorem więdnie i usycha.

Zaprawdę, Twój gniew nas niszczy, *
trwoży nas Twoje oburzenie.

Położyłeś przed sobą nasze grzechy, *
nasze skryte winy w świetle Twojego oblicza.
Wszystkie nasze dni mijają w Twoim gniewie, *

nasze lata dobiegają kończąc westchnienie.

Miarą naszego życia jest lat siedemdziesiąt, *
osiemdziesiąt, gdy jesteśmy mocni.

A większość z nich, to trud i marność, *
bo szybko mijają, my zaś odlatujemy.

Któż może poznać siłę Twego gniewu *
i kto znieść zdoła moc Twego oburzenia?

Naucz nas liczyć dni nasze, *
byśmy zdobyli mądrość serca.

Powróć, Panie, jak długo będziesz zwlekał? *
Bądź litościwy dla sług Twoich.

Nasyć nas o świcie swoją łaską, *
abyśmy przez wszystkie dni nasze mogli się
radować i cieszyć.

Daj radość w zamian za dni Twego ucisku, *
za lata, w których zaznaliśmy niedoli.

Niech sługom Twoim ukaże się Tve dzieło, *
a Twoja chwała nad ich synami.

Dobroć Pana, Boga naszego, niech będzie nad nami †
i wspieraj pracę rąk naszych, *
dzieło rąk naszych wspieraj!

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Lata nasze przemijają jak trawa, / a Ty, Boże,
trwasz na wieki.

Werset, czytania i modlitwa z odpowiedniego oficjum.

Jutrznia

P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe teksty opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.

Hymn i antyfony z odpowiedniego okresu.

Psalmy - LG tom II: Czwartek III, str. 1084.

Psalmodia

1 ant. Wspaniałe rzeczy głoszą o tobie, * miasto Boże.

Psalm 87

Syjon matką narodów

Górne Jeruzalem cieszy się wolnością i ono jest naszą matką (Ga 4, 26)

Gród Jego wznosi się na świętych górach, †
umiłował Pan bramy Syjonu *
bardziej niż wszystkie namioty Jakuba.

Wspaniałe rzeczy głoszą o tobie, *
miasto Boże.

"Wymienię Egipt i Babilon *
wśród tych, którzy mnie znają.

Oto Filistea, Tyr i Etiopia, *
nawet taki kraj tam się narodził".

O Syjonie powiedzą: †

"Każdy człowiek urodził się na nim, *
a Najwyższy sam go umacnia".

Pan zapisuje w księdze ludów: *

"Oni się tam narodzili".

I tańcząc śpiewać będą: *

"Wszystkie moje źródła są w tobie".

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Wspaniałe rzeczy głoszą o tobie, / miasto Boże.

2 ant. Oto Pan przychodzi z mocą, * a z Nim idzie Jego nagroda.

Pieśń

Dobroć i wielkość Boga

Oto przyjdę niebawem, a moja nagroda jest ze mną (Ap 22, 12)

Oto Pan Bóg przychodzi z mocą *
i Jego ramię dzierży władzę.

Oto z Nim idzie Jego nagroda, *
a przed Nim Jego zapłata.

Podobny jest do pasterza pasącego swe stado, *

Iz 40, 10-17

który je gromadzi swoim ramieniem,
Jagnięta nosi na swej piersi, *
owce karmiące prowadzi łagodnie.
Któż swoją garścią zmierzył morskie wody *
i piędzą wymierzył niebiosa?
Kto zawarł całą ziemię w miarce, †
kto ciężar gór zbadał na wadze *
i pagórki na szalach?
Któż zdołał przeniknąć ducha Pana, *
kto jako doradca dawał Mu wskazania?
Do kogo On się zwracał o radę i światło, *
aby Go pouczył o ścieżkach prawa,
Żeby udzielił Mu wiedzy *
i drogę roztropności ukazał?
Oto narody są jak kropla wody u wiadra, †
uważa się je za pyłek na szali, *
a wyspy ważą tyle, co ziarnko prochu.
Lasów Libanu nie starczy na paliwo *
ani jego zwierzyny na całopalenie.
Niczym są przed Nim wszystkie ludy *
i znaczą dla Niego tyle, co nicość i pustka.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Oto Pan przychodzi z mocą, / a z Nim idzie Jego nagroda.

3 ant. Wystawiajcie Pana, Boga naszego, * pokłon Mu oddajcie w Jego świątyni.

Psalm 99

Chwalcie Najświętszego Boga

Zasiadasz, Panie, nad cherubinami,

Ty, który stając się podobnym do nas, uzdrowiłeś ziemię (św. Atanazy)

Pan jest Królem, drżą narody, *
zasiada na tronie z cherubów, a ziemia się trzęsie.
Wielki jest Pan na Syjonie, *
wywyższony ponad wszystkie ludy.
Niech wielbią imię Twoje, wielkie i straszliwe, *



ono jest święte.

I króluje Potężny, który sprawiedliwość kocha: †
Tyś ład ustanowił, *
wymierzasz sprawiedliwość i prawo w Jakubie.
Wystawiajcie Pana, naszego Boga, †
padajcie przed podnóżkiem stóp Jego, *
bo On jest święty.

Wśród Jego kapłanów są Mojżesz i Aaron †
i Samuel wśród tych, którzy wzywali Jego imienia, *
wzywali Pana, a On ich wysłuchał.
Przemawiał do nich w słupie obłoku, *
a oni strzegli przykazań i prawa, które im nadał.
Boże, nasz Panie, Tyś ich wysłuchał, *
łaskę im okazałeś, lecz karałeś występki.

Wystawiajcie Pana, Boga naszego, †
pokłon oddajcie Jego świętej górze, *
bo Pan nasz i Bóg jest święty.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Wystawiajcie Pana, Boga naszego, / pokłon Mu
oddajcie w Jego świątyni.

Czytanie, responsorium krótkie, antyfona do pieśni Zachariasza, prośby i modlitwa z odpowiedniego oficjum. Zakończenie Godziny jak w Częściach stałych.

Modlitwa w ciągu dnia

Hymn z odpowiedniego okresu.
Psalmy - LG tom II: Czwartek III, str. 1087.

- P.** Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Psalmodia

Antyfona jak w Tekstach okresowych.



Nienawidzę ludzi chwiejnego serca, *
a Prawo Twoje, Panie, miłuję.

Ty jesteś moim obrońcą i tarczą moja, *
wyczekuję Twojego słowa.

Odstąpcie ode mnie, złoczyńcy, *
strzec będę przykazań mego Boga.

Podtrzymuj mnie według swej obietnicy, a żyć będę, *
nie zawiedź mojej nadziei.

Wesprzyj mnie, aby mnie uratować, *
abym cieszył się zawsze z Twoich ustaw.

Odrzucasz wszystkich, którzy odchodzą od Twych
przykazań, *

bo zamiary ich są kłamliwe.

Odrącasz jak żużel wszystkich grzeszników ziemi, *
dlatego miłuję Twoje napomnienia.

Drży moje ciało z bojaźni przed Tobą *
i lękam się Twoich wyroków.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 79

Ps 79, 1-5. 8-11. 13

Lament nad gruzami Jerozolimy

O gdybyś i ty, Jerozalem, poznało to, co służy pokojowi! (Łk 19, 42)

Boże, poganie wtargnęli do Twego dziedzictwa, †
zbezczęścili Twój święty przybytek, *
Jerozalem obrócili w ruiny.

Ciała sług Twoich wydali na pastwę ptaków z nieba, *
zwierzętom ziemskim ciała Twoich wiernych.

Ich krew rozlali jak wodę wokół Jerozalem, *
i nie miał ich kto pogrzebać.

Przedmiotem wzgardy staliśmy się dla sąsiadów, *
igraszką i pośmiewiskiem dla otoczenia.

Jak długo, Panie? †

Czy wiecznie będziesz się gniewał, *

a Twoja zapalczywość płonąć będzie jak ogień?

Nie pamiętaj nam win przodków naszych, †
niech szybko nas spotka Twoje zmiłowanie, *
gdyż bardzo jesteśmy słabi.
Wspomóż nas, Boże, nasz Zbawco, *
dla chwały Twojego imienia;
Wyzwól nas i odpuść nam grzechy *
przez wzgląd na swoje imię.
Czemu mają mówić poganie: *
"Gdzież ich Bóg jest teraz?"
Niech na oczach naszych poganie się dowiedzą, *
że jest pomsta za krwi Twoich sług przelanie.
Niech jęk pojmanych dojdzie do Ciebie *
i mocą Twego ramienia ocal na śmierć skazanych.
My zaś, lud Twój i owce Twojej trzody, †
będziemy wielbić Ciebie na wieki *
i przez pokolenia głosić Twoją chwałę.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 80

Nawiedź, Panie, swoją winnicę
Przyjdź, Panie Jezu! (Ap 22, 20)

Ułysz, Pasterzu Izraela, †
Ty, który jak trzodę prowadzisz ród Józefa, *
Ty, który zasiadasz nad cherubami!
Ukaż się przed Efraimem, Beniaminem i Manassesem, *
wzbudź swą potęgę i przyjdź nam z pomocą.
Odnów nas, Boże, †
i rozjaśnij nad nami swoje oblicze, *
a będziemy zbawieni.
Panie, Boże Zastępów, jak długo gniewać się będziesz *
pomimo modłów Twojego ludu?
Nakarmiłeś go chlebem płaczu, *
obficie napoiłeś łzami.
Uczyniłeś nas przyczyną zwady sąsiadów, *
a wrogowie nasi z nas szydzą.
Odnów nas, Boże Zastępów, †
i rozjaśnij nad nami swoje oblicze, *



a będziemy zbawieni.

Przeniosłeś winorośl z Egiptu *
i zasadziłeś ją wygnawszy pogan.
Przygotowałeś dla niej glebę, *
a ona zapuściła korzenie i napełniła ziemię.

W jej cieniu skryły się góry, *
jej gałęzie okryły potężne cedry.
Rozpostarła swe pędy aż do Morza, *
aż do Rzeki swoje latorośle.

Dlaczego zburzyłeś jej ogrodzenie *
i każdy przechodzień zrywa jej grona?

Niszczy ją dzik leśny *
i obgryzają polne zwierzęta.

Powróć, Boże Zastępów, *
wejrzyj z nieba, spójrz i nawiedź tę winorośl.
Chroń to, co zasadziła Twoja prawica, *
latorośl, którą umocniłeś dla siebie.

A ci, którzy ją spalili i wycięli, *
niech zginą od grozy Twojego oblicza.
Wyciągnij rękę nad mężem Twej prawicy, *
nad synem człowieczym, którego umocniłeś
w swej służbie.

Już więcej nie odwrócimy się od Ciebie, *
daj nam nowe życie, a będziemy Cię chwalili.

Odnów nas, Panie, Boże Zastępów, †
i rozjaśnij nad nami swoje oblicze, *
a będziemy zbawieni.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

W innych Godzinach psalmodia dodatkowa z serii I i II, s. 1229.
Czytanie, werset i modlitwa z odpowiedniego oficjum.
Zakończenie Godziny jak w Częściach stałych.

Nieszpory

- P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.



W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn i antfony z odpowiedniego okresu.
Psalmy - LG tom II: Czwartek III, str. 1090.

Psalmodia

1 ant. Niech Twoi wyznawcy, Panie, śpiewają z radości,
* kiedy wchodzą do Twojej świątyni.

Psalm 132

Obietnice Boże dla Dawida
Pan Bóg da Mu tron Dawida, Jego ojca (Łk 1, 32)

Pamiętaj, Panie, Dawidowi *
wszystkie jego trudy,
Jak złożył Panu przysięgę, *
związał się ślubem przed Bogiem Jakuba:
"Nie wejdę do mieszkania w moim domu, *
nie wstąpię na postanie mego łoża,
Nie użyczę snu moim oczom, *
powiekom moim spoczynku,
Póki nie znajdę miejsca dla Pana, *
mieszkania dla Niego, dla Boga Jakuba".
Słyszeliśmy o arce w Efrata, *
znaleźliśmy ją na polach Jaaru.
Wejdźmy do Jego mieszkania, *
padnijmy przed podnóżkiem stóp Jego.
Wyrusz, Panie, na miejsce Twego odpoczynku, *
Ty i arka Twej chwały.
Niech Twoi kapłani w sprawiedliwość się odzieją, *
a Twoi wyznawcy niech śpiewają z radości.
Przez wzgląd na Dawida, Twego sługę, *
nie odtrącaj oblicza swojego pomazańca.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Niech Twoi wyznawcy, Panie, śpiewają z radości, /
kiedy wchodzą do Twojej świątyni.

2 ant. Pan wybrał Syjon * na swoją siedzibę.

||

Pan złożył Dawidowi niezłomną obietnicę, *
której nie odwoła:

"Zrodzone z ciebie potomstwo *
posadzę na twoim tronie.

A jeśli twoi synowie zachowają moje przymierze *
i wskazania, których im udzielię,

Także ich synowie *
zasiądą na tronie po wieczne czasy".

Pan bowiem wybrał Syjon, *
tej siedziby zapragnął dla siebie.

"Oto miejsce mego odpoczynku na wieki, *
tu będę mieszkał, bo wybrałem je sobie.

Będę hojnie błogosławił jego zasobom, *
jego ubogich nasycę chlebem.

Jego kapłanów odzieję zbawieniem, *
a jego wierni prawdziwie cieszyć się będą.

Wzbudzę tam moc dla Dawida, *
przygotuję światło dla mego pomazańca.

Odzieję wstydem nieprzyjaciół jego, *
a nad nim zajaśnieje jego korona".

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pan wybrał Syjon na swoją siedzibę.

3 ant. Bóg dał Chrystusowi panowanie, chwałę i władzę, *
a wszystkie ludy będą Mu służyły.

Pieśń
Sąd Boży

Ap 11, 17-18; 12, 10b-12a

Dzięki Ci składamy, Panie, Boże wszechmogący, *
który jesteś i który byłeś,

Za to, że objąłeś Twoją wielką władzę *
i zacząłeś królować.

Rozgniewały się narody, †


a gniew Twój nadszedł *
i czas sądu nad umarłymi,
Aby dano zapłatę Twoim sługom, *
prorokom i świętym,
I tym, którzy się boją Twojego imienia, *
małym i wielkim.

Teraz nastąpiło zbawienie, potęga i królowanie Boga
naszego *
i władza Jego Pomazańca.
Bo oskarżyciel naszych braci został strącony, *
ten, który dniem i nocą oskarża ich przed Bogiem naszym.
Oni zaś zwyciężyli dzięki krwi Baranka *
i dzięki słowu swojego świadectwa.
I nie umiłowali swego życia, *
lecz śmierć przyjęli.
Dlatego radujcie się, niebiosy, *
razem z waszymi mieszkańcami.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Bóg dał Chrystusowi panowanie, chwałę i władzę,
/ a wszystkie ludy będą Mu służyły.

Czytanie, responsorium krótkie, antyfona do pieśni Maryi, prośby i modlitwa z odpowiedniego oficjum. Zakończenie Godziny jak w Częściach stałych.

Piątek

 3 tydzień psalterza

Wezwanie

P. Panie, otwórz ✚ wargi moje.
W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Psalm Wezwania s. 818 z antyfoną z odpowiedniego oficjum.

Godzina czytań

P. Boże, ✚ wejrzyj ku wspomnieniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn i antyfony z odpowiedniego okresu.
Hymn - LG tom II: Piątek III, str. 1094.

Psalmodia

1 ant. Zmęczyłem się krzykiem * wypatrując mego Boga.

Psalm 69

Ps 69, 2-22. 30-37

Gorliwość o dom Twój mnie pożera
Dali Mu pić wino zaprawione goryczą (Mt 27, 34)

Wybaw mnie, Boże, *
bo woda mi sięga po szyję.
Ugrzążłem w błotnej topieli *
i nie mogę znaleźć oparcia.
Trafiłem na wodną głębinę *
i nurt mnie porywa ze sobą.
Zmęczyłem się krzykiem i ochrypło mi gardło, *
osłabły mi oczy od wypatrywania mego Boga.
Liczniejsi od włosów na mej głowie *
są ci, którzy mnie nienawidzą bez powodu.
Silni są moi prześladowcy, wrogowie zakłamani; *
czyż mam oddać to, czego nie zabrałem?
Boże, Ty znasz mój brak rozumu, *
moje przestępstwa nie są dla Ciebie tajne.
Niech przeze mnie wstyd nie okrywa tych,
co Tobie ufają, *
Panie Zastępów.
Niech nie rumienią się z mego powodu, *
którzy Ciebie szukają, Boże Izraela.
Dla Ciebie bowiem znoszę urąganie, *
hańba twarz mi okrywa.
Dla braci moich stałem się obcym *
i cudzoziemcem dla synów mej matki.
Bo gorliwość o dom Twój mnie pożera *
i spadły na mnie obelgi złoścących Tobie.

Utrapiłem siebie postem, *
a spotkały mnie za to zniewagi.

Przywdziałem wór jako szatę *
i stałem się pośmiewiskiem dla innych.
Obmawiają mnie siedzący w bramie, *
urągają mi pijący wino.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Zmęczyłem się krzykiem wypatrując mego Boga.
2 ant. Dali mi żółć jako pokarm, * a gdy byłem spragniony, / poili mnie octem.

||

Panie, modłę się do Ciebie, *
w czas łaski, o Boże.

Wysłuchaj mnie w Twojej wielkiej dobroci, *
w Twojej zbawczej wierności.

Wyrwij mnie z bagna, abym nie utonął, †
wybaw mnie od tych, co mnie nienawidzą, *
ratuj mnie z wodnej głębin.

Niechaj nie porwie mnie nurt wody, †
niech nie pochłonie mnie głębia, *
niech się nie zamknie nade mną paszcza otchłani.
Wysłuchaj mnie, Panie, bo miłość Twoja jest łaskawa, *
spójrz na mnie w ogromie swego miłosierdzia.

Przed sługą Twoim nie ukrywaj oblicza, *
wysłuchaj mnie prędko, bo jestem w ucisku.

Zbliź się do mnie i mnie wybaw, *
uwolnij mnie na przekór moim wrogom.

Ty znasz moją hańbę, mój wstyd i niestawę, *
wszyscy, co mnie dręczą, są przed Twymi oczami.
Hańba złamała me serce i sił mi zabrakło, †
czekałem na współczucie, lecz nikt się nie zjawił, *
i na pocieszycieli, lecz ich nie znalazłem.

Domieszali trucizny do mego pokarmu, *
a gdy byłem spragniony, poili mnie octem.



Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Dali mi żółć jako pokarm, / a gdy byłem spragniony, / poili mnie octem.

3 ant. Szukajcie Boga, * a wasze serce ożyje.

III

Jestem nędzny i pełen cierpienia, *
niech pomoc Twa, Boże, mnie strzeże.

Pieśnią chcę chwalić imię Boga *
i wielbić Go z dziękczynieniem.

Będzie to Bogu miłsze od ofiary z bawołu *
i z cielca, który już ma rogi i racice.

Patrzcie i cieszcie się, ubodzy, *
niech ożyje serce szukających Boga.

Bo Pan wysłuchuje biednych *
i swoimi więźniami nie gardzi.

Niechaj Go chwałą niebiosa i ziemia, *
morze i wszystko, co w nim żyje.

Gdyż Bóg ocali Syjon i miasta Judy zbuduje, *
tam będą mieszkać i mieć posiadłości.

To będzie dziedzictwem potomstwa sług Jego, *
miłujący Jego imię przebywać tam będą.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Szukajcie Boga, / a wasze serce ożyje.

Werset, czytania i modlitwa z odpowiedniego oficjum.

Jutrznia

P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.



W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe teksty opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn i antyfony z odpowiedniego okresu.
Psalmy - LG tom II: Piątek III, str. 1097.

Psalmodia

1 ant. Przeciwno Tobie samemu zgrzeszyłem, * Panie,
zmiłuj się nade mną.

Psalm 51

Błaganie pokutnika

Odnówcie się duchem w waszym myśleniu i przyobleczcie nowego człowieka (Ef 4, 23-24)

Zmiłuj się nade mną, Boże, w łaskawości swojej, *
w ogromie swej litości zgładź nieprawość moją.

Obmyj mnie zupełnie z mojej winy *
i oczyść mnie z grzechu mojego.

Uznaję bowiem nieprawość moją, *
a grzech mój jest zawsze przede mną.

Przeciwno Tobie samemu zgrzeszyłem *
i uczyniłem, co złe jest przed Tobą,
Abyś okazał się sprawiedliwy w swym wyroku *
i prawy w swoim sądzie.

Oto urodziłem się obciążony winą *
i jako grzesznika poczęła mnie matka.
A Ty masz upodobanie w ukrytej prawdzie, *
naucz mnie tajemnic mądrości.

Pokrop mnie hizopem, a stanę się czysty, *
obmyj mnie, a nad śnieg wybieleję.
Spraw, abym usłyszał radość i wesele, *
niech się radują kości, które skruszyłeś.

Odwróć swe oblicze od moich grzechów *
i zmaż wszystkie moje przewinienia.
Stwórz, Boże, we mnie serce czyste *
i odnow we mnie moc ducha.

Nie odrzucaj mnie od swego oblicza *
i nie odbieraj mi świętego ducha swego.
Przywróć mi radość Twojego zbawienia *
i wzmocnij mnie duchem ofiarnym.

Będę nieprawych nauczał dróg Twoich *



i wrócą do Ciebie grzesznicy.
Uwolnij mnie, Boże, od kary za krew przelaną, †
Boże, mój Zbawco, *

niech sławi mój język sprawiedliwość Twoją.
Panie, otwórz wargi moje, *
a usta moje będą głosić Twoją chwałę.
Ofiarą bowiem Ty się nie radujesz, *

a całopalenia, choćbym dał, nie przyjmiesz.
Boże, moją ofiarą jest duch skruszony, *
pokornym i skruszonym sercem Ty, Boże, nie gardzisz.
Panie, okaż Syjonowi łaskę w Twej dobroci, *
odbuduj mury Jeruzalem.

Wtedy przyjmiesz prawe ofiary: dary i całopalenia, *
wtedy składać będą cielce na Twoim ołtarzu.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Przeciwno Tobie samemu zgrzeszyłem, / Panie,
zmiłuj się nade mną.

2 ant. Uznajemy, Panie, nieprawość naszą, * bo zgrze-
szyliśmy przeciw Tobie.

Pieśń

Skarga udręczonego ludu

Bliskie jest królestwo Boże. Nawracajcie się i wiercie w Ewangelię (Mk 1, 15)

Moje oczy łzy wylewają *
bezustannie dniem i nocą,
Bo wielki upadek dosięgnie †
Dziewicę, Córę mego ludu, *
klęska przeogromna.

Gdy wyjdę na pole, *
oto mieczem zabici.
Jeśli pójdę do miasta, *
oto męki głodu.

Nawet prorok i kapłan *
niczego nie pojmując błakają się po kraju.
Czyż nieodwołałnie odrzuciłeś Judę *
albo czy się brzydzisz Syjonem?

Jr 14, 17-21

Dlaczego dotknąłeś nas klęską *
bez nadziei uleczenia?

Spodziewaliśmy się pokoju, †
lecz nic dobrego nie przyszło; *
czasu uzdrowienia, a nadeszła groza.

Uznajemy, Panie, nieprawość naszą †
i przewrotność naszych przodków, *
bo zgrzeszyliśmy przeciw Tobie.

Nie odrzucaj nas przez wzgląd na Twe imię, †
nie poniżaj tronu swojej chwały, *
pamiętaj, nie zrywaj swego przymierza z nami!

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Uznajemy, Panie, nieprawość naszą, / bo zgrzeszyliśmy przeciw Tobie.

3 ant. Pan jest Bogiem, * my zaś Jego ludem, / owcami Jego pastwiska.

Jeżeli psalm 100 został użyty jako Wezwanie, zamiast niego odmawia się psalm 95, s. 818.

Psalm 100

Radość wchodzących do świątyni

Pan chce, by odkupieni śpiewali pieśń zwycięstwa (św. Atanazy)

Wykrzykujcie na cześć Pana, wszystkie ziemie, *
służcie Panu z weselem.

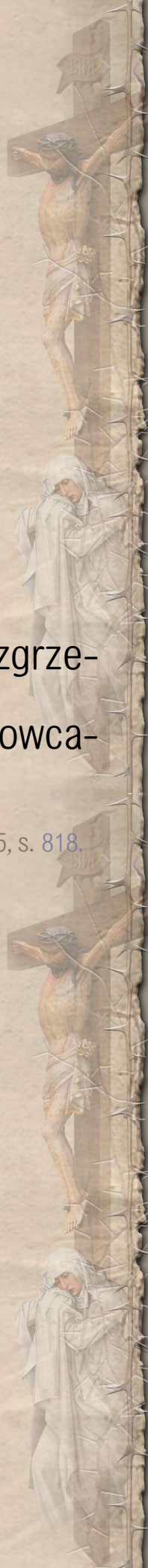
Stańcie przed obliczem Pana *
z okrzykami radości.

Wiedźcie, że Pan jest Bogiem, *
On sam nas stworzył,

Jesteśmy Jego własnością, *
Jego ludem, owcami Jego pastwiska.

W Jego bramy wstępujcie z dziękczynieniem, †
z hymnami w Jego przedsionki, *
chwalcie i błogosławcie Jego imię.

Albowiem Pan jest dobry, †
Jego łaska trwa na wieki, *
a Jego wierność przez pokolenia.



Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pan jest Bogiem, / my zaś Jego ludem, / owcami
Jego pastwiska.

Czytanie, responsorium krótkie, antyfona do pieśni Zachariasza, prośby i modlitwa z od-
powiedniego oficjum. Zakończenie Godziny jak w Częściach stałych.

Modlitwa w ciągu dnia

Hymn z odpowiedniego okresu.
Psalmy - LG tom II: Piątek III, str. 1101.

- P.** Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Psalmodia

Antyfona jak w Tekstach okresowych.

Psalm 22

Męka Sprawiedliwego i wysłuchanie Jego prośby

Jezus zawołał donośnym głosem: "Boże mój, Boże mój, czemuś Mnie opuścić?" (Mt 27, 46)

|

Boże mój, Boże, czemuś mnie opuścić? *
Daleko jesteś, mój Wybawco, od mych próśb i wołania.
Boże mój, wołam we dnie, lecz nie odpowiadasz, *
wołam i nocą, lecz nie znajduję spokoju.
A przecież Ty mieszkasz w świątyni, *
Chwała Izraela.
W Tobie nasi ojcowie ufność pokładali, *
zaufali Ci, a Tyś ich uwolnił.
Do Ciebie wołali i zostali zbawieni, *
ufali Tobie i nie zaznali wstydu.
Ja zaś jestem robak, a nie człowiek, *
pośmiewisko dla ludzi i wzgarda pospólstwa.
Szydzą ze mnie wszyscy, którzy na mnie patrzą, *

wykrzywiają wargi i potrzęsają głowami.

"Zaufał Panu, niech go Pan wyzwoli, *
niech go ocali, jeśli go miłuje".

To Ty mnie wydobyłeś z łona matki, *

Tyś mnie przy jej piersi uczynił bezpiecznym.

Tobie od urodzenia zostałem oddany, *

od wyjścia z łona matki jesteś moim Bogiem.

Nie stój z dala ode mnie, bo klęska jest blisko *

i nie ma nikogo, kto by mi dopomógł.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

||

Otoczyło mnie stado byków, *

osaczają mnie byki Baszanu.

Rozwierają przeciwko mnie paszcze, *

jak drapieżny lew, który ryczy.

Siły uszły ze mnie jak woda, *

rozluźniły się wszystkie kości moje.

Serce w wosk się zamienia *

i topnieje w moim wnętrzu.

Gardło me wyschło jak skorupa, †

język mój przywarł do podniebienia *

i położyłeś mnie w prochu śmierci.

Sfóra psów mnie opadła, *

otoczyła mnie zgraja złoczyńców.

Przebodli moje ręce i nogi, *

policzyć mogę wszystkie kości moje.

A oni na mnie patrzą sycąc się mym widokiem, †

dziela między siebie moje szaty *

i los rzucają o moją suknię.

Ty zaś, Panie, nie stój z daleka, *

Pomocy moja, śpiesz mi na ratunek!

Ocal od miecza moje życie, *

duszę moją jedyną wyrwij z psich pazurów.

Wybaw mnie z lwiej paszczęki *

i mnie biednego od rogów bawolich.



Będę głosił swym braciom Twoje imię *
i będę Cię chwalił w zgromadzeniu wiernych.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

III

"Chwalcie Pana wy, którzy Go wielbicie, †
niech sławi Go całe potomstwo Jakuba, *
niech się Go lęka całe potomstwo Izraela.

Bo On nie wzgardził ani się nie brzydził nędzą
ubogiego, †

ani nie ukrył przed nim swojego oblicza *
i wysłuchał go, gdy ten do Niego wołał".

Dzięki Tobie płynie moja pieśń pochwalna w wielkim
zgromadzeniu. *

Wypełnię moje śluby wobec czcicieli Boga.

Ubodzy będą jedli i zostaną nasyceni, †
będą chwalić Pana ci, którzy Go szukają: *

"Serca wasze niech żyją na wieki!"

Przypomną sobie i wrócą do Pana wszystkie
krańce ziemi, *

oddadzą Mu pokłon wszystkie szczepy pogańskie,

Bo władza królewska należy do Pana *

i On panuje nad narodami.

Jemu się pokłonią wszyscy śpiący w ziemi, *

przed Nim zegną się wszyscy, którzy staną się prochem.

A moja dusza będzie żyła dla Niego, †

potomstwo moje Jemu będzie służyć, *

przyszłym pokoleniom o Panu opowie.

I sprawiedliwość Jego ogłoszą ludowi, który się narodzi: *

"Pan to uczynił".

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Nieszpory

- P. Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn i antfony z odpowiedniego okresu.
Psalmy - LG tom II: Piątek III, str. 1103.

Psalmodia

1 ant. Nasz Pan jest wielki, * nasz Bóg jest nad wszystkimi bogami.

Psalm 135

Chwała Boga, który czyni cuda

Jesteście ludem na własność Bogu przeznaczonym... głoście dzieła potęgi Tego, który was wezwał z ciemności do przedziwnego swojego światła (por. 1 P 2, 9)

|

Chwalcie imię Pana, *
chwalcie, Pańscy słudzy,
Którzy stoicie w domu Pana, *
na dziedzińcach domu Boga naszego.
Chwalcie Pana, bo Pan jest dobry, *
śpiewajcie Jego imieniu, bo jest łaskawy.
Pan bowiem wybrał sobie Jakuba, *
na własność wyłączną wybrał Izraela.
Wiem, że Pan jest wielki, *
że nasz Pan jest nad wszystkimi bogami.
Cokolwiek spodoba się Panu, †
uczyni na niebie i na ziemi, *
na morzu i na wszystkich głębinach.
Z krańców ziemi sprowadza chmury, †
wywołuje deszcz błyskawicami *
i dobywa wiatr ze swoich komór.
Poraził pierworodnych w Egipcie, *
wśród ludzi i wśród zwierząt.
W tobie, kraju egipski, zdziałał znaki i cuda *
przeciw faraonowi i wszystkim jego sługom.



Poraził wiele narodów *
i zgładził potężnych królów:
Amoryckiego króla Sichona i Oga, króla Baszanu, *
i wszystkich królów kananejskich,
A ziemię ich dał w posiadanie, *
w posiadanie Izraela, swego narodu.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Nasz Pan jest wielki, / nasz Bóg jest nad wszystki-
mi bogami.

2 ant. Błogostaw Pana, domu Izraela, * śpiewajcie
Jego imieniu, bo jest łaskawy.

||

Twoje imię, Panie, trwa na wieki, *
Twa pamięć, Panie, z pokolenia na pokolenie.
Pan bowiem swemu ludowi sprawiedliwość zapewnia *
i lituje się nad swoimi sługami.
Bożki pogańskie, to srebro i złoto, *
dzieło rąk człowieka.
Mają usta, ale nie mówią, *
mają oczy, ale nie widzą,
Mają uszy, ale nie słyszą, *
i brak jest oddechu w ich ustach.
Ci, którzy je robią, są do nich podobni, *
i każdy, kto w nich ufność pokłada.
Błogostaw Pana, domu Izraela, *
błogostaw Pana, domu Aarona.
Domu Lewiego, błogostaw Pana, *
wy, którzy Go czcicie, błogostawcie Pana.
Niech będzie błogostawiony Pan ze Syjonu, *
który mieszka w Jeruzalem.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.



Ant. Błogostaw Pana, domu Izraela, / śpiewajcie Jego imieniu, bo jest łaskawy.

3 ant. Przyjdą wszystkie narody * i padną na twarz przed Tobą, Panie.

Pieśń

Hymn uwielbienia

Ap 15, 3-4

Wielkie i godne podziwu są Twoje dzieła, *
Panie, Boże wszechwładny.

Sprawiedliwe i wierne są drogi Twoje, *
Królu narodów.

Któż by się nie bał, Panie, †
i nie uczcił Twojego imienia? *

Bo tylko Tyś jest święty.

Przyjdą wszystkie narody †
i padną na twarz przed Tobą, *

gdyż ujawniły się Twoje słuszne wyroki.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Przyjdą wszystkie narody / i padną na twarz przed Tobą, Panie.

Czytanie, responsorium krótkie, antyfona do pieśni Maryi, prośby i modlitwa z odpowiedniego oficjum. Zakończenie Godziny jak w Częściach stałych.

Sobota



3 tydzień psalterza

Wezwanie

P. Panie, otwórz ✚ wargi moje.

W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Psalm Wezwania s. 818 z antyfoną z odpowiedniego oficjum.

Godzina czytań

P. Boże, ✚ wejrzyj ku wspomnieniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.

Hymn i antyfony z odpowiedniego okresu.

Hymn - LG tom II: Sobota III, str. 1107.

Psalmodia

1 ant. Niech dziękują Panu za dobroć Jego, * za Jego
cuda wobec synów ludzkich.

Psalm 107

Dziękczynny hymn ocalonych

Bóg posłał swoje słowo synom Izraela, zwiastując im pokój przez Jezusa Chrystusa (Dz 10, 36)

Wysławiajcie Pana, bo jest dobry, *
bo Jego łaska trwa na wieki.

Tak niech mówią odkupieni przez Pana, *
których wybawił z rąk przeciwnika
I których zgromadził z obcych krain, †
ze wschodu i zachodu, *
z północy i południa.

Błądzili na pustynnym odludziu, *
do miasta zamieszkałego nie znaleźli drogi.
Cierpieli głód i pragnienie *
i wygasła w nich życie.

W swoim utrapieniu wołali do Pana, *
a On ich uwolnił od trwogi.
I powiódł ich prostą drogą, *
aż doszli do miasta zamieszkałego.

Niech dziękują Panu za dobroć Jego, *
za Jego cuda wobec synów ludzkich,
Bo głodnego nasycił, *
a łaknącego napełnił dobrami.

Siedzieli w ciemnościach i mroku, *
skuci żelazem i nędzą,
Gdyż bunt podnieśli przeciw słowom Bożym *
i pogardzili zamysłami Najwyższego.

Pracą nad siły ugiął ich serca, *



chwiali się, lecz nikt im nie pomógł.
I w swoim ucisku wołali do Pana, *

a On ich uwolnił od trwogi.
Wyprowadził ich z ciemności i mroku, *

pokruszył ich kajdany.
Niech dziękują Panu za dobroć Jego, *

za Jego cuda wobec synów ludzkich:
Gdyż bramy spiżowe wyłamał *

i skruszył żelazne wrzeczydła.
Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Niech dziękują Panu za dobroć Jego, / za Jego
cuda wobec synów ludzkich.

2 ant. Widzieli dzieła Pana * i Jego cuda.

||

Chorowali na skutek swoich grzechów *
i nędzę cierpieli przez występki.

Obrzydło im wszelkie jedzenie *
i bliscy byli bram śmierci.

W swoim ucisku wołali do Pana, *

a On ich uwolnił od trwogi.
Posłał swoje słowo, aby ich uleczyć *

i wyrwać od zagłady ich życie.
Niech dziękują Panu za dobroć Jego, *

za Jego cuda wobec synów ludzkich.
Niech składają dziękczynne ofiary, *

niech sławią z radością Jego dzieła.
Ci, którzy statkami ruszyli na morze, *

by handlować na wodach ogromnych,
Widzieli dzieła Pana *

i Jego cuda wśród głębin.
Rzekł, i zerwał się wicher *

burzliwe piętrząc fale.
Wznosili się pod niebo, zapadali w otchłań, *

ich dusza truchlała w niedoli.



Zataczali się chwiejąc jak pijani, *
cała ich mądrość zawiodła.

Wołali w nieszczęściu do Pana, *
a On ich wyzwolił od trwogi.

Zamienił burzę na powiew łagodny, *
umilkły morskie fale.

Radowali się ciszą, która nastąpiła, *
przywiódł ich do upragnionej przystani.

Niech dziękują Panu za dobroć Jego, *
za Jego cuda wobec synów ludzkich.

I niech Go sławią w zgromadzeniu ludu, *
na radzie starców niech Go wychwalają.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Widzieli dzieła Pana i Jego cuda.

3 ant. Pobożni z radością widzą * i rozważają łaski
Pana.

III

Pan zamienia rzeki w pustynię, *
oazy w ziemię spragnioną,

Żyzne pola w ugór słony *
z powodu niegodziwości mieszkańców.

Zamienił pustynię w jezioro, *
a suchą ziemię w zielone oazy.

Tam osiedlił zgłodniałych, *
i założyli ludne miasta.

Obsiali pola, zasadzili winnice *
i plony owoców zebrali.

Gdy im błogostawił, rozmnożyli się bardzo, *
i dał im wielkie stada.

Potem zmaląła ich liczba, *
zmarnieli pod ciężarem utrapień i niedoli,

Lecz Ten, który wzdargę na władców wylewa *
i każe im błądzić po pustych bezdrożach,

Podniósł nędzarza z niedoli, *



rozmnożył rodziny jak stada.

Pobożni to widzą i się wesela, *
a wszelka niegodziwość musi zamknąć usta.
Kto mądry, niech to rozważy *
i uzna łaskę Pana.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pobożni z radością widzą / i rozważają łaski Pana.

Werset, czytania i modlitwa z odpowiedniego oficjum.

Jutrznia

P. Boże, + wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe teksty opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn i antyfony z odpowiedniego okresu.
Psalmy - LG tom II: Sobota III, str. 1110.

Psalmodia

1 ant. Jesteś blisko, Panie, * i wszystkie Twe przykazania są prawdą.

Psalm 119

Ps 119, 145-152

XIX (Kof). Prośba o wierność przykazaniom

Z całego serca wołam, wysłuchaj mnie, Panie, *
zachować chcę Twoje ustawy.

Wołam do Ciebie, a Ty mnie wybaw, *
będę strzegł Twoich napomnień.

Przychodzę o świcie i wołam, *
pokładam ufność w Twoich słowach.

Budzą się moje oczy jeszcze przed świtem, *
aby rozważać Twoje słowo.

W dobroci swej, Panie, słuchaj głosu mego *
i daj mi życie zgodne z Twoim przykazaniem.

Zbliżają się niegodziwi moi prześladowcy, *
dalecy są oni od Twojego Prawa.

Jesteś blisko, Panie, *
i wszystkie Twe przykazania są prawdą.
Od dawna wiem z Twoich napomnień, *
że ustaliłeś je na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Jesteś blisko, Panie, / i wszystkie Twe przykazania
są prawdą.

2 ant. Mądrość Twoja, Panie, * niech będzie przy mnie
/ i ze mną pracuje.

Pieśń

Mdr 9, 1-6. 9-11

Modlitwa o dar mądrości

Dam wam wymowę i mądrość,
której żaden z waszych prześladowców nie będzie mógł się oprzeć (Łk 21, 15)

Boże moich przodków i Panie miłosierdzia, *
który swoim słowem uczyniłeś wszystko
I w swojej Mądrości stworzyłeś człowieka, *
by panował nad stworzeniami, co przez Ciebie się stały,
By w świętości i sprawiedliwości władał światem, *
a sądy sprawował w prawości serca;
Daj mi Mądrość, która razem z Tobą zasiada na tronie, *
i nie usuwaj mnie spośród Twoich dzieci.

Bo jestem Twym sługą, synem Twojej służebnicy, †
człowiekiem słabym i żyjącym krótko, *
zbyt lichym, by pojąć sprawiedliwość i prawa.

Choćby nawet wśród ludzi był ktoś doskonały, †
jeśli mu zbraknie mądrości danej przez Ciebie, *
za nic będzie poczytany.

Z Tobą jest Mądrość, która zna Twe dzieła, *
i była z Tobą, kiedy świat stwarzałeś.

Wie, co jest miłe dla Twoich oczu *
i co słuszne według Twych przykazań.

Wyślij ją ze świętych niebios *
i poślij z tronu Twej chwały,

Aby przy mnie będąc ze mną pracowała *
i żebym mógł poznać, co jest miłe Tobie.
Ona wie bowiem i rozumie wszystko, †
moim czynom będzie mądrze przewodziła *
i ustrzeże mnie dzięki swej chwale.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Mądrość Twoja, Panie, niech będzie przy mnie / i
ze mną pracuje.

3 ant. Wierność Pana * trwa na wieki.

Psalm 117

Chwała miłosiernemu Bogu

Niech poganie wielbią Boga za okazane sobie miłosierdzie (por. Rz 15, 9)

Chwalcie Pana, wszystkie narody, *
wystawiajcie Go, wszystkie ludy!

Bo potężna nad nami Jego łaska, *
a wierność Pana trwa na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Wierność Pana trwa na wieki.

Czytanie, responsorium krótkie, antyfona do pieśni Zachariasza, prośby i modlitwa z odpowiedniego oficjum. Zakończenie Godziny jak w Częściach stałych.

Modlitwa w ciągu dnia

Hymn z odpowiedniego okresu.

Psalmy - LG tom II: Sobota III, str. 1113.

P. Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.



Psalmodia

Antyfona jak w Tekstach okresowych.

Psalm 119

Ps 119, 121-128

XVI (Ain). Modlitwa w cierpieniu

Postępuję według sprawiedliwości i Prawa, *
nie wydawaj mnie, Panie, moim ciemiężcom.

Poręcz za dobro Twojego sługi, *
aby mnie zuchwalcy nie gnębili.

Oczy mi słabną od wypatrywania Twej pomocy *
i Twego sprawiedliwego słowa.

Postąp ze swoim sługą według Twej dobroci *
i naucz mnie Twoich ustaw.

Jestem Twoim sługą, daj, abym zrozumiał i poznał *
Twoje napomnienia.

Już czas jest działać, Panie, *
bo pogwałcili Twoje Prawo.

Przeto więcej miłuję Twoje przykazania *
niż złoto, niż złoto najczystsze.

Dlatego uważam za słuszne wszystkie Twe
postanowienia *

i nienawidzę wszelkiej drogi fałszu.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 34

Bóg ocaleniem sprawiedliwych
Skosztowaliście, że słodki jest Pan (1 P 2, 3)

Będę błogostawił Pana po wieczne czasy, *
Jego chwała będzie zawsze na moich ustach.

Dusza moja chlubi się Panem, *
niech słyszą to pokorni i niech się weselą.

Wystawiajcie razem ze mną Pana, *
wspólnie wywyższajmy Jego imię.

Szukałem pomocy u Pana, a On mnie wysłuchał *
i wyzwolił od wszelkiej trwogi.

Spójrzcie na Niego, a rozpromienicie się radością, *



oblicza wasze nie zapłoną wstydem.

Oto zawołał biedak i Pan go usłyszał, *
i uwolnił od wszelkiego ucisku.

Anioł Pański otacza szańcem bogobojnych, *
aby ich ocalić.

Skosztujcie i zobaczcie, jak Pan jest dobry; *
szczęśliwy człowiek, który znajduje w Nim ucieczkę.

Bójcie się Pana, wszyscy Jego święci, *
gdyż bogobojni nie zaznają biedy.

Bogacze zubożeli i zaznali głodu, *
szukającym Pana niczego nie zabraknie.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

II

Zbliźcie się, synowie, posłuchajcie, co mówię, *
będę was uczył bojaźni Pańskiej.

Kim jest ten człowiek, który życia pożąda *
i długich dni pragnie, by się nimi cieszyć?

Powściągnij swój język od złego, *
a wargi swoje od kłamstwa.

Od zła się odwróć, czyń, co dobre, *
szukaj pokoju i dąż do niego.

Oczy Pana zwrócone na sprawiedliwych, *
uszy Jego otwarte na ich wołanie.

Pan zwraca swe oblicze przeciw zło czyniącym, *
by pamięć o nich wymazać z ziemi.

Pan słyszy wołających o pomoc *
i ratuje ich od wszelkiej udręki.

Pan jest blisko ludzi skruszonych w sercu, *
ocala upadłych na duchu.

Liczne są nieszczęścia, które cierpi sprawiedliwy, *
ale Pan go ze wszystkich wybawia.

On czuwa nad każdą jego kością *
i żadna z nich nie zostanie złamana.

Zło sprowadza śmierć na grzesznika, *
wrogów sprawiedliwego spotka kara.



Pan odkupi dusze sług swoich, *
nie zazna kary, kto się doń ucieka.


Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

W innych Godzinach psalmodia dodatkowa z serii I i II, s. 1229.
Czytanie, werset i modlitwa z odpowiedniego oficjum.
Zakończenie Godziny jak w Częściach stałych.

Tydzień 4

Niedziela

 4 tydzień psalterza

1 Nieszpory

P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn i antyfony z odpowiedniego okresu.
Psalmy - LG tom II: Niedziela IV, str. 1116.

Psalmodia

1 antyfona

4 niedziela Wielkiego Postu: Pójdziemy z radością *
do domu Pana.

Psalm 122

Święte miasto Jeruzalem

Przystąpiliście do góry Syjon, do miasta Boga żyjącego, Jeruzalem niebieskiego (Hbr 12, 22)

Ucieszyłem się, gdy mi powiedziano: *
"Pójdziemy do domu Pana".

Już stoją nasze stopy *

w twoich bramach, Jeruzalem.

Jeruzalem, wzniesione jak miasto *
gęsto i ściśle zabudowane.



Do niego wstępują pokolenia, pokolenia Pańskie, †
aby zgodnie z prawem Izraela *
wielbić imię Pana.

Tam ustawiono trony sędziowskie, *
trony domu Dawida.

Proście o pokój dla Jeruzalem: *

Niech żyją w pokoju, którzy cię miłują.

Niech pokój panuje w twych murach, *
a pomyślność w twoich pałacach.

Ze względu na moich braci i przyjaciół *
będę wołał: "Pokój z tobą!"

Ze względu na dom Pana, Boga naszego, *
modłę się o dobro dla ciebie.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

4 niedziela Wielkiego Postu: Pójdziemy z radością do
domu Pana.

2 antyfona

4 niedziela Wielkiego Postu: Zbudź się, ty, który śpisz,
* i powstań z martwych, / a Chrystus obdarzy cię świa-
tłem.

Psalm 130

Z otchłani grzechu

Jezus zbawi swój lud od jego grzechów (Mt 1, 21)

Z głębokości wołam do Ciebie, Panie, *
Panie, wysłuchaj głosu mego.

Nachyl swe ucho *

na głos mojego błagania.

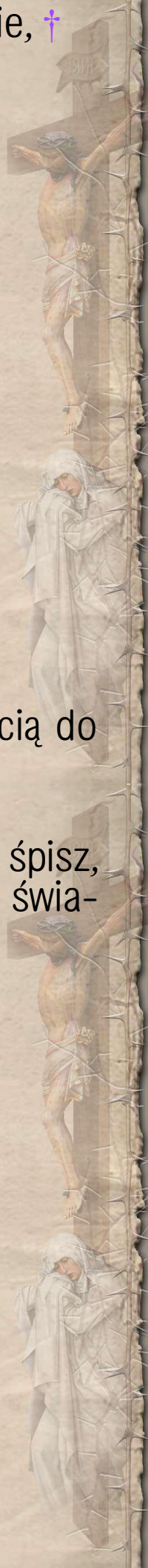
Jeśli zachowasz pamięć o grzechach, Panie, *
Panie, któż się ostoi?

Ale Ty udzielasz przebaczenia, *

aby Ci ze czcią służyono.

Pokładam nadzieję w Panu, †

dusza moja pokłada nadzieję w Jego słowie, *
dusza moja oczekuje Pana.



Bardziej niż strażnicy poranka *
niech Izrael wygląda Pana.

U Pana jest bowiem łaska, *
u Niego obfite odkupienie.

On odkupi Izraela *
ze wszystkich jego grzechów.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

4 niedziela Wielkiego Postu: Zbudź się, ty, który śpisz,
i powstań z martwych, / a Chrystus obdarzy cię światłem.

3 antyfona

4 niedziela Wielkiego Postu: Gdy byliśmy umarli wskutek grzechów, * Bóg przywrócił nas do życia razem z Chrystusem, / z wielkiej miłości, jaką nas umiłował.

Pieśń

Chrystus Arcykapłan

Hbr 5, 5. 7-9

Chrystus nie sam siebie okrył sławą *
przez to, że stał się arcykapłanem.

Ale uczynił to Ten, który powiedział do Niego: *
"Ty jesteś moim Synem, Jam Cię dziś zrodził".

Za dni ciała swego, *

z głośnym wołaniem i płaczem

Znosił On gorące prośby i błagania *

do Tego, który mógł Go wybawić od śmierci,

I został wysłuchany *

dzięki swej uległości.

A chociaż był Synem, *

nauczył się posłuszeństwa przez to, co wycierpiał.

A gdy wszystko wykonał, †

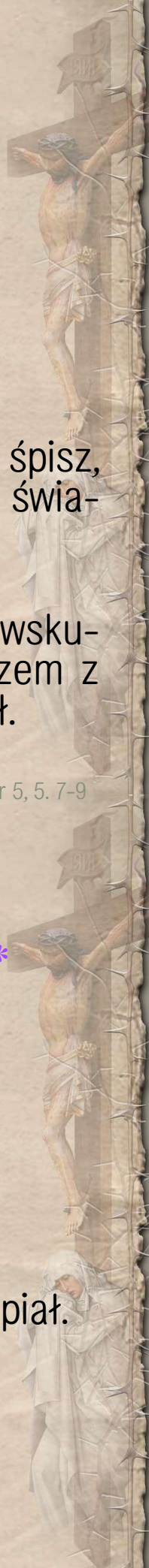
stał się sprawcą wiecznego zbawienia *

dla wszystkich, którzy Go słuchają.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *



i na wieki wieków. Amen.

4 niedziela Wielkiego Postu: Gdy byliśmy umarli wskutek grzechów, / Bóg przywrócił nas do życia razem z Chrystusem, / z wielkiej miłości, jaką nas umiłował.

Czytanie, responsorium krótkie, antyfona do pieśni Maryi, prośby i modlitwa jak w Tekstach okresowych. Zakończenie Godziny jak w Częściach stałych.

Wezwanie

P. Panie, otwórz ✚ wargi moje.

W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Psalm Wezwania s. 818 z antyfoną z odpowiedniego oficjum.

Godzina czytań

P. Boże, ✚ wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.

Hymn i antyfony z odpowiedniego okresu.

Hymn - LG tom II: Niedziela IV, str. 1119.

Psalmodia

1 antyfona

4 niedziela Wielkiego Postu: Kto wstąpi na górę Pana,
* kto stanie w Jego świętym miejscu?

Jeżeli psalm 24 został użyty jako Wezwanie, zamiast niego odmawia się psalm 95, s. 818.

Psalm 24

Pan wkracza do świątyni

Bramy niebios zostały otwarte dla Chrystusa
ze względu na wywyższenie Jego ludzkiej natury (św. Ireneusz)

Do Pana należy ziemia i wszystko, co ją napełnia, *
świat cały i jego mieszkańcy.

Albowiem On go na morzach osadził *
i utwierdził ponad rzekami.

Kto wstąpi na górę Pana, *

kto stanie w Jego świętym miejscu?

Człowiek rąk nieskalanych i czystego serca, †
którego dusza nie lgnęła do marności *
i nie przysięgał kłamliwie.

On otrzyma błogostawieństwo od Pana, *
i zapłatę od Boga, swego Zbawcy.

Oto pokolenie tych, którzy Go szukają, *
którzy szukają oblicza Boga Jakuba.

Bramy, podnieście swe szczyty, †
unieście się, odwieczne podwoje, *
aby mógł wkroczyć Król chwały!

"Któż jest tym Królem chwały?" †

Pan dzielny i potężny, *

Pan potężny w boju.

Bramy, podnieście swe szczyty, †
unieście się, odwieczne podwoje, *
aby mógł wkroczyć Król chwały!

"Któż jest tym Królem chwały?" *

Pan Zastępów, On jest Królem chwały.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

4 niedziela Wielkiego Postu: Kto wstąpi na górę Pana,
/ kto stanie w Jego świętym miejscu?

2 antyfona

4 niedziela Wielkiego Postu: Błogostawcie, ludy, na-
szemu Bogu, * który życiem obdarzył naszą duszę.

Psalm 66

Przy ofierze dziękczynnej

Psalm o zmartwychwstaniu Pana i nawróceniu pogan (Hezychiusz)

|

Z radością sławcie Boga, wszystkie ziemie, †
opiewajcie chwałę Jego imienia, *
cześć Mu wspaniałą oddajcie.

Powiedzcie Bogu: "Jak zadziwiająca są Twe dzieła! †

Muszą Ci schlebiać Twoi wrogowie *
ze względu na wielką moc Twoją.

Niechaj Cię wielbi cała ziemia †
i niechaj śpiewa Tobie, *
niech Twoje imię opiewa".

Przyjdźcie i patrzcie na dzieła Boga, *
zadziwiających rzeczy dokonał wśród ludzi.

Morze na suchy ląd zamienił, †
pieszo przeszli przez rzekę, *
Nim się przeto radujmy.

Jego potęga włada na wieki, †
oczy Jego śledzą narody: *
niech buntownicy nie podnoszą się przeciw Niemu!
Błogostawcie, ludy, naszemu Bogu *
i rozgłaszajcie Jego chwałę,

Bo On życiem obdarzył naszą duszę *
i nie dał się potknąć naszej nodze.
Albowiem Tyś nas doświadczył, Boże, *
poddąłeś próbie ognia, jak się bada srebro.

Wprowadziłeś nas w pułapkę, *
włożyłeś na grzbiet nasz ciężkie brzemię.
Kazałeś ludziom deptać nasze głowy, †
przeszliśmy przez ogień i wodę, *
ale wyprowadziłeś nas na wolność.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

4 niedziela Wielkiego Postu: Błogostawcie, ludy, naszemu Bogu, / który życiem obdarzył naszą duszę.

3 antyfona

4 niedziela Wielkiego Postu: Słuchajcie wszyscy, którzy czcicie Boga, * co uczynił mojej duszy.

||

Wejdę w Twój dom z całopaleniem *
i wypełnię, co ślubowałem Tobie,
Co wymówiły moje wargi, *
co usta moje przyrzekły w ucisku.
Tłusteowce złożę Ci w całopalnej ofierze †



i dym ofiarny z baranów, *
ofiaruję Ci krowy i kozły.

Przyjdźcie i słuchajcie mnie wszyscy, †
którzy czcicie Boga, *
opowiem, co uczynił mej duszy.

Do Niego wołałem moimi ustami, *
chwaliłem Go moim językiem.

Gdybym w swym sercu zamierzał nieprawość, *
Pan by mnie nie wysłuchał.

Ale Bóg mnie wysłuchał, *
przyjął głos mojej modlitwy.

Błogosławiony Bóg, który nie odepchnął mej prośby *
i nie oddalił ode mnie swej łaski.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

4 niedziela Wielkiego Postu: Słuchajcie wszyscy, którzy czcicie Boga, / co uczynił mojej duszy.

Werset, czytania i modlitwa z odpowiedniego oficjum.

Jutrznia

P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe teksty opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.

Hymn i antyfony z odpowiedniego okresu.

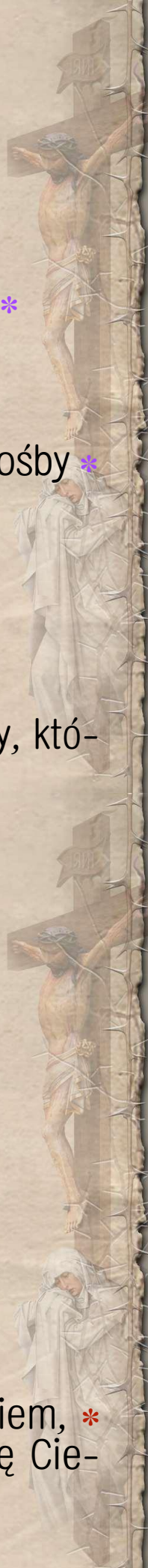
Psalmy - LG tom II: Niedziela IV, str. 1122.

Psalmodia

1 antyfona

4 niedziela Wielkiego Postu: Jesteś moim Bogiem, *
dziękować chcę Tobie, / Boże mój, wielbić pragnę Ciebie.

Psalm 118



Dziękujcie Panu, bo jest dobry, *
bo Jego łaska trwa na wieki.

Niech dom Izraela głosi: *
"Jego łaska na wieki".

Niech dom Aarona głosi: *
"Jego łaska na wieki".

Niech wyznawcy Pana głoszą: *
"Jego łaska na wieki".

W ucisku wzywałem Pana. *

Pan mnie wysłuchał i na wolność wyprowadził.

Niczego się nie boję, bo Pan jest ze mną; *
cóż może uczynić mi człowiek?

Pan jest ze mną, mój wspomóżyciel, *
z góry będę spoglądał na mych wrogów.

Lepiej się uciekać do Pana, *
niż pokładać ufność w człowieku.

Lepiej się uciekać do Pana, *
niż pokładać ufność w książętach.

Osaczyły mnie wszystkie narody, *
lecz w imię Pana je pokonałem.

Ze wszystkich stron mnie okrążyły, *
lecz w imię Pana je pokonałem.

Opadły mnie zewsząd jak pszczoły, †
paliły, jak ogień pali ciernie, *
lecz w imię Pana je pokonałem.

Abym upadł, uderzono mnie i pchnięto, *
lecz Pan mnie podtrzymał.

Pan moją mocą i pieśnią, *
On stał się moim Zbawcą.

Głosy radości z ocalenia *
w namiotach sprawiedliwych:

"Prawica Pańska moc okazała, †
prawica Pana wzniesiona wysoko, *
prawica Pańska moc okazała!"

Nie umrę, ale żyć będę *
i głosić dzieła Pana.

Ciężko mnie Pan ukarał, *



ale na śmierć nie wydał.
Otwórzcie mi bramy sprawiedliwości, *
wejdę przez nie i podziękuję Panu.

Oto jest brama Pana, *
przez nią wejdą sprawiedliwi.
Dziękuję Tobie, żeś mnie wysłuchał *
i stałeś się moim Zbawcą.

Kamień odrzucony przez budujących *
stał się kamieniem węgielnym.
Stało się to przez Pana *
i cudem jest w naszych oczach.

Oto dzień, który Pan uczynił, *
radujmy się nim i weselmy.

O Panie, Ty nas wybaw, *
pomyślność daj nam, o Panie!

Błogostawiony, który przybywa w imię Pańskie, *
błogostawimy wam z Pańskiego domu.

Pan jest Bogiem i daje nam światło. †

Ustawcie procesję z gałązkami zielonymi *
aż do rogów ołtarza.

Jesteś moim Bogiem, podziękować chcę Tobie, *
Boże mój, wielbić pragnę Ciebie.

Wystawiajcie Pana, bo jest dobry, *
bo Jego łaska trwa na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

4 niedziela Wielkiego Postu: Jesteś moim Bogiem,
dziękować chcę Tobie, / Boże mój, wielbić pragnę Cie-
bie.

2 antyfona

4 niedziela Wielkiego Postu: Potężny jesteś, Panie, *
wyrwij nas z ręki mocarza / i daj nam wolność, nasz
Boże.

Pieśń

Hymn uwielbienia

Stwórca błogostawiony jest na wieki (Rz 1, 25)

Dn 3, 52-57

Błogostawiony jesteś, Panie, Boże ojców naszych, *
pełen chwały i wywyższony na wieki.

Błogostawione jest imię Twoje pełne chwały
i świętości, *

uwielbione i wywyższone na wieki.

Błogostawiony jesteś w przybytku Twojej świętej chwały, *
uwielbiony i przestawny na wieki.

Błogostawiony jesteś na tronie swojego królestwa, *
uwielbiony i przestawny na wieki.

Błogostawiony jesteś Ty, co spoglądasz w otchłanie, †
który zasiadasz na Cherubach, *

pełen chwały i wywyższony na wieki.

Błogostawiony jesteś na sklepieniu nieba, *
pełen chwały i wywyższony na wieki.

Błogostawcie Pana, wszystkie dzieła Pańskie, *
chwalcie Go i wywyższajcie na wieki!

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

4 niedziela Wielkiego Postu: Potężny jesteś, Panie, /
wyrwij nas z ręki mocarza / i daj nam wolność, nasz
Boże.

3 antyfona

4 niedziela Wielkiego Postu: Chwalcie Pana * za po-
tężne Jego dzieła.

Psalm 150

Chwalcie Pana

*Śpiewajcie duchem, śpiewajcie i myślą, to znaczy:
Chwalcie Boga waszą duszą i ciałem waszym (Hezychiusz)*

Chwalcie Boga w Jego świątyni, *
chwalcie na ogromnym Jego nieboskłonie.

Chwalcie Go za potężne Jego dzieła, *
chwalcie za niezmierną wielkość Jego.

Chwalcie Go dźwiękiem rogu, *
chwalcie na harfie i cytrze.

Chwalcie Go bębniem i tańcem, *
chwalcie na strunach i flecie.

Chwalcie Go na dźwięcznych cymbałach, †
chwalcie na cymbałach brzęczących. *

Wszystko, co żyje, niech chwali Pana!

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

4 niedziela Wielkiego Postu: Chwalcie Pana za potężne Jego dzieła.

Czytanie, responsorium krótkie, antyfona do pieśni Zachariasza, prośby i modlitwa jak w Tekstach okresowych. Zakończenie Godziny jak w Częściach stałych.

Modlitwa w ciągu dnia

Hymn z odpowiedniego okresu.

Psalm - LG tom II: Niedziela IV, str. 1126.

- P.** Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Psalmodia

Antyfona jak w Tekstach okresowych.

Psalm 23

Dobry Pasterz

Paść ich będzie Baranek i poprowadzi ich do źródeł wód życia (Ap 7, 17)

Pan jest moim pasterzem, niczego mi nie braknie, *
pozwala mi leżeć na zielonych pastwiskach.

Prowadzi mnie nad wody, gdzie odpocząć mogę, *
orzeźwia moją duszę.

Wiedzie mnie po ścieżkach właściwych *
przez wzgląd na swoją chwałę.

Chociażbym przechodził przez ciemną dolinę, *
zła się nie ulękę, bo Ty jesteś ze mną.

Kij Twój i laska pasterska *
są moją pociechą.

Stój dla mnie zastawiasz *



na oczach moich wrogów,
Namaszczasz mi głowę olejkim, *
kielich mój pełny po brzegi.

Dobroć i łaska pójdą w ślad za mną *
przez wszystkie dni życia.
I zamieszkać w domu Pana *
po najdłuższe czasy.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 76

Dziękczynienie za zwycięstwo

Ujrzą Syna Człowieczego, przychodzącego na obłokach niebieskich (Mt 24, 30)

|

Bóg znany jest w Judzie, *
Jego imię wielkie jest w Izraelu.
W Salem się wznosi przybytek Jego, *
a na Syjonie jest Jego mieszkanie.
Tam zdruzgotał strzały łuków, *
tarcze, miecze i zbroje.

Ty jesteś pełen światła *
i potężniejszy od gór odwiecznych.
Najwaleczniejsi stali się łupem, †
sen ich ogarnął, *
bezwładnie opadły ręce wojowników.
Od Twojej groźby, Boże Jakuba, *
rydwany i konie zamarły w bezruchu.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

||

Jesteś straszliwy i któż Ci się oprze, *
gdy gniew Twój się obudzi?
Z nieba ogłosiłeś wyrok; *
zamilkła strwożona ziemia,



Kiedy Bóg powstał, by dokonać sądu *
i ocalić poniżonych tej ziemi.

Bo nawet gniew na ludzi *
przyniesie Ci chwałę,
A ci, których gniew nie dotknie, *
będą obchodzić Twe święto.

Składajcie i wypełniajcie śluby *
wobec Boga naszego i Pana,
Niech wszyscy stojący dokoła *
przyniosą dary Budzącemu grozę,
Panu, który poskramia pychę książąt *
i jest postrachem władców ziemi.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

W innych Godzinach psalmodia dodatkowa, s. 1229.
Czytanie, werset i modlitwa jak w Tekstach okresowych.
Zakończenie Godziny jak w Częściach stałych.

2 Nieszpory

P. Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn i antyfony z odpowiedniego okresu.
Psalmy - LG tom II: Niedziela IV, str. 1128.

Psalmodia

1 antyfony

4 niedziela Wielkiego Postu: Bóg ustanowił Chrystusa
* sędzią żywych i umarłych.

Psalm 110

Mesjasz królem i kapłanem

Ps 110, 1-5. 7

Trzeba bowiem, aby królował, aż położy wszystkich nieprzyjaciół u stóp swoich (1 Kor 15, 25)

Rzekł Pan do Pana mego: *
"Siądź po mojej prawicy,

Aż uczynię Twych wrogów *
podnóżkiem stóp Twoich".
Pan rozciągnie moc Twego berła ze Syjonu; *
panuj wśród swych nieprzyjaciół!
Przy Tobie panowanie w dniu Twego triumfu: †
W blasku świętości *
z łona jutrzeńki zrodziłem Cię jak rosę.
Pan przysiągł i tego nie odwoła: *
"Tyś jest kapłanem na wieki na wzór Melchizedeka".
Pan jest po Twojej prawicy, *
zetrze królów w dzień swego gniewu.
On po drodze pić będzie z potoku, *
dlatego głowę podniesie.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

4 niedziela Wielkiego Postu: Bóg ustanowił Chrystusa sędzią żywych i umarłych.

2 antyfona

4 niedziela Wielkiego Postu: Szczęśliwy jest człowiek, *
który ze względu na Pana czyni miłosierdzie; / taki nigdy się nie zachwieje.

Psalm 112

Szczęście bogobojnego

Postępujcie jak dzieci światłości.

Owoce bowiem światłości jest wszelka prawość, sprawiedliwość i prawda (Ef 5, 8-9)

Błogosławiony człowiek, który służy Panu *
i wielką radość znajduje w Jego przykazaniach.
Potomstwo jego będzie potężne na ziemi, *
dostąpi błogosławieństwa pokolenie prawych.
Dobrobyt i bogactwo będą w jego domu, *
a jego sprawiedliwość będzie trwała zawsze.
On wschodzi w ciemnościach jak światło dla prawych, *
łagodny, miłosierny i sprawiedliwy.
Dobrze się wie dzie człowiekowi, który z litości pożyczka, *
i swoimi sprawami zarządza uczciwie.
Sprawiedliwy nigdy się nie zachwieje *

i pozostanie w wiecznej pamięci.

Nie przełęknie się złej nowiny, *
jego mocne serce zaufało Panu.

Jego wierne serce lękać się nie będzie *
i spojrzy z wysoka na swych przeciwników.

Rozdaje i obdarza ubogich, †
jego sprawiedliwość będzie trwała zawsze, *
wywyższona z chwałą będzie jego potęga.

Widzi to grzesznik i złość go ogarnia, †
zębami zgrzyta i marnieje. *

Wniwecz się obróci pragnienie grzeszników.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

4 niedziela Wielkiego Postu: Szczęśliwy jest człowiek,
/ który ze względu na Pana czyni miłosierdzie; / taki ni-
gdy się nie zachwieje.

3 antyfona

4 niedziela Wielkiego Postu: Gdy Chrystus poniósł
mękę, * Bóg spełnił to, co zapowiedział przez usta pro-
roków.

Pieśń

Dobrowolna męka Chrystusa, Sługi Bożego

1 P 2, 21-24

Chrystus cierpiał za was i wzór wam zostawił, *
abyście szli za Nim Jego śladami.

On grzechu nie popełnił, *
a w Jego ustach nie było podstępu.
On, gdy Mu złorzeczono, nie złorzeczył, †
kiedy cierpiał, nie groził, *
lecz oddawał się Temu, który sędzi sprawiedliwie.

On sam, w swoim ciele, *
poniósł nasze winy na drzewo,
Abyśmy przestali być uczestnikami grzechów, *
a żyli dla sprawiedliwości.

Krwią ran Jego *
zostaliście uzdrowieni.


Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

4 niedziela Wielkiego Postu: Gdy Chrystus poniósł mękę, / Bóg spełnił to, co zapowiedział przez usta proroków.

Czytanie, responsorium krótkie, antyfona do pieśni Maryi, prośby i modlitwa jak w Tekstach okresowych. Zakończenie Godziny jak w Częściach stałych.

Poniedziałek

 4 tydzień psalterza

Wezwanie

P. Panie, otwórz ✚ wargi moje.
W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Psalm Wezwania s. 818 z antyfoną z odpowiedniego oficjum.

Godzina czytań

P. Boże, ✚ wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn i antyfony z odpowiedniego okresu.
Hymn - LG tom II: Poniedziałek IV, str. 1133.

Psalmodia

1 ant. Jak dobry jest Bóg dla ludzi, * których serce jest czyste.

Psalm 73

Zagadka powodzenia grzeszników
Błogostawiony jest ten, kto we Mnie nie zwątpi (Mt 11, 6)

Jak dobry jest Bóg dla prawych, *



dla tych, których serce jest czyste.

A moje stopy niemal się potknęły, *
prawie że zachwiały się moje kroki.
Pozazdrościłem bowiem bezbożnym, *
ujrzawszy pomyślność grzeszników.

Gdyż omijają ich wszystkie cierpienia, *
a ciało mają zdrowe i pełne.

Nie doznają ludzkich utrapień *
i razem z innymi nie cierpią.

Dlatego pycha jest ich naszyjnikiem, *
a przemoc szatą, która ich okrywa.

Nieprawość w ich tłuszczu się lęgnie, *
złe myśli nurtują ich serca.

Szydzą i zła jest ich mowa, *
grożą uciskiem z wysoka.

Ich usta zwrócone są przeciw niebu, *
a język ich pełza po ziemi.

Dlatego lud mój do nich się zwraca *
i pije obfite ich wody.

I mówią: "Gdzież wiedza Boga, *
czy Najwyższy posiada wiedzę?"

Oto kim są grzesznicy *
gromadzący beztrosko bogactwa.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Jak dobry jest Bóg dla ludzi, / których serce jest czyste.

2 ant. Śmiech grzeszników w płacz się zmieni, * a ich radość smutkiem się stanie.

||

Czy więc na próżno zachowałem serce czyste *
i w niewinności umywałem ręce?

Co dzień bowiem znoszę chłostę, *
każdego ranka spada na mnie kara.

Gdybym pomyślał: "Będę mówił jak oni", *



zdradziłbym pokolenie Twych synów.

Zacząłem więc rozmyślać, aby to zrozumieć, *
ale było to dla mnie zbyt trudne,
Dopóki nie wniknąłem w święte sprawy Boże, *
nie pojąłem, jaki czeka ich koniec.

Doprawdy, na śliskiej stawiasz ich drodze *
i spychasz ich ku zagładzie.

A potem jak straszny będzie ich koniec, *
gdy zginą strawieni lękiem.

Snem po przebudzeniu będą, Panie, *
gdy się ockniesz, odepchniesz ich jak majak senny.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Śmiech grzeszników w płacz się zmieni, / a ich
radość smutkiem się stanie.

3 ant. Zginą ci, którzy odstępują od Ciebie, * dla mnie
zaś jest szczęściem przebywać blisko Boga.

III

Gdy moje serce cierpiało *
i dręczyło mnie sumienie,

Byłem nierozumny i głupi, *
byłem jak juczne zwierzę przed Tobą.

Lecz ja zawsze będę przy Tobie; *
Tyś ujął moją prawicę.

Prowadzisz mnie według swojej rady *
i do swej chwały na koniec mnie przyjmiesz.

Kogo prócz Ciebie mam w niebie? *

Gdy jestem z Tobą, ziemia mnie nie cieszy.

Niszczaje moje ciało i serce, *
Bóg moją opoką, moim udziałem na wieki.

Bo zginą ci, którzy odstępują od Ciebie, *

Ty gubisz wszystkich, którzy nie dochowują Ci wiary.

Dla mnie zaś jest szczęściem przebywać blisko Boga, †
w Panu wybrałem sobie ucieczkę. *

Opowiem o wszystkich Twoich dziełach.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Zginą ci, którzy odstępują od Ciebie, / dla mnie
zaś jest szczęściem przebywać blisko Boga.

Werset, czytania i modlitwa z odpowiedniego oficjum.

Jutrznia

- P.** Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe teksty opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn i antyfony z odpowiedniego okresu.
Psalmy - LG tom II: Poniedziałek IV, str. 1036.

Psalmodia

1 ant. O świcie * napełnia nas, Panie, Twoja łaska.

Psalm 90

Bóg nadzieją człowieka

Jeden dzień u Pana jest jak tysiąc lat, a tysiąc lat jak jeden dzień (2 P 3, 8)

Panie, Ty dla nas byłeś ucieczką *
z pokolenia na pokolenie.

Zanim narodziły się góry, †
nim powstał świat i ziemia, *
od wieku po wiek Ty jesteś Bogiem.

Obracasz w proch człowieka, *
i mówisz: "Wracajcie, synowie ludzcy".

Bo tysiąc lat w Twoich oczach †
jest jak wczorajszy dzień, który minął, *
albo straż nocna.

Porywasz ich, stają się niby sen poranny, *
jak trawa, która rośnie:

Rankiem zielona i kwitnąca, *
wieczorem więdnie i usycha.

Zaprawdę, Twój gniew nas niszczy, *
trwoży nas Twoje oburzenie.

Położyłeś przed sobą nasze grzechy, *
nasze skryte winy w świetle Twojego oblicza.
Wszystkie nasze dni mijają w Twoim gniewie, *
nasze lata dobiegają końca jak westchnienie.

Miarą naszego życia jest lat siedemdziesiąt, *
osiemdziesiąt, gdy jesteśmy mocni.
A większość z nich, to trud i marność, *
bo szybko mijają, my zaś odlatujemy.

Któż może poznać siłę Twego gniewu *
i kto znieść zdoła moc Twego oburzenia?

Naucz nas liczyć dni nasze, *
byśmy zdobyli mądrość serca.

Powróć, Panie, jak długo będziesz zwlekał? *
Bądź litościwy dla sług Twoich.

Nasyć nas o świcie swoją łaską, *
abyśmy przez wszystkie dni nasze mogli się
radować i cieszyć.

Daj radość w zamian za dni Twego ucisku, *
za lata, w których zaznaliśmy niedoli.

Niech sługom Twoim ukaże się Tve dzieło, *
a Twoja chwała nad ich synami.

Dobroć Pana, Boga naszego, niech będzie nad nami †
i wspieraj pracę rąk naszych, *
dzieło rąk naszych wspieraj!

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. O świcie napełnia nas, Panie, Twoja łaska.

2 ant. Wszystkie krańce ziemi * głoszą chwałę Pana.

Pieśń

Chwała zwycięskiego Boga
Śpiewają jakby pieśń nową przed tronem Boga (Ap 14, 3)

Iz 42, 10-16

Śpiewajcie Panu pieśń nową, *

Jego chwała aż po krańce ziemi.

Niech sławi Go morze i to, co je napełnia, *

i wyspy razem z tymi, którzy tam mieszkają.
Niech woła pustynia i miasta, *
osiedla plemienia Kedar.

Mieszkańcy Sela niech wznoszą okrzyki, *
ze szczytów gór niech wołają radośnie.

Niech Panu oddają chwałę, *
Jego cześć niech głoszą na wyspach.

Jak mocarz Pan kroczy, *
jak wojownik pobudza odwagę;
Rzuca hasło, okrzyk wydaje wojenny, *
nieprzyjaciół męstwem przewyższa.

"Długo milczałem, *
powstrzymywałem siebie w spokoju,
Teraz jak rodząca zakrzyknę, *
będę dyszał gniewem, aż tchu mi zabraknie.

Wypalę góry i pagórki, *
sprawię, że wyschnie cała ich zieleń,
Rzeki w stawy przemienię, *
i osuszę jeziora.

Uczynię, że niewidomi pójną po nieznannej drodze, *
powiodę ich ścieżkami, których nie znają;
W światło zamienię ich ciemności, *
a miejsca wyboiste w równinę".

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Wszystkie krańce ziemi głoszą chwałę Pana.
3 ant. Chwalcie imię Pana, * wy, co stoicie w Jego domu.

Psalm 135

Chwała Boga, który czyni cuda

Ludu na własność Boga przeznaczony... głoscie dzieła potęgi Tego,
który was wezwał z ciemności do przedziwnego swojego światła (por. 1 P 2, 9)

Chwalcie imię Pana, *
chwalcie, Pańscy słudzy,
Którzy stoicie w domu Pana, *
na dziedzińcach domu Boga naszego.

Ps. 1-12

Chwalcie Pana, bo Pan jest dobry, *
śpiewajcie Jego imieniu, bo jest łaskawy.

Pan bowiem wybrał sobie Jakuba, *
na własność wyłączną wybrał Izraela.
Wiem, że Pan jest wielki, *
że nasz Pan jest nad wszystkimi bogami.

Cokolwiek spodoba się Panu, †
uczyni na niebie i na ziemi, *
na morzu i na wszystkich głębinach.

Z krańców ziemi sprowadza chmury, †
wywołuje deszcz błyskawicami *
i dobywa wiatr ze swoich komór.

Poraził pierworodnych w Egipcie, *
wśród ludzi i wśród zwierząt.
W tobie, kraju egipski, zdziałał znaki i cuda *
przeciw faraonowi i wszystkim jego sługom.

Poraził wiele narodów *
i zgładził potężnych królów:
Amoryckiego króla Sichona i Oga, króla Baszanu, *
i wszystkich królów kananejskich,
A ziemię ich dał w posiadanie, *
w posiadanie Izraela, swego narodu.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Chwalcie imię Pana, / wy, co stoicie w Jego domu.

Czytanie, responsorium krótkie, antyfona do pieśni Zachariasza, prośby i modlitwa z odpowiedniego oficjum. Zakończenie Godziny jak w Częściach stałych.

Modlitwa w ciągu dnia

Hymn z odpowiedniego okresu.
Psalmy - LG tom II: Poniedziałek IV, str. 1139.

- P.** Boże, † wejrzyj ku wspomżeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.



Psalmodia

Antyfona jak w Tekstach okresowych.

Psalm 119

Ps 119, 129-135

XVII (Pe). Prośba o pomoc w pełnieniu woli Bożej
Pełnią Prawa jest miłość (Rz 13, 10)

Twoje napomnienia, Panie, są przedziwne, *
dlatego przestrzega ich moja dusza.

Poznanie Twoich słów oświeca *
i naucza niedoświadczonych.

Zaczerpnę powietrza otwartymi ustami, *
bo pragnę Twoich przykazań.

Zwróć się ku mnie i zmiłuj się nade mną, *
tak jak czynisz z miłującymi Twe imię.

Umocnij moje kroki Twoim słowem, *
niech żadna niegodziwość nie panuje we mnie.

Wyzwól mnie z ludzkiego ucisku, *
a będę strzegł Twoich postanowień.

Okaż Twemu słudze światłość swego oblicza *
i naucz mnie Twoich ustaw.

Strumienie łez płyną z moich oczu, *
bo nie zachowano Twego Prawa.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 82

Los niegodziwych sędziów

Nie sądziecie przedwcześnie, dopóki nie przyjdzie Pan (1 Kor 4, 5)

Bóg powstaje w bożym zgromadzeniu, *
sprawuje swój sąd wśród istot niebieskich:

"Jak długo będziecie sądzić niegodziwie *
i trzymać stronę występnych?

Ujmijcie się za sierotą i uciśnionym, *
oddajcie sprawiedliwość ubogim i nieszczęśliwym.

Uwolnijcie uciśnionego i nędzarza, *
wyrwijcie go z rąk występnych".

Lecz oni nie pojmują i nie rozumieją, †
błąkają się w ciemnościach; *



cała ziemia w posiadach się chwieje.

Rzekłem: "Jesteście bogami, *
jesteście wszyscy synami Najwyższego".
Lecz wy pomrzecie jak ludzie, *
poupadacie wszyscy jak książęta.

Powstań, Boże, i dokonaj sądu nad ziemią, *
bo wszystkie narody są Twoją własnością.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 120

Pragnienie pokoju

W ucisku bądźcie cierpliwi, w modlitwie wytrwali (Rz 12, 12)

Wołałem do Pana w swoim utrapieniu, *
a On mnie wysłuchał.

Uwolnij moje życie, Panie, †
od warg kłamliwych *
i podstępного języka.

Co Bóg tobie uczyni †
i czym ci odpłaci, *
podstępny języku?

Ostre strzały mocarza *
i żar węgla płonących.

Biada mi, że przebywam wśród Twoich wrogów, *
że mieszkam pod namiotami barbarzyńców!

Zbyt długo mieszkała moja dusza *
z tymi, którzy nienawidzą pokoju.

Gdy ja głoszę pokój, *
oni dążą do wojny.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

W innych Godzinach psalmodia dodatkowa z serii I i II, s. 1229.
Czytanie, werset i modlitwa z odpowiedniego oficjum.
Zakończenie Godziny jak w Częściach stałych.



Nieszpory

- P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn i antyfony z odpowiedniego okresu.
Psalmy - LG tom II: Poniedziałek IV, str. 1142.

Psalmodia

1 ant. Chwalcie Pana, * bo Jego łaska na wieki.

Psalm 136

Hymn paschalny

Opowiadanie czynów dokonanych przez Pana jest wystawianiem Boga (Kasjodor)

Chwalcie Pana, bo jest dobry, *
bo Jego łaska na wieki.

Chwalcie Boga nad bogami, *
bo Jego łaska na wieki.

Chwalcie Pana nad panami, *
bo Jego łaska na wieki.

On sam cudów wielkich dokonał, *
bo Jego łaska na wieki.

On w swej mądrości uczynił niebiosa, *
bo Jego łaska na wieki.

On rozpostarł ziemię nad wodami, *
bo Jego łaska na wieki.

On uczynił światła ogromne, *
bo Jego łaska na wieki.

Słońce, by dniem władało, *
bo Jego łaska na wieki.

Księżyc i gwiazdy, by władały nocą, *
bo Jego łaska na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.



Ant. Chwalcie Pana, bo Jego łaska na wieki.

2 ant. Wielkie i godne podziwu * są dzieła Twoje, / Panie, Boże wszechmogący.

||

On Egipcjanom pobił pierworodnych, *
bo Jego łaska na wieki.

I wywiódł spośród nich Izraela, *
bo Jego łaska na wieki.

Ręką potężną, wyciągniętym ramieniem, *
bo Jego łaska na wieki.

Rozdzielił Morze Czerwone, *
bo Jego łaska na wieki.

I środkiem morza przeprowadził Izraela, *
bo Jego łaska na wieki.

Faraona z wojskiem strącił w Morze Czerwone, *
bo Jego łaska na wieki.

I prowadził swój lud przez pustynię, *
bo Jego łaska na wieki.

On pobił wielkich królów, *
bo Jego łaska na wieki.

On uśmiercił królów potężnych, *
bo Jego łaska na wieki.

Sichona, króla Amorytów, *
bo Jego łaska na wieki.

I Oga, króla Baszanu, *
bo Jego łaska na wieki.

A ziemię ich dał na własność, *
bo Jego łaska na wieki.

Na własność swemu słudze Izraelowi, *
bo Jego łaska na wieki.

Pamiętał o nas w naszym poniżeniu, *
bo Jego łaska na wieki.

I uwolnił nas od wrogów, *
bo Jego łaska na wieki.

On pokarm daje każdemu ciału, *
bo Jego łaska na wieki.

Chwalcie Boga, niebiosą, *
bo Jego łaska na wieki.



Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Wielkie i godne podziwu są dzieła Twoje, / Panie,
Boże wszechmogący.

3 ant. W swoim wielkim miłosierdziu * Bóg na nowo
nas zrodził do żywej nadziei.

Pieśń

Zmartwychwstanie Chrystusa podstawą nadziei

1 P 1, 3-9

Niech będzie błogosławiony Bóg i Ojciec *
naszego Pana Jezusa Chrystusa.

On w swoim wielkim miłosierdziu †
przez powstanie z martwych Jezusa Chrystusa *
na nowo nas zrodził do żywej nadziei:

Do dziedzictwa niezniszczalnego i niepokalanego,
i niewiedzącego, *

które jest zachowane dla was w niebie.

Wy bowiem jesteście przez wiarę strzeżeni †
mocą Bożą dla zbawienia, *
gotowego objawić się w czasie ostatecznym.

Dlatego radujcie się, choć teraz musicie doznać
trochę smutku *

z powodu różnorodnych doświadczeń.

Przez to wartość waszej wiary †
okaże się o wiele cenniejsza od zniszczalnego złota, *
które przecież próbuje się w ogniu;

Na sławę, cześć i chwałę *
przy objawieniu Jezusa Chrystusa.

Wy Go miłujecie, choć nie widzieliście, *
wy w Niego teraz wierzycie, chociaż nie widzicie.

A ucieszycie się radością niewymowną i pełną chwały, *
gdy osiągniecie zbawienie dusz, cel waszej wiary.


Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. W swoim wielkim miłosierdziu / Bóg na nowo nas zrodził do żywej nadziei.

Czytanie, responsorium krótkie, antyfona do pieśni Maryi, prośby i modlitwa z odpowiedniego oficjum. Zakończenie Godziny jak w Częściach stałych.

Wtorek

 4 tydzień psalterza

Wezwanie

P. Panie, otwórz ✝ wargi moje.
W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Psalm Wezwania s. 818 z antyfoną z odpowiedniego oficjum.

Godzina czytań

P. Boże, ✝ wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.

Hymn i antyfony z odpowiedniego okresu.

Hymn - LG tom II: Wtorek IV, str. 1146.

Psalmodia

1 ant. Panie, niech moje wołanie przyjdzie do Ciebie,
* nie ukrywaj przede mną swojego oblicza.

Psalm 102

Modlitwa wygnańca

Bóg nas pociesza w każdym naszym utrapieniu (2 Kor 1, 4)

|

Panie, wysłuchaj modlitwę moją, *
a moje wołanie niech przyjdzie do Ciebie.
Nie ukrywaj przede mną swojego oblicza *
w dniu mego utrapienia.
Nakłoń ku mnie Twe ucho, *
w dniu, w którym Cię wzywam, szybko mnie wysłuchaj.

Bo dni moje jak dym znikają, *
a moje kości płoną jak w ogniu.
Moje serce wysycha jak spalona trawa, *
zapominam nawet o jedzeniu chleba.

Od głośnego jęku *
skóra przywarła mi do kości.
Jestem podobny do ptaka na pustyni, †
jestem jak sowa w ruinach, *
czuwam jak samotny ptak na dachu.

Co dzień mnie znieważają wrogowie, *
srożąc się przeklinają mnie moim własnym imieniem.
Popiół jem zamiast chleba, *
a napój mieszam ze łzami,

Przez Twą zapalczywość i oburzenie, *
boś Ty mnie uniósł i odrzucił.
Obumierają dni moje jak wydłużające się cienie, *
a ja usycham jak trawa.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Panie, niech moje wołanie przyjdzie do Ciebie, /
nie ukrywaj przede mną swojego oblicza.

2 ant. Przychyl się, Panie, * ku modlitwie pokornych.

||

Ty, Panie, trwasz na wieki, *
a imię Twoje przez wszystkie pokolenia.
Powstań i okaż litość Syjonowi, †
bo nastąpiła pora, byś nad nim się zmiłował, *
bo już nadeszła godzina.

Albowiem Twój słudzy miłują jego kamienie, *
żalem ich przejmują jego gruzy.

Poganie będą się bali imienia Pana, *
a Twej chwały wszyscy królowie ziemi.

Bo Pan odbuduje Syjon *
i ukaże się w swym majestacie.

Przychyli się ku modlitwie opuszczonych *



i nie odrzuci ich modłów.
Należy to zapisać dla przyszłych pokoleń, *
lud, który się narodzi, niech wychwala Pana.
Bo spojrział Pan z wysokości swego przybytku, *
popatrzył z nieba na ziemię,
Aby usłyszeć jęki uwięzionych, *
aby skazanych na śmierć uwolnić,
Aby imię Pana głoszone na Syjonie *
i w Jeruzalem Jego chwałę,
Kiedy zgromadzą się razem narody *
i królestwa, by służyć Panu.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Przychyl się, Panie, ku modlitwie pokornych.
3 ant. Ty, Panie, stworzyłeś ziemię * i niebo jest dzie-
łem rąk Twoich.

III

Ustały moje siły w drodze, *
dni moje zostały skrócone.
Mówię: "Boże mój, nie zabieraj mnie w połowie dni
moich. *
Twe lata trwają przez wszystkie pokolenia.
Ty niegdyś stworzyłeś ziemię *
i niebo jest dziełem rąk Twoich.
One przeminą, ale Ty zostaniesz, †
zestarzeją się wszystkie jak suknia, *
jak szatę je zmieniasz i stają się odmienione.
Ty zaś taki sam jesteś zawsze *
i lata Twoje nie mają końca.
Synowie sług Twoich bezpiecznie mieszkać będą, *
a ich potomstwo będzie trwało w Twojej obecności".
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i nawieki wieków. Amen.

Ant. Ty, Panie, stworzyłeś ziemię / i niebo jest dziełem rąk Twoich.

Werset, czytania i modlitwa z odpowiedniego oficjum.

Jutrznia

- P.** Boże, ✚ wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, póspiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe teksty opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn i antyfony z odpowiedniego okresu.
Psalmy - LG tom II: Wtorek IV, str. 1148.

Psalmodia

1 ant. Tobie chcę śpiewać, o Panie, ✨ będę szedł drogą nieskalaną.

Psalm 101

Wyznanie żarliwej duszy

Jeśli Mnie miłujecie, będziecie zachowywać moje przykazania (J 14, 15)

Będę śpiewał o sprawiedliwości i łasce, ✨
Tobie chcę śpiewać, o Panie.

Będę szedł drogą nieskalaną; ✨
kiedyż Ty do mnie przyjdiesz?

Będę chodził z sercem niewinnym ✨
wewnątrz swojego domu.

Nie będę zwracał oczu ✨
ku sprawie niegodziwej.

W nienawiści mam czyny przestępcy, ✨
nie przylgną one do mnie.

Przewrotne serce będzie ode mnie z daleka, ✨
tego, co złe, nawet znać nie chcę.

Zniszczę każdego, kto skrycie uwłacza bliźniemu, ✨
pysznych oczu i serca nadętego nie zniosę.

Oczy swe zwracam na wiernych tej ziemi, ✨
aby ze mną zamieszkać mogli.

Ten, który kroczy drogą nieskalaną, ✨

będzie mi usługiwał.

Kto knuje podstęp, nie zamieszka w mym domu, *
nie ostoi się wobec mego wzroku, kto rozgłasza
kłamstwa.

Każdego dnia będę tępił wszystkich grzeszników ziemi, *
wypędzę z miasta Pańskiego wszelkich złoczyńców.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Tobie chcę śpiewać, o Panie, / będę szedł drogą
nieskalaną.

2 ant. Nie odbieraj nam, Panie, * swego miłosierdzia.

Pieśń

Dn 3, 26-27. 29. 34-41

Modlitwa Azariasza w piecu ognistym

Pokutujcie i nawróćcie się, aby grzechy wasze zostały zglądzone (Dz 3, 19)

Błogostawiony jesteś, Panie, Boże naszych ojców, †
i pełen chwały, *

a Twoje imię jest błogostawione na wieki.

Jesteś sprawiedliwy we wszystkim, coś uczynił z nami, *
wszelkie Twoje dzieła są pełne prawdy.

Twoje drogi są proste, *

a wyroki najśluszniesze.

Myśmy zgrzeszyli i popełnili nieprawość *
odstępując od Ciebie.

We wszystkim przewrotność okazaliśmy *
i nie słuchaliśmy Twoich przykazań.

Nie opuszczaj nas na zawsze †

i ze względu na świętość Twego imienia *
nie zrywaj Twojego przymierza.

Nie odbieraj nam swego miłosierdzia *

przez wzgląd na Abrahama, przyjaciela Twego,

Twojego sługę, Izaaka, *

i Twego świętego, Izraela.

Im to przyrzekłeś, *

że rozmnożysz ich potomstwo

Jak gwiazdy na niebie *

i jak piasek na morskim brzegu.

Panie, oto jesteśmy najmniejsi *
spośród wszystkich narodów.

Oto dziś jesteśmy poniżeni na całej ziemi *
z powodu naszych grzechów.

Nie ma już władcy, proroka ani wodza, †
ani całopalenia, ani ofiar, *
ani daru pokarmów, ani kadzenia.

Nie ma gdzie złożyć Tobie daru z pierwszych płodów *
i doświadczyć miłosierdzia Twego.

Niech jednak dusza strapiona i duch uniżony *
znajdą upodobanie u Ciebie.

Tak jak całopalenia z baranów i cielców, *
i tysięcy tłustych owiec,

Niech się dziś stanie nasza ofiara dla Ciebie *
i spodoba się Tobie.

Bo ci, którzy ufność pokładają w Tobie, *
nie zaznają wstydu.

Teraz zaś z całego serca idziemy za Tobą, †
odczuwamy lęk wobec Ciebie *
i szukamy Twojego oblicza.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Nie odbieraj nam, Panie, swego miłosierdzia.

3 ant. Boże, będę Ci śpiewał * pieśń nową.

Psalm 144, 1-10

O zwycięstwo i pokój

Wszystko mogę w Tym, który mnie umacnia (Flp 4, 13)

Błogostawiony Pan, Opoka moja, †
On moje ręce zaprawia do walki, *
moje palce do bitwy.

On mocą i warownią moją, *
osłoną moją i moim wybawcą,

Moją tarczą i schronieniem, *

On, który mi poddaje ludy.

Panie, czym jest człowiek, że troszczysz się o niego, *
czym syn człowieczy, że Ty o nim myślisz?



Do tchnienia wiatru podobny jest człowiek, *
dni jego jak cień przemijają.

Nachyl swych niebios i zstąp po nich, Panie, *
góe dotknij, aby zadymiły.

Rozprosz ich uderzeniem pioruna, *
wypuść swe strzały, by ich porazić.

Wyciągnij swą rękę z wysoka, *
wybaw mnie z wód ogromnych.

Uwolnij z rąk cudzoziemców, †
tych, których usta mówią kłamliwie, *
a prawica wznosi się do fałszywej przysięgi.

Boże, będę Ci śpiewał pieśń nową, *
grać Ci będę na harfie o dziesięciu strunach.

Ty królom dajesz zwycięstwo, *
Tyś wyzwolił Dawida, swego sługę.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Boże, będę Ci śpiewał pieśń nową.

Czytanie, responsorium krótkie, antyfona do pieśni Zachariasza, prośby i modlitwa z odpowiedniego oficjum. Zakończenie Godziny jak w Częściach stałych.

Modlitwa w ciągu dnia

Hymn z odpowiedniego okresu.
Psalmy - LG tom II: Wtorek VI, str. 1152.

- P.** Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Psalmodia

Antyfona jak w Tekstach okresowych.

Psalm 119

XVIII (Sade). Niezmiennóść Prawa Bożego

Ps 119, 137-144

O Panie, jesteś sprawiedliwy *

i wyrok Twój jest słuszny.

Dałeś swe postanowienia sprawiedliwie, *
kierując się wielką wiernością.

Gorliwość mnie pożera, *

bo słów Twoich zapominają moi wrogowie.

Twoje słowo jest wypróbowane w ogniu *
i sługa Twój je miłuje.

Jestem mały i wzgardzony, *

nie zapominam o Twych postanowieniach.

Twoja sprawiedliwość jest sprawiedliwością na wieki, *
a Prawo Twoje jest prawdą.

Ucisk i utrapienia na mnie spadły, *

moją rozkoszą są Twoje przykazania.

Wieczna jest sprawiedliwość Twych napomnień, *
daj mi je zrozumieć, a żyć będę.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 88

W ciężkim doświadczeniu

To jest wasza godzina i panowanie ciemności (Łk 22, 53)

Panie, mój Boże, wołam do Ciebie we dnie, *
żalę się przed Tobą w nocy.

Niech dotrze do Ciebie moja modlitwa, *
nakłoń ucha na moje wołanie.

Bo moja dusza nieszczęściem jest przepełniona, *
a życie moje zbliża się do Otchłani.

Zaliczono mnie do grona idących do grobu, *
stałem się jak mąż pozbawiony siły.

Między zmarłymi jest moje postanie, *

tak jak poległych, którzy leżą w grobach,

O których Ty już więcej nie pamiętasz, *

nad którymi nie rozścizas już opieki.

Strąciłeś mnie w otchłań najgłębszą, *
w mrok i przepaść.

Twój gniew mnie przygniata, *

spiętrzyły się nade mną jego fale.



Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

||

Odsunąłeś ode mnie wszystkich przyjaciół, †
wzbudziłeś w nich do mnie odrazę, *
znalazłem się w więzieniu bez wyjścia.

Moje oczy słabną w nieszczęściu, †
każdego dnia wołam do Ciebie, Panie, *
ręce do Ciebie wyciągam.

Czy uczynisz cud dla umarłych? *

Czy wstaną cienie, by wielbić Ciebie?

Czy to w grobach sławi się Twoją łaskę, *
a wierność Twoją w miejscu zagłady?

Czy Twoje cuda widzi się w ciemnościach, *
a sprawiedliwość w krainie zapomnienia?

A ja wołam do Ciebie, Panie, *

niech nad ranem dotrze do Ciebie moja modlitwa.

Czemu odrzucasz mnie, Panie, *

i ukrywasz swoje oblicze przede mną?

Cierpię biedę i od młodości stoję na progu śmierci, *
dźwigałem Twoją grozę i osłabłem.

Przewalił się nade mną płomień Twego gniewu *
i złamały mnie Twoje groźby.

Zewsząd mnie otoczyły jak fale powodzi *
i topią mnie w jednym momencie.

Odsunąłeś ode mnie przyjaciół i towarzyszy, *
tylko ciemności mieszkają ze mną.

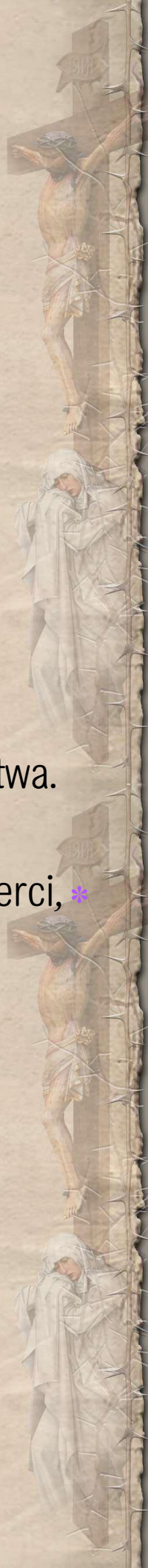
Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

W innych Godzinach psalmodia dodatkowa z serii I i II, s. 1229.
Czytanie, werset i modlitwa z odpowiedniego oficjum.
Zakończenie Godziny jak w Częściach stałych.

Nieszpory



P. Boże, + wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn i antfony z odpowiedniego okresu.
Psalmy - LG tom II: Wtorek IV, str. 1155.

Psalmodia

1 ant. Jak długo pozostajemy w ciele, * jesteście pielgrzymami z daleka od Pana.

Psalm 137, 1-6

Nad rzekami Babilonu

Niewola cielesna narodu wybranego jest obrazem niewoli duchowej (św. Hilary)

Nad rzekami Babilonu siedzieliśmy *
płacząc na wspomnienie Syjonu.

Na topolach tamtej krainy *
zawiesiliśmy nasze harfy.

Bo ci, którzy nas uprowadzili, *
żądali od nas pieśni.

Nasi gnębiciele żądali pieśni radosnej: *

"Zaśpiewajcie nam którąś z pieśni syjońskich!"

Jakże możemy śpiewać pieśń Pańską *
w obcej krainie?

Jeruzalem, jeśli zapomnę o tobie, *
niech uschnie moja prawica.

Niech mi język przyschnie do gardła, *
jeśli nie będę pamiętał o tobie,

Jeśli nie wyniosę Jeruzalem *
ponad wszelką radość swoją.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Jak długo pozostajemy w ciele, / jesteście pielgrzymami z daleka od Pana.

2 ant. Wobec aniołów * psalm zaśpiewam Tobie, mój Boże.



Psalm 138

Dziękczynienie

Wniosą królowie ziemi swój przepych do Miasta Świętego (por. Ap 21, 24)

Będę Cię słauił z całego serca, Panie, *
bo usłyszales słowa ust moich.

Będę psalm Ci śpiewał wobec aniołów, *
pokłon Ci oddam w Twoim świętym przybytku.

I będę słauił Twe imię †
za łaskę i wierność Twoją, *
bo ponad wszystko wywyższyłeś Twe imię i obietnicę.

Wysłuchales mnie, kiedy Cię wzywałem, *
pomnożyłeś moc mojej duszy.

Wszyscy królowie ziemi będą dziękować Tobie, Panie, *
gdy usłyszają słowa ust Twoich.

I będą opiewać drogi Pana: *

"Zaprawdę, chwala Pana jest wielka!"

Zaprawdę, Pan jest wzniosły, †
patrzy łaskawie na pokornego, *
pyszałka zaś dostrzega z daleka.

Gdy chodzę wśród utrapienia, Ty podtrzymujesz
me życie, †

wyciągasz swoją rękę przeciw gniewowi mych wrogów, *
wybawia mnie Twoja prawica.

Pan za mnie wszystkiego dokona: †

Panie, Twa łaska trwa na wieki, *
nie porzucaj dzieła rąk swoich!

Chwala Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Wobec aniołów psalm zaśpiewam Tobie, mój Boże.

3 ant. Otrzymaliśmy ducha przybrania za synów, * w
którym wołamy: Abba, Ojcze!

Pieśń

Synostwo Boże chrześcijan

Rz 8, 14-17

Wszyscy ci, których prowadzi Duch Boży, *
są synami Boga.

Nie otrzymaliście przecież ducha niewoli, *
aby się znowu pogrążyć w bojaźni.
Ale otrzymaliście ducha przybrania za synów, *
w którym możemy wołać: Abba, Ojcze!
Sam Duch daje świadectwo naszemu duchowi, *
że jesteśmy dziećmi Bożymi.
Jeżeli zaś jesteśmy dziećmi, to i dziedzicami, *
dziedzicami Boga, a współdziedzicami Chrystusa.
Jeżeli wspólnie z Nim cierpimy, *
to wspólnie będziemy przebywać w chwale.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Otrzymaliśmy ducha przybrania za synów, / w którym wołamy: Abba, Ojcze!

Czytanie, responsorium krótkie, antyfona do pieśni Maryi, prośby i modlitwa z odpowiedniego oficjum. Zakończenie Godziny jak w Częściach stałych.

Środa

 4 tydzień psalterza

Wezwanie

P. Panie, otwórz ✝ wargi moje.
W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Psalm Wezwania s. 818 z antyfoną z odpowiedniego oficjum.

Godzina czytań

P. Boże, ✝ wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn i antyfony z odpowiedniego okresu.
Hymn - LG tom II: Środa IV, str. 1158.

Psalmodia

1 ant. Błogostaw, duszo moja, Pana * i nie zapominaj o wszystkich dobrodziejstwach Jego.

Psalm 103

Uwielbienie miłosiernego Boga

Dzięki serdecznej litości naszego Boga nawiedziło nas z wysoka Wschodzące Słońce (por. Łk 1, 78)

|

Błogostaw, duszo moja, Pana, *
i wszystko, co jest we mnie, święte imię Jego.

Błogostaw, duszo moja, Pana *
i nie zapominaj o wszystkich dobrodziejstwach Jego.
On odpuszcza wszystkie twoje winy *
i leczy wszystkie choroby.

On twoje życie ratuje od zguby, *
obdarza cię łaską i zmiłowaniem.
On twoje życie dobrem nasycy, *
jak pióra orła młodość twa się odradza.

Dzieła Pana są sprawiedliwe, *
wszystkich uciśnionych ma w swojej opiece.

Drogi swoje objawił Mojżeszowi, *
swoje dzieła synom Izraela.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Błogostaw, duszo moja, Pana / i nie zapominaj o wszystkich dobrodziejstwach Jego.

2 ant. Jak ojciec lituje się nad dziećmi, * tak Pan się lituje nad tymi, / którzy cześć Mu oddają.

||

Miłosierny jest Pan i łaskawy, *
nieskory do gniewu i bardzo cierpliwy.

Nie zapamiętuje się w sporze, *
nie płonie gniewem na wieki.
Nie postępuje z nami według naszych grzechów *
ani według win naszych nam nie odpłaca.



Bo jak wysoko niebo wznosi się nad ziemią, *
tak wielka jest łaska Pana dla Jego czcicieli.
Jak odległy jest wschód od zachodu, *
tak daleko odsuwa od nas nasze winy.
Jak ojciec lituje się nad dziećmi, *
tak Pan się lituje nad tymi, którzy cześć Mu oddają.
Wie On, z czegośmy powstałi, *
pamięta, że jesteśmy prochem.
Dni człowieka są jak trawa, *
kwitnie on jak kwiat na łące.
Wystarczy, że wiatr go muśnie, już znika *
i wszelki ślad po nim ginie.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Jak ojciec lituje się nad dziećmi, / tak Pan się lituje nad tymi, / którzy cześć Mu oddają.

3 ant. Błogostawcie Pana, * wszystkie Jego dzieła.

III

Lecz łaska Pana jest wieczna dla Jego wyznawców, *
a Jego sprawiedliwość nad ich potomstwem,
Nad wszystkimi, którzy strzegą Jego przymierza *
i pamiętają, by spełniać Jego przykazania.
Pan utwierdził swój tron na niebiosach, *
a Jego panowanie wszechświat obejmuje.
Błogostawcie Pana, wszyscy Jego aniołowie, †
potężni mocarze pełniący Jego rozkazy, *
aby słuchano słów Jego.
Błogostawcie Pana, wszystkie Jego zastępy *
i wszyscy słudzy pełniący Jego wolę.
Błogostawcie Pana, wszystkie Jego dzieła, †
na każdym miejscu Jego panowania. *
Błogostaw, duszo moja, Pana!
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Błogostawcie Pana, wszystkie Jego dzieła.

Werset, czytania i modlitwa z odpowiedniego oficjum.

Jutrznia

- P.** Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe teksty opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn i antyfony z odpowiedniego okresu.
Psalmy - LG tom II: Środa V str. 1160.

Psalmodia

1 ant. Gotowe jest serce moje, Boże, * gotowe jest serce moje, / zaśpiewam psalm i zagram. †

Psalm 108

Bóg nadzieją swego ludu
Ponieważ Syn Boży został wyniesiony ponad niebiosa,
Jego chwała jest głoszona po całej ziemi (Arnobiusz)

Gotowe jest serce moje, Boże, †
gotowe jest serce moje, *
zaśpiewam psalm i zagram.

† Zbudź się, duszo moja, †
zbudź się, harfo i cytro, *
a ja obudzę jutrzenkę.

Będę Cię chwalił wśród ludów, Panie, *
zaśpiewam Ci psalm wśród narodów.

Bo Twoja łaska sięga aż do nieba, *
a wierność Twoja po chmury.

Wznieś się ponad niebiosa, Panie, *
nad całą ziemię Twoja chwała.

Aby ocaleli, których Ty miłujesz, *
wspomóż nas Twoją prawicą i wysłuchaj.

Bóg przemówił w swojej świątyni: †

"Będę się radował i podzielę Sychem, *



a dolinę Sukkot wymierzę.

Do mnie należy Gilead i ziemia Manasses, †
Efraim jest szyszakiem mej głowy, *
Juda berłem moim.

Moab jest moją misą do mycia, †
na Edomie mój but postawię, *
zatriumfuję nad Filisteą!"

Któż mnie wprowadzi do miasta warownego? *

Któż mnie doprowadzi do Edomu?

Czyż nie Ty, Boże, który nas odrzuciłeś *
i już nie wychodzisz, Boże, z naszymi wojskami?

Daj nam pomoc przeciw nieprzyjacielowi, *
bo ludzkie wsparcie jest zawodne.

Dokonamy w Bogu czynów pełnych mocy, *
a On podepcze naszych nieprzyjaciół.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Gotowe jest serce moje, Boże, / gotowe jest serce
moje, / zaśpiewam psalm i zagram.

2 ant. Odział mnie Pan szatą zbawienia * i okrył mnie
płaszczem sprawiedliwości.

Pieśń

Iz 61, 10 - 62, 5

Radość Nowego Jeruzalem

Ujrzałem Miasto Święte - Jeruzalem Nowe...
przystrojone jak oblubienica zdobna w klejnoty dla swojego męża (Ap 21, 2)

Ogromnie wesełę się w Panu, *
dusza moja raduje się w moim Bogu,
Gdyż odział mnie szatami zbawienia *
i okrył płaszczem sprawiedliwości,

Jak oblubienica, który wkłada zawój, *
jak oblubienicę zdobną w swe klejnoty.

Tak jak ziemia wydaje swoje plony, *
jak ogród rozplenia swe zasiewy,

Tak Pan Bóg sprawi, że sprawiedliwość się rozmnoży *
i hołdy będą Mu składane wobec wszystkich narodów.

Ze względu na Syjon nie umilknę, *

ze względu na Jerozolimę nie spoczne,
Aż jej sprawiedliwość wzejdzie jak zorza *
i jak pochodnia zapłonie jej zbawienie.

Wtedy sprawiedliwość twoją ujrzą narody *
i twoją chwałę wszyscy królowie.

I nazwą cię nowym imieniem *
nadanym przez usta Pana.

Będiesz wspaniałą koroną w rękach Pana, *
królewskim diademem w dłoni twego Boga.
Nie będą więcej mówić o tobie "Porzucona", *
nie powiedzą "Spustoszona" o twojej krainie.

Raczej cię nazwą "Moje w niej upodobanie", *
a twoją krainę "Poślubiona",

Bo spodobałaś się Panu *
i twoja kraina męża otrzyma.

Bo jak młodzieniec poślubia dziewicę, *
tak twój Budowniczy poślubi ciebie.

I jak oblubieniec cieszy się oblubienicą, *
tak twój Bóg rozweseli się tobą.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Odział mnie Pan szatą zbawienia / i okrył mnie
płaszczem sprawiedliwości.

3 ant. Będę chwalił Pana * do końca mego życia.

Psalm 146

Szczęśliwi ufający Bogu

Chwalmy Boga przez nasze życie, czyli przez nasze postępowanie (Arnobiusz)

Chwal, duszo moja, Pana; †
będę chwalił Pana do końca mego życia, *
będę śpiewał mojemu Bogu, dopóki istnieję.

Nie pokładajcie ufności w księżętach *
ani w człowieku, który zbawić nie może.
Kiedy duch go opuści, znów w proch się obraca *
i przepadają wszystkie jego zamiary.

Szczęśliwy ten, kogo wspiera Bóg Jakuba, *
kto pokłada nadzieję w Panu Bogu.



On stworzył niebo i ziemię, i morze *
ze wszystkim, co w nich istnieje.

On wiary dochowuje na wieki, *
uciśnionym sprawiedliwość wymierza,
Chlebem karmi głodnych, *
wypuszcza na wolność uwieczonych.

Pan przywraca wzrok ociemniałym, †
Pan dźwiga poniżonych, *
Pan kocha sprawiedliwych.

Pan strzeże przybyszów, †
ochrania sierotę i wdowę, *
lecz występnych kieruje na bezdroża.

Pan króluje na wieki, *
Bóg twój, Syjonie, przez pokolenia.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Będę chwalił Pana do końca mego życia.

Czytanie, responsorium krótkie, antyfona do pieśni Zachariasza, prośby i modlitwa z odpowiedniego oficjum. Zakończenie Godziny jak w Częściach stałych.

Modlitwa w ciągu dnia

Hymn z odpowiedniego okresu.
Psalmy - LG tom II: Środa IV, str. 1164.

- P.** Boże, † wejrzyj ku wspomżeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Psalmodia

Antyfona jak w Tekstach okresowych.

Psalm 119

XIX (Kof). Prośba o wierność przykazaniom

Ps 119, 145-152

Z całego serca wołam, wysłuchaj mnie, Panie, *
zachować chcę Twoje ustawy.



Wołam do Ciebie, a Ty mnie wybaw, *
będę strzegł Twoich napomnień.
Przychodzę o świcie i wołam, *
pokładam ufność w Twoich słowach.
Budzą się moje oczy jeszcze przed świtem, *
aby rozważyć Twoje słowo.
W dobroci swej, Panie, słuchaj głosu mego *
i daj mi życie zgodne z Twoim przykazaniem.
Zbliżają się niegodziwi moi prześladowcy, *
dalecy są oni od Twojego Prawa.
Jesteś blisko, Panie, *
i wszystkie Twe przykazania są prawdą.
Od dawna wiem z Twoich napomnień, *
że ustaliłeś je na wieki.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 94

Bóg mścicielem sprawiedliwych

Bóg jest mścicielem tego wszystkiego.

Nie powołał nas Bóg do nieczystości, ale do świętości (1 Tes 4, 6-7)

Boże pomsty, Panie, *
Boże pomsty, ukaż się w blasku!
Powstań Ty, który sądzisz ziemię, *
daj pysznym odpłatę!
Jak długo, Panie, występni, *
jak długo występni chełpić się będą,
Pienić się i gadać bezczelnie, *
i chwalić się będą złoczyńcy?
Depczą Twój lud, Panie, *
uciskają Twoje dziedzictwo;
Mordują wdowę i przybysza, *
zabijają sieroty.
Mówią: "Pan tego nie widzi, *
nie dostrzega tego Bóg Jakuba".
Pomnijcie na to, głupcy w narodzie, *
kiedy zmądrzejecie, bezrozumni?



Czy nie usłyszysz Ten, który wszczepił ucho, *
Ten, który stworzył oko, nie zobaczy?

Czy Ten, co napomina ludy, nie będzie ich karał? *

Ten, który ludzi uczy mądrości?

Znane są Panu ludzkie myśli, *
wie, że są marnością.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

||

Błogostawiony mąż, którego Ty wychowujesz, Panie, *
i pouczasz swoim prawem,

Aby mu dać wytchnienie w dniach nieszczęśliwych, *
zanim grób wykopią występniemu.

Pan nie odpycha swojego ludu *

i nie porzuca swojego dziedzictwa.

Sąd się zwróci ku sprawiedliwości, *

pójdą za nią wszyscy ludzie prawego serca.

Kto wystąpi w mej obronie przeciw niegodziwcom? *

Kto mnie od złoczyńców zastłoni?

Gdyby Pan mi nie udzielił pomocy, *

szybko by moja dusza zamieszkała w krainie milczenia.

A kiedy myślę: "Moja noga się chwieje", *

wtedy mnie wspiera Twoja łaska, Panie.

Gdy w moim sercu mnożą się niepokoje, *

Twoja pociecha orzeźwia mą duszę.

Czy może się sprzymierzyć z Tobą trybunał bezprawia, *
który wbrew prawu sprowadza nieszczęście?

Chociaż czyhają na życie sprawiedliwego *

i chociaż krew niewinną potępia,

Na pewno Pan będzie moją obroną, *

a Bóg mój skałą ucieczki.

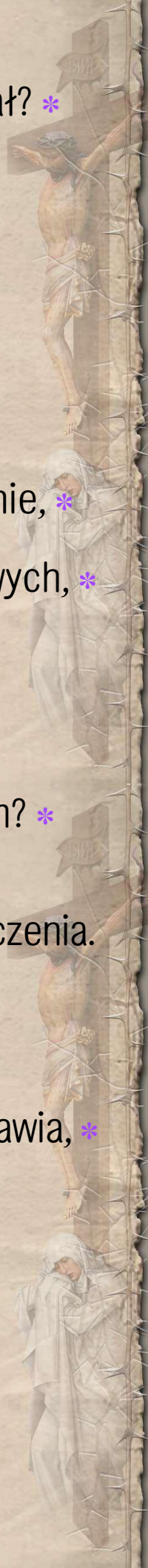
A tamtym za ich niegodziwość zapłaci †

i własna złość ich zgubi, *

nasz Pan Bóg im zgubę zgotuje.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.



Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

W innych Godzinach psalmodia dodatkowa z serii I i II, s. 1229.
Czytanie, werset i modlitwa z odpowiedniego oficjum.
Zakończenie Godziny jak w Częściach stałych.

Nieszpory

- P.** Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn i antyfony z odpowiedniego okresu.
Psalmy - LG tom II: Środa IV, str. 1166.

Psalmodia

1 ant. Przedziwna jest dla mnie Twoja wiedza, Panie, *
Ty znasz wszystkie moje drogi.

Psalm 139

Ps 139, 1-18. 23-24

Bóg wszystko przenika

Kto poznał myśl Pana albo kto był Jego doradcą? (Rz 11, 34)

|

Przenikasz i znasz mnie, Panie, *
Ty wiesz, kiedy siedzę i wstaję.
Z daleka spostrzegasz moje myśli, †
przyglądasz się, jak spoczywam i chodzę, *
i znasz wszystkie moje drogi.
Zanim słowo się znajdzie na moim języku, *
Ty, Panie, już znasz je w całości.
Ty ze wszystkich stron mnie ogarniasz *
i kładziesz na mnie swą rękę.
Zbyt przedziwna jest dla mnie Twoja wiedza, *
tak wzniosła, że pojąć jej nie mogę.
Gdzie ucieknę przed duchem Twoim? *
Gdzie oddalę się od Twego oblicza?
Jeśli wstąpię do nieba, Ty tam jesteś, *
jesteś przy mnie, gdy położę się w Otchłani.
Gdybym wziął skrzydła jutrzenki, *

gdybym zamieszkał na krańcach morza,
Tam również będzie mnie wiodła Twa ręka *
i podtrzyma mnie Twoja prawica.

Jeśli powiem: "Niech więc mnie ciemność zasłoni *
i noc mnie otoczy jak światło",
To nawet mrok nie będzie dla Ciebie ciemny, †
a noc jak dzień będzie jasna, *
bo mrok jest dla Ciebie jak światło.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Przedziwna jest dla mnie Twoja wiedza, Panie, *
Ty znasz wszystkie moje drogi.

2 ant. Ja, Pan, przenikam serca i sumienia, * i oddam
każdemu według jego czynów.

||

Ty bowiem stworzyłeś moje wnętrze *
i utkałeś mnie w łonie mej matki.

Sławię Cię, żeś mnie tak cudownie stworzył; †
godne podziwu są Twoje dzieła *
i duszę moją znasz do głębi.

Nie byłem dla Ciebie tajemnicą, †
kiedy w ukryciu nabierałem kształtów, *
utkany we wnętrzu ziemi.

Oczy Twoje widziały moje czyny *
i wszystkie spisane są w Twojej księdze
Dni przeznaczone dla mnie, *
nim choćby jeden z nich nastął.

Jak bezcenne są dla mnie Twoje myśli, Boże, *
jak niezmierna jest ich liczba!

Gdybym chciał je zliczyć, więcej ich niż piasku; *
gdybym doszedł do końca, nadal jestem z Tobą.

Przeniknij mnie, Boże, i poznaj moje serce, *
doświadcź mnie i poznaj moje myśli.

I zobacz, czy idę drogą nieprawą, *
a prowadź mnie drogą odwieczną.



Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Ja, Pan, przenikam serca i sumienia, * i oddam
każdemu według jego czynów.

2 ant. Z Niego i przez Niego, i dla Niego jest wszystko.
* Jemu chwała na wieki.

Pieśń Drogi Boże

Rz 11, 33-36

O głębokości bogactw, *
mądrości i wiedzy Boga.
Jakże niezbadane są Jego wyroki *
i nie do wyśledzenia Jego drogi.

Kto bowiem poznał myśl Pana *
albo kto był Jego doradcą?

Lub kto Go pierwszy obdarował, *
aby nawzajem otrzymać odpłatę?

Albowiem z Niego i przez Niego, †
i dla Niego jest wszystko. *


Jemu chwała na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Z Niego i przez Niego, i dla Niego jest wszystko. *
Jemu chwała na wieki.

Czytanie, responsorium krótkie, antyfona do pieśni Maryi, prośby i modlitwa z odpowiedniego oficjum. Zakończenie Godziny jak w Częściach stałych.

Czwartek

 4 tydzień psalterza

Wezwanie

P. Panie, otwórz ✝ wargi moje.

W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Psalm Wezwania s. 818 z antyfoną z odpowiedniego oficjum.

Godzina czytań

P. Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.

Hymn i antyfony z odpowiedniego okresu.

Hymn - LG tom II: Czwartek IV, str. 1170.

Psalmodia

1 ant. Nie ocaliło ich własne ramię, * lecz prawica
Twoja i światło Twego oblicza.

Psalm 44

Modlitwa w czasie klęski narodu

We wszelkich przeciwnościach odnosimy pełne zwycięstwo dzięki Temu,
który nas umiłował (por. Rz 8, 37)

|

Boże, słyszeliśmy na własne uszy, †
ojcowie nasi nam opowiedzieli *
o czynach, których za ich dni dokonałeś w pradaw-
nych czasach.

Ty własną ręką zasadziłeś ich po wygnaniu pogan; *
by ich rozprzestrzenić, wypeniłeś narody.

Bo nie zdobyli ziemi mieczem swoim *
ani ich nie ocaliło własne ramię,

Lecz ramię i prawica Twoja, *
i światło Twego oblicza, boś ich umiłował.

Ty, mój Boże, jesteś moim Królem, *
który zapewnił zwycięstwo Jakubowi.

Dzięki Tobie starliśmy naszych wrogów, *
w imię Twoje zdeptaliśmy napastników.

Bo nie zaufałem mojemu łukowi *
ani mój miecz mnie nie ocalił,

Lecz Ty nas wybawiłeś od wrogów *
i zawstydziłeś tych, co nas nienawidzą.

Każdego dnia chlubimy się Bogiem *
i nieustannie sławimy Twe imię.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Nie ocaliło ich własne ramię, / lecz prawica Twoja
i światło Twego oblicza.

2 ant. Pan nie odwróci od was swojego oblicza, * jeśli
się nawrócicie do Niego.

||

A jednak nas odrzuciłeś i okryłeś wstydem, *
już nie wyruszasz z naszymi wojskami.

Sprawiłeś, że ustępujemy przed wrogiem, *
a ci, co nas nienawidzą, łup sobie zdobyli.

Na rzeź nas wydałeś jak owce *
i rozproszyłeś między poganami.

Swój lud sprzedałeś za bezcen *
i niewiele zyskałeś z tej sprzedaży.

Wystawiłeś nas na wzgardę sąsiadów, *
na śmiech otoczenia, na urągowisko.

Uczyniłeś nas przysłowiem wśród pogan, *
głowami potrząsają nad nami ludy.

Moja zniewaga jest zawsze przede mną *
i wstyd mi twarz okrywa,

Na głos miotającego szyderstwa i obelgi, *
wobec mściwego nieprzyjaciela.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pan nie odwróci od was swojego oblicza, / jeśli
się nawrócicie do Niego.

3 ant. Powstań, Panie, * i nie odrzucaj nas na zawsze.

|||

Wszystko to na nas przyszło, †
choć nie zapomnieliśmy o Tobie *
i nie złamaliśmy Twojego przymierza.

Nie odwróciło się nasze serce *
ani kroki nie zboczyły z Twojej ścieżki,
Kiedy nas stałeś w krainie szakali *
i okryłeś nas mrokiem.

Gdybyśmy zapomnieli imię naszego Boga *
i wyciągali ręce do boga obcego,
Czyżby Bóg nie dostrzegł tego, *
On, który zna tajniki serca?

Lecz to z powodu Ciebie ciągle nas mordują, *
mają nas za owce na rzeź przeznaczone.

Ocknij się! Dlaczego śpisz, Panie? *

Przebudź się! Nie odrzucaj nas na zawsze!

Dlaczego ukrywasz Twoje oblicze, *
zapominasz o naszej nędzy i ucisku?

W proch runęło nasze życie, *
ciałem przylgnęliśmy do ziemi.

Powstań, przyjdź nam na pomoc *
i wyzwól nas przez swoją łaskę!

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Powstań, Panie, i nie odrzucaj nas na zawsze.

Werset, czytania i modlitwa z odpowiedniego oficjum.

Jutrznia

P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe teksty opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.

Hymn i antyfony z odpowiedniego okresu.

Psalmy - LG tom II: Czwartek IV, str. 1172.



Psalmodia

1 ant. Daj mi, Panie, * już o świcie doznać łaski Twojej.

Psalm 143

Modlitwa w ucisku

Człowiek osiąga usprawiedliwienie nie przez wypełnianie prawa za pomocą uczynków,
lecz jedynie przez wiarę w Jezusa Chrystusa (Ga 2, 16)

Ułysz, Panie, modlitwę moja, †
w swojej wierności przyjm moje błaganie, *
wysłuchaj mnie w swej sprawiedliwości.

Nie wzywaj na sąd swojego sługi, *
bo nikt z żyjących nie jest sprawiedliwy przed Tobą.
Albowiem prześladowuje mnie nieprzyjaciel, †
moje życie na ziemię powalił, *
pogrzył mnie w ciemnościach, jak dawno umarłych.

A we mnie duch mój omdlewa, *
zamiera we mnie serce.
Wspominam dni dawno minione, †
rozmyślam o wszystkich Twych dziełach, *
rozważam dzieło rąk Twoich.
Wyciągam do Ciebie ręce, *
jak zeschnęła ziemia pragnie Cię moja dusza.

Wysłuchaj mnie prędko, Panie, *
albowiem duch mój omdlewa.
Nie ukrywaj przede mną swojego oblicza, *
bym się nie stał podobny do tych, którzy schodzą
do grobu.

Daj mi już o świcie doznać łaski Twojej, *
bo w Tobie pokładam nadzieję.

Pokaż mi drogę, którą mam kroczyć, *
bo wznoszę ku Tobie moją duszę.
Wybaw mnie, Panie, od moich wrogów, *
uciekam się do Ciebie.

Naucz mnie spełniać Twoją wolę, *
bo Ty jesteś moim Bogiem.
Niech mnie Twój dobry duch prowadzi *
po bezpiecznej równinie.

Przez wzgląd na Twoje imię, Panie, zachowaj mnie
przy życiu, *
w swej sprawiedliwości wyprowadź mnie z niedoli.



Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Daj mi, Panie, już o świcie doznać łaski Twojej.
2 ant. Pan skieruje ku Jeruzalem * pokój jak rzekę.

Pieśń

Iz 66, 10-14a

Pociecha i radość Jerozolimy

Górne Jeruzalem cieszy się wolnością i ono jest naszą matką (Ga 4, 26)

Radujcie się razem z Jerozolimą, *
weselcie się z jej powodu wszyscy, którzy ją miłujecie!

Bardzo się z nią cieszcie wszyscy, *
którzyście smucili się nad nią;

Abyście mogli ssać aż do nasycenia *
z jej piersi wezbranej pociechą;

Abyście z rozkoszą pili mleko *
z jej piersi pełnej chwały.

Tak bowiem Pan mówi: †

"Oto skieruję ku niej pokój jak rzekę *
i jak strumień wezbrany chwałę narodów.

Będziecie jak niemowlęta na rękach noszone *
i pieszczone na kolanach.

Bo jak kogo własna matka pociesza, †
tak Ja was pocieszę *

i w Jerozolimie doznacie pocieszenia".

Na ten widok rozraduje się wasze serce, *
a wasze kości ożyją jak wiosenna trawa.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pan skieruje ku Jeruzalem pokój jak rzekę.
3 ant. Słodko jest * wystawiać naszego Boga.

Psalm 147 A

Boża potęga i dobroć

Ciebie, Boże, chwalimy, Ciebie, Panie, wystawiamy

Chwalcie Pana, bo dobrze jest śpiewać psalmy Bogu, *
słodko jest Go wystawiać.

Pan buduje Jeruzalem, *
gromadzi rozproszonych z Izraela.

On leczy złamanych na duchu *
i przewiązuje ich rany.

On liczy wszystkie gwiazdy *
i każdej imię nadaje.

Nasz Pan jest wielki i potężny, *
a Jego mądrość niewypowiedziana.

Pan dźwiga pokornych, *
karki grzeszników zgina do ziemi.
Śpiewajcie Panu pieśń dziękczynną, *
Bogu naszemu grajcie na harfie.

On niebo chmurami osłania, *
przygotowuje deszcz dla ziemi,

Wzgórza trawą pokrywa *
i ziołami, które służą ludziom.

On bydłu pokarm daje, *
piskletom kruka to, o co wołają.

Nie kocha się w sile rumaka *
ani w potędze męża.

Upodobał sobie tych, którzy cześć Mu oddają, *
którzy ufają Jego dobroci.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Słodko jest wystawiać naszego Boga.

Czytanie, responsorium krótkie, antyfona do pieśni Zachariasza, prośby i modlitwa z odpowiedniego oficjum. Zakończenie Godziny jak w Częściach stałych.

Modlitwa w ciągu dnia

Hymn z odpowiedniego okresu.
Psalmy - LG tom II: Czwartek IV, str. 1176.

P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Psalmodia

Antyfona jak w Tekstach okresowych.

Psalm 119

XX (Resz). Modlitwa o ratunek

Ps 119, 153-160

Wejrzyj na moją nędzę i mnie wyzwól, Panie, *
bo nie zapomniałem Twojego Prawa.

Broń mojej sprawy i mnie wybaw, *
obdarz mnie życiem według Twego słowa.

Daleko od występnych jest zbawienie, *
bo nie dbają o Twoje ustawy.

Wielka jest litość Twoja, Panie, *
obdarz mnie życiem według Twych wyroków.

Wielu mnie prześladowuje i nęka, *
nie uchylam się od Twoich napomnień.

Na widok odstępców wstręt mnie ogarnia, *
bo słowa Twojego nie strzegą.

Spójrz, Panie, miłuję Tve postanowienia, *
w dobroci swojej obdarz mnie życiem.

Istotą Twojego słowa jest prawda *
i każdy Twój sprawiedliwy wyrok jest wieczny.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 128

Szczęście domowe

"Niech cię ze Syjonu Pan błogosławi", to znaczy: ze swego Kościoła (Arnobiusz)

Szczęśliwy człowiek, który służy Panu *
i chodzi Jego drogami.

Będiesz spożywał owoc pracy rąk swoich, *
szczęście osiągniesz i dobrze ci będzie.

Małżonka twoja jak płodny szczep winny *
w zaciszu twego domu.

Synowie twoi jak oliwne gałązki *
dokoła twego stołu.



Tak będzie błogostawiony człowiek, *
który służy Panu.

Niech cię ze Syjonu Pan błogostawi †
i obyś oglądał pomyślność Jeruzalem *
przez wszystkie dni twego życia.

Obyś oglądał potomstwo swych dzieci. *
Pokój nad Izraelem!

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 129

Izrael wzywa pomocy Bożej
Kościół tu mówi o swoich cierpieniach (św. Augustyn)

Prześladowali mnie bardzo od mojej młodości, *
niech mówi Izrael.

Prześladowali mnie bardzo od mojej młodości, *
lecz nie zdołali mnie pokonać.

Poorali mój grzbiet oracze, *
wyżłobili na nim długie bruzdy.

Ale Pan sprawiedliwy *
rozerwał więzy występnych.

Niech się zawstydzą i cofną *
wszyscy, którzy nienawidzą Syjonu.

Niech się staną jak trawa na dachu, *
która usycha, nim ją wyrwą.

Nie napełni nią kosiarz swej ręki *
ani zanadrsa ten, który zbiera snopy.

A przechodnie też nie powiedzą: †
"Błogostawieństwo Pańskie niech będzie nad wami, *
błogostawimy wam w imię Pana".

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.



Nieszpory

- P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn i antyfony z odpowiedniego okresu.
Psalmy - LG tom II: Czwartek IV, str. 1178.

Psalmodia

1 ant. Pan jest moją mocą i warownią, * Jemu zaufa-
łem.

Psalm 144

O zwycięstwo i pokój

Ręce Chrystusa zaprawione są do walki, gdyż On zwyciężył świat;
powiedział bowiem: "Jam zwyciężył świat" (św. Hilary)

|

Błogostawiony Pan, Opoka moja, †
On moje ręce zaprawia do walki, *
moje palce do bitwy.

On mocą i warownią moją, *
ośłoną moją i moim wybawcą,
Moją tarczą i schronieniem, *
On, który mi poddaje ludy.

Panie, czym jest człowiek, że troszczysz się o niego, *
czym syn człowieczy, że Ty o nim myślisz?
Do tchnienia wiatru podobny jest człowiek, *
dni jego jak cień przemijają.

Nachyl swych niebios i zstąp po nich, Panie, *
górze dotknij, aby zadymiły.
Rozprosz ich uderzeniem pioruna, *
wypuść swe strzały, by ich porazić.

Wyciągnij swą rękę z wysoka, *
wybaw mnie z wód ogromnych.
Uwolnij z rąk cudzoziemców, †
tych, których usta mówią kłamliwie, *
a prawica się wznosi do fałszywej przysięgi.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.



Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pan jest moją mocą i warownią, * Jemu zaufałem.

2 ant. Szczęśliwy lud, * którego Pan jest Bogiem.

||

Boże, będę Ci śpiewał pieśń nową, *
grać Ci będę na harfie o dziesięciu strunach.

Ty królom dajesz zwycięstwo, *

Tyś wyzwolił Dawida, swego sługę.

Wybaw mnie od wrogiego miecza *

i uwolnij z rąk cudzoziemców,

Tych, których usta mówią kłamliwie, *

a prawica się wznosi do fałszywej przysięgi.

Niech nasi synowie będą jak latorośle *

wybujałe w młodości.

Nasze córki niech będą jak rzeźbione kolumny, *

które wspierają świątynię.

Niech pełne będą nasze spichlerze, *

zasobne we wszelkie plony.

Niech nasze trzody tysiąckroć płodne †

na polach naszych mnożą się w tysiące, *

niech nasze bydło będzie tłuste.

Niech nam się nie przydarzy wypadek lub ucieczka, *

niech lament ominie nasze ulice.

Szczęśliwy lud, któremu tak się powodzi, *

szczęśliwy lud, którego Pan jest Bogiem.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Szczęśliwy lud, * którego Pan jest Bogiem.

3 ant. Gdybym całą majątność rozdał na jałmużnę, * a
ciało wydał na spalenie, / lecz nie miał miłości, / nic
bym nie zyskał.

Pieśń

Prawdziwa miłość

1 Kor 13, 1-8. 13

Gdybym mówił językami ludzi i aniołów, *
a miłości bym nie miał,
Stałbym się jak miedź brzęcząca *
albo cymbał brzęmiący.

Gdybym też miał dar prorokowania *
i poznał wszystkie tajemnice,
I posiadał wszelką wiedzę, *
i wszelką wiarę, tak iżbym góry przenosił,
A miłości bym nie miał, *
byłbym niczym.

I gdybym całą majątność moją rozdał na jałmużnę, †
a ciało wydał na spalenie, lecz nie miał miłości, *
nic bym nie zyskał.

Miłość cierpliwa jest i łaskawa, †
miłość nie zazdrości i nie szuka uznania, *
nie unosi się pychą;

Nie dopuszcza się bezwstydu i swego nie szuka, *
nie unosi się gniewem, nie pamięta złego;
Nie cieszy się z niesprawiedliwości, *
lecz weseli się z prawdy.

Wszystko znosi, wszystkiemu wierzy, †
we wszystkim pokłada nadzieję *
i wszystko przetrzyma.

Miłość nigdy nie ustaje *
i nie jest jak proroctwa, które się skończą,
Albo jak dar języków, który zniknie, *
lub jak wiedza, której zabraknie.


Teraz więc trwają te trzy: wiara, nadzieja i miłość, *
a miłość jest z nich największa.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Gdybym całą majątność rozdał na jałmużnę, * a
ciało wydał na spalenie, / lecz nie miał miłości, / nic
bym nie zyskał.

Piątek

 4 tydzień psalterza

Wezwanie

P. Panie, otwórz ✚ wargi moje.
W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Psalm Wezwania s. 818 z antyfoną z odpowiedniego oficjum.

Godzina czytań

P. Boże, ✚ wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn i antyfony z odpowiedniego okresu.
Hymn - LG tom II: Piątek IV, str. 1182.

Psalmodia

1 ant. Opowiedzieli nam nasi ojcowie o potędze Pana
* i o cudach, których On dokonał.

Psalm 78

Dzieje narodu szkołą służby Bożej
Stało się to wszystko, aby mogło posłużyć za przykład dla nas (1 Kor 10, 6)

Ps 78, 1-39

Słuchaj, mój ludu, nauki mojej, *
nakłońcie wasze uszy na słowa ust moich;
Do przypowieści otworzę me usta, *
wyjawię tajemnice zamierzchłego czasu.
Tego, cośmy usłyszeli i poznali †
i co nam opowiedzieli nasi ojcowie, *
nie będziemy ukrywać przed ich synami.
Opowiemy przyszłemu pokoleniu †
chwałę Pana i Jego potęgę *
i cuda, których dokonał.
Albowiem nadał w Jakubie przykazania *

i ustanowił Prawo w Izraelu,
Aby to, co zlecił naszym ojcom, *
przekazali swym synom.

O tym ma wiedzieć przyszłe pokolenie, *
synowie, którzy się narodzą,

Że mają pokładać nadzieję w Bogu †
i nie zapominać dzieł Bożych, *
lecz strzec Jego poleceń.

A niech nie będą jak ich ojcowie *
pokoleniem opornych buntowników,
Pokoleniem, którego serce jest niestałe, *
a duch nie dochowuje wierności Bogu.

Synowie Efraima, uzbrojeni w łuki, *
zostali rozproszeni w dniu bitwy.

Nie zachowali przymierza z Bogiem *
i nie chcieli postępować według Jego Prawa.

Zapomnieli o Jego dziełach *
i o cudach, które im okazał.

Na oczach ich ojców uczynił cuda, *
w ziemi egipskiej, na polach Soanu.
Morze rozdzielił, by ich przeprowadzić, *
wody ustawił jak groble.

We dnie prowadził ich obłokiem, *
a przez całą noc blaskiem ognia.
Rozłupał skały w pustyni *
i jak wodną głębiną obficie ich napoił.

I wydobył ze skały strumienie, *
sprawił, że wody spłynęły jak rzeki.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Opowiedzieli nam nasi ojcowie o potędze Pana / i
o cudach, których On dokonał.

2 ant. Synowie Izraela jedli mannę * i pili wodę ze skały.

||

Lecz nadal grzeszyli przeciw Bogu, *



obrażali na pustyni Najwyższego.

Na próbę wystawiali w sercach swoich Boga, *
żądając stawy dla swego łakomstwa.

Mówili przeciw Bogu: "Czyż Bóg potrafi *
stół zastawić na pustyni?"

Oto w skałę uderzył, *
popłynęły wody i trysnęły strumienie.

"Czy także potrafi dać chleba *
albo przygotować mięso swemu ludowi?"

Gdy Pan to usłyszał, zapłonął gniewem †
i przeciw Jakubowi rozgorzał ogień, *
gniew przeciw Izraelowi wybuchnął,

Bo nie uwierzyli Bogu *
i nie zaufali Jego pomocy.

On jednak z góry wydał rozkaz chmurom *
i bramę nieba otworzył.

Jak deszcz spuścił mannę do jedzenia, *
podarował im chleb niebieski.

Spożywał człowiek chleb aniołów, *
Bóg zesłał im jadała do syta.

Wzbudził na niebie wiatr od wschodu, *
mocą swą przywiódł wiatr południowy

I zesłał na nich mięso jak chmurę pyłu, *
ptaki skrzydlate jak morski piasek.

Sprawił, że pospadały na ich obóz, *
dokoła ich namiotów.

Jedli więc i nasycili się w pełni, *
głód ich zaspokoił.

Jeszcze nie nasycili swego pożądanego, *
pokarm był jeszcze w ich ustach,

Gdy się rozżarzył przeciw nim gniew Boży, †
zabił ich dostojników, *
powalił młodzież Izraela.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Synowie Izraela jedli mannę / i pili wodę ze skały.



3 ant. Przypominali sobie, * że Bóg jest ich opoką i Zbawicielem.

III

Jednakże nadal grzeszyli *
i nie wierzyli Jego cudom.

Szybko ich dni zakończył *
i lata ich nagłą zagładą.

Gdy ich zabijał, wtedy Go szukali, *
nawróceni garnęli się do Boga.

Przypominali sobie, że Bóg jest ich opoką, *
że Bóg Najwyższy jest ich Zbawicielem.

Lecz oszukiwali Go swymi ustami *
i kłamali Mu swoim językiem.

Ich serce nie było Mu wierne, *
w przymierzu z Nim nie byli stali.

On jednak w swym miłosierdziu *
odpuszczał im winę i nie zatracił.

Gniew swój często powściągał *
i powstrzymywał swoje oburzenie.

Pamiętał bowiem, że są tylko ciałem, *
powiewem, co przemija i nie wraca.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Przypominali sobie, / że Bóg jest ich opoką i Zbawicielem.

Werset, czytania i modlitwa z odpowiedniego oficjum.

Jutrznia

P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe teksty opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn i antyfony z odpowiedniego okresu.

Psalmodia

1 ant. Stwórz, Boże, we mnie serce czyste * i odnow we mnie moc ducha.

Psalm 51

Błaganie pokutnika

Odnówcie się duchem w waszym myśleniu i przyobleczcie nowego człowieka (Ef 4, 23-24)

Zmiłuj się nade mną, Boże, w łaskawości swojej, *
w ogromie swej litości zgładź nieprawość moją.

Obmyj mnie zupełnie z mojej winy *
i oczyść mnie z grzechu mojego.

Uznaję bowiem nieprawość moją, *
a grzech mój jest zawsze przede mną.

Przeciwko Tobie samemu zgrzeszyłem *
i uczyniłem, co złe jest przed Tobą,
Abyś okazał się sprawiedliwy w swym wyroku *
i prawy w swoim sądzie.

Oto urodziłem się obciążony winą *
i jako grzesznika poczęła mnie matka.

A Ty masz upodobanie w ukrytej prawdzie, *
naucz mnie tajemnic mądrości.

Pokrop mnie hizopem, a stanę się czysty, *
obmyj mnie, a nad śnieg wybieleję.

Spraw, abym usłyszał radość i wesele, *
niech się radują kości, które skruszyłeś.

Odwróć swe oblicze od moich grzechów *
i zmaż wszystkie moje przewinienia.

Stwórz, Boże, we mnie serce czyste *
i odnow we mnie moc ducha.

Nie odrzucaj mnie od swego oblicza *
i nie odbieraj mi świętego ducha swego.

Przywróć mi radość Twojego zbawienia *
i wzmocnij mnie duchem ofiarnym.

Będę nieprawych nauczał dróg Twoich *
i wrócą do Ciebie grzesznicy.

Uwolnij mnie, Boże, od kary za krew przelaną, †
Boże, mój Zbawco, *
niech sławi mój język sprawiedliwość Twoją.



Panie, otwórz wargi moje, *
a usta moje będą głosić Twoją chwałę.
Ofiarą bowiem Ty się nie radujesz, *
a całopalenia, choćbym dał, nie przyjmiesz.
Boże, moją ofiarą jest duch skruszony, *
pokornym i skruszonym sercem Ty, Boże, nie gardzisz.
Panie, okaż Syjonowi łaskę w Twej dobroci, *
odbuduj mury Jeruzalem.

Wtedy przyjmiesz prawe ofiary: dary i całopalenia, *
wtedy składać będą cielce na Twoim ołtarzu.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Stwórz, Boże, we mnie serce czyste / i odnow we
mnie moc ducha.

2 ant. Wesel się, Jeruzalem, * bo zgromadzą się w to-
bie wszyscy sprawiedliwi / i będą wychwalać Pana.

Pieśń

Tb 13, 8-11. 13-16a Wulg

Dziękczynienie za wyzwolenie narodu

Ukazał mi anioł Miasto Święte, Jeruzalem... mające chwałę Boga (Ap 21, 10-11)

Błogostawcie Pana, wszyscy Jego wybrani, *
wychwalajcie Go i obchodźcie dni wesela.

Jeruzalem, miasto święte, †

Pan zesłał karę za czyny twoich synów, *

lecz się zmiłuje nad potomstwem sprawiedliwych.

Godnie więc wystawiaj Pana *

i chwal Króla wieków,

Aby z radością odbudował w tobie swój przybytek *

i przez ciebie napełnił jeńców weselem;

Aby w tobie okazał miłość nieszczęśliwym *

we wszystkich pokoleniach na wieki.

Potężne światło zabłyśnie aż po krańce ziemi; *

przybędą do ciebie z daleka liczne narody

I mieszkańcy stron odległych *

do twego świętego imienia.

W swych rękach przyniosą dary *

dla Króla niebios.

Z pokolenia na pokolenie będą ci oddawać chwałę, *
a twe imię "Wybrana" utrwali się w przyszłych pokoleniach.

Wesel się, Jeruzalem, z synów sprawiedliwych, †
bo wszyscy będą zgromadzeni *
i będą wystawiać Pana wieków.

Szczęśliwi, którzy cię miłują, *
szczęśliwi, którzy się cieszą z twojego pokoju.

Błogostaw, duszo moja, Pana, †
bo wybawił swoje miasto Jeruzalem *
ze wszystkich jego ucisków.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Wesel się, Jeruzalem, / bo zgromadzą się w tobie
wszyscy sprawiedliwi / i będą wychwalać Pana.

3 ant. Wystawiaj swego Boga, Syjonie, * On zsyła na
ziemię swoje polecenia, / a szybko mknie Jego słowo.

Psalm 147 B

Jeruzalem wielbi Boga

Chodź, ukażę Ci Oblubienicę, Małżonkę Baranka (Ap 21, 9)

Chwal, Jeruzalem, Pana, *
wystawiaj twego Boga, Syjonie!

Umacnia bowiem zawory bram twoich *
i błogostawi synom twoim w tobie.

Zapewnia pokój twoim granicom *
i wyborną pszenicą ciebie darzy.

Zsyła na ziemię swoje polecenia, *
a szybko mknie Jego słowo.

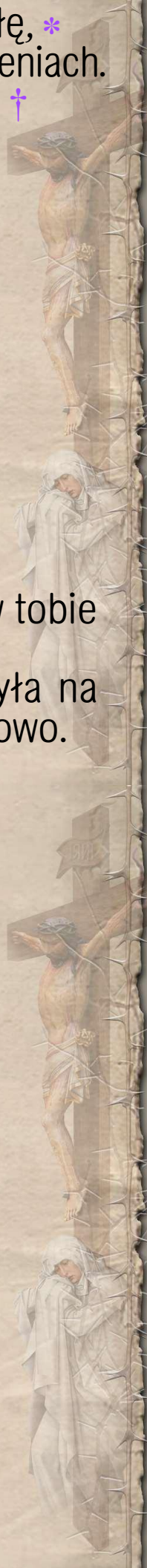
On prószczy śniegiem jak wełną *
i szron jak popiół rozsypuje.

On grad rozrzuca jak okruchy chleba, *
od Jego mrozu ścinają się wody.

Posyła słowo, i lód topnieje, *
powieje wiatrem, i rzeki płyną.

Oznajmił swoje słowo Jakubowi, *
Izraelowi ustawy swe i wyroki.

Nie uczynił tego dla innych narodów, *



nie oznajmił im swoich wyroków.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Wystawiaj swego Boga, Syjonie, / On zsyła na ziemię swoje polecenia, / a szybko mknie Jego słowo.

Czytanie, responsorium krótkie, antyfona do pieśni Zachariasza, prośby i modlitwa z odpowiedniego oficjum. Zakończenie Godziny jak w Częściach stałych.

Modlitwa w ciągu dnia

Hymn z odpowiedniego okresu.

Psalmy - LG tom II: Piątek IV, str. 1189.

- P.** Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Psalmodia

Antyfona jak w Tekstach okresowych.

Psalm 119

XXI (Szin). Prawo Boże obdarza mocą

Ps 119, 161-168

Możni prześladują mnie bez powodu, *
moje zaś serce lęk czuje przed Twoimi słowami.

Radują mnie Twoje słowa, *
jak tego, który zdobył łup wielki.

Nienawidzę kłamstwa i nim się brzydę, *
a Prawo Twoje miłuję.

Siedem razy na dzień Cię wystawiam *
z powodu sprawiedliwych Twych wyroków.

Obfity pokój dla miłujących Twoje Prawo, *
i nigdy się nie potkną.

Czekam, Panie, na Twoją pomoc *
i spełniam Tve przykazania.

Moja dusza strzeże Twych napomnień *
i bardzo je miłuje.

Przestrzegam Twoich postanowień i napomnień, *
bo wszystkie moje drogi są przed Tobą.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 133

Szczęście płynące ze zgody

Miłujmy się wzajemnie, ponieważ miłość jest z Boga (1 J 4, 7)

O jak dobrze i miło, *
gdy bracia mieszkają razem!

Jest to jak wyborny olejek na głowie, †
który spływa na brodę Aarona, *
na skraj jego szaty.

To jak rosa Hermonu, *
która opada na górę Syjon;

Bo tam udziela Pan błogostawieństwa *
i życia na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 140

Przeciw podstępnyim wrogom

Syn Człowieczy będzie wydany w ręce grzeszników (Mt 26, 45)

Wybaw mnie, Panie, od złego człowieka, *
strzeż mnie od gwałtownika,

Od tych, którzy w sercu knują złe zamiary, *
każdego dnia wzniecają spory.

Jak węże ostrzą swe języki, *
jad zmijowy mają pod wargami.

Od rąk grzesznika ustrzeż mnie, Panie, †
zachowaj mnie od gwałtownika, *
od tych, którzy z nóg chcą mnie zwalić.

Pyszni na mnie sidło zastawiają w ukryciu, †
złoczyńcy rozciągają powrozy, *
ustawiają na mojej drodze pułapki.

Mówię do Pana: "Jesteś moim Bogiem, *



usłysz, Panie, mój głos błagalny!"
Panie, mój Panie, potężna moja pomocy, *
oślaniasz w dniu walki moją głowę.

Nie spełniaj, Panie, pragnień niegodziwca, *
nie sprzyjaj jego zamiarom.
Wiem, że Pan oddaje sprawiedliwość ubogiemu, *
a biednemu słuszość przyznaje.

Tylko sprawiedliwi będą słać Tve imię, *
prawi będą mieszkać przed Twoim obliczem.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

W innych Godzinach psalmodia dodatkowa z serii I i II, s. 1229.
Czytanie, werset i modlitwa z odpowiedniego oficjum.
Zakończenie Godziny jak w Częściach stałych.

Nieszpory

P. Boże, † wejrzyj ku wspomżeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn i antyfony z odpowiedniego okresu.
Psalmy - LG tom II: Piątek IV, str. 1191.

Psalmodia

1 ant. Każdego dnia będę błogostać Ciebie, Panie, *
i rozpowiadać Twoje cuda.

Psalm 145

Chwała Bożego Majestatu

Sprawiedliwy jesteś, Panie, Ty, który jesteś i który byłeś (Ap 16, 5)

Będę Cię wielbić, Boże mój i Królu, *
i słać Twoje imię przez wszystkie wieki.
Każdego dnia będę błogostać Ciebie *
i na wieki wystawiać Twoje imię.
Wielki jest Pan i godzien wielkiej chwały, *



a wielkość Jego niezgłębiona.

Pokolenie pokoleniu głosi Twoje dzieła *
i zwiastuje Twe potężne czyny.

Głoszą wspaniałą chwałę Twego majestatu *
i rozpowiadają Twoje cuda.

Mówią o potędze Twoich dzieł straszliwych *
i głoszą wielkość Twoją.

Przekazują pamięć o wielkiej Twej dobroci *
i cieszą się Twą sprawiedliwością.

Pan jest łagodny i miłosierny, *
nieskory do gniewu i bardzo łaskawy.

Pan jest dobry dla wszystkich, *
a Jego miłosierdzie nad wszystkim, co stworzył.

Niech Cię wielbią, Panie, wszystkie Twoje dzieła *
i niech Cię błogostawiają Twój wyznawcy.

Niech mówią o chwale Twojego królestwa *
i niech głoszą Twoją potęgę,

Aby synom ludzkim oznajmić potęgę Twoją *
i wspaniałość chwały Twojego królestwa.

Królestwo Twoje królestwem wszystkich wieków, *
przez wszystkie pokolenia Twoje panowanie.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Każdego dnia będę błogostawił Ciebie, Panie, / i
rozpowiadał Twoje cuda.

2 ant. Oczy wszystkich zwracają się ku Tobie, Panie; *
Ty jesteś blisko wszystkich, którzy Cię wzywają.

||

Pan jest wierny we wszystkich swoich słowach *
i we wszystkich swoich dziełach święty.

Pan podtrzymuje wszystkich, którzy upadają, *
i podnosi wszystkich zgnębionych.

Oczy wszystkich zwracają się ku Tobie, *
a Ty ich karmisz we właściwym czasie.

Ty otwierasz swą rękę *



i karmisz do syta wszystko, co żyje.
Pan jest sprawiedliwy na wszystkich swych drogach *
i łaskawy we wszystkich swoich dziełach.

Pan jest blisko wszystkich, którzy Go wzywają, *
wszystkich wzywających Go szczerze.

Spełnia wolę tych, którzy cześć Mu oddają, *
uśłysz ich wołanie i przyjdzie im z pomocą.

Pan strzeże wszystkich, którzy Go miłują, *
lecz zniszczy wszystkich występnych.

Niech usta moje głoszą chwałę Pana, †
a wszystko, co żyje, niech wielbi Jego święte imię, *
zawsze i na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Oczy wszystkich zwracają się ku Tobie, Panie; / Ty
jesteś blisko wszystkich, którzy Cię wzywają.

3 ant. Jezus Chrystus jest ofiarą przebłagalną * za
grzechy całego świata.

Pieśń

1 J 1, 5b. 7. 9; 2, 1b-2

Chrystus ofiarą przebłagalną za grzechy

Bóg jest światłością *
i nie ma w Nim żadnej ciemności.

Jeśli chodzimy w światłości, †
tak jak On sam trwa w świetle, *
wtedy jesteśmy we wspólnocie jedni z drugimi,

A krew Jezusa, Jego Syna, *
oczyszcza nas z wszelkiego grzechu.

Jeżeli wyznajemy nasze grzechy, †
Bóg jako wierny i sprawiedliwy nam je odpuści *
i oczyści nas z wszelkiej nieprawości.

Jeśliby nawet ktoś zgrzeszył, †
mamy obrońcę wobec Ojca, *
Jezusa Chrystusa sprawiedliwego.

On bowiem jest ofiarą przebłagalną za nasze grzechy, †
i nie tylko za nasze, *

lecz również za grzechy całego świata.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Jezus Chrystus jest ofiarą przebłagalną / za grzechy całego świata.

Czytanie, responsorium krótkie, antyfona do pieśni Maryi, prośby i modlitwa z odpowiedniego oficjum. Zakończenie Godziny jak w Częściach stałych.

Sobota

 4 tydzień psalterza

Wezwanie

P. Panie, otwórz ✚ wargi moje.
W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Psalm Wezwania s. 818 z antyfoną z odpowiedniego oficjum.

Godzina czytań

P. Boże, ✚ wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn i antyfony z odpowiedniego okresu.
Hymn - LG tom II: Sobota IV, str. 1195.

Psalmodia

1 ant. Pan swój lud wybawił * z rąk ciemności.

Psalm 78

Ps 78, 40-72

Dzieje narodu szkołą służby Bożej
Stało się to wszystko, aby mogło posłużyć za przykład dla nas (1 Kor 10, 6)

IV

Ileż razy synowie Izraela drażnili Pana na pustyni *
i zasmucali Go na pustkowiu!

Często wystawiali Boga na próbę, *
gniewali Świętego Izraela.
Nie pamiętali o Jego mocy, *
o dniu, w którym ich wybawił z rąk ciemężyciela,
Gdy czynił w Egipcie swe znaki *
i swoje cuda na polach Soanu.
Kiedy ich rzeki w krew zamienił *
i strumienie, aby pić nie mogli.
Nasłał na nich muchy, aby ich kąsały, *
i żaby, które ich gnębiły.
Zbiory ich wydał owadom, *
a owoc ich pracy szarańczy.
Gradem poraził ich winnice, *
a szronem ich sykomory.
Ich bydło wydał na pastwę zarazy, *
na pastwę choroby ich trzody.
Zesłał na nich swój gniew gorejący: †
oburzenie, zapalczywość i udrękę, *
orszak zwiastunów klęski.
Gniewowi swemu otworzył drogę, †
od śmierci ich nie zachował, *
a życie ich wydał zarazie.
I poraził w Egipcie wszystko pierworodne, *
pierwsze płody w namiotach Chamitów.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pan swój lud wybawił z rąk ciemężyciela.

2 ant. Pan swój lud wprowadzi * na świętą górę swoją.

V

Pan swój lud wyprowadził jak owce *
i wiódł ich przez pustynię jak trzodę.
Wiódł ich bezpiecznie, tak że się nie bali, *
a wrogów ich przykryło morze.
Wprowadził ich do ziemi swej świętej, *
na górę, którą zdobyła Jego prawica.



Wygnał przed nimi narody †
i sznurem dziedzictwo im wymierzył, *
w namiotach pogan osadził plemiona Izraela.
Oni zaś na próbę wystawiali i drażnili Boga Najwyższego *
i Jego przykazań nie strzegli.

Odstępowali zdradziecko, jak ich ojcowie, *
byli niepewni, jak łuk, który zawodzi.
Rozgniewali Go swoim bałwochwalstwem na wzgórzach, *
wzniecali Jego zazdrość rzeźbionymi bożkami.

Bóg usłyszał i zapłonął gniewem *
i gwałtownie odepchnął Izraela.

Porzucił mieszkanie w Szilo, *
przybytek, gdzie mieszkał wśród ludzi.

Oddał swoją moc w niewolę, *
a swoją chwałę w ręce nieprzyjaciół.

Wydał pod miecz swój naród, *
na swoje dziedzictwo gniewem wybuchnął.

Młodzieńców ich pochłonał ogień, *
a ich pannom nie śpiewano weselnych pieśni.

Ich kaptani poginęli od miecza *
i nie mogły lamentować ich wdowy.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pan swój lud wprowadzi na świętą górę swoją.

3 ant. Pan wybrał pokolenie Judy * i Dawida, swego
sługę, / aby rządził Izraelem, dziedzictwem Jego.

VI

Pan ocknął się jakby ze snu, *
jak wojownik zmożony winem,
I uderzył na tyły swoich nieprzyjaciół, *
okrył ich wiecznym wstydem.

Odrzucił namiot Józefa, *
nie wybrał szczepu Efraima,
Lecz wybrał pokolenie Judy, *
górze Syjon, którą umiłował.



I wzniosł świątynię swoją, wysoką jak niebo, *
jak ziemia, którą umocnił na wieki.

Wybrał Dawida, swego sługę, †
zabrał go z owczej zagrody, *
wezwał go od karmiących owiec,
By pasł Jakuba, lud Jego, *
i Izraela, Jego dziedzictwo.

On nimi rządził w prawości swego serca *
i roztropnie wiódł swoimi rękami.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pan wybrał pokolenie Judy / i Dawida, swego sługę, / aby rządził Izraelem, dziedzictwem Jego.

Werset, czytania i modlitwa z odpowiedniego oficjum.

Jutrznia

P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe teksty opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
Hymn i antyfony z odpowiedniego okresu.
Psalmy - LG tom II: Sobota IV, str. 1198.

Psalmodia

1 ant. Dobrze jest śpiewać Twojemu imieniu, Najwyższy, * rano głosić Twoją łaskawość.

Psalm 92

Doskonałość Boża

Psalm ten wystawia dzieła Jednorodzonego (św. Atanazy)

Dobrze jest dziękować Panu, *
śpiewać Twojemu imieniu, Najwyższy,
Rano głosić łaskawość Twoją, *
a wierność Twoją nocami,



Na harfie dziesięciostrunnej i lirze, *
pieśnią przy dźwiękach cytry.

Bo weselę się, Panie, Twoimi czynami, *
raduję się dziełami rąk Twoich.

Jak wielkie są dzieła Twoje, Panie, *
i jakże głębokie Twe myśli!

Nie zna ich człowiek nierozumny *
i głupiec ich nie pojmuje.

Chociaż występni się plenią jak zielsko, *
a złoczyńcy jaśnieją przepychem,

I tak pójdą na wieczną zagładę, *

Ty zaś, Panie, na wieki jesteś wywyższony.

Bo oto wrogowie Twoi, Panie, †

bo oto wrogowie Twoi poginą, *

rozproszą się wszyscy złoczyńcy.

Dałeś mi siłę bawołu, *

skropiłeś mnie świeżym olejkiem.

Moje oko spogląda z góry na nieprzyjaciół, †

a uszy me usłyszały o klęsce przeciwników, *

tych, którzy na mnie powstają.

Sprawiedliwy zakwitnie jak palma, *

rozrośnie się jak cedr na Libanie.

Zasadzeni w domu Pańskim *

rozkwitną na dziedzińcach Boga naszego.

Nawet i w starości wydadzą owoc, *

zawsze pełni życiodajnych soków,

Aby świadczyć, że Pan jest sprawiedliwy; *

On moją Opoką i nie ma w Nim nieprawości.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Dobrze jest śpiewać Twojemu imieniu, Najwyższy,
/ rano głosić Twoją łaskawość.

2 ant. Dam wam serce nowe * i nowego ducha tchnę
w wasze wnętrze.

Wezmę was spośród ludów, †
zgromadzę was ze wszystkich krajów *
i przywiodę z powrotem do waszej ziemi.

Pokropię was czystą wodą, *
i staniecie się czysti.

Obmyję was z wszelkiej nieczystości *
i z waszego bałwochwalstwa.

Dam wam serce nowe *
i nowego ducha tchnę w wasze wnętrze.

Wyjmę z was serce kamienne, *
i dam wam serce z ciała.

Tchnę w was mojego Ducha *
i sprawię, że będziecie żyć według mych nakazów,
że będziecie przestrzegać przykazań *
i postępować zgodnie z nimi.

Wtedy zamieszkacie w kraju, *
który dałem waszym przodkom,
I będziecie moim ludem, *

Ja zaś będę Bogiem waszym.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Dam wam serce nowe / i nowego ducha tchnę w wasze wnętrze.

3 ant. Usta dzieci i niemowląt * oddają Ci chwałę, Panie.

Psalm 8

Wielkość Stwórcy i godność człowieka

Bóg wszystko poddał pod stopy Chrystusa,
a Jego samego ustanowił nade wszystko Głową dla Kościoła (Ef 1, 22)

O Panie, nasz Panie, †
jak przedziwne jest Twoje imię na całej ziemi! *
Tyś swój majestat wyniósł nad niebiosy.

Sprawiłeś, że na przekór Twoim przeciwnikom †
usta dzieci i niemowląt oddają Ci chwałę, *
aby poskromić nieprzyjaciela i wroga.

Gdy patrzę na Twe niebo, dzieło palców Twoich, *



na księżyc i gwiazdy, któreś Ty utwierdził:
Czym jest człowiek, że o nim pamiętasz, *
czym syn człowieczy, że troszczysz się o niego?
Uczyliś go niewiele mniejszym od aniołów, *
uwieńczyliś go czią i chwałą.

Obdarzyliś go władzą nad dziełami rąk Twoich, *
wszystko złożyliś pod jego stopy:

Owce i bydło wszelakie, *
i dzikie zwierzęta,

Ptaki niebieskie i ryby morskie, *
wszystko, co szlaki mórz przemierza.

O Panie, nasz Panie, *

jak przedziwne jest Twoje imię na całej ziemi!

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Usta dzieci i niemowląt oddają Ci chwałę, Panie.

Czytanie, responsorium krótkie, antyfona do pieśni Zachariasza, prośby i modlitwa z odpowiedniego oficjum. Zakończenie Godziny jak w Częściach stałych.

Modlitwa w ciągu dnia

Hymn z odpowiedniego okresu.
Psalmy - LG tom II: Sobota IV, str. 1202.

- P.** Boże, ✚ wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Psalmodia

Antyfona jak w Tekstach okresowych.

Psalm 119

XXII (Taw). Radość służenia Bogu

Ps 119, 169-176

Niech wołanie moje dojdzie do Ciebie, Panie, *
daj mi zrozumienie przez swoje słowo.

Niech dojdzie do Ciebie moja modlitwa, *

wyzwól mnie według Twego słowa.
Niech moje wargi rozbrzmiewają hymnem, *
bo mnie nauczysz Twych ustaw.
Niech mój język opiewa Twoje słowo, *
bo wszystkie Twe przykazania są sprawiedliwe.
Niech Twoja ręka będzie mi pomocą, *
bo wybrałem Twe postanowienia.
Pragnę Twojej pomocy, Panie, *
a Prawo Twoje jest moją rozkoszą.
Niech żyje moja dusza i niech Ciebie chwali, *
niech mnie wspierają Twoje wyroki.
Błądzą jak owca, która zaginęła; †
szukaj swego sługi, *
bo nie zapominał o Twoich nakazach.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 45

Zaślubiny króla

Oblubieniec nadchodzi, wyjdźcie mu na spotkanie (Mt 25, 6)

|

Z mego serca płynie piękne słowo, †
pieśń moją śpiewam królowi, *
język mój jest jak rylec biegłego pisarza.
Najpiękniejszy jesteś spośród synów ludzkich, †
wdzięk się rozlał na twoich wargach, *
przeto Bóg pobłogosławił tobie na wieki.
Przypasz do biodra swój miecz, mocarzu, *
chlubę twoją i ozdobę.
Wstąp szczęśliwie na rydwan †
w obronie wiary, prawa i ubogich, *
a twoja prawica niech ci wskaże wielkie czyny.
Twe ostre strzały trafiają w serce wrogów króla, *
ludy padają przed tobą.
Tron Twój, Boże, trwa na wieki, *
berłem sprawiedliwym berło Twego królestwa.
Miłujesz sprawiedliwość, wstrętne ci bezprawie, †
dlatego Bóg, twój Bóg, namaścił ciebie *



olejkiem radości hojniej niż równych ci losem.

Twe szaty pachną mirrą, kasją i aloesem, *
z pałaców z kości słoniowej cieszy cię dźwięk lutni.
Córki królewskie wychodzą na spotkanie z tobą, *
królowa w złocie z Ofiru stoi po twojej prawicy.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

||

Postępuj, córko, spójrz i nakłoń ucha, *
zapomnij o swym ludzie, o domu swego ojca.

Król pragnie twego piękna, *
on twoim panem, oddaj mu pokłon.
Oto córa Tyru zbliża się z darami, *
możni narodów szukają twych względów.
Córa królewska wchodzi pełna chwały, *
w złotogłów odziana.

W szacie wzorzystej do króla ją prowadzą, *
za nią przywodzą do ciebie dziewice, jej drużyny.

Wiodą je z radością i w uniesieniu, *
wkraczają do królewskiego pałacu.
Synowie twoi zajmą miejsce twych ojców, *
ustanowisz ich książętami na całej ziemi.

Przez wszystkie pokolenia upamiętnię twe imię, *
dlatego na wieki sławić cię będą narody.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

W innych Godzinach psalmodia dodatkowa z serii I i II, s. 1229.
Czytanie, werset i modlitwa z odpowiedniego oficjum.
Zakończenie Godziny jak w Częściach stałych.

Teksty o świętych

Luty

05. Agaty

5 lutego

Wspomnienie obowiązkowe

Św. Agaty, dziewicy i męczennicy

Agata poniosła męczeństwo w Katanii na Sycylii, prawdopodobnie podczas prześladowań za Decjusza. Jej cześć szerzyła się w całym Kościele już od starożytności, a imię jej włączono do Kanonu Rzymskiego.

Teksty wspólne o jednej męczennicy, s. 1597, albo o dziewicach, s. 1667.

Wezwanie

P. Panie, otwórz ✚ wargi moje.
W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Psalm Wezwania jak w Częściach stałych, s. 818.
Antyfona - LG tom II: M, str. 1601.

Ant. Uwielbiamy Pana, / Króla męczenników.

Psalm 67

Niech wszystkie narody wystawiają Boga
Wiedźcie, że to zbawienie Boże posłane jest do pogan (Dz 28, 28)

Niech Bóg się zmiłuje nad nami i nam błogostawi, *
niech nam ukáže pogodne oblicze,
Aby na ziemi znano Jego drogę, *
Jego zbawienie wśród wszystkich narodów.

powtarza się antyfonę

Niech Ciebie, Boże, wystawiają ludy, *
niech wszystkie narody oddają Ci chwałę.
Niech się narody cieszą i weselą, †
bo rządysz ludami sprawiedliwie *
i kierujesz narodami na ziemi.

powtarza się antyfonę

Niech Ciebie, Boże, wystawiają ludy, *
niech wszystkie narody oddają Ci chwałę.
Ziemia wydała swój owoc, *
Bóg, nasz Bóg, nam pobłogostawił.
Niech nam Bóg błogostawi *
i niech cześć Mu oddają wszystkie krańce ziemi.

powtarza się antyfonę



Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Uwielbiamy Pana, / Króla męczenników.

Godzina czytań

- P.** Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
LG tom II: M, str. 1602.

Hymn

- 1 O Chryste, kwiecie czystości,
Wielbimy Ciebie pieśniami,
Bo dziś wstawiłeś dziewicę
Chwalebna palmą męczeństwa.
- 2 Roztropna, mężna i mądra,
Odważnie wiarę wyznała,
Dla Ciebie duszą niezłomną
Przyjęła ciała udrekę.
- 3 Bogata w dary Twej łaski,
Wzgardziła władcą ciemności,
By odrodzona cierpieniem
Posiadła wieczną nagrodę.
- 4 Przez jej zasługi prosimy,
Byś dał nam udział w jej szczęściu
I karmił nas owocami
Twej własnej męki na krzyżu.
- 5 O Synu Matki Dziewicy,
Niech Tobie z Ojcem i Duchem
Majestat będzie i chwała



Przez całą wieczność bez kresu. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy z bieżącego dnia tygodnia.

2 Czytanie

LG tom II: Własne, str. 1237.

Kazanie św. Metodego z Sycylii, biskupa,
o świętej Agacie

(Analecta Bollandiana 68, 76-78)
Agata - "Dobra" jest darem Boga

Wszystkich nas zgromadziło tutaj doroczne wspomnienie świętej męczennicy. Jest ona, jak sami wiecie, męczennicą dawną, ze względu na wspaniałość stoczonej walki - jedną z pierwszych. Jest także i współczesną. Bo i dzisiaj, zda się, odnosi tryumf dzięki Bożym cudom, jakie codziennie wieńczą ją i zdobią.

Jest dziewicą, albowiem ze Słowa nieśmiertelnego Boga (który w swym Ciele śmierć za mnie poniósł), z nierozłącznego z Bogiem Syna została zrodzona, jak to powiada Jan Ewangelista: "Wszystkim, którzy Je przyjęli, dało moc, aby się stali dziećmi Bożymi".

Dziewicza przeto niewiasta, która zaprosiła was na świętą naszą Uczę, jest ową niewiastą "zaślubioną jednemu mężowi, Chrystusowi", gdyby posłużyć się słowami Apostoła Pawła z porównania do związku małżeńskiego.

Dziewica ta Krwią Bożego i prawdziwego Baranka zaróżowiła twarz swoją i rozjaśniła blaskiem Jego poznania. Z największym przejęciem rozważała i rozmyślała nieustannie o śmierci umiłowanego Oblubieńca. W ten sposób szata jej świadectwa nosi nie tylko niezmywalne, już przedtem nabyte ślady Krwi Chrystusa, lecz także obdarza przyszłe pokolenia bogatą wymową dziewictwa i niewyczerpalnym źródłem pouczeń.

Owa, zaiste dobra, albowiem do Boga należąca, została przezeń, Źródło wszelkiego dobra, dana i ofiarowana Oblubieńcowi. Została ofiarowana także i nam, abyśmy mieli udział w dobru, które wyraża jej własne imię.

Cóż bowiem bardziej dobroczynne niż Najwyższe Dobro? I cóż bardziej godnego pochwały można byłoby znaleźć, jeśli nie Agatę?

Dobroć Agaty odpowiada imieniu i samej rzeczywistości; Agata z powodu wspaniałych czynów szczyli się dobrym imieniem, ale i ono samo wskazuje na takie właśnie jej czyny. Agata samym nawet imieniem zachęca, by wszyscy chętnie do niej się uciekali. Swoim zaś przykładem poucza, by wszyscy ludzie nie zwlekając podążali wraz z nią ku prawdziwemu Dobru, którym jest sam Bóg.

Responsorium

W. Pan mi pomaga, † abym wytrwała w wyznawaniu wiary w Niego. * On mnie uzdrowił i pocieszył.

P. Baranek bez zmazy w swoim miłosierdziu uświęcił mnie, abym była Jego służebnicą bez zmazy. **W.** On mnie uzdrowił i pocieszył.

Modlitwa

Módlmy się. Wszechmogący Boże, niech nam wyprosi Twoje miłosierdzie święta Agata, dziewica i męczennica, * która podobała się Tobie dzięki męczeństwu i poświęconej Tobie czystości. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogostawmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Jutrznia

P. Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze, i na wieki wieków. Amen.

Hymn

- 1 O Chryste, źródło czystości
I dawco siły w męczeństwie,
Nagradzasz świętych za cnoty,
Więc przez nich przyjmij te modły.
- 2 Sławimy dzisiaj z radością
Dziewicę pełną odwagi:
Za czystość serca i mękę
Podwójną cieszy się chwałą.
- 3 Przez mężne wiary wyznanie
Złożyła z życia ofiarę
I cierpiąc ciała katusze
Oddała ducha w Twe ręce.
- 4 Przykładem odtąd się stała,
Jak lęk zwyciężać należy
I gardzić światą ponętą,
By pełnię wiary osiągnąć.
- 5 Niech jej przyczyna za nami
Wyjedna Twe miłosierdzie,
Uwolni z grzesznych skłonności
I Twojej łasce nas podda.
- 6 O Synu Matki Dziewicy,
Niech Tobie z Ojcem i Duchem
Majestat będzie i chwała
Przez całą wieczność bez kresu. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy z bieżącego dnia tygodnia.

Czytanie

LG tom II: M, str. 1612.

2 Kor 1, 3-5

Błogostawiony Bóg i Ojciec Pana naszego Jezusa Chrystusa, Ojciec miłosierdzia i Bóg wszelkiej pociechy, Ten, który nas pociesza w każdym naszym utrapieniu, byśmy sami mogli pocieszać tych, co są w jakiegokolwiek

udręce, pociechą, której doznajemy od Boga. Jak bowiem obfitują w nas cierpienia Chrystusa, tak też wielkiej doznajemy przez Chrystusa pociechy.

Responsorium krótkie

P. Pan jest moją mocą * I moją chwałą. **W.** Pan jest moją mocą / I moją chwałą. **P.** On stał się moim zbawieniem. **W.** I moją chwałą. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** Pan jest moją mocą / I moją chwałą.

LG tom II: Własne, str. 1238.

Pieśń Zachariasza

Ant. Agata mężnie i z radością * szła na stracenie / i w gorącej modlitwie polecała się Panu.

Mesjasz i Jego poprzednik

Łk 1, 68-79

Błogostawiony † Pan, Bóg Izraela, *
bo lud swój nawiedził i wyzwolił.

I wzbudził dla nas moc zbawczą *
w domu swego sługi Dawida.

Jak zapowiedział od dawna *

przez usta swych świętych proroków,

Że nas wybawi od naszych nieprzyjaciół *

i z ręki wszystkich, którzy nas nienawidzą;

Że naszym ojcom okaże miłosierdzie *

i wspomni na swe święte przymierze,

Na przysięgę, którą złożył *

ojcu naszemu Abrahamowi.

Da nam, że z mocy nieprzyjaciół wyrwani, *

służyć Mu będziemy bez trwogi,

W pobożności i sprawiedliwości przed Nim *

po wszystkie dni nasze.

A ty, dziecko, zwać się będziesz prorokiem Najwyższego, *

gdyż pójdiesz przed Panem przygotować Mu drogi.

Jego ludowi dasz poznać zbawienie *

przez odpuszczenie grzechów.

Dzięki serdecznej litości naszego Boga, *

z jaką nas nawiedzi z wysoka Wschodzące Słońce,

By oświecić tych, co w mroku i cieniu śmierci
mieszkają, *

aby nasze kroki skierować na drogę pokoju.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Agata mężnie i z radością / szła na stracenie / i w
gorącej modlitwie polecała się Panu.

Prośby

LG tom II: M, str. 1613.

Przez męczenników, którzy ponieśli śmierć dla słowa
Bożego, wystawiajmy naszego Zbawiciela, wiernego
Świadka, i wołajmy do Niego:

Zdobyłeś nas Bogu za cenę krwi swojej.

Przez Twoich męczenników, którzy dobrowolnie śmierć
ponieśli dając świadectwo wierze,

— obdarz nas, Panie, prawdziwą wolnością ducha.

Zdobyłeś nas Bogu za cenę krwi swojej.

Przez Twoich męczenników, którzy przelaną krwią po-
twierdzili swoje wyznanie wiary,

— daj, abyśmy zawsze zachowywali nienaruszoną wiarę.

Zdobyłeś nas Bogu za cenę krwi swojej.

Przez Twoich męczenników, którzy przyjmując krzyż,
poszli Twoimi śladami,

— spraw, Panie, abyśmy mężnie znosili utrapienia życia.

Zdobyłeś nas Bogu za cenę krwi swojej.

Przez Twoich męczenników, którzy obmyli swe szaty we
krwi Baranka,

— daj, Panie, abyśmy pokonali zasadzki ciała i świata.

Zdobyłeś nas Bogu za cenę krwi swojej.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Wszchemogący Boże, niech nam wyprosi Twoje miłosierdzie święta Agata, dziewica i męczennica, * która podobała się Tobie dzięki męczeństwu i poświęconej Tobie czystości. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

Modlitwa w ciągu dnia

HYMN jak w Cześciach stałych, s. 40.

Antyfony, psalmy i czytanie z bieżącego dnia tygodnia.

- P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Nieszpory

- P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

LG tom II: M, str. 1616.

Hymn

- 1 Synu Dziewicy i Stwórco swej Matki,
Zrodzony przez Nią w nietkniętej czystości,
Usłysz te hymny śpiewane ku chwale
Mężnej dziewicy.
- 2 Tobie oddana, już niebem się cieszy
Za panowanie nad swoją słabością;
Ciebie wyznając przez ciała męczeństwo
Świat zwyciężyła.
- 3 Pełna odwagi, choć śmierci nie pragnąc,
Przyjęła mękę i liczne cierpienia;

Krew swą przelała, by mogła osiągnąć
Pokój wieczności.

- 4 Boże wszechmocny, przez jej wstawiennictwo
Uwolnij grzesznych od kary za winy,
Abyśmy mogli wystawiać Cię zawsze
Sercem radosnym. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy z bieżącego dnia tygodnia.

Czytanie

1 P 4, 13-14

LG tom II: M, str. 1620.

Cieszcie się, im bardziej jesteście uczestnikami cierpień Chrystusowych, abyście się cieszyli i radowali przy objawieniu się Jego chwały. Błogostawieni jesteście, jeżeli złorzeczą wam z powodu imienia Chrystusa, albowiem Duch chwały, Boży Duch na was spoczywa.

Responsorium krótkie

P. Tyś nas doświadczył, Boże, * Lecz wyprowadziłeś nas na wolność. **W.** Tyś nas doświadczył, Boże, / Lecz wyprowadziłeś nas na wolność. **P.** Poddałeś próbie ognia, jak się bada srebro. **W.** Lecz wyprowadziłeś nas na wolność. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** Tyś nas doświadczył, Boże, / Lecz wyprowadziłeś nas na wolność.

LG tom II: Własne, str. 1238

Pieśń Maryi

Ant. Panie Jezu Chryste, * dobry Nauczycielu, / dziękuję Ci za to, / że pozwoliłeś mi odnieść zwycięstwo w tak okrutnej męce; / pozwól mi teraz szczęśliwie dojść do wiekuistej chwały.

Radość duszy w Bogu

Łk 1, 46-55

Wielbi + dusza moja Pana *
i raduje się duch mój w Bogu, Zbawicielu moim.
Bo wejrzał na uniżenie swojej Służebnicy. *
Oto bowiem odtąd błogostawić mnie będą wszystkie

pokolenia,
Gdyż wielkie rzeczy uczynił mi Wszechmocny, *
a Jego imię jest święte.

Jego miłosierdzie z pokolenia na pokolenie *
nad tymi, którzy się Go boją.
Okazał moc swego ramienia, *
rozproszył pyszniących się zamysłami serc swoich.

Strącił władców z tronu, *
a wywyższył pokornych.
Głodnych nasycił dobrami, *
a bogatych z niczym odprawił.
Ujął się za swoim sługą, Izraelem, *
pomny na swe miłosierdzie,
Jak obiecał naszym ojcom, *
Abrahamowi i jego potomstwu na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Panie Jezu Chryste, / dobry Nauczycielu, / dziękuję Ci za to, / że pozwoliłeś mi odnieść zwycięstwo w tak okrutnej męce; / pozwól mi teraz szczęśliwie dojść do wiekuistej chwały.

Prośby

LG tom II: M, str. 1621

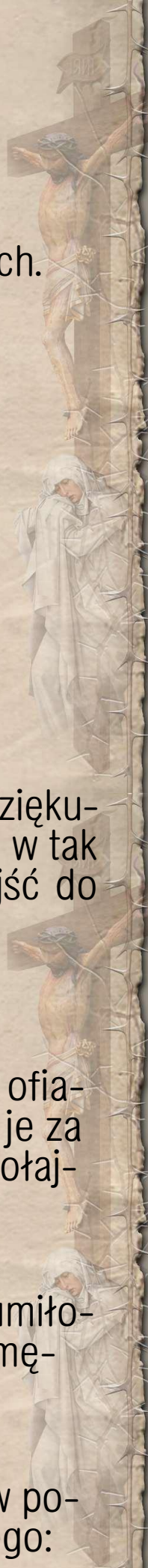
Wspominając godzinę, w której Król męczenników ofiarował swe życie na Ostatniej Wieczerzy i oddał je za nas na krzyżu, składajmy Mu dziękczynienie i wołajmy:

— **Chryste, nasz Panie, Ciebie wystawiamy.**

Wystawiamy Cię, Zbawicielu, bo aż do końca nas umiłowalesz; Ty jesteś źródłem i wzorem wszelkiego męczeństwa:

— **Chryste, nasz Panie, Ciebie wystawiamy.**

Wystawiamy Cię, Panie, bo wszystkich grzeszników pokutujących wezwałeś do nagrody życia wiecznego:



— Chryste, nasz Panie, Ciebie wystawiamy.

Wystawiamy Cię, Panie, bo przelałeś swoją Krew Nowego i Wiecznego Przymierza na odpuszczenie grzechów i poleciałeś, aby Kościół składał ją Ojcu w ofierze:

— Chryste, nasz Panie, Ciebie wystawiamy.

Wystawiamy Cię, Panie, bo w dniu dzisiejszym dzięki Twojej łasce wytrwaliśmy w wierze:

— Chryste, nasz Panie, Ciebie wystawiamy.

Wystawiamy Cię, Panie, bo dzisiaj wielu naszych braci złączyłeś z Tobą w tajemnicy swojej śmierci:

— Chryste, nasz Panie, Ciebie wystawiamy.

Ojcze nasz...

06. Pawła Miki

6 lutego

Wspomnienie obowiązkowe

Św. Pawła Miki i Towarzyszy, męczenników

Paweł urodził się w Japonii w roku 1564 lub 1566. Wstąpiwszy do Towarzystwa Jezusowego, owocnie głosił Ewangelię współmieszkańcom. Podczas prześladowania katolików pojmano go razem z dwudziestoma pięcioma wiernymi i poddano ich okrutnym torturom, a potem doprowadzono do miasta Nagasaki, gdzie ich ukrzyżowano 5 lutego 1597 r.

Wezwanie

P. Panie, otwórz ✝ wargi moje.

W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Psalm Wezwania jak w Częściach stałych, s. 818.

Antyfona - LG tom II: MM, str. 1578.

Ant. Uwielbiamy Pana, / Króla męczenników.

Psalm 67

Niech wszystkie narody wystawiają Boga

Wiedźcie, że to zbawienie Boże posłane jest do pogan (Dz 28, 28)

Niech Bóg się zmiłuje nad nami i nam błogostawi, *

niech nam ukáže pogodne oblicze,
Aby na ziemi znano Jego drogę, *
Jego zbawienie wśród wszystkich narodów.

powtarza się antyfonę

Niech Ciebie, Boże, wystawiają ludy, *
niech wszystkie narody oddają Ci chwałę.
Niech się narody cieszą i wesela, †
bo rządysz ludami sprawiedliwie *
i kierujesz narodami na ziemi.

powtarza się antyfonę

Niech Ciebie, Boże, wystawiają ludy, *
niech wszystkie narody oddają Ci chwałę.
Ziemia wydała swój owoc, *
Bóg, nasz Bóg, nam pobłogostawił.
Niech nam Bóg błogostawi *
i niech cześć Mu oddają wszystkie krańce ziemi.

powtarza się antyfonę

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Uwielbiamy Pana, / Króla męczenników.

Godzina czytań

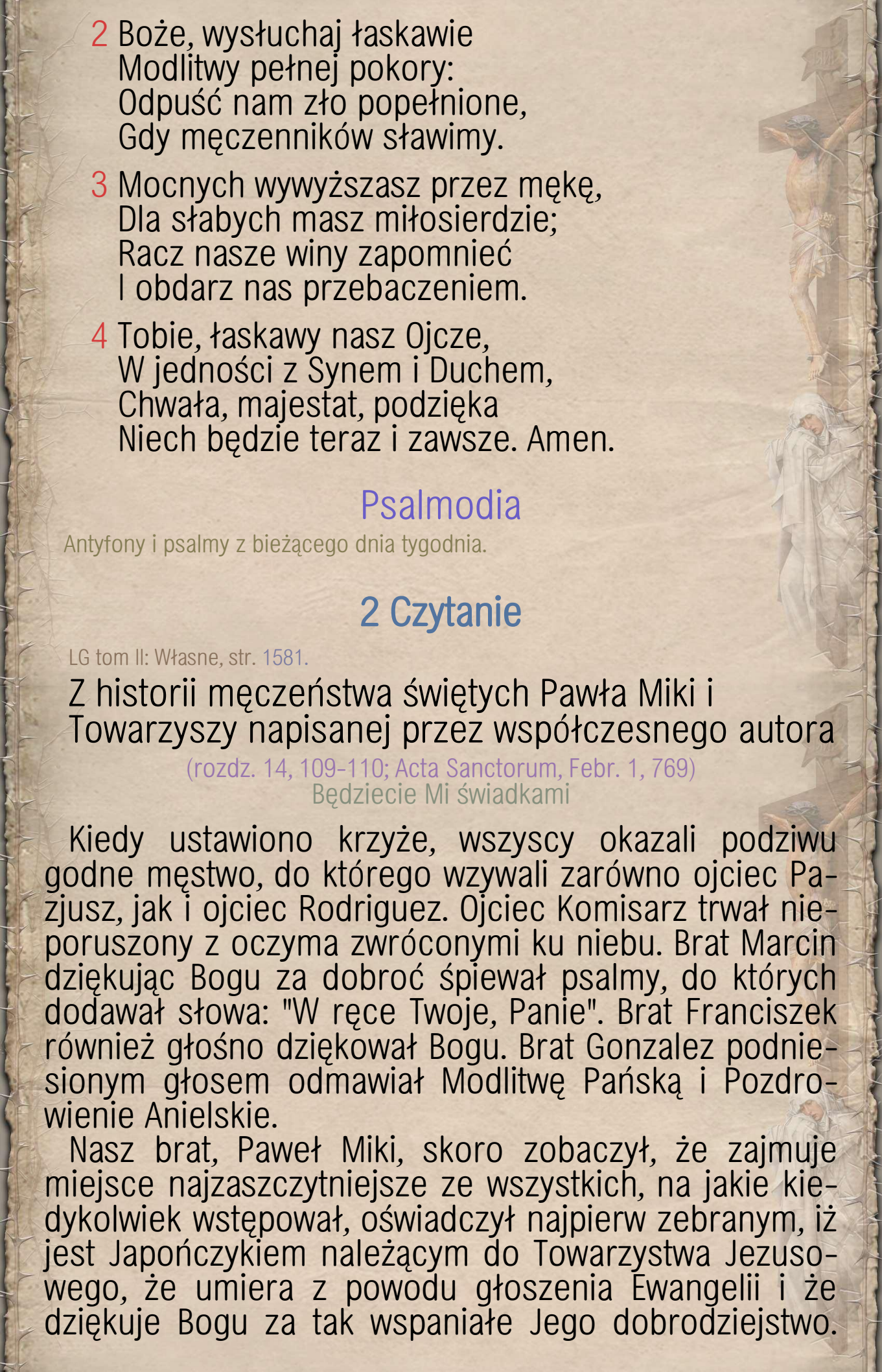
P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
LG tom II: M, str. 1602.

Hymn

1 Królu chwalebny wyznawców
I męczenników nagrodo,
Tym, którzy Ciebie wybrali,
Otwierasz niebios podwoje.



- 
- 2 Boże, wysłuchaj łaskawie
Modlitwy pełnej pokory:
Odpuść nam zło popełnione,
Gdy męczenników sławimy.
- 3 Mocnych wywyższasz przez mękę,
Dla słabych masz miłosierdzie;
Racz nasze winy zapomnieć
I obdarz nas przebaczeniem.
- 4 Tobie, łaskawy nasz Ojcze,
W jedności z Synem i Duchem,
Chwała, majestat, podzięka
Niech będzie teraz i zawsze. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy z bieżącego dnia tygodnia.

2 Czytanie

LG tom II: Własne, str. 1581.

Z historii męczeństwa świętych Pawła Miki i
Towarzyszy napisanej przez współczesnego autora

(rozdz. 14, 109-110; Acta Sanctorum, Febr. 1, 769)

Będziecie Mi świadkami

Kiedy ustawiono krzyże, wszyscy okazali podziwu godne męstwo, do którego wzywali zarówno ojciec Pa-
zjusz, jak i ojciec Rodriguez. Ojciec Komisarz trwał nie-
poruszony z oczyma zwróconymi ku niebu. Brat Marcin
dziękując Bogu za dobroć śpiewał psalmy, do których
dodawał słowa: "W ręce Twoje, Panie". Brat Franciszek
również głośno dziękował Bogu. Brat Gonzalez podnie-
sionym głosem odmawiał Modlitwę Pańską i Pozdro-
wienie Anielskie.

Nasz brat, Paweł Miki, skoro zobaczył, że zajmuje
miejsce najzaszczytniejsze ze wszystkich, na jakie kie-
dykolwiek wstępował, oświadczył najpierw zebranym, iż
jest Japończykiem należącym do Towarzystwa Jezuso-
wego, że umiera z powodu głoszenia Ewangelii i że
dziękuje Bogu za tak wspaniałe Jego dobrodzieństwo.

Następnie dodał takie słowa: "Myślę, że skoro doszedłem do tej chwili, nikt z was nie będzie mnie podejrzewał o chęć przemilczenia prawdy. Dlatego oświadczam wam, że nie ma innej drogi zbawienia poza tą, którą podążają chrześcijanie. Ponieważ ona uczy mnie wybaczać wrogom oraz wszystkim, co mnie skrzywdzili, dlatego z serca przebaczam królowi, a także wszystkim, którzy zadali mi śmierć, i proszę ich, aby zechcieli przyjąć chrzest".

Potem się zwrócił ku swoim towarzyszom toczącym ostatni bój, aby im dodać otuchy. Na twarzach wszystkich jaśniała radość, zwłaszcza na twarzy Ludwika. Kiedy pewien chrześcijanin zawołał do niego, iż wkrótce będzie w raju, on radosną postawą całego ciała zwrócił na siebie oczy wszystkich patrzących.

Antoni, który zajmował miejsce obok Ludwika, podniósłszy oczy ku niebu i wezwawszy najświętsze imiona Jezusa i Maryi, zaintonował psalm: "Chwalcie, słudzy Pańscy", którego nauczył się na katechezie w Nagasaki. Wiele tam bowiem dokładano starań, aby wyuczyć dzieci na pamięć niektórych psalmów.

Inni z radosnym obliczem powtarzali: "Jezus, Maryja"; niektórzy zachęcali obecnych do prowadzenia życia godnego chrześcijan. W ten czy inny sposób okazywali gotowość umierania.

W pewnym momencie czterech katów wyciągnęło miecze używane w Japonii i na ten straszny widok zebrani tam wierni wykrzyknęli: "Jezus, Maryja", a przejmujące to wołanie podniosło się aż ku niebiosom. Kaci zaś jednym lub dwoma ciosami odebrali im życie.

Responsorium

por. Ga 6, 14; Flp 1, 29

W. Chlubimy się krzyżem † naszego Pana, Jezusa Chrystusa. * W Nim jest nasze zbawienie, życie i zmartwychwstanie, / przez Niego jesteśmy zbawieni i oswobodzeni.

P. Wam bowiem dane jest to dla Chrystusa: nie tylko w Niego wierzyć, ale i dla Niego cierpieć. **W.** W Nim jest nasze zbawienie, życie i zmartwychwstanie, / przez Nie-

go jesteśmy zbawieni i oswobodzeni.

Modlitwa

Módlmy się. Boże, mocy wszystkich Świętych, Ty po męczeństwie na krzyżu wezwałeś do życia wiecznego świętych męczenników Pawła Miki i jego Towarzyszy, † spraw za ich wstawiennictwem, * abyśmy aż do śmierci mężnie trwali w wierze, którą wyznajemy. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogostawmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Jutrznia

P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
LG tom II: MM, str. 1585.

Hymn

- 1 Śpiewajmy hymny triumfu
I sławmy dzisiaj z radością
Zwycięstwo Bożych wyznawców
Nad lękiem, bólem i śmiercią.
- 2 Jak Chrystus hańbą okryci,
Samotni wobec cierpienia,
Odważnie znieśli męczeństwo,
Bo uwierzyli miłości.
- 3 Odchodząc z ziemi w udręce,
Wyznali mężnie przed światem,
Że Bóg jest dobrem najwyższym
I On im życie przywróci.



- 4 A teraz patrzą w oblicze
Swojego Mistrza i Zbawcy,
Gdyż On im bramę otworzył
Królestwa wiecznej światłości.
- 5 Niech męka sług Ewangelii
Umocni wiarę Kościoła,
A nam wyjedna obmycie
W ożywczej krwi Barankowej.
- 6 Wielbimy Ciebie, Wszechmocny,
Za świadków Twojej wielkości;
Majestat, cześć i podzięka
Niech będzie Trójcy Najświętszej. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy z bieżącego dnia tygodnia.

Czytanie

2 Kor 1, 3-5

LG tom II: MM, str. 1586.

Błogostawiony Bóg i Ojciec Pana naszego Jezusa Chrystusa, Ojciec miłosierdzia i Bóg wszelkiej pociechy, Ten, który nas pociesza w każdym naszym utrapieniu, byśmy sami mogli pocieszać tych, co są w jakiegokolwiek udręce, pociechą, której doznajemy od Boga. Jak bowiem obfitują w nas cierpienia Chrystusa, tak też wielkiej doznajemy przez Chrystusa pociechy.

Responsorium krótkie

P. Święci męczennicy * Żyją na wieki. **W.** Święci męczennicy / Żyją na wieki. **P.** Ich nagroda jest u Pana. **W.** Żyją na wieki. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** Święci męczennicy / Żyją na wieki.

Pieśń Zachariasza

Ant. Błogostawieni, którzy cierpią prześladowanie dla sprawiedliwości, * albowiem do nich należy królestwo niebieskie.

Błogostawiony ✝ Pan, Bóg Izraela, *
bo lud swój nawiedził i wyzwolił.

I wzbudził dla nas moc zbawczą *
w domu swego sługi Dawida.

Jak zapowiedział od dawna *

przez usta swych świętych proroków,

Że nas wybawi od naszych nieprzyjaciół *

i z ręki wszystkich, którzy nas nienawidzą;

Że naszym ojcom okaże miłosierdzie *

i wspomni na swe święte przymierze,

Na przysięgę, którą złożył *

ojcu naszemu Abrahamowi.

Da nam, że z mocy nieprzyjaciół wyrwani, *

służyć Mu będziemy bez trwogi,

W pobożności i sprawiedliwości przed Nim *

po wszystkie dni nasze.

A ty, dziecie, zwać się będziesz prorokiem Najwyższego, *

gdyż pójdziesz przed Panem przygotować Mu drogi.

Jego ludowi dasz poznać zbawienie *

przez odpuszczenie grzechów.

Dzięki serdecznej litości naszego Boga, *

z jaką nas nawiedzi z wysoka Wschodzące Słońce,

By oświecić tych, co w mroku i cieniu śmierci

mieszkają, *

aby nasze kroki skierować na drogę pokoju.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Błogostawieni, którzy cierpią prześladowanie dla
sprawiedliwości, / albowiem do nich należy królestwo
niebieskie.

Prośby

Przez męczenników, którzy ponieśli śmierć dla słowa
Bożego, wystawiamy naszego Zbawiciela, wiernego
Świadka, i wołajmy do Niego:

Zdobyłeś nas Bogu za cenę krwi swojej.

Przez Twoich męczenników, którzy dobrowolnie śmierć ponieśli dając świadectwo wierze,
— obdarz nas, Panie, prawdziwą wolnością ducha.

Zdobyłeś nas Bogu za cenę krwi swojej.

Przez Twoich męczenników, którzy przelaną krwią potwierdzili swoje wyznanie wiary,
— daj, abyśmy zawsze zachowywali nienaruszoną wiarę.

Zdobyłeś nas Bogu za cenę krwi swojej.

Przez Twoich męczenników, którzy przyjmując krzyż, poszli Twoimi śladami,
— spraw, Panie, abyśmy mężnie znosili utrapienia życia.

Zdobyłeś nas Bogu za cenę krwi swojej.

Przez Twoich męczenników, którzy obmyli swe szaty we krwi Baranka,
— daj, Panie, abyśmy pokonali zasadzki ciała i świata.

Zdobyłeś nas Bogu za cenę krwi swojej.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Boże, mocy wszystkich Świętych, Ty po męczeństwie na krzyżu wezwałeś do życia wiecznego świętych męczenników Pawła Miki i jego Towarzyszy, † spraw za ich wstawiennictwem, * abyśmy aż do śmierci mężnie trwali w wierze, którą wyznajemy. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

Modlitwa w ciągu dnia

HYMN jak w Częściach stałych, s. 40.

Antyfony, psalmy i czytanie z bieżącego dnia tygodnia.

P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Nieszpory

- P. Boże, ✝ wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

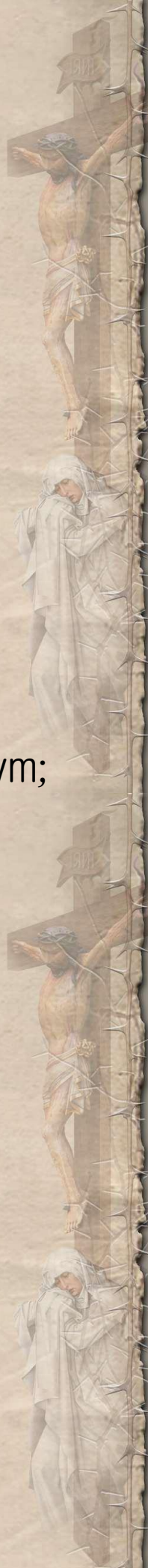
LG tom II: MM, str. 1590.

Hymn

- 1 Pełni zapału śpiewajmy z radością
O męczenników zasługach i czynach,
Bo samo serce przynagła, by słać
Niezlomnych w boju zwycięzców.
- 2 Świat ich ze wzgardą odrzucił od siebie,
Choć sam był chwastem bezpłodnym i suchym;
Także i oni wzgardzili nim mężnie
Za Tobą idąc, o Chryste!
- 3 Kiedy dla Ciebie znosili udreki,
Nie było słycać szemrania ni skargi;
Z sercem odważnym i myślą spokojną
Cierpliwie mękę przyjęli.
- 4 Jakże wysławić wspaniałą nagrodę
Przygotowaną przez Ciebie dla świętych?
Krew ich przelana jaśnieje purpurą,
Na czołach wieniec laurowy!
- 5 Boże Najwyższy i w Trójcy Jedyny,
Prosimy Ciebie o win przebaczenie,
Abyśmy mogli w pokoju i szczęściu
Wychwalać Twe miłosierdzie. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy z bieżącego dnia tygodnia.



LG tom II: MM, str. 1593.

Cieszcie się, im bardziej jesteście uczestnikami cierpień Chrystusowych, abyście się cieszyli i radowali przy objawieniu się Jego chwały. Błogosławieni jesteście, jeżeli złorzeczą wam z powodu imienia Chrystusa, albowiem Duch chwały, Boży Duch na was spoczywa.

Responsorium krótkie

P. Radujcie się w Panu * I cieszcie się, sprawiedliwi.
W. Radujcie się w Panu / I cieszcie się, sprawiedliwi. **P.** Weselcie się, wszyscy prawego serca. **W.** I cieszcie się, sprawiedliwi. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** Radujcie się w Panu / I cieszcie się, sprawiedliwi.

Pieśń Maryi

Ant. W niebie się radują święci, * którzy poszli w ślady Chrystusa, / przelali swoją krew z miłości do Niego, / dlatego z Chrystusem królować będą na wieki.

Radość duszy w Bogu

Łk 1, 46-55

Wielbi † dusza moja Pana *
 i raduje się duch mój w Bogu, Zbawicielu moim.
 Bo wejrzał na uniżenie swojej Służebnicy. *
 Oto bowiem odtąd błogosławić mnie będą wszystkie pokolenia,
 Gdyż wielkie rzeczy uczynił mi Wszechmocny, *
 a Jego imię jest święte.
 Jego miłosierdzie z pokolenia na pokolenie *
 nad tymi, którzy się Go boją.
 Okazał moc swego ramienia, *
 rozproszył pyszniących się zamysłami serc swoich.
 Strącił władców z tronu, *
 a wywyższył pokornych.
 Głodnych nasycił dobrami, *
 a bogatych z niczym odprawił.
 Ujął się za swoim sługą, Izraelem, *
 pomny na swe miłosierdzie,
 Jak obiecał naszym ojcom, *

Abrahamowi i jego potomstwu na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. W niebie się radują święci, / którzy poszli w ślady
Chrystusa, / przelali swoją krew z miłości do Niego, /
dlatego z Chrystusem królować będą na wieki.

Prośby

Wspominając godzinę, w której Król męczenników ofiarował swe życie na Ostatniej Wieczery i oddał je za nas na krzyżu, składajmy Mu dziękczynienie i wołajmy:

— **Chryste, nasz Panie, Ciebie wystawiamy.**

Wystawiamy Cię, Zbawicielu, bo aż do końca nas umiłowalesz; Ty jesteś źródłem i wzorem wszelkiego męczeństwa:

— **Chryste, nasz Panie, Ciebie wystawiamy.**

Wystawiamy Cię, Panie, bo wszystkich grzeszników pokutujących wezwalesz do nagrody życia wiecznego:

— **Chryste, nasz Panie, Ciebie wystawiamy.**

Wystawiamy Cię, Panie, bo przelałeś swoją Krew Nowego i Wiecznego Przymierza na odpuszczenie grzechów i poleciłeś, aby Kościół składał ją Ojcu w ofierze:

— **Chryste, nasz Panie, Ciebie wystawiamy.**

Wystawiamy Cię, Panie, bo w dniu dzisiejszym dzięki Twojej łasce wytrwaliśmy w wierze:

— **Chryste, nasz Panie, Ciebie wystawiamy.**

Wystawiamy Cię, Panie, bo dzisiaj wielu naszych braci złączyłeś z Tobą w tajemnicy swojej śmierci:

— **Chryste, nasz Panie, Ciebie wystawiamy.**

Ojcze nasz...

10. Scholastyki

10 lutego
Wspomnienie obowiązkowe

Św. Scholastyki, dziewicy

Scholastyka, siostra św. Benedykta, urodziła się w Nursji w Umbrii około roku 480. Podobnie jak brat poświęciła swoje życie Bogu. Żyła w pobliżu Monte Cassino i tam zmarła około roku 547.

Teksty wspólne o dziewicach, s. 1667.

Wezwanie

P. Panie, otwórz ✚ wargi moje.
W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Antyfona - LG tom II: Dz, str. 1670.

Ant. Uwielbiamy Pana, / Króla świętych dziewic.

Psalm Wezwania jak w Częściach stałych, s. 818.

Psalm 95

Wezwanie do chwalenia Boga

Zachęcajcie się wzajemnie każdego dnia, póki trwa to, co «dziś» się nazywa (Hbr 3, 13)

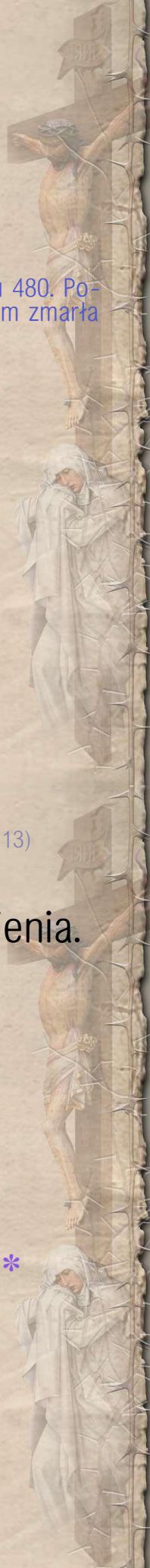
Przyjdźcie, radośnie śpiewajmy Panu, *
wznośmy okrzyki ku chwale Opoki naszego zbawienia.
Stańmy przed obliczem Jego z uwielbieniem, *
z weselem śpiewajmy Mu pieśni.

powtarza się antyfonę

Bo Pan jest Bogiem wielkim, *
wielkim Królem nad wszystkimi bogami.
W Jego ręku głębiny ziemi, *
szczyty gór do Niego należą.
Jego własnością jest morze, które sam stworzył, *
i ziemia, którą ulepiły Jego ręce.

powtarza się antyfonę

Przyjdźcie, uwielbiamy Go padając na twarze, *
klękniemy przed Panem, który nas stworzył.
Albowiem On jest naszym Bogiem, †
a my ludem Jego pastwiska *
i owcami w Jego ręku.



powtarza się antyfonę

Obyście dzisiaj usłyszeli głos Jego: †
"Niech nie twardnieją wasze serca jak w Meriba, *
jak na pustyni w dniu Massa, gdzie Mnie kusili wasi
ojcowie, *
doświadczali Mnie, choć widzieli moje dzieła.

powtarza się antyfonę

Przez lat czterdzieści to pokolenie wstręt we Mnie
budziło †
i powiedziałem: «Są ludem o sercu zbłąkanym *
i moich dróg nie znają».

Przeto przysiągłem w gniewie, *
że nie wejdą do mojej krainy spoczynku".

powtarza się antyfonę

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Uwielbiamy Pana, / Króla świętych dziewic.

Zamiast psalmu 95 można odmówić psalm 100 lub 24 albo 67. Jeśli jeden z tych psalmów znajduje się w oficjum danego dnia, należy go zastąpić psalmem 95.

Godzina czytań

- P.** Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
LG tom II: Dz, str. 1570.

Hymn

- 1 Niech wierny lud jednogłośnie
Wystawia dźwięczną melodią
Dziewicę, która na niebie
Jaśnieje blaskiem promiennym.



- 2 Gdyż ona całe swe życie
Oddała chwale Chrystusa,
A teraz już się weseli
Wśród grona Jego wybranych.
- 3 Przewyciężyła czystością
Słabego ciała pokusy
I gardząc świata urokiem
Zdążała śladem Chrystusa.
- 4 Za jej przyczyną, o Panie,
Właściwą ukaż nam drogę,
Podźwignij z nędzy upadków
I pomóż świętość zdobywać.
- 5 Niech Ciebie, Jezu zrodzony
Z nienaruszonej Dziewicy,
I Ojca z Duchem Najświętszym
Wychwala całe stworzenie. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy z bieżącego dnia tygodnia.

2 Czytanie

LG tom II: Własne, str. 1244.

Z **Dialogów** św. Grzegorza Wielkiego, papieża
(księga 2, 33)

Więcej osiągnęła, albowiem więcej umiłowata

Scholastyka, siostra świętego Benedykta, od samego dzieciństwa poświęcona wszechmogącemu Bogu, miała zwyczaj raz w roku odwiedzać swojego brata. Mąż Boży przyjmował ją niedaleko poza bramą, w pomieszczeniu należącym do klasztoru.

Pewnego dnia przybyła według zwyczaju, a czcigodny brat wyszedł ku niej ze swymi uczniami. Cały dzień spędzili na modlitwie i świętych rozmowach, a kiedy zapadł zmrok, spożyli wspólnie posiłek.

Ponieważ do późnych godzin przeciągnęły się ich święte rozmowy, Scholastyka zwróciła się do brata ze słowami: "Proszę cię, nie odchodź ode mnie tej nocy.

Aż do świtu rozmawiamy o radościach nieba". On jednak odparł: "Siostrze, o czym ty mówisz? Żadną miarą nie mogę przebywać poza klasztorem".

Świątobliwa niewiasta, skoro usłyszała odmowę brata, oparła na stole złożone ręce i modląc się do wszechmogącego Boga pochyliła głowę. Kiedy zaś uniosła ją znad stołu, rozszalała się tak wielka burza z grzmotami i błyskawicami, zerwała się tak gwałtowna ulewa, iż ani Benedykt, ani towarzyszący mu bracia nawet na krok nie mogli odejść z miejsca, w którym przebywali.

Wtedy to zmartwiony mąż Boży zaczął narzekać: "Niech Bóg wszechmogący wybaczy ci twój czyn, Siostrze". Lecz ona odpowiedziała: "Oto prosiłam cię, a nie chciałeś mnie wysłuchać. Poprosiłam więc Boga mego, i zostałam wysłuchana. Teraz więc odejdz, jeśli zdołasz. Pozostaw mnie i wracaj do klasztoru".

Tak więc ten, który nie chciał pozostać dobrowolnie, pozostał wbrew swojej woli. Cały czas czuwali przeto razem, znajdując pokrzepienie we wzajemnej wymianie świętych myśli.

A nic w tym dziwnego, iż owej godziny Scholastyka przemogła brata. Albowiem zgodnie ze słowami świętego Jana: "Bóg jest miłością" było rzeczą zupełnie słuszną, aby więcej potrafiła ta, która więcej umiłowała.

A kiedy w trzy dni później mąż Boży, znajdując się w swojej celi, podniósł oczy ku niebu, zobaczył, jak dusza jego siostry, opuściwszy ciało, ulatuje pod postacią gołębiczy ku wyżynom nieba. Ciesząc się tak wielką jej chwałą, złożył Bogu dzięki hymnami i modlitwami. Posłał też braci, aby przynieśli jej ciało do klasztoru i złożyli w grobie, który przygotował dla siebie.

Tak się stało, iż nawet grób nie rozdzielił tych, których umysły zawsze były zjednoczone w Bogu.

Responsorium

W. Gdy święta Scholastyka, dziewica, † prosiła Boga, aby jej brat nie opuszczał, * Więcej otrzymała od Pana swego serca, / ponieważ więcej kochała.

P. Jak dobrze i miło, gdy bracia mieszkają razem. **W.**

Więcej otrzymała od Pana swego serca, / ponieważ więcej kochała.

Modlitwa

Módlmy się. Obchodząc wspomnienie świętej Scholastyki, dziewicy, prosimy Cię, Boże, † abyśmy za jej przykładem służyli Tobie z wierną miłością * i osiągnęli szczęście przebywania z Tobą. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogostawmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Jutrznia

P. Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
LG tom II: Dz, str. 1678.

Hymn

1 Trzymając lampę płonąca
Na gody weszłaś, dziewico,
By Chrystus, Król wiecznej chwały,
Poślubił ciebie na zawsze.

2 Już jedno z Panem stanowisz
I tobą cieszy się niebo,
Bo zasłużyłaś przez czystość,
By Oblubieniec cię wybrał.

3 A teraz ukaż nam drogę,
Modlitwą broń nas od złego
I pomóż mężnie odpierać
Przebiegłe ciosy szatana.

- 4 Maryja, Matka Jezusa,
Dziewiczej przykład miłości,
Niech się przyczynia za nami
I ulży doli wygnańców.
- 5 Niech Bogu w Trójcy Jednemu
Na wieki będzie podzięką
Za serca wierne i czyste,
Żyjące tylko dla Niego. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy z bieżącego dnia tygodnia.

Czytanie

LG tom II: Dz, str. 1680.

Wody wielkie nie zdołają ugasić miłości, nie zatopiają jej rzeki. Jeśliby kto oddał za miłość całe bogactwo swego domu, pogardzą nim tylko.

Responsorium krótkie

P. Szukam Ciebie, Panie, * **Mówi** serce moje. **W.** Szukam Ciebie, Panie, / **Mówi** serce moje. **P.** Będę szukać Twego oblicza. **W.** **Mówi** serce moje. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** Szukam Ciebie, Panie, / **Mówi** serce moje.

LG tom II: Własne, str. 1245.

Pieśń Zachariasza

Ant. Roztropna dziewica odeszła do Chrystusa * i jaśnieje wśród chórów dziewic / jak słońce na wyżynach nieba.

Mesjasz i Jego poprzednik

Łk 1, 68-79

Błogostawiony † Pan, Bóg Izraela, *
bo lud swój nawiedził i wyzwolił.
I wzbudził dla nas moc zbawczą *
w domu swego sługi Dawida.
Jak zapowiedział od dawna *
przez usta swych świętych proroków,

Że nas wybawi od naszych nieprzyjaciół *
i z ręki wszystkich, którzy nas nienawidzą;

Że naszym ojcom okaże miłosierdzie *
i wspomni na swe święte przymierze,
Na przysięgę, którą złożył *
ojcu naszemu Abrahamowi.

Da nam, że z mocy nieprzyjaciół wyrwani, *
służyć Mu będziemy bez trwogi,
W pobożności i sprawiedliwości przed Nim *
po wszystkie dni nasze.

A ty, dziecie, zwać się będziesz prorokiem Najwyższego, *
gdyż pójdziesz przed Panem przygotować Mu drogi.
Jego ludowi dasz poznać zbawienie *
przez odpuszczenie grzechów.

Dzięki serdecznej litości naszego Boga, *
z jaką nas nawiedzi z wysoka Wschodzące Słońce,
By oświecić tych, co w mroku i cieniu śmierci
mieszkają, *
aby nasze kroki skierować na drogę pokoju.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Roztropna dziewica odeszła do Chrystusa / i jaśniej
wśród chórów dziewic / jak słońce na wyżynach
nieba.

Prośby

LG tom II: Dz, str. 1680.

Chrystus jest Oblubieńcem i nagrodą dziewic. Uwielbiaj-
my Go z radością i wołajmy do Niego:

Nagrodo dziewic, wysłuchaj nas, Panie.

Chryste, Ciebie święte dziewice umiłowały jako jedyne-
go Oblubieńca,

— spraw, aby nic nas nie odłączyło od Twojej miłości.

Nagrodo dziewic, wysłuchaj nas, Panie.

Ty ukoronowałaś swą Matkę, Maryję, na Królową dzie-



Wic,

- spraw za Jej wstawiennictwem, abyśmy zawsze służyli Tobie z czystym sercem.

Nagrodo dziewic, wysłuchaj nas, Panie.

Przez orędownictwo dziewic, które czystym i niepodzielnym sercem służyły Tobie,

- spraw, aby dobra tego przemijającego świata nigdy nas nie odłączyły od Ciebie.

Nagrodo dziewic, wysłuchaj nas, Panie.

Panie Jezu, Oblubieńcze, Twego przyjscia oczekiwały roztropne dziewice,

- spraw, abyśmy oczekiwali Ciebie w czujności i nadziei.

Nagrodo dziewic, wysłuchaj nas, Panie.

Za wstawiennictwem błogosławionej Bronisławy, która należała do mądrych i roztropnych dziewic,

- udziel nam niewinności życia i mądrości.

Nagrodo dziewic, wysłuchaj nas, Panie.

Ojcze nasz...

Modlitwa

LG tom II: Własne, str. 1245.

Obchodząc wspomnienie świętej Scholastyki, dziewicy, prosimy Cię, Boże, † abyśmy za jej przykładem służyli Tobie z wierną miłością * i osiągnęli szczęście przebywania z Tobą. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

Modlitwa w ciągu dnia

HYMN jak w Częściach stałych, s. 40.

Antyfony, psalmy i czytanie z bieżącego dnia tygodnia.

P. Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Nieszpory

P. Boże, + wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

LG tom II: Dz, str. 1683.

Hymn

- 1 Nadchodzi wiosna, co nigdy nie minie,
Więc wstań, dziewico, i biegnij z radością,
By spotkać Pana, bo idzie przez gaje
Rozkwitłych winnic.
- 2 Spokojny wieczór zapada nad ziemią,
A wzgórza pachną kadzidłem i mirrą,
I słyszysz wreszcie wezwanie na gody
W krainie światła.
- 3 Gdy śmierć się zbliży, rozpoznasz oblicze
Twojego Mistrza, którego szukałaś;
Pójdziecie razem przez łąki wieczności
Do domu Ojca.
- 4 Niech będzie chwała Synowi Dziewicy
I Jego Ojcu z Płomieniem miłości;
Niech Boga w Trójcy wystawia z weselem
Człowiecze serce. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy z bieżącego dnia tygodnia.

Czytanie

LG tom II: Dz, str. 1686.

1 Kor 7, 32b. 34a

Człowiek bezzenny troszczy się o sprawy Pana, o to,
jak by się przypodobać Panu. Podobnie i kobieta: niezamężna i dziewica troszczy się o sprawy Pana, o to, by

była święta i ciałem, i duchem.

Responsorium krótkie

P. Wiodą do Króla dziewice * Z radością i w uniesieniu. **W.** Wiodą do Króla dziewice / Z radością i w uniesieniu. **P.** Wkraczają do królewskiego pałacu. **W.** Z radością i w uniesieniu. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** Wiodą do Króla dziewice / Z radością i w uniesieniu.

LG tom II: Własne, str. 1245.

Pieśń Maryi

Ant. Przyjdź, oblubienico Chrystusa, * przyjmij wieniec, / który Pan przygotował ci na wieki.

Radość duszy w Bogu

Łk 1, 46-55

Wielbi † dusza moja Pana *
i raduje się duch mój w Bogu, Zbawicielu moim.
Bo wejrzał na uniżenie swojej Służebnicy. *
Oto bowiem odtąd błogosławić mnie będą wszystkie pokolenia,
Gdyż wielkie rzeczy uczynił mi Wszechmocny, *
a Jego imię jest święte.
Jego miłosierdzie z pokolenia na pokolenie *
nad tymi, którzy się Go boją.
Okazał moc swego ramienia, *
rozproszył pyszniących się zamysłami serc swoich.
Strącił władców z tronu, *
a wywyższył pokornych.
Głodnych nasycił dobrami, *
a bogatych z niczym odprawił.
Ujął się za swoim sługą, Izraelem, *
pomny na swe miłosierdzie,
Jak obiecał naszym ojcom, *
Abrahamowi i jego potomstwu na wieki.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Przyjdź, oblubienico Chrystusa, / przyjmij wieniec,
/ który Pan przygotował ci na wieki.

Prośby

LG tom II: Dz, str. 1687.

Chrystus pochwalił tych, którzy ze względu na królestwo Boże wybierają drogę dziewiczej czystości. Z radością cześć Mu oddajmy i skierujmy ku Niemu nasze prośby:

Jeżu, Królu dziewic, wysłuchaj nas, Panie.

Chryste, Ty jako jedyny Oblubieniec zjednoczyłeś ze sobą Kościół, swą czystą Dziewicę,
— spraw, aby on był święty i nieskalany.

Jeżu, Królu dziewic, wysłuchaj nas, Panie.

Chryste, na Twoje spotkanie wyszły z lampami święte dziewice,

— nie dozwól, aby kiedyś zabrakło oliwy wierności w lampach służebnic Tobie poświęconych.

Jeżu, Królu dziewic, wysłuchaj nas, Panie.

Panie, Tobie Kościół zawsze dochowywał dziewiczej wierności,

— daj wszystkim chrześcijanom łaskę wytrwania w nieskażonej wierze.

Jeżu, Królu dziewic, wysłuchaj nas, Panie.

Panie, Ty pozwalasz swemu ludowi radować się obchodem ku czci błogostawionej dziewicy Bronisławy,
— spraw, aby zawsze się cieszył jej orędownictwem.

Jeżu, Królu dziewic, wysłuchaj nas, Panie.

Panie, Ty przyjąłeś święte dziewice na swe gody weselne,

— wprowadź łaskawie zmarłych na niebiańską ucztę.

Jeżu, Królu dziewic, wysłuchaj nas, Panie.

Ojcze nasz...

14. Cyryla i Metodego

14 lutego
Wspomnienie obowiązkowe

Świętych Cyryla, mnicha, i Metodego, biskupa,
patronów Europy

Cyryl, urodzony w Tesalonice (Saloniki), w Konstantynopolu otrzymał gruntowne wykształcenie. Wraz z bratem Metodą udał się na Morawy, aby tam głosić Ewangelię. Obaj przygotowali teksty liturgiczne w języku słowiańskim, spisując je alfabetem zwanym później *cyrylicą*. Cyryl zmarł 14 lutego 869 roku w Rzymie, dokąd obaj zostali wezwani, Metody zaś, otrzymawszy święcenia biskupie, udał się do Panonii (dzisiejsze Węgry), gdzie nieustraszenie głosił Ewangelię. Wiele wycierpiał od zazdrosnych przeciwników, cieszył się jednak poparciem papieży. Zmarł 6 kwietnia 885 roku w Welehradzie na Morawach.

Wezwanie

P. Panie, otwórz ✝ wargi moje.
W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Antyfona - LG tom II: Własne, str. 1248.

Ant. Uwielbiamy Chrystusa, / Najwyższego Pasterza.

Psalm Wezwania jak w Częściach stałych, s. 818.

Psalm 95

Wezwanie do chwaleń Boga

Zachęcajcie się wzajemnie każdego dnia, póki trwa to, co «dzisiaj» się nazywa (Hbr 3, 13)

Przyjdźcie, radośnie śpiewajmy Panu, *
wznosmy okrzyki ku chwale Opoki naszego zbawienia.
Stańmy przed obliczem Jego z uwielbieniem, *
z weselem śpiewajmy Mu pieśni.

powtarza się antyfonę

Bo Pan jest Bogiem wielkim, *
wielkim Królem nad wszystkimi bogami.
W Jego ręku głębiny ziemi, *
szczyty gór do Niego należą.
Jego własnością jest morze, które sam stworzył, *
i ziemia, którą ulepiły Jego ręce.

powtarza się antyfonę

Przyjdźcie, uwielbiamy Go padając na twarze, *
klękajmy przed Panem, który nas stworzył.
Albowiem On jest naszym Bogiem, †
a my ludem Jego pastwiska *

i owcami w Jego rękę.

powtarza się antyfonę

Obyście dzisiaj usłyszeli głos Jego: †
"Niech nie twardnieją wasze serca jak w Meriba, *
jak na pustyni w dniu Massa, gdzie Mnie kusili wasi
ojcowie, *
doświadczali Mnie, choć widzieli moje dzieła.

powtarza się antyfonę

Przez lat czterdzieści to pokolenie wstręt we Mnie
budziło †
i powiedziałem: «Są ludem o sercu zbłąkanym *
i moich dróg nie znają».

Przeto przysiągłem w gniewie, *
że nie wejdą do mojej krainy spoczynku".

powtarza się antyfonę

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Uwielbiamy Chrystusa, / Najwyższego Pasterza.

Zamiast psalmu 95 można odmówić psalm 100 lub 24 albo 67. Jeśli jeden z tych psalmów znajduje się w oficjum danego dnia, należy go zastąpić psalmem 95.

Godzina czytań

- P.** Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
LG tom II: Własne, str. 1249.

Hymn

- 1 Bracia wybrani przez Boga,
Miłością Jego złączeni,
Poszli w odległe krainy,
By głosić wiarę Chrystusa.

- 2 Pan ich obdarzył mądrością,
Zapałem, wiedzą i męstwem,
Aby pogańskim narodom
Wskazali drogę do Niego.
- 3 Błogostawieństwem się stali
Dla Słowian wielkiej rodziny,
Której przynieśli Nowinę
I dali język modlitwy.
- 4 Dzisiaj niech swoją opieką
Otoczą ludzi w udreće,
Aby cierpienie wydało
Stokrotny owoc dla nieba.
- 5 Ojcu, Synowi, Duchowi
Niech będzie chwała na wieki,
Sława zaś Bożym posłańcom
Za dar zbawiennej nauki. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: P, str. 1628.

1 **Ant.** Jeśli kto chce być pierwszym, * niech się stanie ostatnim ze wszystkich / i wszystkim służy.

Psalm 21

Ps 21, 2-8. 14

Dziękczynienie za zwycięstwo króla

Chrystus otrzymał życie, by zmartwychwstać, i długie dni na wieki, i na zawsze (św. Ireneusz)

Panie, król się weseli z Twojej potęgi *
i z Twojej pomocy tak bardzo się cieszy.

Spełniłeś pragnienie jego serca *

i nie odmówiłeś błaganiom warg jego.

Bo pomyślnie błogostawieństwo wcześniej nań zesłałeś, *
szczerozłotą koronę włożyłeś mu na głowę.

Prosił Ciebie o życie, *

Ty go obdarzyłeś długimi dniami na wieki i na zawsze.

Wielka jest jego chwała dzięki Twojej pomocy, *
ozdobiłeś go dostojnością i blaskiem.

Gdyż błogostawieństwem uczyniłeś go na wieki, *

napełniłeś go radością Twojej obecności.

Król bowiem w Panu pokłada nadzieję *

i nie zachwieje się z łaski Najwyższego.
Powstań, Panie, w swojej potędze, *
będziemy śpiewać i sławić moc Twoją.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Jeśli kto chce być pierwszym, * niech się stanie
ostatnim ze wszystkich / i wszystkim służy.

2 ant. Kiedy się objawi Najwyższy Pasterz, * otrzyma-
cie niewiedzący wieniec chwały.

Psalm 92

Doskonałość Boża

Psalm ten wystawia dzieła Jednorodzonego (św. Atanazy)

|

Dobrze jest dziękować Panu, *
śpiewać Twojemu imieniu, Najwyższy,
Rano głosić łaskawość Twoją, *
a wierność Twoją nocami,
Na harfie dziesięciostrunnej i lirze, *
pieśnią przy dźwiękach cytry.
Bo wesełę się, Panie, Twoimi czynami, *
raduję się dziełami rąk Twoich.
Jak wielkie są dzieła Twoje, Panie, *
i jakże głębokie Twe myśli!
Nie zna ich człowiek nierozumny *
i głupiec ich nie pojmuje.
Chociaż występni się plenią jak zielsko, *
a złoczyńcy jaśnieją przepychem,
I tak pójdą na wieczną zagładę, *
Ty zaś, Panie, na wieki jesteś wywyższony.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Kiedy się objawi Najwyższy Pasterz, / otrzymacie
niewiedzący wieniec chwały.



3 ant. Sługo dobry i wierny, * wejdź do radości twojego Pana.

||

Bo oto wrogowie Twoi, Panie, †
bo oto wrogowie Twoi pogina, *
rozproszą się wszyscy złoczyńcy.

Dałeś mi siłę bawołu, *
skropiłeś mnie świeżym olejkim.
Moje oko spogląda z góry na nieprzyjaciół, †
a uszy me usłyszały o klęsce przeciwników, *
tych, którzy na mnie powstają.

Sprawiedliwy zakwitnie jak palma, *
rozrośnie się jak cedr na Libanie.
Zasadzeni w domu Pańskim *
rozkwitną na dziedzińcach Boga naszego.
Nawet i w starości wydadzą owoc, *
zawsze pełni życiodajnych soków,
Aby świadczyć, że Pan jest sprawiedliwy; *
On moją Opoką i nie ma w Nim nieprawości.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Sługo dobry i wierny, / wejdź do radości twojego Pana.

P. Usłyszysz z ust moich słowo.
W. Które będziesz głosił w moim imieniu.

1 Czytanie

LG tom II: Własne, str. 1249.

Z Pierwszego Listu św. Pawła Apostoła
do Tesaloniczan

2, 1-13. 19-20

Pamiętajcie o naszych trudach podjętych dla was

Sami wiecie, bracia, że nasze przyjście do was nie okazało się daremne. Chociaż ucierpieliśmy i - jak wie-

cie - doznaliśmy zniewagi w Filippi, odważyliśmy się w Bogu naszym głosić Ewangelię Bożą wam pośród wielkiego utrapienia. Upominanie zaś nasze nie pochodzi z błędu ani z nieczystej pobudki, ani z podstępu, lecz jak przez Boga zostaliśmy uznani za godnych powierzenia nam Ewangelii, tak głosimy ją, aby się podobać nie ludziom, ale Bogu, który bada nasze serca.

Nigdy przecież nie posługiwaliśmy się pochlebstwem w mowie - jak wiecie - ani też nie kierowaliśmy się ukrytą chciwością, czego Bóg jest świadkiem, nie szukając ludzkiej chwały ani pośród was, ani pośród innych. A jako apostołowie Chrystusa mogliśmy być dla was ciężarem, my jednak stanęliśmy pośród was pełni skromności, jak matka troskliwie opiekująca się swoimi dziećmi. Będąc tak pełni życzliwości dla was, chcieliśmy wam dać nie tylko naukę Bożą, lecz nadto dusze nasze, tak bowiem staliście się nam drodzy.

Pamiętacie przecież, bracia, naszą pracę i trud. Pracowaliśmy dniem i nocą, aby nikomu z was nie być ciężarem. Tak to wśród was głosiliśmy Ewangelię Bożą. Sami jesteście świadkami i Bóg także, jak zachowywaliśmy się święcie, sprawiedliwie i nienagannie pośród was wierzących. Wiecie: tak każdego z was zachęcaliśmy i zaklinaliśmy jak ojciec swe dzieci, abyście postępowali w sposób godny Boga, który was wzywa do swego królestwa i chwały.

Dlatego nieustannie dziękujemy Bogu, bo gdy przyjęliście słowo Boże, usłyszane od nas, przyjęliście je nie jako słowo ludzkie, ale - jak jest naprawdę - jako słowo Boga, który działa w was wierzących.

Ale jakaż jest nasza nadzieja albo radość, albo wie-niec chwały? Czyż nie wy nią będziecie przed Panem naszym, Jezusem Chrystusem, w chwili Jego przyjścia? Wy bowiem jesteście dla nas chwałą i radością.

Responsorium

1 Tes 2, 8. 7

W. Będąc pełni życzliwości dla was, † chcieliśmy wam dać nie tylko naukę Bożą, / lecz nadto dusze nasze, *
Tak bowiem staliście się nam drodzy.

P. Staaliśmy pośród was pełni skromności, jak matka troskliwie opiekująca się swoimi dziećmi. W. Tak bowiem staliście się nam drodzy.

2 Czytanie

Z Listu apostolskiego papieża Jana Pawła II

(List ap. *Egregiae Virtutis*, 31 XII 1980)

Słowa przez nich zapisane otwały dla wielu bramy niebios

Cyryl i Metody, bracia, Grecy rodem z Tesaloniki, miasta, w którym żył i działał św. Paweł, od początku swego powołania weszli w ścisłe związki duchowe i kulturowe z Kościołem patriarchalnym w Konstantynopolu, słynnym podówczas z rozwoju nauki i aktywności misyjnej; w tamtejszej też szkole, stojącej na wysokim poziomie, zdobyli wykształcenie. Obaj obrali zakonny stan życia, łącząc obowiązki powołania zakonnego z posługą misyjną, której pierwsze świadectwo dali wyruszając na ewangelizację Chazarów w Chersonesie Trackim.

Głównym ich dziełem ewangelizacyjnym była jednakże misja na Wielkich Morawach, wśród ludów zamieszkujących podówczas Półwysep Bałkański i ziemie nad Dunajem, a stało się to na prośbę księcia morawskiego Rościława do cesarza i do Kościoła Konstantynopolańskiego. Ażeby sprostać wymaganiom swej apostolskiej posługi pośród tych ludów, dokonali przekładu Ksiąg świętych na ich język dla celów liturgicznych i katechetycznych, kładąc tym samym podwaliny pod całe ich piśmiennictwo. Słusznie przeto uważani są nie tylko za apostołów Słowian, ale także za ojców kultury wśród wszystkich ludów i narodów, dla których pierwszy zapis języka słowiańskiego nie przestaje być podstawowym punktem odniesienia w dziejach ich literatury.

Cyryl i Metody spełniali posługę misyjną w jednościsłości zarówno z Kościołem Konstantynopolańskim, przez który zostali posłani, jak i z rzymską Stolicą św. Piotra, przez nią potwierdzeni. Było to wyrazem jednościsłości Kościoła, która za czasów ich życia i działalności nie została dotknięta nieszczęściem rozłamu pomiędzy

Wschodem a Zachodem, jakkolwiek stosunki pomiędzy Rzymem a Konstantynopolem były już nacechowane pewnymi napięciami.

W Rzymie Cyryl i Metody, przyjęci ze czcią przez papieża i Kościół Rzymski, znaleźli aprobatę i poparcie dla całej swej działalności misyjnej. Znajdowali również obronę, gdy działalność ta, z powodu odmienności języka używanego w liturgii, napotykała przeszkody ze strony niektórych niechętnych środowisk zachodnich. Dnia 14 lutego 869 roku Cyryl zakończył swe życie w Rzymie i tu też został pogrzebany w kościele św. Klementa; natomiast Metody, wyświęcony przez papieża na arcybiskupa starożytnej stolicy Sirmium, został posłany na Morawy, aby dalej prowadzić tam swe opatrznościowe dzieło apostolskie; rozwijał je wśród ludu wraz ze swymi uczniami gorliwie i odważnie aż do końca życia, to jest 6 kwietnia 885 roku.

Responsorium

Mk 16, 15-16; J 3, 5

W. Idźcie na cały świat † i głoscie Ewangelię wszelkiemu stworzeniu. * Kto uwierzy i przyjmie chrzest, będzie zbawiony.

P. Jeśli się ktoś nie narodzi z wody i z Ducha Świętego, nie może wejść do królestwa Bożego. **W.** Kto uwierzy i przyjmie chrzest, będzie zbawiony.

Hymn Ciebie, Boże, chwalimy, s. 823.

Modlitwa

Módlmy się. Boże, Ty przez świętych braci, Cyryla i Metodego, doprowadziłeś narody słowiańskie do światła Ewangelii, † otwórz nasze serca na zrozumienie Twojego słowa * i uczynź z nas lud zjednoczony w wyznawaniu prawdziwej wiary. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogostawmy Panu.
W. Bogu niech będą dzięki.

Jutrznia

P. Boże, ✝ wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
LG tom II: P, str. 1644.

Hymn

- 1 Oto kapłani Boga Najwyższego,
Których On wybrał na sługi zbawienia,
Święci pasterze wiernie miłujący
Swoją owczarnię.
- 2 Strzegąc troskliwie otrzymanych darów,
Zawsze gotowi na przyjście Chrystusa,
Mądrzy i czyści, nieśli w swoich rękach
Jasne pochodnie.
- 3 Pełni czujności stali przy podwojach,
Aby usłyszeć, gdy Pan zakołacze;
Kiedy zaś przyszedł, dom Mu otworzyli
Z wielką radością.
- 4 Tobie, o Boże, Królu nad królami,
Cześć i majestat niech będzie na wieki;
Ciebie niech wielbi pieśnią dziękczynienia
Całe stworzenie. Amen.

Psalmodia

Antyfony - LG tom II: P, str. 1645; Psalmi - LG tom II: Niedziela I, str. 847

1 ant. Wy jesteście światłem świata. * Nie może się ukryć miasto położone na górze.

Psalm 63

Tęsknota za Bogiem
Ten czuwa przy Bogu, kto odrzuca ciemne uczynki

Ps 63, 2-9

Boże, mój Boże, szukam Ciebie *
i pragnie Ciebie moja dusza.

Ciało moje tęskni za Tobą, *
jak zeschnęła ziemia łaknąca wody.
Oto wpatruję się w Ciebie w świątyni, *
by ujrzeć Twą potęgę i chwałę.

Twoja łaska jest cenniejsza od życia, *
więc sławić Cię będą moje wargi.
Będę Cię wielbił przez całe me życie *
i wzniosę ręce w imię Twoje.

Moja dusza syci się obficie, *
a usta Cię wielbią radosnymi wargami,
Gdy myślę o Tobie na moim postaniu *
i o Tobie rozważam w czasie moich czuwań.

Bo stałeś się dla mnie pomocą *
i w cieniu Twych skrzydeł wołam radośnie:
"Do Ciebie Ignie moja dusza, *
prawica Twoja mnie wspiera".

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Wy jesteście światłem świata. / Nie może się
ukryć miasto położone na górze.

2 ant. Tak niech świeci wasze światło przed ludźmi, *
aby widzieli wasze dobre uczynki / i chwalili Ojca wa-
szego.

Pieśń

Dn 3, 57-88. 56

Całe stworzenie wielbi Boga
Chwalcie Boga naszego, wszyscy Jego słudzy (Ap 19, 5)

Błogostawcie Pana, wszystkie dzieła Pańskie, *
chwalcie Go i wywyższajcie na wieki.

Błogostawcie Pana, aniołowie Pańscy, *
błogostawcie Pana, niebiosa.

Błogostawcie Pana, wszelkie wody podniebne, *
błogostawcie Pana, wszystkie potęgi.

Błogostawcie Pana, słońce i księżycu, *
błogostawcie Pana, gwiazdy na niebie.

Błogostawcie Pana, deszcze i rosy, *
błogostawcie Pana, wszystkie wichry niebieskie.

Błogostawcie Pana, ogniu i żarze, *
błogostawcie Pana, upale i chłodzie.

Błogostawcie Pana, rosy i szrony, *
błogostawcie Pana, mrozy i zimna.

Błogostawcie Pana, lody i śniegi, *
błogostawcie Pana, dnie i noce.

Błogostawcie Pana, światło i ciemności, *
błogostawcie Pana, błyskawice i chmury.

Niech ziemia błogostawi Pana, *
niech Go chwali i wywyższa na wieki.

Błogostawcie Pana, góry i pagórki, *
błogostawcie Pana, wszelkie rośliny na ziemi.

Błogostawcie Pana, źródła wodne, *
błogostawcie Pana, morza i rzeki.

Błogostawcie Pana, wieloryby i morskie stworzenia, *
błogostawcie Pana, wszelkie ptaki powietrzne.

Błogostawcie Pana, dzikie zwierzęta i trzody, *
błogostawcie Pana, synowie ludzcy.

Błogostaw Pana, Izraelu, *
chwal Go i wywyższaj na wieki.

Błogostawcie Pana, kapłani Pańscy, *
błogostawcie Pana, słudzy Pańscy.

Błogostawcie Pana, duchy i dusze sprawiedliwych, *
błogostawcie Pana, święci i pokornego serca.

Błogostawcie Pana, Chananiaszu, Azariaszu i Miszaelu, *
chwalcie Go i wywyższajcie na wieki.

Błogostawmy Ojca i Syna, i Ducha Świętego, *
chwalmy Go i wywyższajmy na wieki.

Błogostawiony jesteś, Panie, na sklepieniu nieba, *
pełen chwały i wywyższony na wieki.

Na końcu tej pieśni nie mówi się Chwała Ojcu...

Ant. Tak niech świeci wasze światło przed ludźmi, /
aby widzieli wasze dobre uczynki / i chwalili Ojca waszego.

3 ant. Żywe i skuteczne jest słowo Boże * i głębiej
przenika niż miecz obosieczny.

Psalm 149

Radość świętych

Synowie Kościoła, synowie nowego ludu, radują się swym Królem, Chrystusem (Hezychiusz)

Śpiewajcie Panu pieśń nową, *
głoście Jego chwałę w zgromadzeniu świętych.

Niech się Izrael cieszy swoim Stwórcą, *
a synowie Syjonu radują swym Królem.

Niech imię Jego czczą tańcem, *
niech grają Mu na bębnie i cytrze.

Bo Pan swój lud miłuje, *
pokornych wieńczy zwycięstwem.

Niech święci cieszą się w chwale, *
niech się weselą przy uczcie niebieskiej.

Chwała Boża niech będzie w ich ustach, *
a miecz obosieczny w ich rękę,

Aby pomścić się na poganach *
i karę wymierzyć narodom,

Aby ich królów zakuć w kajdany, *
a dostojników w żelazne łańcuchy,

Aby się spełnił wydany na nich wyrok. *
To jest chwałą wszystkich świętych Jego.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Żywe i skuteczne jest słowo Boże / i głębiej przenika niż miecz obosieczny.

Czytanie

Hbr 13, 7-9a

LG tom II: P, str. 1645.

Pamiętajcie o swych przełożonych, którzy głosili wam słowo Boże, i rozpamiętując koniec ich życia, naśladujcie ich wiarę. Jezus Chrystus wczoraj i dziś, ten sam także na wieki. Nie dajcie się uwieść różnym i obcym naukom.

Responsorium krótkie

P. Ustanowiłeś ich strażnikami * **W** Twoim Kościele. **W.**

Ustanowiłeś ich strażnikami / W Twoim Kościele. **P.** W dzień i w nocy będą głosić Twoją chwałę. **W.** W Twoim Kościele. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** Ustanowiłeś ich strażnikami / W Twoim Kościele.

LG tom II: Własne, str. 1252.

Pieśń Zachariasza

Ant. W pobożności i sprawiedliwości * służyli Panu po wszystkie dni swego życia.

Mesjasz i Jego poprzednik

Łk 1, 68-79

Błogostawiony † Pan, Bóg Izraela, *
bo lud swój nawiedził i wyzwolił.

I wzbudził dla nas moc zbawczą *
w domu swego sługi Dawida.

Jak zapowiedział od dawna *

przez usta swych świętych proroków,

Że nas wybawi od naszych nieprzyjaciół *
i z ręki wszystkich, którzy nas nienawidzą;

Że naszym ojcom okaże miłosierdzie *
i wspomni na swe święte przymierze,

Na przysięgę, którą złożył *

ojcu naszemu Abrahamowi.

Da nam, że z mocy nieprzyjaciół wyrwani, *

służyć Mu będziemy bez trwogi,

W pobożności i sprawiedliwości przed Nim *
po wszystkie dni nasze.

A ty, dziecko, zwać się będziesz prorokiem Najwyższego, *

gdyż pójdziesz przed Panem przygotować Mu drogi.

Jego ludowi dasz poznać zbawienie *
przez odpuszczenie grzechów.

Dzięki serdecznej litości naszego Boga, *

z jaką nas nawiedzi z wysoka Wschodzące Słońce,

By oświecić tych, co w mroku i cieniu śmierci
mieszkają, *

aby nasze kroki skierować na drogę pokoju.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. W pobożności i sprawiedliwości / służyli Panu po wszystkie dni swego życia.

Prośby

LG tom II: P, str. 1646.

Z wdzięcznością uwielbiamy Chrystusa, Dobrego Pasterza, który oddał życie za swoje owce. Zanośmy do Niego pokorne błaganie:

Otaczaj opieką lud swój, o Panie.

Chryste, Ty przez świętych pasterzy objawiłeś swą miłość i łaskawość,
— obdarzaj nas przez nich swoim miłosierdziem.

Otaczaj opieką lud swój, o Panie.

Ty przez swoje sługi pełnisz nadal misję pasterską,
— sam kieruj nami przez naszych pasterzy.

Otaczaj opieką lud swój, o Panie.

Ty byłeś w swoich świętych lekarzem ciał i dusz ludzkich,
— umacniaj w nas życie Boże i prowadź nas drogą świętości.

Otaczaj opieką lud swój, o Panie.

Ty przez roztropność i miłość świętych pouczałeś swoją owczarnię,
— spraw, abyśmy przez naszych pasterzy stale wzrastali w świętości.

Otaczaj opieką lud swój, o Panie.

Ojcze nasz...

Modlitwa

LG tom II: Własne, str. 1252.

Boże, Ty przez świętych braci, Cyryla i Metodego, doprowadziłeś narody słowiańskie do światła Ewangelii, †
otwórz nasze serca na zrozumienie Twojego słowa * i
uczyn z nas lud zjednoczony w wyznawaniu prawdziwej

wiary. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

Modlitwa w ciągu dnia

P. Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn jak w Częściach stałych, s. 40. Antyfony, psalmy z bieżącego dnia tygodnia. Czytanie i werset z Tekstów wspólnych o pasterzach.

Modlitwa przedpołudniowa

LG tom II: P, str. 1647.

Czytanie

1 Tm 4, 16

Uważaj na siebie i na naukę, trwaj w niej! To bowiem czyniąc, i siebie samego zbawisz, i tych, którzy cię słuchają.

P. Pan wybrał swego sługę.

W. Aby czuwał nad Jego dziedzictwem.

Modlitwa

Módlmy się. Boże, Ty przez świętych braci, Cyryla i Metodego, doprowadziłeś narody słowiańskie do światła Ewangelii, † otwórz nasze serca na zrozumienie Twojego słowa * i uczynź z nas lud zjednoczony w wyznawaniu prawdziwej wiary. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogostawmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa południowa

Czytanie

1 Tm 1, 12

Dzięki składam Temu, który mnie przyoblekł mocą, Chrystusowi Jezusowi, naszemu Panu, że uznał mnie za godnego wiary, skoro przeznaczył mnie do posługi.

- P.** Nie wstydę się Ewangelii.
W. Bo jest mocą Bożą ku zbawieniu.

Modlitwa popołudniowa

Czytanie

por. 1 Tm 3, 13

Ci, którzy dobrze spełnili swoje posługiwanie, zdobywają sobie zaszczytny stopień i ufają śmiałość w wierze, która jest w Chrystusie Jezusie.

- P.** Jeżeli domu Pan nie zbuduje.
W. Na próżno się trudzą ci, którzy go wznoszą.

Nieszpory

- P.** Boże, + wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

LG tom II: Własne. Hymn jak w Godzinie czytań, str. 1249.

Hymn

- 1 Bracia wybrani przez Boga,
Miłością Jego złączeni,
Poszli w odległe krainy,
By głosić wiarę Chrystusa.
- 2 Pan ich obdarzył mądrością,
Zapałem, wiedzą i męstwem,
Aby pogańskim narodom
Wskazali drogę do Niego.
- 3 Błogostawieństwem się stali
Dla Słowian wielkiej rodziny,

Której przynieśli Nowinę
I dali język modlitwy.

4 Dzisiaj niech swoją opieką
Otoczą ludzi w udęcie,
Aby cierpienie wydało
Stokrotny owoc dla nieba.

5 Ojcu, Synowi, Duchowi
Niech będzie chwała na wieki,
Sława zaś Bożym posłańcom
Za dar zbawiennej nauki. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: P, str. 1650.

1 ant. Stałem się sługą Ewangelii * według daru łaski
Bożej.

Psalm 15

Człowiek sprawiedliwy

Przystąpiłicie do góry Syjon, do miasta Boga żyjącego (Hbr 12, 22)

Kto będzie przebywał w Twym przybytku, Panie, *
kto zamieszka na Twej górze świętej?

Ten, kto postępuje nienagannie, †
działa sprawiedliwie *

i mówi prawdę w swoim sercu;

Kto swym językiem oszczerstw nie głosi, †

kto nie czyni bliźniemu nic złego *

i nie ubliża swoim sąsiadom;

Kto za godnego wzgardy uważa złoczyńcę, *
ale szanuje tego, który oddaje cześć Bogu;

Kto dotrzyma przysięgi niekorzystnej dla siebie, †

kto nie daje swych pieniędzy na lichwę *

i nie da się przekupić przeciw niewinnemu.

Kto tak postępuje, *

nigdy się nie zachwieje.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.



Ant. Stałem się sługą Ewangelii / według daru łaski Bożej.

2 ant. Oto sługa wierny i roztropny, * któremu Pan powierzył swoją rodzinę.

Psalm 112

Szczęście bogobojnego

Postępujcie jak dzieci światłości.

Owoce bowiem światłości jest wszelka prawość, sprawiedliwość i prawda (Ef 5, 8-9)

Błogosławiony człowiek, który służy Panu *
i wielką radość znajduje w Jego przykazaniach.

Potomstwo jego będzie potężne na ziemi, *
dostąpi błogosławieństwa pokolenie prawych.

Dobrobyt i bogactwo będą w jego domu, *
a jego sprawiedliwość będzie trwała zawsze.

On wschodzi w ciemnościach jak światło dla prawych, *
łagodny, miłosierny i sprawiedliwy.

Dobrze się wie dzie człowiekowi, który z litości pożyczka, *
i swoimi sprawami zarządza uczciwie.

Sprawiedliwy nigdy się nie zachwieje *
i pozostanie w wiecznej pamięci.

Nie przelęknie się złej nowiny, *
jego mocne serce zaufało Panu.

Jego wierne serce lękać się nie będzie *
i spojrzy z wysoka na swych przeciwników.

Rozdaje i obdarza ubogich, †
jego sprawiedliwość będzie trwała zawsze, *
wywyższona z chwałą będzie jego potęga.

Widzi to grzeszniki i złość go ogarnia, †
zębami zgrzyta i marnieje. *

Wniwecz się obróci pragnienie grzeszników.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Oto sługa wierny i roztropny, / któremu Pan powierzył swoją rodzinę.

3 ant. Moje owce będą słuchać mego głosu * i nastanie jedna owczarnia i jeden pasterz.

Wielkie i godne podziwu są Twoje dzieła, *
Panie, Boże wszechwładny.

Sprawiedliwe i wierne są drogi Twoje, *
Królu narodów.

Któż by się nie bał, Panie, †
i nie uczcił Twojego imienia? *

Bo tylko Tyś jest święty.

Przyjdą wszystkie narody †
i padną na twarz przed Tobą, *

gdyż ujawniły się Twoje słuszne wyroki.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Moje owce będą słuchać mego głosu / i nastanie
jedna owczarnia i jeden pasterz.

Czytanie

1 P 5, 1-4

LG tom II: P, str. 1652.

Starszych, którzy są wśród was, proszę ja, również starszy, a przy tym świadek Chrystusowych cierpień oraz uczestnik tej chwały, która ma się objawić: paście stado Boże, które jest przy was, strzegąc go nie pod przymusem, ale z własnej woli, jak Bóg chce; nie ze względu na niegodziwe zyski, ale z oddaniem; i nie jak ci, którzy ciemiężą gminy, ale jako żywe przykłady dla stada. Kiedy zaś objawi się Najwyższy Pasterz, otrzymacie niewiedzący wieniec chwały.

Responsorium krótkie

P. Oto pasterz, który miłuje swoich braci. * I gorliwie się wstawia za swoim ludem. **W.** Oto pasterz, który miłuje swoich braci. / I gorliwie się wstawia za swoim ludem. **P.** Oddał życie za swoich braci. **W.** I gorliwie się wstawia za swoim ludem. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** Oto pasterz, który miłuje swoich

braci. / I gorliwie się wstawia za swoim ludem.

Pieśń Maryi

LG tom II: Własne, str. 1253.

Ant. Oto są mężowie święci * i słudzy Boga, / którzy okryli się chwałą głosząc Jego prawdę, / a słowa przez nich zapisane otwarły dla wielu bramy niebios.

Radość duszy w Bogu

Łk 1, 46-55

Wielbi † dusza moja Pana *

i raduje się duch mój w Bogu, Zbawicielu moim.

Bo wejrzał na uniżenie swojej Służebnicy. *

Oto bowiem odtąd błogosławić mnie będą wszystkie pokolenia,

Gdyż wielkie rzeczy uczynił mi Wszechmocny, *
a Jego imię jest święte.

Jego miłosierdzie z pokolenia na pokolenie *
nad tymi, którzy się Go boją.

Okazał moc swego ramienia, *

rozproszył pyszniących się zamysłami serc swoich.

Strącił władców z tronu, *

a wywyższył pokornych.

Głodnych nasycił dobrami, *

a bogatych z niczym odprawił.

Ujął się za swoim sługą, Izraelem, *

pomny na swe miłosierdzie,

Jak obiecał naszym ojcom, *

Abrahamowi i jego potomstwu na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Oto są mężowie święci / i słudzy Boga, / którzy okryli się chwałą głosząc Jego prawdę, / a słowa przez nich zapisane otwarły dla wielu bramy niebios.

Prośby

LG tom II: P, str. 1653.

Chrystus został ustanowiony Najwyższym Kapłanem dla

ludzi w tym, co należy do Boga. Uwielbiamy Go i za-
nośmy do Niego pokorne błagania:

Zachowaj lud swój, o Panie.

Panie, Ty wstawiłeś swój Kościół przez świętych i god-
nych podziwu pasterzy,

— spraw, aby chrześcijanie mogli się zawsze chlubić
ich świętością.

Zachowaj lud swój, o Panie.

Panie, Ty odpuszczałeś grzechy ludu, gdy święci pasterze,
jak Mojżesz, modlili się do Ciebie,

— przez ich wstawiennictwo nieustannie oczyszczaj i
uświęcaj swój Kościół.

Zachowaj lud swój, o Panie.

Panie, Ty wybrałeś świętych pasterzy spośród braci i
zesłałeś na nich Twojego Ducha,

— napełnij Duchem Świętym wszystkich pasterzy swego
ludu.

Zachowaj lud swój, o Panie.

Panie, Ty sam jesteś wiecznym dziedzictwem świętych
pasterzy,

— spraw, aby żaden człowiek, Krwią Twoją odkupiony,
nie pozostawał z dala od Ciebie.

Zachowaj lud swój, o Panie.

Panie, Ty przez pasterzy Kościoła dajesz swym owcom
życie wieczne, aby nikt ich nie wyrwał z Twojej ręki,

— wybaw zmarłych, za których oddałeś swoje życie.

Zachowaj lud swój, o Panie.

Ojcze nasz...

Modlitwa jak w Jutrzni

22. Katedry św. Piotra

22 lutego
Święto

Katedry św. Piotra, apostoła

Już w IV wieku obchodzono w Rzymie 22 lutego święto Katedry Świętego Piotra, wspominając, że Apostoł był biskupem tego miasta. Święto, rozszerzone na cały Kościół, przypomina, że Stolica Piotrowa jest podstawą jedności Kościoła.

Wezwanie

P. Panie, otwórz ✚ wargi moje.
W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Antyfona - LG tom II: Własne, str. 1258.

Ant. Uwielbiamy Pana, / Króla Apostołów.

Psalm Wezwania jak w Częściach stałych, s. 818.

Psalm 95

Wezwanie do chwaleń Boga

Zachęcajcie się wzajemnie każdego dnia, póki trwa to, co «dzisiaj» się nazywa (Hbr 3, 13)

Przyjdźcie, radośnie śpiewajmy Panu, *
wznosmy okrzyki ku chwale Opoki naszego zbawienia.
Stańmy przed obliczem Jego z uwielbieniem, *
z weselem śpiewajmy Mu pieśni.

powtarza się antyfonę

Bo Pan jest Bogiem wielkim, *
wielkim Królem nad wszystkimi bogami.
W Jego ręku głębiny ziemi, *
szczyty gór do Niego należą.
Jego własnością jest morze, które sam stworzył, *
i ziemia, którą ulepiły Jego ręce.

powtarza się antyfonę

Przyjdźcie, uwielbiamy Go padając na twarze, *
klękniemy przed Panem, który nas stworzył.
Albowiem On jest naszym Bogiem, †
a my ludem Jego pastwiska *
i owcami w Jego ręku.

powtarza się antyfonę

Obyście dzisiaj usłyszeli głos Jego: †
"Niech nie twardnieją wasze serca jak w Meriba, *
jak na pustyni w dniu Massa, gdzie Mnie kusili wasi
ojcowie, *
doświadczali Mnie, choć widzieli moje dzieła.

powtarza się antyfonę

Przez lat czterdzieści to pokolenie wstręt we Mnie
budziło †
i powiedziałem: «Są ludem o sercu zbłąkanym *
i moich dróg nie znają».

Przeto przysiągłem w gniewie, *
że nie wejdą do mojej krainy spoczynku".

powtarza się antyfonę

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Uwielbiamy Pana, / Króla Apostołów.

Zamiast psalmu 95 można odmówić psalm 100 lub 24 albo 67. Jeśli jeden z tych psalmów znajduje się w oficjum danego dnia, należy go zastąpić psalmem 95.

Godzina czytań

- P.** Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
LG tom II: Własne, str. 1258.

Hymn

- 1 Piotrze, opoko Bożego Kościoła,
Kluczniku nieba, stróżu bram zbawienia,
Jezus cię wybrał i złożył w twe ręce
Najwyższą władzę.
- 2 Z ludzkiej słabości zaparłeś się Mistrza,
Lecz gorzko płacząc odkupiłeś winę;
Odtąd swych braci umacniasz w jedności
Prawdziwej wiary.
- 3 Jesteś rybakiem królestwa wieczności,
Więc zapuść sieci, by wyłowić ludzi
Zmrocznych odmetów pokusy i kłamstwa



Dawnego wroga.

- 4 Pośród nawałnic i groźnej wichury
Sterujesz łodzią, która skarb zawiera
Bożej miłości i wiecznej nadziei
Całego świata.
- 5 Wszyscy wezwani do Pańskiej owczarni
Niech wielbią Boga w Trójcy Jedyne;
Niech nam modlitwa pierwszego papieża
Wyjedna łaskę. Amen.

Psalmodia

Antyfona - LG tom II: Własne, str. 1259; Psalmodia - LG tom II: Ap, str. 1560.

1 ant. Herod uwięził Piotra, * zamierzając po święcie
Paschy wydać go ludowi.

Psalm 19 A

Chwała Boga Stwórcy

Nawiedzi nas z wysoka Wschodzące Słońce...
aby nasze kroki skierować na drogę pokoju (Łk 1, 78. 79)

Ps 19 A, 2-7

Niebiosa głoszą chwałę Boga, *
dzieło rąk Jego obwieszcza nieboskłon.

Dzień opowiada dniowi, *
noc nocy wiadomość przekazuje.

Nie są to słowa ani nie jest to mowa, *
których by dźwięku nie usłyszano.

Ich głos się rozchodzi po całej ziemi, *
ich słowa aż po krańce świata.

Tam słońcu namiot postawił, †
a ono jak oblubieniec wychodzi ze swej komnaty, *
cieszy się jak siłacz ruszający do biegu.

Ono wschodzi na krańcu nieba †
i biegnie aż po drugi kraniec, *
a nic przed jego żarem się nie schroni.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Herod uwięził Piotra, / zamierzając po święcie Pas-

chy wydać go ludowi.

2 ant. Strzeżono Piotra w więzieniu, * a Kościół nieustannie modlił się za niego do Boga.

Psalm 64

Bóg sędzi prześladowców

Psalm ten najbardziej ukazuje Mękę Pana (św. Augustyn)

Boże, słuchaj głosu mego, gdy się żalę, *
zachowaj me życie od lęku przed wrogiem.

Chroń mnie przed gromadą nikczemnych *
i przed zgrają złoczyńców.

Ostrzą oni jak miecz swe języki, †
a zatrute słowa kierują jak strzały, *
by z ukrycia ugodzić niewinnego.

Strzelają znienacka bez żadnej obawy, *
umacniają się w złym zamiarze.

Zamyślają potajemnie zastawić sidła †
mówiąc: "Któż nas zobaczy, *
kto odkryje naszą tajemnicę?"

Obmyślili zasadzkę, ukrywają swe plany; *
podobne do przepaści jest serce i wnętrze człowieka.
Lecz Bóg strzałami w nich godzi *
i nagle odnoszą rany.

Własny język upadek im gotuje, *
a wszyscy, którzy to widzą, potrzęsają głowami.
Ludzie ogarnięci bojaźnią †
sławiają dzieło Boga *
i rozważają Jego nakazy.

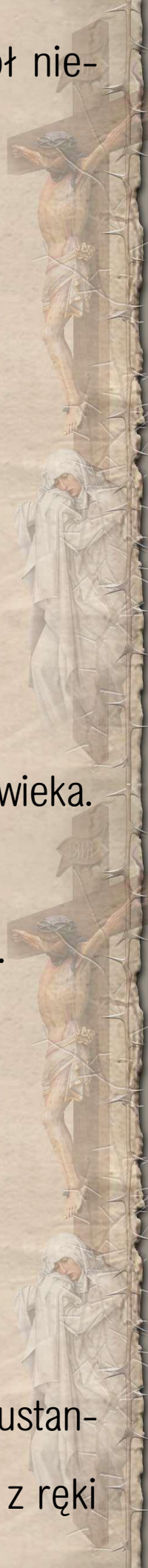
Sprawiedliwy weseli się w Panu, †
do Niego się ucieka, *
a wszyscy prawego serca się chlubią.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Strzeżono Piotra w więzieniu, / a Kościół nieustannie modlił się za niego do Boga.

3 ant. Pan posłał swego anioła * i wyrwał mnie z ręki Heroda.



Psalm 97

Chwała Boga Sędziego

Ten psalm wyraża zbawienie świata i wiarę wszystkich narodów w Boga (św. Atanazy)

Pan króluje, wesel się, ziemi, *
radujcie się, liczne wyspy!

Obłok i ciemność wokół Niego, *

prawo i sprawiedliwość podstawą Jego tronu.

Przed Jego obliczem idzie ogień *

i dokoła pożera nieprzyjaciół Jego.

Jego błyskawice wszechświat rozświetlają, *

a ziemia drży na ten widok.

Góry jak воск topnieją przed obliczem Pana, *

przed obliczem Władcy całej ziemi.

Jego sprawiedliwość rozgłaszają niebiosy *

i wszystkie ludy widzą Jego chwałę.

Niech zawstydzą się wszyscy, którzy czczą posągi †

i chlubią się bożkami. *

Niech wszystkie bóstwa hołd Mu oddają!

Słyszysz o tym i cieszy się Syjon, †

radują się miasta Judy *

z Twoich wyroków, o Panie.

Ponad całą ziemią Tyś bowiem wywyższony *

i nieskończenie wyższy od wszystkich bogów.

Pan tych miłuje, którzy zła nienawidzą, †

On strzeże dusz świętych swoich, *

wydiera je z rąk grzeszników.

Światło wschodzi dla sprawiedliwego *

i radość dla ludzi prawego serca.

Weselcie się w Panu, sprawiedliwi, *

i sławcie Jego święte imię.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pan posłał swego anioła / i wyrwał mnie z ręki Heroda.

P. Panie, do kogóż pójdziemy?

W. Ty masz słowa życia wiecznego.



1 Czytanie

Z Dziejów Apostolskich

11.1-18

Piotr opowiada o nawróceniu pogan

Apostołowie i bracia, przebywający w Judei, dowiedzieli się, że również poganie przyjęli słowo Boże. Kiedy Piotr przybył do Jerozolimy, ci, którzy byli pochodzenia żydowskiego, robili mu wymówki: "Wszedłeś do ludzi nieobrzezanych - mówili - i jadłeś z nimi".

Piotr więc zaczął wyjaśniać im po kolei: "Modliłem się - mówił - w mieście Jafie i w zachwyceniu ujrzałem jakiś spuszcający się przedmiot, podobny do wielkiego płótna czterema końcami opadającego z nieba. I dotarł aż do mnie. Przyglądając mu się uważnie, zobaczyłem czworonożne zwierzęta domowe i dzikie, płazy i ptaki powietrzne.

Usłyszałem też głos, który mówił do mnie: «Zabijaj, Piotrze, i jedz!» Odpowiedziałem: «O nie, Panie, bo nigdy nie wziętem do ust niczego skażonego lub nieczystego». Ale głos z nieba odezwał się po raz drugi: «Nie nazywaj nieczystym tego, co Bóg oczyścił». Powtórzyło się to trzy razy i wszystko zostało wzięte znowu do nieba.

Zaraz potem trzech ludzi, wysłanych do mnie z Cezairei, stanęło przed domem, w którym mieszkaliśmy. Duch powiedział mi, abym bez wahania poszedł z nimi. Razem ze mną poszło też tych sześciu braci. Przybyliśmy do domu owego człowieka. On nam opowiedział, jak zobaczył anioła, który zjawił się w jego domu i rzekł: «Poślij do Jafy i sprowadź Szymona, zwanego Piotrem! On cię pouczy, jak zbawisz siebie i cały swój dom».

Kiedy zacząłem mówić, Duch Święty zstąpił na nich, jak na nas na początku. Przypomniałem sobie wtedy słowa, które wypowiedział Pan: «Jan chrzczył wodą, wy zaś ochrzczeni będziecie Duchem Świętym». Jeżeli więc Bóg udzielił im tego samego daru co nam, którzyśmy uwierzyli w Pana Jezusa Chrystusa, to jakżeż ja mogłem sprzeciwiać się Bogu?"

Gdy to usłyszeli, zamilkli. Wielbili Boga i mówili: "A więc

i poganom udzielił Bóg łaski nawrócenia, aby żyli".

Responsorium

Łk 22, 32; por. Mt 16, 17b

W. Prosiłem za tobą, Piotrze, † żeby nie ustała twoja wiara. * Ty ze swej strony utwierdzaj twoich braci.

P. Ciało i krew nie objawiły ci, że jestem Synem Bożym, lecz mój Ojciec, który jest w niebie. **W.** Ty ze swej strony utwierdzaj twoich braci.

2 Czytanie

Kazanie św. Leona Wielkiego, papieża

(Kazanie 4 w rocznicę wyboru, 2-3)

Kościół Chrystusa opiera się na mocnej wierze Piotra

Jeden tylko Piotr zostaje wybrany spośród całego świata i postawiony na czele wszystkich powołanych ludów oraz grona Apostołów i wszystkich ojców Kościoła. Wprawdzie wśród ludu Bożego wielu jest kapłanów i wielu pasterzy, ale ich wszystkich, którymi najpierw włada Chrystus, ma prowadzić Piotr. Ukochani! Bóg w swej łaskawości dał temu mężowi wielki i podziwu godny udział w swej władzy; a jeżeli z woli Bożej także i pozostali pasterze Kościoła mieli ją dzielić z Piotrem, to jednak wszystko, czego im Bóg udzielił, dał im przez niego.

Wszystkich też Apostołów Pan zapytuje, co ludzie o Nim sądzą. Wszyscy też odpowiadają podobnie, bo powtarzają tylko ludzkie i nierozumne o Nim opowiadania.

Gdy jednak pada pytanie, za kogo Apostołowie Go uważają, pierwszy wyznaje Pana ten, który jest pierwszym wśród nich. Gdy więc rzekł: "Ty jesteś Mesjasz, Syn Boga żywego" - Jezus mu odpowiada: - "Błogosławiony jesteś, Szymonie, synu Jony; bo nie ciało i krew ci to objawiły, lecz Ojciec mój, który jest w niebie". To znaczy: jesteś błogosławiony, bo mój Ojciec cię oświecił; nie dałeś się zwieść ziemskim mniemaniom, ale poczyło cię natchnienie dane ci z wysoka. Nie ciało i krew wskazały mnie tobie, lecz ukazał mnie Ten, którego jestem Synem Jednorodzonem.

"Otóż i Ja ci powiadam". To znaczy: mój Ojciec objawił

ci moje Bóstwo, podobnie i Ja daję ci poznać twoją wielkość, bo "Ty jesteś skałą". Innymi słowy: wprowadzie to Ja jestem niewzruszoną skałą, "kamieniem węgielnym, co czyni obojga jednym", i fundamentem, poza którym nikt nie może położyć innego; ale również i ty jesteś skałą, ponieważ moja moc cię utwierdza, a przede i własna moja władza jest ci dana w uczestnictwie.

"I na tej skale zbuduję mój Kościół, a bramy piekielne go nie przemogą", czyli na tej potędze wzniosę wiekistą świątynię, a sięgająca niebios wspaniałość mojego Kościoła powstanie z tej niewzruszonej wiary.

Tego wyznania nie przemogą bramy piekieł, nie skrepują go więzy śmierci, albowiem ten głos jest głosem życia. Mocą tego wyznania jedni zostaną wywyższeni ku niebiosom, inni zaś - ci, którzy je odrzucają - będą zagrożeni w otchłani piekieł. W odpowiedzi na wyznanie Piotra mówi mu Jezus: "Dam ci klucze królestwa niebieskiego, cokolwiek zwiążesz na ziemi, będzie związane w niebie, a co rozwiążesz na ziemi, będzie rozwiązane w niebie".

Co prawda prawo posługiwania się tą władzą przeszło i na pozostałych Apostołów, a postanowienie zawarte w tych słowach odnosi się także i do wszystkich pasterzy Kościoła. Jednakże nie bez powodu jednemu zostało powierzone to, co dotyczy wszystkich. Ta władza została powierzona w szczególności Piotrowi, albowiem przewyższa on godnością wszystkich pasterzy Kościoła.

Responsorium

por. Mt 16, 19

W. Szymonie Piotrze, † znałem ciebie, zanim wezwałem cię z łodzi / i ustanowiłem księciem nad moim ludem. * Dałem ci klucze królestwa niebieskiego.

P. Cokolwiek zwiążesz na ziemi, będzie związane w niebie, a cokolwiek rozwiążesz na ziemi, będzie rozwiązane w niebie. **W.** Dałem ci klucze królestwa niebieskiego.

Ciebie, Boga, wstawiamy

- 1 Ciebie, Boga, wystawiamy,
Tobie, Panu, wieczna chwała.
Ciebie, Ojca, niebios bramy,
Ciebie wielbi ziemia cała.
- 2 Tobie wszyscy Aniołowie,
Tobie Moce i niebiosy,
Cheruby, Serafinowie
ślą wieczystej pieśni głosy:
- 3 Święty, Święty nad Świętymi
Bóg Zastępów, Król łaskawy,
Pełne niebo z kręgiem ziemi
majestatu Twojej sławy.
- 4 Apostołów Tobie rzesza,
chór Proroków pełen chwały,
Tobie hołdy nieść pośpiesza
Męczenników orszak biały.
- 5 Ciebie poprzez okrąg ziemi
z głębi serca, ile zdoła,
Głosy ludów zgodzonymi
wielbi święta pieśń Kościoła.
- 6 Niezmierzonej Ojca chwały,
Syna, Słowo wiekuiste,
Z Duchem, wszechświat wielbi cały:
Królem chwały Tyś, o Chryste!
- 7 Tyś Rodzica Syn z wiek wieka.
By świat zbawić swoim zgonem,
Przyoblókłszy się w człowieka,
nie wzgardziłeś Panny łonem.
- 8 Tyś pokruszył śmierci wrota,
stał jej oścień w męki dobie
I rajskiego kraj żywota
otworzyłeś wiernym sobie.
- 9 Po prawicy siedzisz Boga,
w chwale Ojca, Syn Jedyny,



Lecz gdy zabrzmie trąba sroga,
przyjdiesz sędzić ludzkie czyny.

- 10 Prosim, sładzy łask niegodni,
wspomóż, obmyj grzech, co plami,
Gdyś odkupił nas od zbrodni
drogiej swojej Krwi strugami.
- 11 Ze świętymi w blaskach mocy
wiecznej chwały zlej nam zdroje,
Zbaw, o Panie, lud sierocy,
błogostaw dziedzictwo swoje!

Następującą część hymnu można według uznania opuścić.

- 12 Rządź je, broń po wszystkie lata,
prowadź w niebios błogie bramy.
My w dzień każdy, Władco świata,
Imię Twoje wystawiamy.
- 13 Po wiek wieków nie ustanie
pieśń, co sławi Twoje czyny.
O, w dniu onym racz nas, Panie,
od wszelakiej ustrzec winy.
- 14 Zjaw swą litość w życiu całym
tym, co żebrzą Twej opieki.
W Tobie, Panie, zaufałem,
nie zawstydzę się na wieki.

Modlitwa

Módlmy się. Wszechmogący Boże, Ty zbudowałeś swój Kościół na wierze apostoła Piotra, * spraw, aby wśród zamętu świata nasza wiara pozostała nienaruszona. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogostawmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.



Jutrznia

- P. Boże, + wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, póspiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
LG tom II: Własne, str. 1262.

Hymn

- 1 Na Boży rozkaz opadły kajdany,
Które więziły Piotra Apostoła,
Bo Chrystus jego wyznaczył na stróża
Swojej owczarni i nauczyciela,
By chronił owce przed wilkiem drapieżnym.
- 2 Cokolwiek odtąd zawiąże na ziemi,
Będzie i w niebie mocno zawiązane,
A co swym słowem na ziemi rozwiąże,
Także w niebiosach rozwiązane będzie,
I on w wieczności osądzi narody.
- 3 Niech będzie Ojcu majestat i chwała,
Jego Synowi cześć i panowanie,
Pokorne hołdy Duchowi Świętemu;
Kościół wzniesiony na skale Piotrowej
Niech Boga w Trójcy wysławia z wdzięcznością.
Amen.

Psalmodia

Antyfony - LG tom II: Własne, str. 1263; Psalmi - Niedziela I, str. 847.

1 ant. Szymon Piotr powiedział do Jezusa: * Ty jesteś
Mesjaszem, Synem Boga żywego.

Psalm 63

Tęsknota za Bogiem

Ten czuwa przy Bogu, kto odrzuca ciemne uczynki

Ps 63, 2-9

Boże, mój Boże, szukam Ciebie *
i pragnie Ciebie moja dusza.

Ciało moje tęskni za Tobą, *
jak zeschła ziemia łaknąca wody.
Oto wpatruję się w Ciebie w świątyni, *
by ujrzeć Twą potęgę i chwałę.
Twoja łaska jest cenniejsza od życia, *
więc sławić Cię będą moje wargi.
Będę Cię wielbił przez całe me życie *
i wzniosę ręce w imię Twoje.

Moja dusza syci się obficie, *
a usta Cię wielbią radosnymi wargami,
Gdy myślę o Tobie na moim postaniu *
i o Tobie rozważam w czasie moich czuwań.
Bo stałeś się dla mnie pomocą *
i w cieniu Twych skrzydeł wołam radośnie:
"Do Ciebie Ignie moja dusza, *
prawica Twoja mnie wspiera".

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Szymon Piotr powiedział do Jezusa: / Ty jesteś
Mesjaszem, Synem Boga żywego.

2 ant. Błogostawiony jesteś, Szymonie, synu Jony, *
albowiem ciało i krew nie objawiły ci tego, / lecz Ojciec
mój, który jest w niebie.

Pieśń

Dn 3, 57-88, 56

Całe stworzenie wielbi Boga
Chwalcie Boga naszego, wszyscy Jego słudzy (Ap 19, 5)

Błogostawcie Pana, wszystkie dzieła Pańskie, *
chwalcie Go i wywyższajcie na wieki.

Błogostawcie Pana, aniołowie Pańscy, *
błogostawcie Pana, niebiosa.
Błogostawcie Pana, wszelkie wody podniebne, *
błogostawcie Pana, wszystkie potęgi.
Błogostawcie Pana, słońce i księżycu, *
błogostawcie Pana, gwiazdy na niebie.
Błogostawcie Pana, deszcze i rosy, *
błogostawcie Pana, wszystkie wichry niebieskie.

Błogostawcie Pana, ogniu i żarze, *
błogostawcie Pana, upale i chłodzie.
Błogostawcie Pana, rosy i szrony, *
błogostawcie Pana, mrozy i zimna.
Błogostawcie Pana, lody i śniegi, *
błogostawcie Pana, dnie i noce.
Błogostawcie Pana, światło i ciemności, *
błogostawcie Pana, błyskawice i chmury.
Niech ziemia błogostawi Pana, *
niech Go chwali i wywyższa na wieki.
Błogostawcie Pana, góry i pagórki, *
błogostawcie Pana, wszelkie rośliny na ziemi.
Błogostawcie Pana, źródła wodne, *
błogostawcie Pana, morza i rzeki.
Błogostawcie Pana, wieloryby i morskie stworzenia, *
błogostawcie Pana, wszelkie ptaki powietrzne.
Błogostawcie Pana, dzikie zwierzęta i trzody, *
błogostawcie Pana, synowie ludzcy.
Błogostaw Pana, Izraelu, *
chwal Go i wywyższaj na wieki.
Błogostawcie Pana, kapłani Pańscy, *
błogostawcie Pana, słudzy Pańscy.
Błogostawcie Pana, duchy i dusze sprawiedliwych, *
błogostawcie Pana, święci i pokornego serca.
Błogostawcie Pana, Chananiaszu, Azariaszu i Miszaelu, *
chwalcie Go i wywyższajcie na wieki.
Błogostawmy Ojca i Syna, i Ducha Świętego, *
chwalmy Go i wywyższajmy na wieki.
Błogostawiony jesteś, Panie, na sklepieniu nieba, *
pełen chwały i wywyższony na wieki.

Na końcu tej pieśni nie mówi się Chwała Ojcu...

Ant. Błogostawiony jesteś, Szymonie, synu Jony, / al-
bowiem ciało i krew nie objawiły ci tego, / lecz Ojciec
mój, który jest w niebie.

3 ant. Ty jesteś Piotr - Skąła, * i na tej skale zbuduję
mój Kościół.

Psalm 149

Radość świętych

Synowie Kościoła, synowie nowego ludu, radują się swym Królem, Chrystusem (Hezychiusz)

Śpiewajcie Panu pieśń nową, *
głoście Jego chwałę w zgromadzeniu świętych.

Niech się Izrael cieszy swoim Stwórcą, *
a synowie Syjonu radują swym Królem.

Niech imię Jego czczą tańcem, *
niech grają Mu na bębnie i cytrze.

Bo Pan swój lud miłuje, *
pokornych wieńczy zwycięstwem.

Niech święci cieszą się w chwale, *
niech się weselą przy uczcie niebieskiej.

Chwała Boża niech będzie w ich ustach, *
a miecz obosieczny w ich ręku,

Aby pomścić się na poganach *
i karę wymierzyć narodom,

Aby ich królów zakuć w kajdany, *
a dostojników w żelazne łańcuchy,

Aby się spełnił wydany na nich wyrok. *
To jest chwała wszystkich świętych Jego.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Ty jesteś Piotr - Skąła, / i na tej skale zbuduję mój Kościół.

Czytanie

Dz 15, 7b-9

LG tom II: Własne, str. 1263.

Bóg wybrał mnie, aby z moich ust poganie usłyszeli słowa Ewangelii i uwierzyli. Bóg, który zna serca, zaświadczył na ich korzyść, dając im Ducha Świętego tak samo jak nam. Nie zrobił żadnej różnicy między nami a nimi, oczyszczając przez wiarę ich serca.

Responsorium krótkie

P. Ustanowiłeś ich pasterzami * na całej ziemi. **W.** Ustanowiłeś ich pasterzami / na całej ziemi. **P.** Będą głościć Twoje imię, Panie. **W.** Na całej ziemi. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** Ustanowiłeś ich

pasterzami / na całej ziemi.

Pieśń Zachariasza

Ant. Jezus powiedział do Szymona Piotra: * Prosiłem za tobą, / żeby nie ustała twoja wiara. / A ty utwierdzaj swoich braci.

Mesjasz i Jego poprzednik

Łk 1, 68-79

Błogostawiony ✝ Pan, Bóg Izraela, *

bo lud swój nawiedził i wyzwolił.
I wzbudził dla nas moc zbawczą *

Jak zapowiedział od dawna *

przez usta swych świętych proroków,
Że nas wybawi od naszych nieprzyjaciół *
i z ręki wszystkich, którzy nas nienawidzą;

Że naszym ojcom okaże miłosierdzie *
i wspomni na swe święte przymierze,

Na przysięgę, którą złożył *
ojcu naszemu Abrahamowi.

Da nam, że z mocy nieprzyjaciół wyrwani, *

służyć Mu będziemy bez trwogi,
W pobożności i sprawiedliwości przed Nim *
po wszystkie dni nasze.

A ty, dziecię, zwać się będziesz prorokiem Najwyższego, *

gdyż pójdiesz przed Panem przygotować Mu drogi.
Jego ludowi dasz poznać zbawienie *

Dzięki serdecznej litości naszego Boga, *

z jaką nas nawiedzi z wysoka Wschodzące Słońce,
By oświecić tych, co w mroku i cieniu śmierci
mieszkają, *

aby nasze kroki skierować na drogę pokoju.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Jezus powiedział do Szymona Piotra: / Prosiłem

za tobą, / żeby nie ustała twoja wiara. / A ty utwierdzaj swoich braci.

Prośby

Posiadając niebieskie dziedzictwo otrzymane od Apostołów, dzięki składamy naszemu Ojcu za wszystkie Jego dary i wołajmy:

Chór Apostołów wystawia Cię, Panie.

Chwała Tobie, Panie, za stół Ciała i Krwi Chrystusa, który przekazali nam Apostołowie,
— bo z niego czerpiemy siłę i życie.

Chór Apostołów wystawia Cię, Panie.

Chwała Tobie, Panie, za stół Twojego słowa zastawiony dla nas przez Apostołów,
— bo przy nim znajdujemy światło i radość.

Chór Apostołów wystawia Cię, Panie.

Chwała Tobie, Panie, za Twój świąty, zbudowany na fundamencie Apostołów Kościół,
— bo w nim stajemy się członkami jednego Ciała.

Chór Apostołów wystawia Cię, Panie.

Chwała Tobie, Panie, za sakramenty chrztu i pokuty, które powierzyłeś Apostołom,
— bo przez nie oczyszczasz nas z wszystkich grzechów.

Chór Apostołów wystawia Cię, Panie.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Wszechmogący Boże, Ty zbudowałeś swój Kościół na wierze apostoła Piotra, * spraw, aby wśród zamętu świata nasza wiara pozostała nienaruszona. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg + błogostawi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Jeśli kapłan lub diakon przewodniczy oficjum, zwraca się do wiernych:

P. Pan z wami.

W. I z duchem twoim.

P. Niech was błogostawi Bóg wszechmogący: Ojciec + i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Można też użyć innej formuły błogostawieństwa, tak jak we Mszy św. Jeśli wierni mają się rozejść, dodaje się wezwanie:

P. Idźcie w pokoju Chrystusa.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa w ciągu dnia

LG tom II: Własne, str. 1263.

P. Boże, + wejrzyj ku wspomnieniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze, i na wieki wieków. Amen.

Antyfony i psalmy z bieżącego dnia tygodnia.

Modlitwa przedpołudniowa Czytanie

Położę klucz domu Dawidowego na jego ramieniu; gdy on otworzy, nikt nie zamknie, gdy on zamknie, nikt nie otworzy.

P. Ich głos się rozchodzi po całej ziemi.

W. Ich słowa aż po krańce świata.

Modlitwa

Módlmy się. Wszechmogący Boże, Ty zbudowałeś swój Kościół na wierze apostoła Piotra, * spraw, aby wśród zamętu świata nasza wiara pozostała nienaruszona. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, †

Iz 22, 22

który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, *
Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogostawmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa południowa

Czytanie

1 P 5, 1-2a

Starszych, którzy są wśród was, proszę ja, również starszy, a przy tym świadek Chrystusowych cierpień oraz uczestnik tej chwały, która ma się objawić: paście stado Boże, które jest przy was.

P. Zachowywali przykazania Boga.

W. I prawa, które im nadał.

Modlitwa popołudniowa

W psalmodii dodatkowej zamiast psalmu 126 można odmówić psalm 129, s. 1177.

Czytanie

2 P 1, 16

Nie za wymyślonymi bowiem mitami postępowaliśmy wtedy, gdy daliśmy wam poznać moc i przyjście Pana naszego Jezusa Chrystusa, ale nauczaliśmy jako naoczni świadkowie Jego wielkości.

P. Pan mówi: Radujcie się i weselcie.

W. Bo wasze imiona zapisane są w niebie.

Nieszpory

P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

LG tom II: Własne, str. 1265.

Hymn

1 Rybaku, Bóg cię zawezwał,

Byś łódź i sieci porzucił,
A teraz chwałą jaśniejesz
Trzymając klucze niebieskie.

- 2 Za miłość mężnie wyznaną
I za gorliwe świadectwo
Kierujesz całą owczarnią
Obmytą w Pana miłości.
- 3 Upadłeś, ale przez łaskę
Opoką jesteś Kościoła,
Przez ciebie trwa on na wieki
I żadna moc go nie zniszczy.
- 4 Jak tobie Chrystus obiecał,
Dla wszystkich mistrzem się stałeś,
Umacniasz wiarę swych braci
I słowa życia zwiastujesz.
- 5 O zjednocz całą owczarnię,
Niech wyda owoc stokrotny,
Od ciosu wroga ją obroń
I wskaż jej wieczne pastwiska.
- 6 Niech będzie cześć Chrystusowi,
A ty za nami Go błagaj,
By nam pozwolił z weselem
Przekroczyć bramę niebieską. Amen.

Psalmodia

Antyfony - LG tom II: Własne, str. 1266; Psalmi - Ap, str. 1570.

1 ant. Piotrze, czy Mnie miłujesz? * Ty wiesz, Panie, że
Ciebie miłuję.

Psalm 116 B

Dziękczynienie w świątyni

Ustawicznie składajmy przez Chrystusa ofiarę czci Bogu (Hbr 13, 15)

Ufność miałem nawet wtedy, gdy mówiłem: *
"Jestem w wielkim ucisku",
I zalekniony wołałem: *
"Każdy człowiek jest kłamcą!"
Czym się Panu odpłacę *



za wszystko, co mi wyświadczył?

Podniosę kielich zbawienia *
i wezwę imienia Pana.

Wypełnię me śluby dla Pana *
przed całym Jego ludem.

Cenna jest w oczach Pana *
śmierć Jego wyznawców.

O Panie, jestem Twoim sługą, *
Twym sługą, synem Twojej służebnicy.

Tyś rozerwał moje kajdany, †
Tobie złożę ofiarę pochwalną *
i wezwę imienia Pana.

Wypełnię me śluby dla Pana *
przed całym Jego ludem,
W dziedzińcach Pańskiego domu, *
pośrodku ciebie, Jeruzalem.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Piotrze, czy Mnie miłujesz? / Ty wiesz, Panie, że
Ciebie miłuję.

2 ant. Jezus powiedział do Piotra: * Paś baranki moje,
/ paś owce moje.

Psalm 126

Radość i nadzieja w Bogu

Jak cierpień jesteście współuczestnikami, tak i pociechy (2 Kor 1, 7)

Gdy Pan odmienił los Syjonu, *
wydawało się nam, że śnimy.

Usta nasze były pełne śmiechu, *
a język śpiewał z radości.

Mówiono wtedy między narodami: *
"Wielkie rzeczy im Pan uczynił!"

Pan uczynił nam wielkie rzeczy *
i radość nas ogarnęła.

Odmień znowu nasz los, o Panie, *
jak odmieniasz strumienie na Południu.

Ci, którzy we łzach sieją, *



żać będą w radości.
Idą i płaczą niosąc ziarno na zasiew, *
lecz powrócą z radością niosąc swoje snopy.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Jezus powiedział do Piotra: / Paś baranki moje, /
paś owce moje.

3 ant. Dobry pasterz * oddaje swe życie za owce swoje.

Pieśń Bóg Zbawca

Ef 1, 3-10

Błogosławiony niech będzie Bóg i Ojciec *
naszego Pana Jezusa Chrystusa.

On napełnił nas wszelkim błogosławieństwem
duchowym *

na wyżynach niebieskich, w Chrystusie.

W Nim bowiem wybrał nas przed założeniem świata, *
abyśmy byli święci i nieskalani przed Jego obliczem.

Z miłości przeznaczył nas dla siebie †

jako przybranych synów przez Jezusa Chrystusa, *
według postanowienia swojej woli,

Ku chwale majestatu swej łaski, *
którą nas obdarzył w Umiłowanym.

W Nim odkupienie mamy przez krew Jego, †
odpuszczenie grzechów, *

według bogactwa Jego łaski.

Szczodrze ją na nas wylał *

w postaci wszelkiej mądrości i zrozumienia,

Przez to, że nam oznajmił tajemnicę swej woli, †
według swojego postanowienia, które przedtem w

Nim powziął *

dla dokonania pełni czasów,

Aby wszystko zjednoczyć na nowo w Chrystusie jako
Głowie: *

to, co jest w niebiosach, i to, co jest na ziemi.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Dobry pasterz / oddaje swe życie za owce swoje.

Czytanie

1 P 1, 3-5

LG tom II: Własne, str. 1266.

Niech będzie błogosławiony Bóg i Ojciec Pana naszego Jezusa Chrystusa. On w swoim wielkim miłosierdziu, przez powstanie z martwych Jezusa Chrystusa na nowo zrodził nas do żywej nadziei: do dziedzictwa niezniszczalnego i niepokalanego, i niewiędnącego, które jest zachowane dla was w niebie. Wy bowiem jesteście przez wiarę strzeżeni mocą Bożą dla zbawienia, gotowego objawić się w czasie ostatecznym.

Responsorium krótkie

P. Głóście wśród narodów * Chwałę naszego Pana. **W.** Głóście wśród narodów / Chwałę naszego Pana. **P.** Zwiastujcie Jego cuda wszystkim ludom. **W.** Chwałę naszego Pana. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** Głóście wśród narodów / Chwałę naszego Pana.

Pieśń Maryi

Ant. Piotrze, ty jesteś pasterzem owiec Chrystusa, * ty jesteś głową Apostołów, / tobie powierzono klucze królestwa niebieskiego.

Radość duszy w Bogu

Łk 1, 46-55

Wielbi ✝ dusza moja Pana *

i raduje się duch mój w Bogu, Zbawicielu moim.

Bo wejrzał na uniżenie swojej Służebnicy. *

Oto bowiem odtąd błogosławić mnie będą wszystkie pokolenia,

Gdyż wielkie rzeczy uczynił mi Wszechmocny, *
a Jego imię jest święte.

Jego miłosierdzie z pokolenia na pokolenie *
nad tymi, którzy się Go boją.

Okazał moc swego ramienia, *

rozproszył pyszniących się zamysłami serc swoich.

Strącił władców z tronu, *

a wywyższył pokornych.

Głodnych nasycił dobrami, *

a bogatych z niczym odprawił.

Ujął się za swoim sługą, Izraelem, *

pomny na swe miłosierdzie,

Jak obiecał naszym ojcom, *

Abrahamowi i jego potomstwu na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi,

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Piotrze, ty jesteś pasterzem owiec Chrystusa, / ty jesteś głową Apostołów, / tobie powierzono klucze królestwa niebieskiego.

Prośby

Należymy do Kościoła, który jest budowlą opartą na fundamencie Apostołów. Módlmy się do Boga, Ojca wszechmogącego, za Jego lud święty i wołajmy:

Pamiętaj, Panie, o swoim Kościele.

Ojcze, Ty zechciałeś, aby Twój Syn zmartwychwstały ukazał się najpierw Apostołom,
— spraw, abyśmy byli Jego świadkami aż po krańce ziemi.

Pamiętaj, Panie, o swoim Kościele.

Ty posłałeś na świat swojego Syna, aby ubogim niósł dobrą nowinę,
— daj, abyśmy przepowiadali Ewangelię wszelkiemu stworzeniu.

Pamiętaj, Panie, o swoim Kościele.

Ty posłałeś swego Syna, aby rozsiewał ziarno słowa,
— dozwól, abyśmy pracowicie siejąc to słowo, z radością zbierali jego owoce.

Pamiętaj, Panie, o swoim Kościele.

Ty posłałeś swego Syna, aby przez krew pojednał świat z Tobą,

— daj, abyśmy wszyscy współpracowali w dziele pojednania.

Pamiętaj, Panie, o swoim Kościele.

Ty umieściłeś swego Syna w niebie po Twojej prawicy,
— dopuść zmarłych do szczęścia w Twoim królestwie.

Pamiętaj, Panie, o swoim Kościele.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Wszchemogący Boże, Ty zbudowałeś swój Kościół na wierze apostoła Piotra, * spraw, aby wśród zamętu świata nasza wiara pozostała nienaruszona. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

Jutrznia i Nieszpory. P. Odmawia modlitwę końcową bez wezwania Módlmy się. W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogostawi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Jeśli kapłan lub diakon przewodniczy oficjum, zwraca się do wiernych:

P. Pan z wami.

W. I z duchem twoim.

P. Niech was błogostawi Bóg wszechmogący:
Ojciec † i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Można też użyć innej formuły błogostawieństwa, tak jak we Mszy św. Jeśli wierni mają się rozejść, dodaje się wezwanie:

P. Idźcie w pokoju Chrystusa.

W. Bogu niech będą dzięki.

23. Polikarpa

23 lutego

Wspomnienie obowiązkowe

Św. Polikarpa, biskupa i męczennika

Polikarp, uczeń św. Jana Apostoła i biskup Smyrny, gościł św. Ignacego Antiocheńskiego. Podróżował do Rzymu, by tam z papieżem Anicetem rozważyć sprawę daty świąt wielkanocnych. Poniósł męczeństwo około roku 155, spalony na stadionie miejskim w Smyrnie.

Teksty wspólne o jednym męczenniku, s. 1481, albo o pasterzach, s. 1503.

Wezwanie

P. Panie, otwórz ✝ wargi moje.
W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Antyfona - LG tom III: M, str. 1601.

Ant. Uwielbiamy Pana, / Króla męczenników.

Psalm Wezwania jak w Częściach stałych, s. 818.

Psalm 24

Pan wkracza do świątyni
Bramy niebios zostały otwarte dla Chrystusa
ze względu na wywyższenie Jego ludzkiej natury (św. Ireneusz)

Do Pana należy ziemia i wszystko, co ją napełnia, *
świat cały i jego mieszkańcy.
Albowiem On go na morzach osadził *
i utwierdził ponad rzekami.

powtarza się antyfonę

Kto wstąpi na górę Pana, *
kto stanie w Jego świętym miejscu?
Człowiek rąk nieskalanych i czystego serca, †
którego dusza nie Ignęła do marności *
i nie przysięgał kłamliwie.

powtarza się antyfonę

On otrzyma błogostawieństwo od Pana *
i zapłatę od Boga, swego Zbawcy.
Oto pokolenie tych, którzy Go szukają, *
którzy szukają oblicza Boga Jakuba.

powtarza się antyfonę

Bramy, podnieście swe szczyty, †
unieście się, odwieczne podwoje, *
aby mógł wkroczyć Król chwały!

"Któż jest tym Królem chwały?" †
Pan dzielny i potężny, *
Pan potężny w boju.

powtarza się antyfonę

Bramy, podnieście swe szczyty, †
unieście się, odwieczne podwoje, *
aby mógł wkroczyć Król chwały!
"Któż jest tym Królem chwały?" *
Pan Zastępów, On jest Królem chwały.

powtarza się antyfonę

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Uwielbiamy Pana, / Króla męczenników.

Godzina czytań

- P.** Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
LG tom II: M, str. 1268.

Hymn

- 1 Pobłogostaw, męczenniku,
Dzień radosny twego święta,
W którym krew przelałeś mężnie,
By otrzymać wieniec chwały;
- 2 Dzień zwycięstwa nad ciemnością
I nad katem, i sędziami,
Dzień spotkania z twoim Panem,
Który niebo ci otworzył.
- 3 O niezłomny świadku prawdy
Przyrównany do aniołów,



Pośród nich jaśniejesz w szacie,
Którą własną krwią splukałeś.

- 4 Kiedy stoisz przed Chrystusem,
Chciej za nami orędować;
Niech od grzechów uwolnieni
Dostąpimy miłosierdzia.
- 5 Bogu w Trójcy Jedynemu
Cześć, majestat i podzięką
Za to, że wywyższył ciebie
I obdarzył wieczną chwałą. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy z bieżącego dnia tygodnia.

2 Czytanie

LG tom III: Własne, str. 1268.

Z listu Kościoła w Smyrnie
o męczeństwie św. Polikarpa

(rozdz. 13, 2 - 15, 3)
Ofiara hojna i miła Bogu

Gdy ułożono stos, Polikarp zdjął ubranie, rozwiązał pas i próbował zdjąć także sandały. Przedtem nie czynił tego sam, albowiem wszyscy wierni współzawodniczyli w od dawaniu mu usług. Tak bardzo bowiem otaczany był czcią z powodu swojej świętości już przed męczeństwem.

Zaraz też złożono wokół niego wszystko, co przygotowano do spalenia. Kiedy chciano go przytwierdzić gwoździami, powiedział: "Dajcie pokój; Ten, który daje mi siłę znieść ogień, pomoże mi bez waszych gwoździ znieść go spokojnie".

Nie przybito go zatem gwoździami, ale tylko silnie związane. On zaś z rękoma skrępowanymi z tyłu, podobny do pięknego jagnięcia, wybranego na miłą i całopalną ofiarę Bogu, podniósł oczy w górę i rzekł: "Panie Boże, Ojciec umiłowanego i błogosławionego Syna Twego Jezusa Chrystusa, przez którego poznaliśmy Ciebie; Boże Aniołów, Mocy wszelkiego stworzenia i całej rzeszy



świętych, którzy żyją przed obliczem Twoim; błogostawię Cię za to, iż zechciałeś, bym w tym dniu i w tej godzinie wraz z całą rzeszą męczenników miał udział w kielichu Chrystusa Twego, dla zmartwychwstania na wieki duszy i ciała, w nieskazitelności Ducha Świętego. Wraz z nimi przyjmij mnie dziś do siebie, Boże prawdziwy i prawdomówny, jako ofiarę hojną i przyjemną, którą przygotowałeś, którą mi zapowiedziałeś i którą teraz dopełniłeś.

Dlatego wielbię Cię za wszystko, błogostawię Tobie i wystawiam Ciebie przez wiecznego i niebieskiego Arcykapłana Jezusa Chrystusa, umiłowanego Syna Twego, przez którego Tobie, Jemu samemu oraz Świętemu Duchowi niech będzie chwała na wieki wieków. Amen".

Gdy wypowiedział "Amen" i zakończył modlitwę, wyznaczeni do tego ludzie rozniecili ogień. Kiedy buchnął potężny płomień, dane nam było zobaczyć na własne oczy przedziwne zjawisko. Dlatego zostaliśmy zachowani, aby innym opowiedzieć o tym, co zaszło. Płomienie tworząc kształt łuku, jak żagiel wichrem wzdęty, otoczyły męczennika. On zaś stał pośrodku, nie jak palące się ciało, lecz jak chleb rumieniący się w piecu, jak jaśniejące w ogniu srebro lub złoto. Równocześnie poczuliśmy przemiły zapach, jakby woń palonego kadzidła albo innych drogocennych wonności.

Responsorium

Ap 2, 8-9a. 10a

W. Aniołowi Kościoła w Smyrnie napisz: † To mówi Pierwszy i Ostatni, / który był martwy, a ożył: / Znam twój ucisk i ubóstwo, ale ty jesteś bogaty. * Bądź wierny aż do śmierci, a dam ci wieniec życia.

P. Przestań się lękać tego, co będziesz cierpieć. Oto diabeł ma niektórych spośród was wtrącić do więzienia, abyście próbie zostali poddani. **W.** Bądź wierny aż do śmierci, a dam ci wieniec życia.

Modlitwa

Módlmy się. Boże, Panie całego stworzenia, Ty przyjąłeś świętego Polikarpa, biskupa, do grona męczenni-

ków, † za jego wstawiennictwem udziel nam łaski, *
abyśmy mogli pić z kielicha męki Chrystusa i zmartwych-
wstali do życia wiecznego. Przez naszego Pana Jezusa
Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w
jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki
wieków.

W. Amen.

P. Błogosławmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Jutrznia

P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
LG tom II: M, str. 1610.

Hymn

- 1 Męczenniku, któryś poszedł
Śladem Słowa Wcielonego,
Zwyciężyłeś swoich wrogów
I radujesz się wiecznością.
- 2 Mocą daną ci przez Pana
Obmyj nasze serca z grzechów,
Oddal gorycz zniechęcenia
I powstrzymaj zło grożące.
- 3 Już opadły z ciebie więzy
Krępujące twoje ciało;
Spraw, niech miłość Chrystusowa
Z kajdan świata nas wyzwoli.
- 4 Chwała Ojcu i Synowi
Z Duchem, dawcą pocieszenia;
Wieczna cześć niech będzie Bogu,
Który cię nagrodił w niebie. Amen.



Psalmodia

Antyfony i psalmy z bieżącego dnia tygodnia.

Czytanie

LG tom II: M, str. 1612.

Błogostawiony Bóg i Ojciec Pana naszego Jezusa Chrystusa, Ojciec miłosierdzia i Bóg wszelkiej pociechy, Ten, który nas pociesza w każdym naszym utrapieniu, byśmy sami mogli pocieszać tych, co są w jakiegokolwiek udręce, pociechą, której doznajemy od Boga. Jak bowiem obfitują w nas cierpienia Chrystusa, tak też wielkiej doznajemy przez Chrystusa pociechy.

Responsorium krótkie

P. Pan jest moją mocą * I moją chwałą. **W.** Pan jest moją mocą / I moją chwałą. **P.** On stał się moim zbawieniem. **W.** I moją chwałą. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** Pan jest moją mocą / I moją chwałą.

Pieśń Zachariasza

LG tom II: Własne, str. 1269.

Ant. Osiemdziesiąt sześć lat służy Chrystusowi * i nie doznałem od Niego żadnej niesprawiedliwości. / Jakże mógłbym złożyć mojemu Królowi, / który dał mi zbawienie?

Mesjasz i Jego poprzednik

Błogostawiony † Pan, Bóg Izraela, *
bo lud swój nawiedził i wyzwolił.

I wzbudził dla nas moc zbawczą *
w domu swego sługi Dawida.

Jak zapowiedział od dawna *

przez usta swych świętych proroków,

Że nas wybawi od naszych nieprzyjaciół *

i z ręki wszystkich, którzy nas nienawidzą;

Że naszym ojcom okaże miłosierdzie *

i wspomni na swe święte przymierze,

Na przysięgę, którą złożył *

ojcu naszemu Abrahamowi.

2 Kor 1, 3-5

Łk 1, 68-79

Da nam, że z mocy nieprzyjaciół wyrwani, *
służyć Mu będziemy bez trwogi,

W pobożności i sprawiedliwości przed Nim *
po wszystkie dni nasze.

A ty, dziecko, zwać się będziesz prorokiem Najwyższego, *
gdyż pójdziesz przed Panem przygotować Mu drogi.

Jego ludowi dasz poznać zbawienie *
przez odpuszczenie grzechów.

Dzięki serdecznej litości naszego Boga, *
z jaką nas nawiedzi z wysoka Wschodzące Słońce,
By oświecić tych, co w mroku i cieniu śmierci
mieszkają, *

aby nasze kroki skierować na drogę pokoju.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Osiemdziesiąt sześć lat służyć Chrystusowi / i nie
doznałem od Niego żadnej niesprawiedliwości. / Jakże
mógłbym złorzeczyć mojemu Królowi, / który dał mi
zbawienie?

Prośby

LG tom II: M, str. 1613.

Przez męczenników, którzy ponieśli śmierć dla słowa
Bożego, wystawiajmy naszego Zbawiciela, wiernego
Świadka, i wołajmy do Niego:

Zdobyłeś nas Bogu za cenę krwi swojej.

Przez Twoich męczenników, którzy dobrowolnie śmierć
ponieśli dając świadectwo wierze,
— obdarz nas, Panie, prawdziwą wolnością ducha.

Zdobyłeś nas Bogu za cenę krwi swojej.

Przez Twoich męczenników, którzy przelaną krwią po-
twierdzili swoje wyznanie wiary,
— daj, abyśmy zawsze zachowywali nienaruszoną wiarę.

Zdobyłeś nas Bogu za cenę krwi swojej.

Przez Twoich męczenników, którzy przyjmując krzyż,
poszli Twoimi śladami,
— spraw, Panie, abyśmy mężnie znosili utrapienia życia.
Zdobyłeś nas Bogu za cenę krwi swojej.

Przez Twoich męczenników, którzy obmyli swe szaty we
krwi Baranka,
— daj, Panie, abyśmy pokonali zasadzki ciała i świata.
Zdobyłeś nas Bogu za cenę krwi swojej.

Ojcze nasz...

Modlitwa

LG tom II: Własne, str. 1270.

Boże, Panie całego stworzenia, Ty przyjąłeś świętego Polikarpa, biskupa, do grona męczenników, † za jego wstawiennictwem udziel nam łaski, * abyśmy mogli pić z kielicha męki Chrystusa i zmartwychwstali do życia wiecznego. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

Jutrznia i Nieszpory. **P.** Odmawia modlitwę końcową bez wezwania **Módlmy się.**
W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogostawi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Jeśli kapłan lub diakon przewodniczy oficjum, zwraca się do wiernych:

P. Pan z wami.

W. I z duchem twoim.

P. Niech was błogostawi Bóg wszechmogący:
Ojciec † i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Można też użyć innej formuły błogostawieństwa, tak jak we Mszy św.
Jeśli wierni mają się rozejść, dodaje się wezwanie:

P. Idźcie w pokoju Chrystusa.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa w ciągu dnia

Hymn jak w Częściach stałych, s. 40.

Nieszpory

- P.** Boże, + wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

LG tom II: M, str. 1616.

Hymn

- 1 Boże, najwyższa nagrodo
I szczęście Twych bojowników,
Skrusz naszych grzechów kajdany,
Gdy męczennika sławimy.
- 2 Przyznał się mężnie do wiary,
Co w jego sercu płonęła,
Kiedy zaś krew swoją przelał,
Podobny stał się do Mistrza.
- 3 Niczym dlań były rozkosze
I złudne świata radości;
Idąc odważnie na mękę,
Otrzymał wieczną zapłatę.
- 4 Jego modlitwa za nami
Niech to wyjedna u Ciebie,
Abyś nas w niebie obdarzył
Weselem swoich wybranych.
- 5 Tobie, wszechmocny nasz Panie,
Coś w Trójcy jednym jest Bogiem,
Cześć, uwielbienie i chwała
Niech będzie teraz i zawsze. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy z bieżącego dnia tygodnia.

Czytanie



Cieszcie się, im bardziej jesteście uczestnikami cierpień Chrystusowych, abyście się cieszyli i radowali przy objawieniu się Jego chwały. Błogosławieni jesteście, jeżeli złorzeczą wam z powodu imienia Chrystusa, albowiem Duch chwały, Boży Duch na was spoczywa.

Responsorium krótkie

P. Tyś nas doświadczył, Boże, * Lecz wyprowadziłeś nas na wolność. **W.** Tyś nas doświadczył, Boże, / Lecz wyprowadziłeś nas na wolność. **P.** Poddałeś próbie ognia, jak się bada srebro. **W.** Lecz wyprowadziłeś nas na wolność. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** Tyś nas doświadczył, Boże, / Lecz wyprowadziłeś nas na wolność.

Pieśń Maryi

LG tom II: Własne, str. 1270.

Ant. Panie, Boże wszechmogący, * błogosławię Ciebie, / gdyż uczyniłeś mnie godnym, / bym w gronie męczenników / otrzymał udział w kielichu Twego Pomaźańca.

Radość duszy w Bogu

Łk 1, 46-55

Wielbi † dusza moja Pana *
i raduje się duch mój w Bogu, Zbawicielu moim.

Bo wejrzał na uniżenie swojej Służebnicy. *

Oto bowiem odtąd błogosławić mnie będą wszystkie pokolenia,

Gdyż wielkie rzeczy uczynił mi Wszechmocny, *
a Jego imię jest święte.

Jego miłosierdzie z pokolenia na pokolenie *
nad tymi, którzy się Go boją.

Okazał moc swego ramienia, *
rozproszył pyszniących się zamysłami serc swoich.

Strącił władców z tronu, *
a wywyższył pokornych.

Głodnych nasycił dobrami, *
a bogatych z niczym odprawił.

Ujął się za swoim sługą, Izraelem, *
pomny na swe miłosierdzie,
Jak obiecał naszym ojcom, *
Abrahamowi i jego potomstwu na wieki.
Chwała Ojcu i Synowi,
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Panie, Boże wszechmogący, / błogosławię Ciebie,
/ gdyż uczyniłeś mnie godnym, / bym w gronie mę-
czenników / otrzymał udział w kielichu Twego Poma-
zańca.

Prośby

LG tom II: M, str. 1621.

Wspominając godzinę, w której Król męczenników ofia-
rował swe życie na Ostatniej Wieczerzy i oddał je za
nas na krzyżu, składajmy Mu dziękczynienie i wołajmy:

— Chryste, nasz Panie, Ciebie wystawiamy.

Wystawiamy Cię, Zbawicielu, bo aż do końca nas umiło-
waleś; Ty jesteś źródłem i wzorem wszelkiego mę-
czeństwa:

— Chryste, nasz Panie, Ciebie wystawiamy.

Wystawiamy Cię, Panie, bo wszystkich grzeszników po-
kutujących wezwaleś do nagrody życia wiecznego:

— Chryste, nasz Panie, Ciebie wystawiamy.

Wystawiamy Cię, Panie, bo przelałeś swoją Krew Nowe-
go i Wiecznego Przymierza na odpuszczenie grzechów
i poleciałeś, aby Kościół składał ją Ojcu w ofierze:

— Chryste, nasz Panie, Ciebie wystawiamy.

Wystawiamy Cię, Panie, bo w dniu dzisiejszym dzięki
Twojej łasce wytrwaliśmy w wierze:

— Chryste, nasz Panie, Ciebie wystawiamy.

Wystawiamy Cię, Panie, bo dzisiaj wielu naszych braci
złączyłeś z Tobą w tajemnicy swojej śmierci:

— Chryste, nasz Panie, Ciebie wystawiamy.

Ojcze nasz...

Modlitwa

LG tom II: Własne, str. 1270.

Boże, Panie całego stworzenia, Ty przyjąłeś świętego Polikarpa, biskupa, do grona męczenników, † za jego wstawiennictwem udziel nam łaski, * abyśmy mogli pić z kielicha męki Chrystusa i zmartwychwstali do życia wiecznego. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

Jutrznia i Nieszpory. P. Odmawia modlitwę końcową bez wezwania *Módlmy się.* W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogostawi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Jeśli kapłan lub diakon przewodniczy oficjum, zwraca się do wiernych:

P. Pan z wami.

W. I z duchem twoim.

P. Niech was błogostawi Bóg wszechmogący:
Ojciec † i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Można też użyć innej formuły błogostawieństwa, tak jak we Mszy św. Jeśli wierni mają się rozejść, dodaje się wezwanie:

P. Idźcie w pokoju Chrystusa.

W. Bogu niech będą dzięki.

Marzec
04. Kazimierza
4 marca
Święto

Św. Kazimierza, królewicza

Kazimierz był synem króla Kazimierza Jagiellończyka. Urodził się w roku 1458. Odznaczał się szczególną czystością ducha i miłosierdziem względem ubogich. Przy boku ojca brał czynny udział w życiu politycznym. Gorliwy czciciel Eucharystii i Najświętszej Maryi Panny, wiele czasu poświęcał na modlitwę. Po długotrwałej chorobie płuc zmarł w roku

1 Nieszpory

- P. Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.
 W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
 P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
 W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
 i na wieki wieków. Amen.

Antyfony, psalmy, czytanie, krótkie responsorium i prośby jak w Tekstach wspólnych o świętych mężczyznach, s. 1689.

Hymn *Książę niezłomny*, jak w II Nieszporach, s. 1276.

Hymn

- 1 Książę niezłomny, święty Kazimierzu,
 Królewski synu i chlubo ojczyzny,
 Jesteś jak gwiazda, która zajaśniała
 Nad naszą ziemią.
- 2 Żyjąc na świecie, ale nie dla świata,
 Wybrałeś drogę pokornej miłości
 Wiedząc, że tylko w Bogu jest wesele
 I pełnia szczęścia.
- 3 Jakże jest trudno wzgardzić zaszczytami
 I w głębi serca pozostać ubogim;
 Jakże niełatwo wśród młodości pokus
 Zachować czystość!
- 4 Naucz nas, książę, szukać woli Pana
 I czułą matkę znajdować w Maryi;
 Ona niech raczy oba twe narody
 Ogarnąć płaszczem.
- 5 Módl się za nami, święty królewiczu,
 Bo chcemy z tobą w niebieskiej ojczyźnie
 Pieśnią wdzięczności wielbić Boga w Trójcy
 Przez wszystkie wieki. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: ŚM, str. 1689.

- 1 ant. Chwalcie naszego Boga, * wszyscy Jego święci.

Psalm 113

Chwalebne jest imię Pana

Strącił władców z tronu, a wywyższył pokornych (Łk 1, 52)

Chwalcie, słudzy Pańscy, *
chwalcie imię Pana.

Niech imię Pana będzie błogosławione, *
teraz i na wieki.

Od wschodu aż do zachodu słońca *
niech będzie pochwalone imię Pana.

Pan jest wywyższony ponad wszystkie ludy, *
ponad niebiosa sięga Jego chwała.

Kto jest jak nasz Pan Bóg, który mieszka w górze *
i w dół spogląda na niebo i na ziemię?

Podnosi z prochu nędzarza *
i dźwiga z gnoju ubogiego,

By go posadzić wśród książąt, *
wśród książąt swojego ludu.

Tej, co była niepłodna, każe mieszkać w domu *
jako matce cieszącej się dziećmi.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Chwalcie naszego Boga, / wszyscy Jego święci.

2 ant. Błogosławieni, którzy łakną i pragną sprawiedli-
wości, * albowiem oni będą nasyceni.

Psalm 146

Szczęśliwi ufający Bogu

Chwalmy Boga przez nasze życie, czyli przez nasze postępowanie (Arnobiusz)

Chwal, duszo moja, Pana; †
będę chwalił Pana do końca mego życia, *
będę śpiewał mojemu Bogu, dopóki istnieję.

Nie pokładajcie ufności w książętach *
ani w człowieku, który zbawić nie może.

Kiedy duch go opuści, znów w proch się obraca *
i przepadają wszystkie jego zamiary.

Szczęśliwy ten, kogo wspiera Bóg Jakuba, *
kto pokłada nadzieję w Panu Bogu.



On stworzył niebo i ziemię, i morze *
ze wszystkim, co w nich istnieje.

On wiary dochowuje na wieki, *
uciśnionym sprawiedliwość wymierza,
Chlebem karmi głodnych, *
wypuszcza na wolność uwięzionych.

Pan przywraca wzrok ociemniałym, †
Pan dźwiga poniżonych, *
Pan kocha sprawiedliwych.

Pan strzeże przybyszów, †
ochrania sierotę i wdowę, *
lecz występnych kieruje na bezdroża.

Pan króluje na wieki, *
Bóg twój, Syjonie, przez pokolenia.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Błogostawieni, którzy łakną i pragną sprawiedliwości, / albowiem oni będą nasyceni.

3 ant. Błogostawiony Bóg, który nas wybrał, * abyśmy byli święci i nieskalani w miłości.

Pieśń Bóg Zbawca

Błogostawiony niech będzie Bóg i Ojciec *
naszego Pana Jezusa Chrystusa.

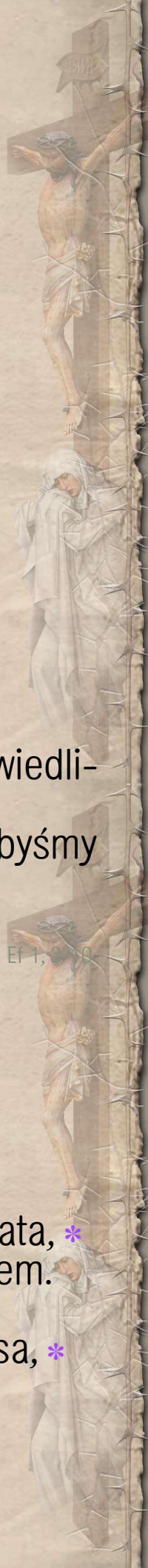
On napełnił nas wszelkim błogostawieństwem
duchowym *
na wyżynach niebieskich, w Chrystusie.

W Nim bowiem wybrał nas przed założeniem świata, *
abyśmy byli święci i nieskalani przed Jego obliczem.

Z miłości przeznaczył nas dla siebie †
jako przybranych synów przez Jezusa Chrystusa, *
według postanowienia swojej woli,

Ku chwale majestatu swej łaski, *
którą nas obdarzył w Umiłowanym.

W Nim odkupienie mamy przez krew Jego, †
odpuszczenie grzechów, *



według bogactwa Jego łaski.
Szczodrze ją na nas wylał *
w postaci wszelkiej mądrości i zrozumienia,
Przez to, że nam oznajmił tajemnicę swej woli, †
według swojego postanowienia, które przedtem w
Nim powziął *
dla dokonania pełni czasów,
Aby wszystko zjednoczyć na nowo w Chrystusie jako
Głowie: *
to, co jest w niebiosach, i to, co jest na ziemi.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Błogosławiony Bóg, który nas wybrał, / abyśmy
byli święci i nieskalani w miłości.

Czytanie

LG tom II: SM, str. 1691.

Flp 3, 7-8

Wszystko, co było dla mnie zyskiem, ze względu na Chrystusa uznałem za stratę. I owszem, nawet wszystko uznaję za stratę ze względu na najwyższą wartość poznania Chrystusa Jezusa, Pana mojego. Dla Niego wyzułem się ze wszystkiego i uznaję to za śmieci, byle-bym pozyskał Chrystusa.

Responsorium krótkie

P. Pan go umiłował * I czią przyozdobił. **W.** Pan go umiłował / I czią przyozdobił. **P.** Odział go szatą chwały. **W.** I czią przyozdobił. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** Pan go umiłował / I czią przyozdobił.

Pieśń Maryi

LG tom II: Własne, str. 1271.

Ant. Ponieważ spodobał się Bogu, * znalazł Jego miłość / i został przeniesiony, / aby ułuda nie uwiodła jego duszy.

Wielbi ✝ dusza moja Pana *
 i raduje się duch mój w Bogu, Zbawicielu moim.
 Bo wejrzał na uniżenie swojej Służebnicy. *
 Oto bowiem odtąd błogostawić mnie będą wszystkie
 pokolenia,
 Gdyż wielkie rzeczy uczynił mi Wszechmocny, *
 a Jego imię jest święte.
 Jego miłosierdzie z pokolenia na pokolenie *
 nad tymi, którzy się Go boją.
 Okazał moc swego ramienia, *
 rozproszył pyszniących się zamysłami serc swoich.
 Strącił władców z tronu, *
 a wywyższył pokornych.
 Głodnych nasycił dobrami, *
 a bogatych z niczym odprawił.
 Ujął się za swoim sługą, Izraelem, *
 pomny na swe miłosierdzie,
 Jak obiecał naszym ojcom, *
 Abrahamowi i jego potomstwu na wieki.
 Chwała Ojcu i Synowi, *
 i Duchowi Świętemu.
 Jak była na początku, teraz i zawsze, *
 i na wieki wieków. Amen.

Ant. Ponieważ spodobał się Bogu, / znalazł Jego mi-
 łość / i został przeniesiony, / aby ułuda nie uwiodła
 jego duszy.

Prośby

LG tom II: ŚM, str. 1714.

Błagajmy Ojca, który jest źródłem wszelkiej świętości,
 aby przez przykład i orędownictwo świętych pozwolił
 nam osiągnąć doskonałość życia:

Uświęć nas, Ojcze.

Ojcze święty, Ty zechciałeś, abyśmy nazywali się święty-
 mi i rzeczywiście nimi byli,
 — niech Kościół na całej ziemi daje świadectwo o Tobie.

Uświęć nas, Ojcze.

Ojcze święty, Ty chcesz, abyśmy podobali się Tobie przez godne postępowanie,
— daj nam przynosić owoce dobrych uczynków.

Uświęć nas, Ojcze.

Ojcze święty, Ty przez Chrystusa pojednałeś nas ze sobą,
— zachowaj nas w swoim imieniu, abyśmy wszyscy stanowili jedno.

Uświęć nas, Ojcze.

Ojcze święty, Ty nas wezwałeś na niebiańską ucztę,
— spraw, abyśmy spożywając Chleb, który z nieba zstąpił, osiągnęli pełnię miłości.

Uświęć nas, Ojcze.

Ojcze święty, daruj winy wszystkim grzesznikom
— i dopuść zmarłych do oglądania blasku Twojego oblicza.

Uświęć nas, Ojcze.

Ojcze nasz...

Modlitwa

LG tom II: Własne, str. 1275.

Boże, Ty dałeś wytrwanie w dobrem świętemu Kazimierzowi, żyjącemu na dworze królewskim i narażonemu na pokusy świata, † prosimy Cię, abyśmy za jego wstawiennictwem nauczyli się odrywać serca od radości doczesnych * i dążyć do wiecznych. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogosławi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Kompleta

Po 1 Nieszporach uroczystości

P. Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.

- W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.



W tym miejscu przewidziany jest rachunek sumienia.

We wspólnie odprawianym oficjum można zastosować jedną z formuł aktu pokuty podaną w mszale.

Po chwili milczenia wszyscy razem odmawiają spowiedź powszechną:

- P. Zmiłuj się nad nami, Panie.
W. Bo zgrzeszyliśmy przeciw Tobie.
P. Okaż nam, Panie, miłosierdzie swoje.
W. I daj nam swoje zbawienie.

Przewodniczący prosi o odpuszczenie grzechów:

- P. Niech się zmiłuje nad nami Bóg wszechmogący *
i odpuściwszy nam grzechy, * doprowadzi nas do
życia wiecznego.
W. Amen.

Hymn

- 1 Nim kres nadejdzie jasności,
Błagamy, Stwórco wszechświata,
Byś nas otaczał opieką
I chronił w swojej dobroci.
- 2 Niech serca nawet uśpione
Przez sen czuwają przy Tobie;
A kiedy zbudzi je zorza,
Niech Ciebie wielbią z weselem.
- 3 Niech ciało zdrowiem się cieszy
I duch gorliwość odnajdzie,
A Ty swym światłem przenikaj
Głębokie nocy ciemności.
- 4 O spraw to, Ojczy najlepszy,
Przez Syna Twego, Chrystusa,
Co z Tobą w Ducha jedności
Króluje w blasku na wieki. Amen.



Psalmodia

1 Ant. Zmiłuj się nade mną, Panie, * i wysłuchaj moją modlitwę.

Psalm 4

Dziękczynienie

Godnym podziwu uczynił Pan Tego, którego wskrzesił z martwych (św. Augustyn)

Kiedy Cię wzywam, odpowiedz mi, Boże, *
który wymierzasz mi sprawiedliwość.

Tyś mnie wydźwignął z utrapienia, *
zmiłuj się nade mną i wysłuchaj moją modlitwę.
Jak długo będą ociążały wasze serca, mężowie? *
Czemu kochacie marność i szukacie kłamstwa?

Wiedźcie, że godnym podziwu czyni Pan swego
wiernego, *

Pan mnie wysłucha, gdy będę Go wzywał.
Zadrzyjcie i już nie grzeszcie, *
rozważcie na swych łożach i zamilknijcie.

Złóżcie należne ofiary *
i miejcie nadzieję w Panu.

Wielu powiada: "Któż nam szczęście ukaże?" *
Wzniesź ponad nami, Panie, światłość Twojego oblicza!

Więcej wlaść radości w moje serce *
niż w czasie obfitych plonów pszenicy i wina.

Spokojnie zasypiam, kiedy się położę, †
bo tylko Ty jeden, Panie, *
pozwalasz mi żyć bezpiecznie.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Zmiłuj się nade mną, Panie, / i wysłuchaj moją modlitwę.

2 Ant. Wśród nocy * błogostawcie Pana.

Psalm 134

Wieczorna modlitwa w świątyni

Chwalcie Boga naszego, wszyscy Jego słudzy, którzy się Go boicie, mali i wielcy! (Ap 19, 5)

Błogostawcie Pana, wszyscy słudzy Pańscy, *

którzy przebywacie nocą w Jego domu.

Wznieście wasze ręce ku Miejscu Świętemu *
i błogostawcie Pana.

Niech cię Pan błogostawi ze Syjonu, *
Ten, który stworzył niebo i ziemię.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Wśród nocy błogostawcie Pana.

Czytanie

Pwt 6, 4-7

Słuchaj, Izraelu: Pan jest naszym Bogiem, Panem jedynym. Będziesz miłował Pana, Boga twojego, z całego swego serca, z całej duszy swojej, ze wszystkich sił swoich. Niech pozostaną w twym sercu te słowa, które ja ci dziś nakazuję. Wpoisz je twoim synom, będziesz o nich mówił przebywając w domu, w czasie podróży, kładąc się spać i wstając ze snu.

Responsorium krótkie

P. W ręce Twoje, Panie, * Powierzam ducha mego.
W. W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego. **P.**
Ty nas odkupiłeś, Panie, Boże wierny. **W.** Powierzam ducha mego. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, * podczas snu nas osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali w pokoju.

Pieśń Symeona

Łk 2, 29-32

Chrystus światłością narodów

Teraz, o Panie, † pozwól odejść swemu słudze w pokoju, *
według słowa Twojego,
Bo moje oczy ujrzały Twoje zbawienie, *
któreś przygotował wobec wszystkich narodów:
Światło na oświecenie pogan *

i chwałę ludu Twego, Izraela.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, / podczas snu nas
osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali
w pokoju.

Modlitwa

Módlmy się. Boże, nasz Ojciec, nawiedź ten dom i od-
dal od niego wszelkie wrogie zasadzki; † niech w nim
przebywają Twoi święci aniołowie i strzegą nas w poko-
ju, * a Twoje błogostawieństwo niech nam zawsze to-
warzyszy. Przez Chrystusa, Pana naszego.

W. Amen.

Następnie, nawet wtedy, kiedy się odmawia oficjum samemu, mówi się:

Noc spokojną i śmierć szczęśliwą niech nam da Bóg
wszechmogący, Ojciec † i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Antyfona do NMP

Matko Odkupiciela, z niewiast najstawniejsza,
Gwiazdo morska, do nieba ścieżko najprościejsza,
Tyś jest przechodnią bramą do raju wiecznego,
Tyś jedyną nadzieją człowieka grzesznego.

Racz podźwignąć, prosimy, lud upadający,

W grzechach swych uwikłany, powstać z nich pragnący.

Tyś cudownie zrodziła światu Zbawiciela,

Tyś sama wykarmiła Twego Stworzyciela.

Panno przedtem i potem z świata podziwieniem,

Uczczona Gabriela wdzięcznym pozdrowieniem;

Racz się wstawić, o Panno, za nami grzesznymi,

Ratuj nas, opiekuj się sługami Twoimi.

Wezwanie

P. Panie, otwórz ✚ wargi moje.
W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Antyfona - LG tom II: Własne, str. 1271.

Ant. Chwalmy naszego Boga, / cześć oddając świętemu Kazimierzowi.

Psalm Wezwania jak w Częściach stałych, s. 818.

Psalm 95

Wezwanie do chwalenia Boga

Zachęcajcie się wzajemnie każdego dnia, póki trwa to, co «dziś» się nazywa (Hbr 3, 13)

Przyjdźcie, radośnie śpiewajmy Panu, *
wznosmy okrzyki ku chwale Opoki naszego zbawienia.
Stańmy przed obliczem Jego z uwielbieniem, *
z weselem śpiewajmy Mu pieśni.

powtarza się antyfonę

Bo Pan jest Bogiem wielkim, *
wielkim Królem nad wszystkimi bogami.
W Jego rękę głębiny ziemi, *
szczyty gór do Niego należą.
Jego własnością jest morze, które sam stworzył, *
i ziemia, którą ulepiły Jego ręce.

powtarza się antyfonę

Przyjdźcie, uwielbiajmy Go padając na twarze, *
klękniemy przed Panem, który nas stworzył.
Albowiem On jest naszym Bogiem, †
a my ludem Jego pastwiska *
i owcami w Jego rękę.

powtarza się antyfonę

Obyście dzisiaj usłyszeli głos Jego: †
"Niech nie twardnieją wasze serca jak w Meriba, *
jak na pustyni w dniu Massa, gdzie Mnie kusili wasi
ojcowie, *
doświadczali Mnie, choć widzieli moje dzieła.

powtarza się antyfonę

Przez lat czterdzieści to pokolenie wstręt we Mnie
budziło †
i powiedziałem: «Są ludem o sercu zbłąkanym *
i moich dróg nie znają».

Przeto przysięgłem w gniewie, *
że nie wejdą do mojej krainy spoczynku".

powtarza się antyfonę

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Chwalmy naszego Boga, / cześć oddając świętemu Kazimierzowi.

Zamiast psalmu 95 można odmówić psalm 100 lub 24 albo 67. Jeśli jeden z tych psalmów znajduje się w oficjum danego dnia, należy go zastąpić psalmem 95.

Godzina czytań

- P.** Boże, + wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
LG tom II: Własne, str. 1271.

Hymn

- 1 Choćby przedwcześnie umarł sprawiedliwy,
W pokoju Pana znajdzie odpoczynek,
Bo wiek dojrzały mierzy się mądrością,
Życiem bez skazy i szukaniem Boga.
- 2 Pan umiłował wybranego sługę,
Od zła i grzechu zechciał go zachować,
I żeby marność nie uwiodła duszy,
Przeniósł go z ziemi do swojego światła.
- 3 Wierny i czysty, przeżył czasów wiele,
A jeszcze młody, stał się doskonały
I pamięć o nim świeci jasnym blaskiem,
Aby wskazywać drogę wśród ciemności.
- 4 Trójcy Najświętszej: Ojcu i Synowi
Z płomiennym Duchem cześć i uwielbienie;



Niech wszyscy ludzie sławiąc dobroć Boga
Idą ścieżkami wiary i miłości. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: \$M, str. 1694.

1 ant. Panie, prosił Cię o życie, * a Tyś go nim obdarzył, / ozdobiłeś go dostojenstwem i blaskiem.

Psalm 21

Ps 21, 2-8. 14

Dziękczynienie za zwycięstwo króla

Chrystus otrzymał życie, by zmartwychwstać, i długie dni na wieki, i na zawsze (św. Ireneusz)

Panie, król się weseli z Twojej potęgi *
i z Twej pomocy tak bardzo się cieszy.

Spełniłeś pragnienie jego serca *
i nie odmówiłeś błaganiom warg jego.

Bo pomyślnie błogostawieństwo wcześniej nań zesłałeś, *
szczerozłotą koronę włożyłeś mu na głowę.

Prosił Ciebie o życie, *

Ty go obdarzyłeś długimi dniami na wieki i na zawsze.

Wielka jest jego chwała dzięki Twej pomocy, *
ozdobiłeś go dostojenstwem i blaskiem.

Gdyż błogostawieństwem uczyniłeś go na wieki, *
napełniłeś go radością Twojej obecności.

Król bowiem w Panu pokłada nadzieję *
i nie zachwieje się z łaski Najwyższego.

Powstań, Panie, w swojej potędze, *
będziemy śpiewać i sławić moc Twoją.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Panie, prosił Cię o życie, / a Tyś go nim obdarzył,
/ ozdobiłeś go dostojenstwem i blaskiem.

2 ant. Ścieżka sprawiedliwych jak wschodząca zorza, *
która rośnie aż do dnia pełnego.

Psalm 92

Doskonałość Boża

Psalm ten wysławia dzieła Jednorodzonego (św. Atanazy)

Dobrze jest dziękować Panu, *
śpiewać Twojemu imieniu, Najwyższy,
Rano głosić łaskawość Twoją, *
a wierność Twoją nocami,
Na harfie dziesięciostrunnej i lirze, *
pieśnią przy dźwiękach cytry.

Bo wesele się, Panie, Twoimi czynami, *
raduję się dziełami rąk Twoich.

Jak wielkie są dzieła Twoje, Panie, *
i jakże głębokie Twe myśli!

Nie zna ich człowiek nierozumny *
i głupiec ich nie pojmuje.

Chociaż występni się plenią jak zielsko, *
a złoczyńcy jaśnieją przepychem,

I tak pójda na wieczną zagładę, *

Ty zaś, Panie, na wieki jesteś wywyższony.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Ścieżka sprawiedliwych jak wschodząca zorza, /
która rośnie aż do dnia pełnego.

3 ant. Sprawiedliwy zakwitnie jak palma, * rozrośnie
się jak cedr na Libanie.

||

Bo oto wrogowie Twój, Panie, †
bo oto wrogowie Twój pogina, *
rozproszą się wszyscy złoczyńcy.

Dałeś mi siłę bawołu, *
skropiłeś mnie świeżym olejkiem.

Moje oko spogląda z góry na nieprzyjaciół, †
a uszy me usłyszały o klęsce przeciwników, *
tych, którzy na mnie powstają.

Sprawiedliwy zakwitnie jak palma, *
rozrośnie się jak cedr na Libanie.

Zasadzeni w domu Pańskim *



rozkwitną na dziedzińcach Boga naszego.

Nawet i w starości wydadzą owoc, *
zawsze pełni życiodajnych soków,
Aby świadczyć, że Pan jest sprawiedliwy; *
On moją Opoką i nie ma w Nim nieprawości.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Sprawiedliwy zakwitnie jak palma, / rozrośnie się
jak cedr na Libanie.

P. Pan wiódł sprawiedliwego prostymi drogami.
W. I ukazał mu królestwo Boże.

1 Czytanie

LG tom II: Własne, str. 1272.

Z Księgi Mądrości

6, 1-3. 9-21

Mądrość konieczna dla władców

Słuchajcie, królowie i zrozumiejcie, nauczcie się, sędziowie ziemskich rubieży. Nakłońcie ucha, wy, co nad wieloma panujecie i chlubicie się mnogością narodów, bo od Pana otrzymaliście władzę, od Najwyższego panowanie: On zbada uczynki wasze i zamysły wasze rozsądzi.

Do was więc zwracam się, władcy, byście się nauczyli mądrości i nie upadli. Bo ci, co świętości święcie przestrzegają, dostąpią uświęcenia, a którzy się tego nauczyli, ci znajdą słowa obrony. Pożądajcie więc słów moich, pragnijcie, a znajdziecie naukę.

Mądrość jest wspaniała i niewiedząca: ci łatwo ją dostrzegą, którzy ją miłują, i ci ją znajdą, którzy jej szukają, uprzedza bowiem tych, co jej pragną, wpierw dając się im poznać. Kto dla niej wstanie o świcie, ten się nie naradzi, znajdzie ją bowiem siedzącą u drzwi swoich.

O niej rozmyślać - to szczyt roztropności, a kto z jej powodu nie śpi, wnet się trosk pozbędzie: sama bo-

wiem obchodzi i szuka tych, co są jej godni, objawia się im łaskawie na drogach i wychodzi naprzeciw wszystkim ich zamysłom.

Początkiem jej najprawdziwszym - pragnienie nauki, a staranie o naukę - to miłość, miłość zaś - to przestrzeganie jej praw, a poszanowanie praw - to rękojmia nieśmiertelności, a nieśmiertelność przybliża do Boga. Tak więc pragnienie Mądrości wiedzie do królestwa. Zatem jeśli wam miłe trony i berła, o władcy ludów, czcicie Mądrość, byście królowali na wieki.

Responsorium

Ps 41, 13; 84, 11

W. Ty mnie podtrzymasz, Panie, † dzięki mej prawości.
* Na wieki mnie umieścisz przed Twoim obliczem.

P. Wolę stać w progu domu mojego Boga, niż mieszkać w namiotach grzeszników. **W.** Na wieki mnie umieścisz przed Twoim obliczem.

2 Czytanie

Z życia św. Kazimierza
opisanego przez współczesnego autora

(rozdz. 2-3; Acta Sanctorum Martii 1, 347-348)
Skarbem dlań były przykazania Boże

Niewypowiedziana i najszczerza miłość ku Wszechmogącemu Bogu w Duchu Świętym tak bardzo ogarniała serce Kazimierza, tak obfitowała i wylewała się na zewnątrz z głębi serca ku bliźnim, iż nic nie było dlań przyjemniejszym, nic bardziej upragnionym, jak wszystko swoje, a także i siebie samego oddać ubogim Chrystusa, podróżnym, chorym, więźniom i strapionym.

Dla wdów, sierot i uciśnionych był nie tyle opiekunem i dobroczyńcą, ile ojcem, synem i bratem. Wiele zapewne należałoby pisać, gdyby się chciało przedstawić po kolei jego wszystkie dzieła gorącej wobec Boga i bliźniego miłości. Trudno wypowiedzieć albo wyobrazić sobie, jak bardzo przestrzegał sprawiedliwości, ile okazywał roztropności, jak bardzo jaśniał odwagą i stałością, a wszystko w tym wieku, w którym człowiek zazwyczaj

skłonny jest do złego.

Codziennie zalecał ojcu przestrzeganie sprawiedliwości w rządach królestwem i poszczególnymi ludami. A jeśli czasem przez niedopatrzenie czy ludzką ułomność zdarzały się tutaj zaniedbania, Kazimierz nie omieszkiał nigdy wypomnieć tego z łagodnością i pokorą.

Sprawy biednych i uciśnionych brał jak swoje własne w obronę, toteż został przez lud nazwany obrońcą biednych. Nigdy też, chociaż był synem królewskim i najpierwszego rodu, nie okazał się przykrym w rozmowie i w spotkaniu z ludźmi prostymi i niskiego pochodzenia.

Pragnął raczej należeć do łagodnych i ubogich duchem, których jest królestwo niebieskie, niż do sławnych i potężnych na tym świecie. Nie pragnął ziemskich zaszczytów ani władzy, nie chciał też nigdy przyjąć ich od ojca, bojąc się, aby kolce bogactw, które Pan nasz Jezus Chrystus nazwał cierniami, nie zraniły ducha ani nie spowodowały zakażenia sprawami świata.

Wszyscy jego domownicy i zaufani, mężowie czcigodni i szlachetni, którzy znali go doskonale - niektórzy z nich żyją aż dotąd - zgodnie poświadczają i stwierdzają, że Kazimierz zachował dziewictwo przez całe swe życie, aż do ostatniego dnia.

Responsorium

Syr 29, 11; 1 Tm 6, 11b

W. Umieść skarb twój † według przykazań Najwyższego, * A korzystniejsze to będzie dla ciebie niż złoto.

P. Podążaj za sprawiedliwością, pobożnością, wiarą, miłością, wytrwałością, łagodnością. **W.** A korzystniejsze to będzie dla ciebie niż złoto.

Ciebie, Boga, wstawiamy

Hymn Ciebie, Boże, chwalimy, s. 823. W wersji ludowej:

- 1 Ciebie, Boga, wstawiamy,
Tobie, Panu, wieczna chwała.
Ciebie, Ojca, niebios bramy,
Ciebie wielbi ziemia cała.

- 2 Tobie wszyscy Aniołowie,
Tobie Moce i niebiosy,
Cheruby, Serafinowie
słą wieczystej pieśni głosy:
- 3 Święty, Święty nad Świętymi
Bóg Zastępów, Król łaskawy,
Pełne niebo z kręgiem ziemi
majestatu Twojej sławy.
- 4 Apostołów Tobie rzesza,
chór Proroków pełen chwały,
Tobie hołdy nieść pośpiesza
Męczenników orszak biały.
- 5 Ciebie poprzez okrąg ziemi
z głębi serca, ile zdoła,
Głosy ludów zgodzonymi
wielbi święta pieśń Kościoła.
- 6 Niezmierzonej Ojca chwały,
Syna, Słowo wiekuiste,
Z Duchem, wszechświat wielbi cały:
Królem chwały Tyś, o Chryste!
- 7 Tyś Rodzica Syn z wiek wieka.
By świat zbawić swoim zgonem,
Przyoblókłszy się w człowieka,
nie wzgardziłeś Panny łonem.
- 8 Tyś pokruszył śmierci wrota,
stał jej oścień w męki dobie
I rajskiego kraj żywota
otworzyłeś wiernym sobie.
- 9 Po prawicy siedzisz Boga,
w chwale Ojca, Syn Jedyny,
Lecz gdy zabrzmiał trąba sroga,
przyjdiesz sędzić ludzkie czyny.
- 10 Prosim, sładzy łask niegodni,
wspomóż, obmyj grzech, co plami,
Gdyś odkupił nas od zbrodni
drogiej swojej Krwi strugami.



11 Ze świętymi w blaskach mocy
wiecznej chwały zlej nam zdroje,
Zbaw, o Panie, lud sierocy,
błogosław dziedzictwo swoje!

Następującą część hymnu można według uznania opuścić.

12 Rządź je, broń po wszystkie lata,
prowadź w niebios błogie bramy.
My w dzień każdy, Władco świata,
Imię Twoje wystawiamy.

13 Po wiek wieków nie ustanie
pieśń, co sławi Twoje czyny.
O, w dniu onym racz nas, Panie,
od wszelakiej ustrzec winy.

14 Zjaw swą litość w życiu całym
tym, co żebrzą Twej opieki.
W Tobie, Panie, zaufałem,
nie zawstydzę się na wieki.

Modlitwa

Módlmy się. Boże, Ty dałeś wytrwanie w dobrem świętemu Kazimierzowi, żyjącemu na dworze królewskim i narażonemu na pokusy świata, † prosimy Cię, abysmy za jego wstawiennictwem nauczyli się odrywać serca od radości doczesnych * i dążyć do wiecznych. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogosławmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Jutrznia

P. Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
LG tom II: Własne, str. 1274.

Hymn

- 1 Tobie chwała, Słońce wieków,
Chryste, który swoją łaską
Ludzi czynisz dziećmi Boga
I napełniasz ich jasnością.
- 2 Tyś powołał Kazimierza
Do pełnego życia w Tobie,
Przeto wybrał drogę wiary,
Co w ramiona Ojca wiedzie.
- 3 Wśród zmienności tego świata
Czysty i ubogi duchem,
Całym sercem sławił Ciebie
I Maryję, Twoją Matkę.
- 4 Miły Bogu, miły ludziom,
Żyjąc krótko, przeżył wiele,
Zdobył mądrość doskonałą
Widząc dobro tylko w Tobie.
- 5 Dziś prosimy Ciebie, Panie,
Aby przykład tego księcia
Wzruszył nasze zimne serca
I rozpałił je miłością.
- 6 Cześć niech będzie Tobie, Jezu,
Twemu Ojcu i Duchowi
Za początek dnia nowego
I nadzieję nowej łaski. Amen.

Psalmodia

Antyfony - LG tom II: ŚM, str. 1705; Psalmi - LG tom II: Niedziela I, str. 847.

1 ant. Pan ich obdarzył wspaniałą jasnością * i jako
dziedzictwo dał im wieczną chwałę.

Psalm 63

Boże, mój Boże, szukam Ciebie *
i pragnie Ciebie moja dusza.

Ciało moje tęskni za Tobą, *
jak zeschła ziemia łaknąca wody.
Oto wpatruję się w Ciebie w świątyni, *
by ujrzeć Twą potęgę i chwałę.

Twoja łaska jest cenniejsza od życia, *
więc sławić Cię będą moje wargi.
Będę Cię wielbił przez całe me życie *
i wzniosę ręce w imię Twoje.

Moja dusza syci się obficie, *
a usta Cię wielbią radosnymi wargami,
Gdy myślę o Tobie na moim postaniu *
i o Tobie rozważam w czasie moich czuwań.

Bo stałeś się dla mnie pomocą *
i w cieniu Twych skrzydeł wołam radośnie:
"Do Ciebie Ignie moja dusza, *
prawica Twoja mnie wspiera".

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pan ich obdarzył wspaniałą jasnością * i jako
dziedzictwo dał im wieczną chwałę.

2 ant. Słudzy Pańscy, * błogostawcie Pana na wieki.

Pieśń

Dn 3, 57-88. 56

Całe stworzenie wielbi Boga
Chwalcie Boga naszego, wszyscy Jego słudzy (Ap 19, 5)

Błogostawcie Pana, wszystkie dzieła Pańskie, *
chwalcie Go i wywyższajcie na wieki.

Błogostawcie Pana, aniołowie Pańscy, *
błogostawcie Pana, niebiososa.
Błogostawcie Pana, wszelkie wody podniebne, *
błogostawcie Pana, wszystkie potęgi.
Błogostawcie Pana, słońce i księżycu, *
błogostawcie Pana, gwiazdy na niebie.

Błogostawcie Pana, deszcze i rosy, *
błogostawcie Pana, wszystkie wichry niebieskie.

Błogostawcie Pana, ogniu i żarze, *
błogostawcie Pana, upale i chłodzie.

Błogostawcie Pana, rosy i szrony, *
błogostawcie Pana, mrozy i zimna.

Błogostawcie Pana, lody i śniegi, *
błogostawcie Pana, dnie i noce.

Błogostawcie Pana, światło i ciemności, *
błogostawcie Pana, błyskawice i chmury.

Niech ziemia błogostawi Pana, *
niech Go chwali i wywyższa na wieki.

Błogostawcie Pana, góry i pagórki, *
błogostawcie Pana, wszelkie rośliny na ziemi.

Błogostawcie Pana, źródła wodne, *
błogostawcie Pana, morza i rzeki.

Błogostawcie Pana, wieloryby i morskie stworzenia, *
błogostawcie Pana, wszelkie ptaki powietrzne.

Błogostawcie Pana, dzikie zwierzęta i trzody, *
błogostawcie Pana, synowie ludzcy.

Błogostaw Pana, Izraelu, *
chwal Go i wywyższaj na wieki.

Błogostawcie Pana, kapłani Pańscy, *
błogostawcie Pana, słudzy Pańscy.

Błogostawcie Pana, duchy i dusze sprawiedliwych, *
błogostawcie Pana, święci i pokornego serca.

Błogostawcie Pana, Chananiaszu, Azariaszu i Miszaelu, *
chwalcie Go i wywyższajcie na wieki.

Błogostawmy Ojca i Syna, i Ducha Świętego, *
chwalmy Go i wywyższajmy na wieki.

Błogostawiony jesteś, Panie, na sklepieniu nieba, *
pełen chwały i wywyższony na wieki.

Na końcu tej pieśni nie mówi się Chwała Ojcu...

Ant. Słudzy Pańscy, * błogostawcie Pana na wieki.

3 ant. Niech się święci cieszą w chwale, * niech się
weselą na uczcie niebieskiej.

Śpiewajcie Panu pieśń nową, *
głoście Jego chwałę w zgromadzeniu świętych.

Niech się Izrael cieszy swoim Stwórcą, *
a synowie Syjonu radują swym Królem.

Niech imię Jego czczą tańcem, *
niech grają Mu na bębnie i cytrze.

Bo Pan swój lud miłuje, *
pokornych wieńczy zwycięstwem.

Niech święci cieszą się w chwale, *
niech się weselą przy uczcie niebieskiej.

Chwała Boża niech będzie w ich ustach, *
a miecz obosieczny w ich ręku,

Aby pomścić się na poganach *
i karę wymierzyć narodom,

Aby ich królów zakuć w kajdany, *
a dostojników w żelazne łańcuchy,

Aby się spełnił wydany na nich wyrok. *

To jest chwałą wszystkich świętych Jego.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Niech się święci cieszą w chwale, * niech się weselą na uczcie niebieskiej.

Czytanie

Rz 12, 1-2

LG tom II: SM, str. 1706.

Proszę was, bracia, przez miłosierdzie Boże, abyście dali ciała swoje na ofiarę żywą, świętą, Bogu przyjemną, jako wyraz waszej rozumnej służby Bożej. Nie bierzcie więc wzoru z tego świata, lecz przemieniajcie się przez odnawianie umysłu, abyście umieli rozpoznać, jaka jest wola Boża: co jest dobre, co Bogu przyjemne i co doskonałe.

Responsorium krótkie

P. Serca świętych zwrócone * **Ku prawu Bożemu. W.**

Serca świętych zwrócone / Ku prawu Bożemu. P. Ich kroki nie zachwiały się w drodze. W. Ku prawu Bożemu. P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. W. Serca świętych zwrócone / Ku prawu Bożemu.

Pieśń Zachariasza

LG tom II: Własne, str. 1275.

Ant. Błogostawiony Bóg, * który wybrał Kazimierza / i skierował jego kroki na drogę pokoju.

Mesjasz i Jego poprzednik

Łk 1, 68-79

Błogostawiony ✝ Pan, Bóg Izraela, *
bo lud swój nawiedził i wyzwolił.

I wzbudził dla nas moc zbawczą *
w domu swego sługi Dawida.

Jak zapowiedział od dawna *

przez usta swych świętych proroków,

Że nas wybawi od naszych nieprzyjaciół *
i z ręki wszystkich, którzy nas nienawidzą;

Że naszym ojcom okaże miłosierdzie *
i wspomni na swe święte przymierze,

Na przysięgę, którą złożył *

ojcu naszemu Abrahamowi.

Da nam, że z mocy nieprzyjaciół wyrwani, *

służyć Mu będziemy bez trwogi,

W pobożności i sprawiedliwości przed Nim *
po wszystkie dni nasze.

A ty, dziecię, zwać się będziesz prorokiem Najwyższego, *

gdyż pójdiesz przed Panem przygotować Mu drogi.

Jego ludowi dasz poznać zbawienie *
przez odpuszczenie grzechów.

Dzięki serdecznej litości naszego Boga, *

z jaką nas nawiedzi z wysoka Wschodzące Słońce,

By oświecić tych, co w mroku i cieniu śmierci
mieszkają, *

aby nasze kroki skierować na drogę pokoju.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Błogosławiony Bóg, / który wybrał Kazimierza / i skierował jego kroki na drogę pokoju.

Prośby

LG tom II: ŚM, str. 1707.

Wysławiamy Chrystusa, Boga świętego, i błagajmy, abyśmy mogli Mu służyć w świętości i sprawiedliwości przez wszystkie dni nasze:

Panie Jezu, tylko Tyś jest święty.

Ty zechciałeś upodobnić się do nas we wszystkim oprócz grzechu,

— Panie Jezu, zmiłuj się nad nami.

Panie Jezu, tylko Tyś jest święty.

Ty nas wszystkich powołałeś do doskonałej miłości,

— Panie Jezu, obdarz nas świętością.

Panie Jezu, tylko Tyś jest święty.

Ty nam poleciłeś, abyśmy byli solą ziemi i światłem świata,

— Panie Jezu, bądź naszą światłością.

Panie Jezu, tylko Tyś jest święty.

Ty przyszedłeś nie po to, aby Ci służono, lecz aby służyć,

— Panie Jezu, pomóż nam z pokorą służyć Tobie i braciom.

Panie Jezu, tylko Tyś jest święty.

Ty jesteś odblaskiem chwały Ojca i odbiciem Jego istoty,

— Panie Jezu, daj nam oglądać w chwale Twoje oblicze.

Panie Jezu, tylko Tyś jest święty.

Ojcze nasz...

Modlitwa

LG tom II: Własne, str. 1275.

Boże, Ty dałeś wytrwanie w dobrem świętemu Kazimierzowi, żyjącemu na dworze królewskim i narażonemu na pokusy świata, † prosimy Cię, abyśmy za jego

wstawiennictwem nauczyli się odrywać serca od radości doczesnych * i dążyć do wiecznych. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

Jutrznia i Nieszpory. P. Odmawia modlitwę końcową bez wezwania *Módlmy się.*
W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogosławi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Jeśli kapłan lub diakon przewodniczy oficjum, zwraca się do wiernych:

P. Pan z wami.

W. I z duchem twoim.

P. Niech was błogosławi Bóg wszechmogący:
Ojciec † i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Można też użyć innej formuły błogosławieństwa, tak jak we Mszy św.
Jeśli wierni mają się rozejść, dodaje się wezwanie:

P. Idźcie w pokoju Chrystusa.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa w ciągu dnia

P. Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn jak w Częściach stałych, s. 40.

W święto antyfony i psalmy z dnia bieżącego. W uroczystość antyfony z Tekstów wspólnych o świętych mężczyznach, psalmodia dodatkowa, s. 1229.

Czytania i werset z Tekstów wspólnych, modlitwa jak w Jutrzni.

Modlitwa przedpołudniowa

LG tom II: SM, str. 1709.

Czytanie

Ga 6, 8 b

Co człowiek sieje, to i żąć będzie: kto sieje w cielesnym, jako plon ciała zbierze zagładę; kto sieje w duchu, jako plon ducha zbierze życie wieczne.

P. Pan kieruje pokornych ku sprawiedliwości.
W. A cichych poucza o swoich drogach.

Modlitwa

Módlmy się. Boże, Ty dałeś wytrwanie w dobrem świętemu Kazimierzowi, żyjącemu na dworze królewskim i narażonemu na pokusy świata, † prosimy Cię, abysmy za jego wstawiennictwem nauczyli się odrywać serca od radości doczesnych * i dążyć do wiecznych. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogosławmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa południowa

Czytanie

1 Kor 9, 26-27a

Biegnę nie jakby na oślep; walczę nie tak, jakbym zadawał ciosy w próżnię, lecz poskrwiam moje ciało i biorę je w niewolę.

P. Błogosławiony mąż, którego Ty wychowujesz, Panie.

W. I pouczasz swoim prawem.

Modlitwa popołudniowa

Czytanie

Flp 4, 8-9f

Bracia, wszystko, co jest prawdziwe, co godne, co sprawiedliwe, co czyste, co miłe, co zasługuje na uznanie: jeśli jest jakąś cnotą i czynem chwalebny, to miejcie na myśli, a Bóg pokoju będzie z wami.

P. Niech się radują, Panie, wszyscy ufający Tobie.

W. Na wieki cieszyć się będą, a Ty w nich zamieszkas.

Nieszpory

- P. Boże, + wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

LG tom II: Własne, str. 1276.

Hymn

- 1 Książę niezłomny, święty Kazimierzu,
Królewski synu i chlubo ojczyzny,
Jesteś jak gwiazda, która zajaśniała
Nad naszą ziemią.
- 2 Żyjąc na świecie, ale nie dla świata,
Wybrałeś drogę pokornej miłości
Wiedząc, że tylko w Bogu jest wesele
I pełnia szczęścia.
- 3 Jakże jest trudno wzgardzić zaszczytami
I w głębi serca pozostać ubogim;
Jakże niełatwo wśród młodości pokus
Zachować czystość!
- 4 Naucz nas, książę, szukać woli Pana
I czułą matkę znajdować w Maryi;
Ona niech raczy oba twe narody
Ogarnąć płaszczem.
- 5 Módl się za nami, święty królewiczu,
Bo chcemy z tobą w niebieskiej ojczyźnie
Pieśnią wdzięczności wielbić Boga w Trójcy
Przez wszystkie wieki. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: ŚM, str. 1711.

- 1 ant. Kto postępuje nienagannie i jest doskonały, *
otrzyma chwałę na wieki.

Psalm 15
Człowiek sprawiedliwy



Kto będzie przebywał w Twym przybytku, Panie, *
kto zamieszka na Twojej górze świętej?

Ten, kto postępuje nienagannie, †
działa sprawiedliwie *

i mówi prawdę w swoim sercu;

Kto swym językiem oszczerstw nie głosi, †

kto nie czyni bliżniemu nic złego *

i nie ubliża swoim sąsiadom;

Kto za godnego wzgardy uważa złoczyńcę, *

ale szanuje tego, który oddaje cześć Bogu;

Kto dotrzyma przysięgi niekorzystnej dla siebie, †

kto nie daje swych pieniędzy na lichwę *

i nie da się przekupić przeciw niewinnemu.

Kto tak postępuje, *

nigdy się nie zachwieje.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Kto postępuje nienagannie i jest doskonały, /
otrzyma chwałę na wieki.

2 ant. Łaska i miłosierdzie Boga nad Jego wybranymi
* i nad świętymi Jego opatrzność.

Psalm 112

Szczęście bogobojnego

Postępujcie jak dzieci światłości. Owocem bowiem światłości jest wszelka prawda, sprawiedliwość i prawda (Ef 5, 8-9)

Błogosławiony człowiek, który służy Panu *
i wielką radość znajduje w Jego przykazaniach.

Potomstwo jego będzie potężne na ziemi, *

dostąpi błogosławieństwa pokolenie prawych.

Dobrobyt i bogactwo będą w jego domu, *

a jego sprawiedliwość będzie trwała zawsze.

On wschodzi w ciemnościach jak światło dla prawych, *

łagodny, miłosierny i sprawiedliwy.

Dobrze się wie dzie człowiekowi, który z litości pożycza, *

i swoimi sprawami zarządza uczciwie.

Sprawiedliwy nigdy się nie zachwieje *

i pozostanie w wiecznej pamięci.

Nie przeleknie się złej nowiny, *
jego mocne serce zaufało Panu.

Jego wierne serce lękać się nie będzie *
i spojrzy z wysoka na swych przeciwników.

Rozdaje i obdarza ubogich, †
jego sprawiedliwość będzie trwała zawsze, *
wywyższona z chwałą będzie jego potęga.

Widzi to grzesznik i złość go ogarnia, †
zębami zgrzyta i marnieje. *

Wniwecz się obróci pragnienie grzeszników.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Łaska i miłosierdzie Boga nad Jego wybranymi / i
nad świętymi Jego opatrność.

3 ant. Święci śpiewają pieśń nową * przed tronem Boga
i Baranka, / a cała ziemia rozbrzmiewa ich głosami.

Pieśń

Hymn uwielbienia

Ap 15, 3-4

Wielkie i godne podziwu są Twoje dzieła, *
Panie, Boże wszechwładny.

Sprawiedliwe i wierne są drogi Twoje, *
Królu narodów.

Któż by się nie bał, Panie, †
i nie uczcił Twojego imienia? *

Bo tylko Tyś jest święty.

Przyjdą wszystkie narody †
i padną na twarz przed Tobą, *
gdyż ujawniły się Twoje słuszne wyroki.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Święci śpiewają pieśń nową / przed tronem Boga i
Baranka, / a cała ziemia rozbrzmiewa ich głosami.

LG tom II: ŚM, str. 1713.

Wiemy, że Bóg z tymi, którzy Go miłują, współdziała we wszystkim dla ich dobra, z tymi, którzy są powołani według Jego zamiaru. Albowiem tych, których od wieków poznał, tych też przeznaczył na to, by się stali na wzór obrazu Jego Syna, aby On był pierworodnym między wielu braćmi. Tych zaś, których przeznaczył, tych też powołał, a których powołał, tych też usprawiedliwił, a których usprawiedliwił, tych też obdarzył chwałą.

Responsorium krótkie

P. Pan jest sprawiedliwy * I kocha sprawiedliwość. **W.** Pan jest sprawiedliwy / I kocha sprawiedliwość. **P.** Z miłością spogląda na dobrych. **W.** I kocha sprawiedliwość. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** Pan jest sprawiedliwy / I kocha sprawiedliwość.

Pieśń Maryi

LG tom II: Własne, str. 1276.

Ant. Wcześniej osiągnąwszy doskonałość, * przeżył czasów wiele; / jego dusza podobała się Bogu / i z Nim raduje się na wieki.

Radość duszy w Bogu

Łk 1, 46-55

Wielbi † dusza moja Pana *
i raduje się duch mój w Bogu, Zbawicielu moim.
Bo wejrzał na uniżenie swojej Służebnicy. *
Oto bowiem odtąd błogosławić mnie będą wszystkie pokolenia,
Gdyż wielkie rzeczy uczynił mi Wszechmocny, *
a Jego imię jest święte.
Jego miłosierdzie z pokolenia na pokolenie *
nad tymi, którzy się Go boją.
Okazał moc swego ramienia, *
rozproszył pyszniących się zamysłami serc swoich.
Strącił władców z tronu, *
a wywyższył pokornych.

Głodnych nasycił dobrami, *
a bogatych z niczym odprawił.

Ujął się za swoim sługą, Izraelem, *
pomny na swe miłosierdzie,
Jak obiecał naszym ojcom, *
Abrahamowi i jego potomstwu na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Wcześniej osiągnąwszy doskonałość, / przeżył
czasów wiele; / jego dusza podobała się Bogu / i z Nim
raduje się na wieki.

Prośby

LG tom II: ŚM, str. 1714.

Błagajmy Ojca, który jest źródłem wszelkiej świętości,
aby przez przykład i orędownictwo świętych pozwolił
nam osiągnąć doskonałość życia:

Uświęć nas, Ojcze.

Ojcze święty, Ty zechciałeś, abyśmy nazywali się świętymi
i rzeczywiście nimi byli,
— niech Kościół na całej ziemi daje świadectwo o Tobie.

Uświęć nas, Ojcze.

Ojcze święty, Ty chcesz, abyśmy podobali się Tobie
przez godne postępowanie,
— daj nam przynosić owoce dobrych uczynków.

Uświęć nas, Ojcze.

Ojcze święty, Ty przez Chrystusa pojednałeś nas ze sobą,
— zachowaj nas w swoim imieniu, abyśmy wszyscy sta-
nowili jedno.

Uświęć nas, Ojcze.

Ojcze święty, Ty nas wezwałeś na niebiańską ucztę,
— spraw, abyśmy spożywając Chleb, który z nieba zstą-
pił, osiągnęli pełnię miłości.

Uświęć nas, Ojcze.

Ojcie święty, daruj winy wszystkim grzesznikom
— i dopuść zmarłych do oglądania blasku Twojego oblicza.

Uświęć nas, Ojcie.

Ojcie nasz...

Modlitwa

LG tom II: Własne, str. 1275.

Boże, Ty dałeś wytrwanie w dobrem świętemu Kazimierzowi, żyjącemu na dworze królewskim i narażonemu na pokusy świata, † prosimy Cię, abyśmy za jego wstawiennictwem nauczyli się odrywać serca od radości doczesnych * i dążyć do wiecznych. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

Jutrznia i Nieszpory. P. Odmawia modlitwę końcową bez wezwania *Módlmy się.*
W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogosławi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Jeśli kapłan lub diakon przewodniczy oficjum, zwraca się do wiernych:

P. Pan z wami.

W. I z duchem twoim.

P. Niech was błogosławi Bóg wszechmogący:
Ojciec † i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Można też użyć innej formuły błogosławieństwa, tak jak we Mszy św.
Jeśli wierni mają się rozejść, dodaje się wezwanie:

P. Idźcie w pokoju Chrystusa.

W. Bogu niech będą dzięki.

Kompleta

Po 2 Nieszporach uroczystości

P. Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.



W tym miejscu przewidziany jest rachunek sumienia.

We wspólnie odprawianym oficjum można zastosować jedną z formuł aktu pokuty podaną w mszale.

Po chwili milczenia wszyscy razem odmawiają spowiedź powszechną:

P. Zmiłuj się nad nami, Panie.

W. Bo zgrzeszyliśmy przeciw Tobie.

P. Okaż nam, Panie, miłosierdzie swoje.

W. I daj nam swoje zbawienie.

Przewodniczący prosi o odpuszczenie grzechów:

P. Niech się zmiłuje nad nami Bóg wszechmogący *
i odpuściwszy nam grzechy, * doprowadzi nas do
życia wiecznego.

W. Amen.

Hymn

- 1 Nim kres nadejdzie jasności,
Błagamy, Stwórco wszechświata,
Byś nas otaczał opieką
I chronił w swojej dobroci.
- 2 Niech serca nawet uśpione
Przez sen czuwają przy Tobie;
A kiedy zbudzi je zorza,
Niech Ciebie wielbią z weselem.
- 3 Niech ciało zdrowiem się cieszy
I duch gorliwość odnajdzie,
A Ty swym światłem przenikaj
Głębokie nocy ciemności.
- 4 O spraw to, Ojczy najlepszy,
Przez Syna Twego, Chrystusa,
Co z Tobą w Ducha jedności
Króluje w blasku na wieki. Amen.

Psalmodia



Ant. Pan cię okryje swoimi piórami, * nie ulęknieś się strachu nocnego.

Psalm 91

O Bożej opiece

Oto dałem wam władzę stąpania po węzach i skororpionach (Łk 10, 19)

Kto się w opiekę oddał Najwyższemu *
i w cieniu Wszechmocnego mieszka,
Mówi do Pana: "Tyś moją ucieczką i twierdzą, *
Boże mój, któremu ufam".

Bo On sam cię wyzwoli z sideł myśliwego *
i od słowa niosącego zgubę.

Okryje cię swoimi piórami, †
pod Jego skrzydła się schronisz; *
wierność Jego jest puklerzem i tarczą.

Nie ulęknieś się strachu nocnego *
ani strzały za dnia lecącej,

Ani zarazy skradającej się w mroku, *
ani moru niszczącego w południe.

A choćby tysiąc padło u boku twego †
i dziesięć tysięcy po twojej prawicy, *
ciebie to nie spotka.

Ty zaś ujrzyś własnymi oczyma *
zapłatę daną grzesznikom.

Bo Pan jest twoją ucieczką, *
za obrońcę wzięłeś Najwyższego.

Nie przystąpi do ciebie niedola, *
a cios nie dosięgnie twojego namiotu,

Bo rozkazał swoim aniołom, *
aby cię strzegli na wszystkich twych drogach.

Będą cię nosili na rękach, *
abyś stopy nie uraził o kamień.

Będziesz stąpał po węzach i żmijach, *
a lwa i smoka podepczesz.

"Ja go wybawię, bo przylgnął do Mnie, *
oślonię go, bo poznał moje imię.

Będzie Mnie wzywał, a Ja go wysłucham †
i będę z nim w utrapieniu, *
wyzwolę go i sławą obdarzę.

Nasycę go długim życiem *



i ukazę mu moje zbawienie".

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pan cię okryje swoimi piórami, / nie ulękiesz się strachu nocnego.

Czytanie

Ap 22, 4-5

Słudzy Pana będą oglądać Jego oblicze, a imię Jego na ich czołach. I odtąd już nocy nie będzie. A nie potrzeba im światła lampy i światła słońca, bo Pan Bóg będzie świecił nad nimi i będą królować na wieki wieków.

Responsorium krótkie

P. W ręce Twoje, Panie, * Powierzam ducha mojego.

W. W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mojego. **P.**

Ty nas odkupiłeś, Panie, Boże wierny. **W.** Powierzam du-

cha mojego. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Święte-

mu. **W.** W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mojego.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, * podczas snu nas osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali w pokoju.

Pieśń Symeona

Chrystus światłością narodów

Łk 2, 29-32

Teraz, o Panie, ✝ pozwól odejść swemu słudze w pokoju, * według słowa Twojego,

Bo moje oczy ujrzały Twoje zbawienie, *

któreś przygotował wobec wszystkich narodów:

Światło na oświecenie pogan *

i chwałę ludu Twego, Izraela.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, / podczas snu nas

ośłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali w pokoju.

Modlitwa

Módlmy się. Boże, nasz Ojczy, nawiedź ten dom i oddal od niego wszelkie wrogi zasadzki; niech w nim przebywają Twoi święci aniołowie i strzegą nas w pokoju, a Twoje błogostawieństwo niech nam zawsze towarzyszy. Przez Chrystusa, Pana naszego.

W. Amen.

Następnie, nawet wtedy, kiedy się odmawia oficjum samemu, mówi się:

Noc spokojną i śmierć szczęśliwą niech nam da Bóg wszechmogący, Ojciec ✝ i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Antyfona do NMP

Witaj, niebios Królowo,
Witaj, Pani aniołów,
Witaj, Różdżko i Bramo;
Jasność zrodziłaś światu.
Ciesz się, Panno chwalebna,
Ponad wszystkie piękniejsza,
Witaj, o Najśliczniejsza;
Proś Chrystusa za nami.

07. Perpetuy i Felicyty

7 marca

Wspomnienie obowiązkowe

Świętych męczennic Perpetuy i Felicyty

Perpetua i Felicyta ponieśli męczeństwo w Kartaginie w roku 203 w czasie prześladowania Septymiusza Sewera. Dokładny opis ich śmierci został sporządzony przez współczesnych.

Wezwanie

P. Panie, otwórz ✝ wargi moje.

W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Ant. Uwielbiamy Pana, / Króla męczenników.

Psalm Wezwania jak w Częściach stałych, s. 818.

Psalm 100

Radość wchodzących do świątyni
Pan chce, by odkupieni śpiewali pieśń zwycięstwa (św. Atanazy)

Wykrzykujcie na cześć Pana, wszystkie ziemie, *
służcie Panu z weselem.
Stańcie przed obliczem Pana *
z okrzykami radości.

powtarza się antyfonę

Wiedźcie, że Pan jest Bogiem, *
On sam nas stworzył,
Jesteśmy Jego własnością, *
Jego ludem, owcami Jego pastwiska.

powtarza się antyfonę

W Jego bramy wstępujcie z dziękczynieniem, †
z hymnami w Jego przedsionki, *
chwalcie i błogosławcie Jego imię.
Albowiem Pan jest dobry, †
Jego łaska trwa na wieki, *
a Jego wierność przez pokolenia.

powtarza się antyfonę

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Uwielbiamy Pana, / Króla męczenników.

Godzina czytań

- P.** Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.



Hymn

- 1 Królu chwalebny wyznawców
I męczenników nagrodo,
Tym, którzy Ciebie wybrali,
Otwierasz niebios podwoje.
- 2 Boże, wysłuchaj łaskawie
Modlitwy pełnej pokory:
Odpuść nam zło popełnione,
Gdy męczenników sławimy.
- 3 Mocnych wywyższasz przez mękę,
Dla słabych masz miłosierdzie;
Racz nasze winy zapomnieć
I obdarz nas przebaczeniem.
- 4 Tobie, łaskawy nasz Ojczy,
W jedności z Synem i Duchem,
Chwała, majestat, podzięką
Niech będzie teraz i zawsze. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy z bieżącego dnia tygodnia.

2 Czytanie

LG tom II: Własne, str. 1276.

Z opisu męczeństwa świętych męczenników
z Kartaginy

(rozd. 18. 20-21)

Wezwani i wybrani do chwały Pana

Zaświtał zwycięski dzień męczenników i wyszli z więzienia na arenę jakby do nieba, z pogodnym i promiennym obliczem, a jeśli drżący - to z radości, a nie z lęku.

Najpierw rzucona została Perpetua i upadła na wznak, potem wstała, a kiedy zobaczyła leżącą Felicytę, pobięła, i podawszy jej rękę, pomogła jej się podnieść. I tak obydwie razem stanęły. Zawziętość tłumu zmalowała i zaprowadzono ją z powrotem do bramy Sanawiwaryjskiej. Tam zajął się nią pewien katechumen imieniem Rustyk.



Ona zaś, jakby budząc się ze snu (do tego stopnia pozostała w ekstatycznym uniesieniu) i rozglądając się dokoła, rzekła ku zdumieniu wszystkich: "Kiedyż wreszcie zostaniemy wydane na pastwę owej, tak zapowiadanej, dzikiej krowy?" A gdy jej powiedziano, że to się już stało, nie chciała wierzyć, dopóki nie ujrzała śladów na swoich szatach i ciele. Wtedy wezwawszy swojego brata oraz tamtego katechumena, przemówiła do nich słowami: "Wytrwajcie w wierze i miłujcie się wszyscy nawzajem, a nie załamujcie się naszymi cierpieniami".

Również przy innej bramie Satur dodawał otuchy żołnierzowi Pudensowi: "Ja właściwie, jak to przeczuwałem i zapowiadałem, aż dotąd nie ucierpiałem jeszcze od dzikiego zwierza. Ale teraz bądź pewien: oto wychozę naprzeciw lamparta i jednym jego uderzeniem zostanę zabity". I rzeczywiście, pod koniec widowiska został rzucony lampartowi. Od pierwszego uderzenia broczył krwią tak obficie, iż wszyscy zebrani dawali świadectwo temu drugiemu chrztowi, wołając: "Zbawiennego chrztu, zbawiennego chrztu". Bez wątpienia, zbawiony został ten, który tak został ochrzczony.

On zaś zwrócił się do żołnierza Pudensa ze słowami: "Żegnaj i pamiętaj o wierze i o mnie; a to, co widzisz, niech nie zachwieje tobą, lecz cię umocni". Wziął też obrączkę, którą tamten nosił na palcu, a umoczywszy ją we krwi płynącej z rany, oddał na pamiątkę, znak i świadectwo męczeństwa. I już bezwładnego ułożono go wraz z innymi, aby ich dobić na wyznaczonym miejscu.

Ale ponieważ tłum chciał ich mieć na arenie, by móc nasycić oczy widokiem zadawanej śmierci, oni się sami podnieśli i przeszli tam, gdzie chciała ich ujrzeć widownia. A przedtem uścisnęli się wzajemnie, by dokonać męczeństwa uroczystym pocałunkiem pokoju.

Pozostali w milczeniu i nie poruszając się przyjęli śmiertelne razy. Zwłaszcza Satur, który w wizji Perpetuy pierwszy wstąpił i czekał na nią, pierwszy oddał ducha. Ona zaś, aby nie być pozbawioną bólu, uderzona w bok, jęknęła, po czym sama skierowała ku swej krtani nieprawą rękę początkującego gladiatora. Zapewne, nie-

wiasta tej miary nie mogła zginąć inaczej, jak dobro-
wolnie, bo i duch nieczysty jej się lękał.

O niezłomni i błogostawieni męczennicy! Prawdziwie
wezvani i powołani do chwały Pana naszego, Jezusa
Chrystusa.

Responsorium

Rz 8, 34-35. 37

W. Chrystus Jezus † siedzi po prawicy Boga i przycy-
nia się za nami. * Któż więc może nas odłączyć od mi-
łości Chrystusowej? / Utrapienie, ucisk czy prześlado-
wanie, głód czy nagość, niebezpieczeństwo czy miecz?

P. We wszystkim tym odnosimy pełne zwycięstwo
dzięki Temu, który nas umiłował. **W.** Któż więc może nas
odłączyć od miłości Chrystusowej? / Utrapienie, ucisk
czy prześladowanie, głód czy nagość, niebezpieczeń-
stwo czy miecz?

Modlitwa

Módlmy się. Panie, nasz Boże, święte męczennice
Perpetua i Felicyta w Twojej miłości znalazły moc do
przeciwstawienia się prześladowcom i zniesienia mę-
czeńskiej śmierci, † spraw przez ich modlitwy, * abyśmy
stałe wzrastali w miłości ku Tobie. Przez naszego Pana
Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i
króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez
wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogostawmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Jutrznia

P. Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.

Hymn

- 1 Śpiewajmy hymny triumfu
I sławmy dzisiaj z radością
Zwycięstwo Bożych wyznawców
Nad lękiem, bólem i śmiercią.
- 2 Jak Chrystus hańbą okryci,
Samotni wobec cierpienia,
Odważnie znieśli męczeństwo,
Bo uwierzyli miłości.
- 3 Odchodząc z ziemi w udręce,
Wyznali mężnie przed światem,
Że Bóg jest dobrem najwyższym
I On im życie przywróci.
- 4 A teraz patrzą w oblicze
Swojego Mistrza i Zbawcy,
Gdyż On im bramę otworzył
Królestwa wiecznej światłości.
- 5 Niech męka sług Ewangelii
Umocni wiarę Kościoła,
A nam wyjedna obmycie
W ożywczej krwi Barankowej.
- 6 Wielbimy Ciebie, Wszechmocny,
Za świadków Twojej wielkości;
Majestat, cześć i podzięka
Niech będzie Trójcy Najświętszej. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy z bieżącego dnia tygodnia.

Czytanie

LG tom II: MM, str. 1586.

2 Kor 1, 3-5

Błogostawiony Bóg i Ojciec Pana naszego Jezusa Chrystusa, Ojciec miłosierdzia i Bóg wszelkiej pociechy, Ten, który nas pociesza w każdym naszym utrapieniu, byśmy sami mogli pocieszać tych, co są w jakiegokolwiek udręce, pociechą, której doznajemy od Boga. Jak bowiem



obfitują w nas cierpienia Chrystusa, tak też wielkiej do-
znajemy przez Chrystusa pociechy.

Responsorium krótkie

P. Święci męczennicy * Żyją na wieki. **W.** Święci mę-
czennicy / Żyją na wieki. **P.** Ich nagroda jest u Pana. **W.**
Żyją na wieki. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świę-
temu. **W.** Święci męczennicy / Żyją na wieki.

Pieśń Zachariasza

Ant. Błogostawieni, którzy cierpią prześladowanie dla
sprawiedliwości, * albowiem do nich należy królestwo
niebieskie.

Mesjasz i Jego poprzednik

Łk 1, 68-79

Błogostawiony † Pan, Bóg Izraela, *
bo lud swój nawiedził i wyzwolił.

I wzbudził dla nas moc zbawczą *
w domu swego sługi Dawida.

Jak zapowiedział od dawna *

przez usta swych świętych proroków,

Że nas wybawi od naszych nieprzyjaciół *
i z ręki wszystkich, którzy nas nienawidzą;

Że naszym ojcom okaże miłosierdzie *
i wspomni na swe święte przymierze,

Na przysięgę, którą złożył *
ojcu naszemu Abrahamowi.

Da nam, że z mocy nieprzyjaciół wyrwani, *
służyć Mu będziemy bez trwogi,

W pobożności i sprawiedliwości przed Nim *
po wszystkie dni nasze.

A ty, dziecie, zwać się będziesz prorokiem Najwyższego, *
gdyż pójdziesz przed Panem przygotować Mu drogi.

Jego ludowi dasz poznać zbawienie *
przez odpuszczenie grzechów.

Dzięki serdecznej litości naszego Boga, *

z jaką nas nawiedzi z wysoka Wschodzące Słońce,
By oświecić tych, co w mroku i cieniu śmierci
mieszkają, *

aby nasze kroki skierować na drogę pokoju.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Błogostawieni, którzy cierpią prześladowanie dla
sprawiedliwości, / albowiem do nich należy królestwo
niebieskie.

Prośby

LG tom II: MM, str. 1587.

Przez męczenników, którzy ponieśli śmierć dla słowa
Bożego, wystawiajmy naszego Zbawiciela, wiernego
Świadka, i wołajmy do Niego:

Zdobyłeś nas Bogu za cenę krwi swojej.

Przez Twoich męczenników, którzy dobrowolnie śmierć
ponieśli dając świadectwo wierze,
— obdarz nas, Panie, prawdziwą wolnością ducha.

Zdobyłeś nas Bogu za cenę krwi swojej.

Przez Twoich męczenników, którzy przelaną krwią po-
twierdzili swoje wyznanie wiary,
— daj, abyśmy zawsze zachowywali nienaruszoną wiarę.

Zdobyłeś nas Bogu za cenę krwi swojej.

Przez Twoich męczenników, którzy przyjmując krzyż,
poszli Twoimi śladami,
— spraw, Panie, abyśmy mężnie znosili utrapienia życia.

Zdobyłeś nas Bogu za cenę krwi swojej.

Przez Twoich męczenników, którzy obmyli swe szaty we
krwi Baranka,
— daj, Panie, abyśmy pokonali zasadzki ciała i świata.

Zdobyłeś nas Bogu za cenę krwi swojej.

Ojcze nasz...

Modlitwa

LG tom II: Własne, str. 1278.

Panie, nasz Boże, święte męczennice Perpetua i Felicyta w Twojej miłości znalazły moc do przeciwstawienia się prześladowcom i zniesienia męczeńskiej śmierci, † spraw przez ich modlitwy, * abyśmy stale wzrastali w miłości ku Tobie. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

Jutrznia i Nieszpory. P. Odmawia modlitwę końcową bez wezwania *Módlmy się.*
W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogosławi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Jeśli kapłan lub diakon przewodniczy oficjum, zwraca się do wiernych:

P. Pan z wami.

W. I z duchem twoim.

P. Niech was błogosławi Bóg wszechmogący:
Ojciec † i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Można też użyć innej formuły błogosławieństwa, tak jak we Mszy św.
Jeśli wierni mają się rozejść, dodaje się wezwanie:

P. Idźcie w pokoju Chrystusa.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa w ciągu dnia

P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

HYMN jak w Częściach stałych, s. 40.

Antyfony, psalmy i czytanie z bieżącego dnia tygodnia.

Nieszpory

P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

LG tom II: MM, str. 1590.

Hymn

- 1 Z wielkim zapałem śpiewajmy radośnie
O męczennicach tak pełnych zasługi,
Bo samo serce przynagła, by słać
Zwycięstwo ducha nad ciałem.
- 2 Świat je ze wzgardą odrzucił od siebie,
Choć sam był chwastem bezpłodnym i suchym;
Także i one wzgardziły nim mężnie
Za Tobą idąc, o Chryste!
- 3 Kiedy dla Ciebie znosiły udręki,
Nie było słycać szemrania ni skargi;
Z sercem odważnym i myślą spokojną
Cierpliwie mękę przyjęły.
- 4 Jakże wystawić wspaniałą nagrodę
Przygotowaną przez Ciebie dla świętych?
Krew ich przelana jaśnieje purpurą,
Na czołach wieniec laurowy!
- 5 Boże Najwyższy i w Trójcy Jedyny,
Prosimy Ciebie o win przebaczenie,
Abyśmy mogli w pokoju i szczęściu
Wychwalać Twe miłosierdzie. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy z bieżącego dnia tygodnia.

Czytanie

LG tom II: MM, str. 1593.

1 P 4, 13-14

Cieszcie się, im bardziej jesteście uczestnikami cierpień Chrystusowych, abyście się cieszyli i radowali przy objawieniu się Jego chwały. Błogostawieni jesteście, jeżeli złorzeczą wam z powodu imienia Chrystusa, albowiem Duch chwały, Boży Duch na was spoczywa.

Responsorium krótkie

P. Radujcie się w Panu * I cieszcie się, sprawiedliwi.
W. Radujcie się w Panu / I cieszcie się, sprawiedliwi. P.
Weselcie się, wszyscy prawego serca. W. I cieszcie się,
sprawiedliwi. P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Święte-
mu. W. Radujcie się w Panu / I cieszcie się, sprawiedliwi.

Pieśń Maryi

Ant. W niebie się radują święci, * którzy poszli w ślady
Chrystusa, / przelali swoją krew z miłości do Niego, /
dlatego z Chrystusem królować będą na wieki.

Radość duszy w Bogu

Łk 1, 46-55

Wielbi † dusza moja Pana *
i raduje się duch mój w Bogu, Zbawicielu moim.
Bo wejrzał na uniżenie swojej Służebnicy. *
Oto bowiem odtąd błogostawić mnie będą wszystkie
pokolenia,
Gdyż wielkie rzeczy uczynił mi Wszechmocny, *
a Jego imię jest święte.
Jego miłosierdzie z pokolenia na pokolenie *
nad tymi, którzy się Go boją.
Okazał moc swego ramienia, *
rozproszył pyszniących się zamysłami serc swoich.
Strącił władców z tronu, *
a wywyższył pokornych.
Głodnych nasycił dobrami, *
a bogatych z niczym odprawił.
Ujął się za swoim sługą, Izraelem, *
pomny na swe miłosierdzie,
Jak obiecał naszym ojcom, *
Abrahamowi i jego potomstwu na wieki.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. W niebie się radują święci, / którzy poszli w ślady
Chrystusa, / przelali swoją krew z miłości do Niego, /
dlatego z Chrystusem królować będą na wieki.

Prośby

Wspominając godzinę, w której Król męczenników ofiarował swe życie na Ostatniej Wieczerzy i oddał je za nas na krzyżu, składajmy Mu dziękczynienie i wołajmy:

— Chryste, nasz Panie, Ciebie wystawiamy.

Wystawiamy Cię, Zbawicielu, bo aż do końca nas umiłowalesz; Ty jesteś źródłem i wzorem wszelkiego męczeństwa:

— Chryste, nasz Panie, Ciebie wystawiamy.

Wystawiamy Cię, Panie, bo wszystkich grzeszników pokutujących wezwalesz do nagrody życia wiecznego:

— Chryste, nasz Panie, Ciebie wystawiamy.

Wystawiamy Cię, Panie, bo przelałeś swoją Krew Nowego i Wiecznego Przymierza na odpuszczenie grzechów i poleciałeś, aby Kościół składał ją Ojcu w ofierze:

— Chryste, nasz Panie, Ciebie wystawiamy.

Wystawiamy Cię, Panie, bo w dniu dzisiejszym dzięki Twojej łasce wytrwaliśmy w wierze:

— Chryste, nasz Panie, Ciebie wystawiamy.

Wystawiamy Cię, Panie, bo dzisiaj wielu naszych braci złączyłeś z Tobą w tajemnicy swojej śmierci:

— Chryste, nasz Panie, Ciebie wystawiamy.

Ojcze nasz...

Modlitwa

LG tom II: Własne, str. 1278.

Panie, nasz Boże, święte męczennice Perpetua i Felicyta w Twojej miłości znalazły moc do przeciwstawienia się prześladowcom i zniesienia męczeńskiej śmierci, † spraw przez ich modlitwy, * abyśmy stale wzrastali w miłości ku Tobie. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

Jutrznia i Nieszpory. P. Odmawia modlitwę końcową bez wezwania Módlmy się.
W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg + błogostawi, broni od wszelkiego zła
i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Jeśli kapłan lub diakon przewodniczy oficjum, zwraca się do wiernych:

P. Pan z wami.

W. I z duchem twoim.

P. Niech was błogostawi Bóg wszechmogący:
Ojciec + i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Można też użyć innej formuły błogostawieństwa, tak jak we Mszy św.
Jeśli wierni mają się rozejść, dodaje się wezwanie:

P. Idźcie w pokoju Chrystusa.

W. Bogu niech będą dzięki.

19. Józefa

Uroczystość

Św. Józefa Oblubieńca Najświętszej Maryi Panny

Mocą dekretu Kongregacji ds. Kultu Bożego i Dyscypliny Sakramentów z 4 marca 2003 wierni w Polsce nie są zobowiązani dzisiaj do udziału we Mszy św. i do powstrzymywania się od prac niekoniecznych. Z racji dzisiejszej uroczystości nie obowiązuje piątkowa wstrzeźliwość od pokarmów mięsnych.

Co do życia św. Józefa musimy polegać na tym, co przekazały o nim Ewangelie. Poświęcają mu one łącznie 26 wierszy, a jego imię wymieniają 14 razy. Ponadto osobą św. Józefa zajmują się bardzo żywo także apokryfy. Pochodził z rodu króla Dawida. Zdaniem św. Justyna (ok. 100 – ok. 166), który żył bardzo blisko czasów Apostołów, św. Józef wykonywał sochy drewniane i jarzma na woły. Przygotowywał więc narzędzia gospodarcze i rolnicze. Kościół stawia go na czele wszystkich świętych, chwając go jako „męża sprawiedliwego”. Jest oblubieńcem Maryi, żywicielem i wychowawcą Jezusa. Jest patronem Kościoła powszechnego, licznych zakonów, krajów, między innymi Austrii, Czech, Filipin, Hiszpanii, Kanady, Portugalii, Peru, wielu diecezji i miast oraz patronem małżonków i rodzin chrześcijańskich, ojców, sierot, a także cieśli, drwali, rękodzielników, robotników, rzemieślników, wszystkich pracujących i uciekinierów. Wzywany jest także jako patron dobrej śmierci. W ikonografii św. Józef przedstawiany jest z Dzieciątkiem Jezus na ręku, z lilią w dłoni. Jego atrybutami są m. in. narzędzia ciesielskie: piła, siekiera, warsztat stolarski; bukłak na wodę, kij wędrowca, kwitnąca różdżka (Jessego), miska z kaszą, lampa, winorośl.

1 Nieszpory

P. Boże, + wejrzyj ku wspomnieniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn

- 1 Józefie, niech ciebie sławi całe niebo
I świata mieszkańcy składają Ci hołdy,
Bo Ty zasłużyłeś, aby czysty węzeł
Połączył Ciebie z Maryją.
- 2 Gdy na Nią patrzyłeś, jak nosiła Dziecię,
Przejęty zwątpieniem opuścić Ją chciałeś,
Lecz Boży posłaniec we śnie Cię pouczył,
Że Ona z Ducha poczęła.
- 3 Zrodzone Dzieciątko niosłeś w swych ramionach,
Chroniłeś w ucieczce do ziemi egipskiej,
Gdy został w świątyni, z płaczem Go szukałeś
I odnalazłeś z radością.
- 4 Dla innych wybranych śmierć jest bramą chwały,
Gdy wchodzą do raju, by cieszyć się Panem;
Lecz Ty już na ziemi oglądałeś Boga
Tak wyróżniony przez Niego.
- 5 Niech Bóg jeden w Trójcy raczy nas wysłuchać
I da nam w niebiosach przebywać z Józefem,
By pieśnią wdzięczności wielbić Pana wiecznie
Za wielką łaskę Wcielenia. Amen.

Psalmodia

Antyfony - LG tom II: Św. Józefa, str. 1292; Psalm - LG tom II: ŚM, str. 1689.

1 ant. Jakub był ojcem Józefa, męża Maryi, * z której się narodził Jezus, zwany Chrystusem.

Psalm 113

Chwalebne jest imię Pana

Strącił władców z tronu, a wywyższył pokornych (Łk 1, 52)

Chwalcie, słudzy Pańscy, *
chwalcie imię Pana.

Niech imię Pana będzie błogosławione, *
teraz i na wieki.

Od wschodu aż do zachodu słońca *
niech będzie pochwalone imię Pana.

Pan jest wywyższony ponad wszystkie ludy, *
ponad niebiosa sięga Jego chwała.
Kto jest jak nasz Pan Bóg, który mieszka w górze *
i w dół spogląda na niebo i na ziemię?

Podnosi z prochu nędzarza *
i dźwiga z gnoju ubogiego,
By go posadzić wśród książąt, *
wśród książąt swojego ludu.

Tej, co była niepłodna, każe mieszkać w domu *
jako matce cieszącej się dziećmi.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Jakub był ojcem Józefa, męża Maryi, / z której się
narodził Jezus, zwany Chrystusem.

2 ant. Bóg posłał anioła Gabriela * do miasta w Galilei,
zwanego Nazaret, / do Dziewicy poślubionej mężowi, /
który miał na imię Józef.

Psalm 146

Szczęśliwi ufający Bogu

Chwalmy Boga przez nasze życie, czyli przez nasze postępowanie (Arnobiusz)

Chwal, duszo moja, Pana; †
będę chwalił Pana do końca mego życia, *
będę śpiewał mojemu Bogu, dopóki istnieję.

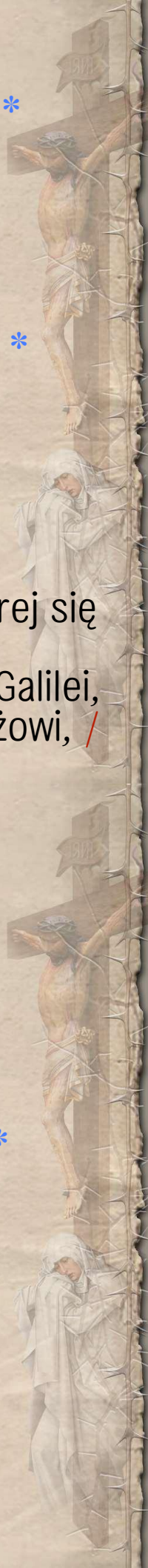
Nie pokładajcie ufności w książętach *
ani w człowieku, który zbawić nie może.
Kiedy duch go opuści, znów w proch się obraca *
i przepadają wszystkie jego zamiary.

Szczęśliwy ten, kogo wspiera Bóg Jakuba, *
kto pokłada nadzieję w Panu Bogu.

On stworzył niebo i ziemię, i morze *
ze wszystkim, co w nich istnieje.

On wiary dochowuje na wieki, *
uciśnionym sprawiedliwość wymierza,
Chlebem karmi głodnych, *
wypuszcza na wolność uwięzionych.

Pan przywraca wzrok ociemniałym, †



Pan dźwiga poniżonych, *
Pan kocha sprawiedliwych.
Pan strzeże przybyszów, †
ochrania sierotę i wdowę, *
lecz występnych kieruje na bezdroża.
Pan króluje na wieki, *
Bóg twój, Syjonie, przez pokolenia.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Bóg posłał anioła Gabriela / do miasta w Galilei,
zwanego Nazaret, / do Dziewicy poślubionej mężowi, /
który miał na imię Józef.

3 ant. Po zaślubinach Matki Jezusa, Maryi, z Józefem,
* wpierv nim zamieszkali razem, / znalazła się brze-
mienną / za sprawą Ducha Świętego.

Pieśń Bóg Zbawca

Ef 1, 3-10

Błogostawiony niech będzie Bóg i Ojciec *
naszego Pana Jezusa Chrystusa.

On napełnił nas wszelkim błogostawieństwem
duchowym *

na wyżynach niebieskich, w Chrystusie.

W Nim bowiem wybrał nas przed założeniem świata, *
abyśmy byli święci i nieskalani przed Jego obliczem.

Z miłości przeznaczył nas dla siebie †

jako przybranych synów przez Jezusa Chrystusa, *
według postanowienia swojej woli,

Ku chwale majestatu swej łaski, *
którą nas obdarzył w Umiłowanym.

W Nim odkupienie mamy przez krew Jego, †
odpuszczenie grzechów, *
według bogactwa Jego łaski.

Szczodrze ją na nas wylał *

w postaci wszelkiej mądrości i zrozumienia,

Przez to, że nam oznajmił tajemnicę swej woli, †

według swojego postanowienia, które przedtem w

Nim powziął *
dla dokonania pełni czasów,
Aby wszystko zjednoczyć na nowo w Chrystusie jako
Głowie: *
to, co jest w niebiosach, i to, co jest na ziemi.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Po zaślubinach Matki Jezusa, Maryi, z Józefem, /
wpierw nim zamieszkali razem, / znalazła się brzemienną /
za sprawą Ducha Świętego.

Czytanie

LG tom II: Św. Józefa, str. 1293.

Kol 3, 23-24

Cokolwiek czynicie, z Serca wykonujcie jak dla Pana, a
nie dla ludzi, świadomi, że od Pana otrzymacie dzie-
dzictwo wiekuiste jako zapłatę. Służcie Chrystusowi
jako Panu.

Responsorium krótkie

P. Człowiek sprawiedliwy * Zakwitnie jak lilia. **W.** Człowiek
sprawiedliwy / Zakwitnie jak lilia. **P.** Będzie chwalił
Pana po wieczne czasy. **W.** Zakwitnie jak lilia. **P.** Chwała
Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** Człowiek spra-
wiedliwy / Zakwitnie jak lilia.

Pieśń Maryi

Ant. Oto sługa wierny i roztropny, * któremu Pan po-
wierzył swoją rodzinę.

Radość duszy w Bogu

Łk 1, 46-55

Wielbi † dusza moja Pana *
i raduje się duch mój w Bogu, Zbawicielu moim.
Bo wejrzał na uniżenie swojej Służebnicy. *
Oto bowiem odtąd błogosławić mnie będą wszystkie
pokolenia,
Gdyż wielkie rzeczy uczynił mi Wszechmocny, *

a Jego imię jest święte.

Jego miłosierdzie z pokolenia na pokolenie *
nad tymi, którzy się Go boją.

Okazał moc swego ramienia, *

rozproszył pyszniących się zamysłami serc swoich.

Strącił władców z tronu, *

a wywyższył pokornych.

Głodnych nasycił dobrami, *

a bogatych z niczym odprawił.

Ujął się za swoim sługą, Izraelem, *

pomny na swe miłosierdzie,

Jak obiecał naszym ojcom, *

Abrahamowi i jego potomstwu na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Oto sługa wierny i roztropny, / któremu Pan powierzył swoją rodzinę.

Prośby

Zanośmy pokorne błagania do Boga, od którego pochodzi wszelkie ojcostwo na niebie i na ziemi:

Wysłuchaj nas, Ojcze, który jesteś w niebie.

Ojcze święty, Ty objawiłeś świętemu Józefowi tajemnicę Chrystusa ukrytą od wieków,

— daj, abyśmy pełniej poznali Twojego Syna, Boga i Człowieka.

Wysłuchaj nas, Ojcze, który jesteś w niebie.

Ojcze, Ty zapewniasz pożywienie ptakom powietrznym i troszczysz się o polną trawę,

— hojnie udzielaj wszystkim ludziom codziennego chleba, który podtrzymuje ich życie.

Wysłuchaj nas, Ojcze, który jesteś w niebie.

Stwórczo wszechrzeczy, Ty oddałeś swe dzieło w nasze ręce,

— spraw, aby robotnicy korzystali z owoców swej pracy zgodnie z Twoją wolą.

Wysłuchaj nas, Ojcze, który jesteś w niebie.

Wspieraj nas, Boże, który miłujesz sprawiedliwość,

— abyśmy na wzór świętego Józefa we wszystkim się Tobie podobali.

Wysłuchaj nas, Ojcze, który jesteś w niebie.

Przez swego Syna okaż miłosierdzie konającym i zmarłym,

— niechaj osiągną szczęście wraz z Maryją i świętym Józefem.

Wysłuchaj nas, Ojcze, który jesteś w niebie.

Ojciec nasz...

Modlitwa

LG tom II: Własne, str. 1275.

Wszechmogący Boże, Ty powierzyłeś młodość naszego Zbawiciela wiernej straży świętego Józefa, † spraw za jego wstawiennictwem, * aby Twój Kościół nieustannie się troszczył o zbawienie świata. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogosławi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Kompleta

Po 1 Nieszporach uroczystości

P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze, i na wieki wieków. Amen.



W tym miejscu przewidziany jest rachunek sumienia.

We wspólnie odprawianym oficjum można zastosować jedną z formuł aktu pokuty podaną w mszale.

Po chwili milczenia wszyscy razem odmawiają spowiedź powszechną:

- P. Zmiłuj się nad nami, Panie.
W. Bo zgrzeszyliśmy przeciw Tobie.
P. Okaż nam, Panie, miłosierdzie swoje.
W. I daj nam swoje zbawienie.

Przewodniczący prosi o odpuszczenie grzechów:

- P. Niech się zmiłuje nad nami Bóg wszechmogący *
i odpuściwszy nam grzechy, * doprowadzi nas do
życia wiecznego.
W. Amen.

Hymn

- 1 Nim kres nadejdzie jasności,
Błagamy, Stwórcu wszechświata,
Byś nas otaczał opieką
I chronił w swojej dobroci.
- 2 Niech serca nawet uśpione
Przez sen czuwają przy Tobie;
A kiedy zbudzi je zorza,
Niech Ciebie wielbią z weselem.
- 3 Niech ciało zdrowiem się cieszy
I duch gorliwość odnajdzie,
A Ty swym światłem przenikaj
Głębokie nocy ciemności.
- 4 O spraw to, Ojczy najlepszy,
Przez Syna Twego, Chrystusa,
Co z Tobą w Ducha jedności
Króluje w blasku na wieki. Amen.

Psalmodia

1 Ant. Zmiłuj się nade mną, Panie, * i wysłuchaj moją modlitwę.

Psalm 4



Kiedy Cię wzywam, odpowiedz mi, Boże, *
który wymierzasz mi sprawiedliwość.

Tyś mnie wydzwignął z utrapienia, *
zmiłuj się nade mną i wysłuchaj moją modlitwę.
Jak długo będą ociążały wasze serca, mężowie? *
Czemu kochacie marność i szukacie kłamstwa?

Wiedźcie, że godnym podziwu czyni Pan swego
wiernego, *

Pan mnie wysłucha, gdy będę Go wzywał.
Zadrzyjcie i już nie grzeszcie, *
rozważcie na swych łożach i zamilknijcie.

Złóżcie należne ofiary *
i miejcie nadzieję w Panu.

Wielu powiada: "Któż nam szczęście ukaże?" *
Wzniesź ponad nami, Panie, światłość Twojego oblicza!

Więcej wlaeś radości w moje serce *
niż w czasie obfitych plonów pszenicy i wina.

Spokojnie zasypiam, kiedy się położę, †
bo tylko Ty jeden, Panie, *
pozwalasz mi żyć bezpiecznie.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Zmiłuj się nade mną, Panie, / i wysłuchaj moją
modlitwę.

2 Ant. Wśród nocy * błogostawcie Pana.

Psalm 134

Wieczorna modlitwa w świątyni

Chwalcie Boga naszego, wszyscy Jego słudzy, którzy się Go boicie, mali i wielcy! (Ap 19, 5)

Błogostawcie Pana, wszyscy słudzy Pańscy, *
którzy przebywacie nocą w Jego domu.

Wzniesście wasze ręce ku Miejscu Świętemu *
i błogostawcie Pana.

Niech cię Pan błogostawi ze Syjonu, *
Ten, który stworzył niebo i ziemię.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Wśród nocy błogosławcie Pana.

Czytanie

Pwt 6, 4-7

Słuchaj, Izraelu: Pan jest naszym Bogiem, Panem jedynym. Będziesz miłował Pana, Boga twojego, z całego swego serca, z całej duszy swojej, ze wszystkich sił swoich. Niech pozostaną w twym sercu te słowa, które ja ci dziś nakazuję. Wpoisz je swoim synom, będziesz o nich mówił przebywając w domu, w czasie podróży, kładąc się spać i wstając ze snu.

Responsorium krótkie

P. W ręce Twoje, Panie, * Powierzam ducha mego.
W. W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego. **P.**
Ty nas odkupiłeś, Panie, Boże wierny. **W.** Powierzam du-
cha mego. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Święte-
mu. **W.** W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, * podczas snu nas
osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali
w pokoju.

Pieśń Symeona

Chrystus światłością narodów

Łk 2, 29-32

Teraz, o Panie, † pozwól odejść swemu słudze w pokoju, *
według słowa Twojego,

Bo moje oczy ujrzały Twoje zbawienie, *

któreś przygotował wobec wszystkich narodów:

Światło na oświecenie pogan *

i chwałę ludu Twego, Izraela.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, / podczas snu nas osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali w pokoju.

Modlitwa

Módlmy się. Boże, nasz Ojczy, nawiedź ten dom i oddal od niego wszelkie wrogi zasadzki; † niech w nim przebywają Twoi święci aniołowie i strzegą nas w pokoju, * a Twoje błogosławieństwo niech nam zawsze towarzyszy. Przez Chrystusa, Pana naszego.

W. Amen.

Następnie, nawet wtedy, kiedy się odmawia oficjum samemu, mówi się:

Noc spokojną i śmierć szczęśliwą niech nam da Bóg wszechmogący, Ojciec † i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Antyfona do NMP

Matko Odkupiciela, z niewiast najstawniejsza,
Gwiazdo morska, do nieba ścieżko najprościejsza,
Tyś jest przechodnią bramą do rajy wiecznego,
Tyś jedyną nadzieją człowieka grzesznego.

Racz podźwignąć, prosimy, lud upadający,
W grzechach swych uwikłany, powstać z nich pragnący.
Tyś cudownie zrodziła światu Zbawiciela,
Tyś sama wykarmiła Twego Stworzyciela.

Panno przedtem i potem z świata podziwieniem,
Uczczona Gabriela wdzięcznym pozdrowieniem;
Racz się wstawić, o Panno, za nami grzesznymi,
Ratuj nas, opiekuj się sługami Twoimi.

Wezwanie

P. Panie, otwórz † wargi moje.

W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Antyfona - LG tom II: Własne, str. 1294.

Ant. Chwalmy Chrystusa Pana, / obchodząc uroczystość świętego Józefa.

Psalm 95

Wezwanie do chwalenia Boga

Zachęcajcie się wzajemnie każdego dnia, póki trwa to, co «dzisiaj» się nazywa (Hbr 3, 13)

Przyjdźcie, radośnie śpiewajmy Panu, *
wznośmy okrzyki ku chwale Opoki naszego zbawienia.
Stańmy przed obliczem Jego z uwielbieniem, *
z weselem śpiewajmy Mu pieśni.

powtarza się antyfonę

Bo Pan jest Bogiem wielkim, *
wielkim Królem nad wszystkimi bogami.
W Jego ręku głębiny ziemi, *
szczyty gór do Niego należą.
Jego własnością jest morze, które sam stworzył, *
i ziemia, którą ulepiły Jego ręce.

powtarza się antyfonę

Przyjdźcie, uwielbiajmy Go padając na twarze, *
klękniemy przed Panem, który nas stworzył.
Albowiem On jest naszym Bogiem, †
a my ludem Jego pastwiska *
i owcami w Jego ręku.

powtarza się antyfonę

Obyście dzisiaj usłyszeli głos Jego: †
"Niech nie twardnieją wasze serca jak w Meriba, *
jak na pustyni w dniu Massa, gdzie Mnie kusili wasi
ojcowie, *
doświadczali Mnie, choć widzieli moje dzieła.

powtarza się antyfonę

Przez lat czterdzieści to pokolenie wstręt we Mnie
budziło †
i powiedziałem: «Są ludem o sercu zbłąkanym *
i moich dróg nie znają».
Przeto przysiągłem w gniewie, *
że nie wejdą do mojej krainy spoczynku".

powtarza się antyfonę

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.



Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Chwalmy Chrystusa Pana, / obchodząc uroczystość świętego Józefa.

Zamiast psalmu 95 można odmówić psalm 100 lub 24 albo 67. Jeśli jeden z tych psalmów znajduje się w oficjum danego dnia, należy go zastąpić psalmem 95.

Godzina czytań

- P.** Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
LG tom II: Własne, str. 1294.

Hymn

- 1 Sławmy z radością, wierny ludu Boży,
Wielkość Józefa, który w dniu dzisiejszym
Odszedł do nieba, aby tam pozyskać
Życie wieczyste.
- 2 Jakże szczęśliwy, jakże pełen łaski
Ten, co zasłużył, by przy jego zgonie
Chrystus z Maryją swoją obecnością
Spokój mu nieśli.
- 3 Kiedy już ciało zmogła przemoc śmierci,
Dusza się wzniosła do krainy światła,
Aby otrzymać wieniec jaśniejący
Blaskiem nagrody.
- 4 Prośmy więc teraz, aby Mąż chwalebny
Przyniósł nam, grzesznym, Boże przebaczenie,
Wszystkim wyjednał mocą swej modlitwy
Łaskę pokoju.
- 5 Tobie niech będzie cześć i uwielbienie,
Boże Jedyny w Trójcy wszechmogący,
Który obdarzasz chwałą swego sługę

Zawsze wiernego. Amen.

Psalmodia

Antyfony - LG tom II: Własne, str. 1295; Psalmi - LG tom II: SM, str. 1694.

1 ant. Anioł Pański ukazał się Józefowi i powiedział: *
Józefie, synu Dawida, / nie bój się wziąć do siebie Maryi,
twojej Małżonki; / porodzi Ona Syna, któremu nadasz
imię Jezus.

Psalm 21

Ps 21, 2-8. 14

Dziękczynienie za zwycięstwo króla

Chrystus otrzymał życie, by zmartwychwstać, i długie dni na wieki, i na zawsze (św. Ireneusz)

Panie, król się weseli z Twojej potęgi *
i z Twej pomocy tak bardzo się cieszy.
Spełniłeś pragnienie jego serca *
i nie odmówiłeś błaganiom warg jego.
Bo pomyślnie błogostawieństwo wcześniej nań zesłałeś, *
szczerozłotą koronę włożyłeś mu na głowę.
Prosił Ciebie o życie, *
Ty go obdarzyłeś długimi dniami na wieki i na zawsze.
Wielka jest jego chwała dzięki Twej pomocy, *
ozdobiłeś go dostojnością i blaskiem.
Gdyż błogostawieństwem uczyniłeś go na wieki, *
napełniłeś go radością Twojej obecności.
Król bowiem w Panu pokłada nadzieję *
i nie zachwieje się z łaski Najwyższego.
Powstań, Panie, w swojej potędze, *
będziemy śpiewać i słać moc Twoją.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Anioł Pański ukazał się Józefowi i powiedział: / Józefie, synu Dawida, / nie bój się wziąć do siebie Maryi, twojej Małżonki; / porodzi Ona Syna, któremu nadasz imię Jezus.

2 ant. Gdy Józef się obudził, * uczynił tak, jak mu polecił anioł Pański: / wziął do siebie Maryję, swoją Małżonkę.

Psalm 92

Doskonałość Boża

Psalm ten wystawia dzieła Jednorodzonego (św. Atanazy)

|

Dobrze jest dziękować Panu, *
śpiewać Twojemu imieniu, Najwyższy,

Rano głosić łaskawość Twoją, *
a wierność Twoją nocami,

Na harfie dziesięciostrunnej i lirze, *
pieśnią przy dźwiękach cytry.

Bo wesełę się, Panie, Twoimi czynami, *
raduję się dziełami rąk Twoich.

Jak wielkie są dzieła Twoje, Panie, *
i jakże głębokie Twe myśli!

Nie zna ich człowiek nierozumny *
i głupiec ich nie pojmuje.

Chociaż występni się plenią jak zielsko, *
a złoczyńcy jaśnieją przepychem,

I tak pójdą na wieczną zagładę, *

Ty zaś, Panie, na wieki jesteś wywyższony.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Gdy Józef się obudził, / uczynił tak, jak mu polecił
anioł Pański: / wziął do siebie Maryję, swoją Małżonkę.

3 ant. Józef udał się z miasta Nazaret * do miasta Da-
widowego, zwanego Betlejem, / żeby się dać zapisać z
poślubioną sobie Maryją.

||

Bo oto wrogowie Twój, Panie, †
bo oto wrogowie Twój pogina, *
rozproszą się wszyscy złoczyńcy.

Dałeś mi siłę bawołu, *

skropiłeś mnie świeżym olejkiem.

Moje oko spogląda z góry na nieprzyjaciół, †
a uszy me usłyszały o klęsce przeciwników, *
tych, którzy na mnie powstają.



Sprawiedliwy zakwitnie jak palma, *
rozrośnie się jak cedr na Libanie.
Zasadzeni w domu Pańskim *
rozkwitną na dziedzińcach Boga naszego.
Nawet i w starości wydadzą owoc, *
zawsze pełni życiodajnych soków,
Aby świadczyć, że Pan jest sprawiedliwy; *
On moją Opoką i nie ma w Nim nieprawości.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Józef udał się z miasta Nazaret / do miasta Dawidowego, zwanego Betlejem, / żeby się dać zapisać z poślubioną sobie Maryją.

P. Człowiek sprawiedliwy zakwitnie jak lilia.
W. Będzie chwalił Pana po wieczne czasy.

1 Czytanie

LG tom II: Własne, str. 1295.

Z Listu do Hebrajczyków

11, 1-16

Wiara świętych Patriarchów

Bracia! Wiara jest poręką tych dóbr, których się spodziewamy, dowodem tych rzeczywistości, których nie widzimy. Dzięki niej przodkowie otrzymali świadectwo. Przez wiarę poznajemy, że słowem Boga świąty zostały tak stworzone, iż to, co widzimy, powstało nie z rzeczy widzialnych.

Przez wiarę Abel złożył Bogu ofiarę cenniejszą od Kaina, za co otrzymał świadectwo, iż jest sprawiedliwy. Bóg bowiem zaświadczył o jego darach, toteż choć umarł, przez nią jeszcze mówi.

Przez wiarę Henoch został przeniesiony, aby nie oglądał śmierci. I nie znaleziono go, ponieważ Bóg go zabrał. Przed zabraniem bowiem otrzymał świadectwo, iż podobał się Bogu. Bez wiary zaś nie można podobać się Bogu. Przystępujący bowiem do Boga musi uwierzyć,

że Bóg jest i że wynagradza tych, którzy Go szukają.

Przez wiarę Noe został pouczone cudownie o tym, czego jeszcze nie można było ujrzeć, i pełen bojaźni zbudował arkę, aby zbawić swą rodzinę. Przez wiarę też potępił świat i stał się dziedzicem sprawiedliwości, którą otrzymuje się przez wiarę.

Przez wiarę ten, którego nazwano Abrahamem, usłuchał wezwania Bożego, by wyruszyć do ziemi, którą miał objąć w posiadanie. Wyszedł nie wiedząc, dokąd idzie. Przez wiarę przywędrował do Ziemi Obiecanej, jako ziemi obcej, pod namiotami mieszkając z Izaakiem i Jakubem, współdziedzicami tej samej obietnicy. Oczekiwał bowiem miasta zbudowanego na silnych fundamentach, którego architektem i budowniczym jest sam Bóg.

Przez wiarę także i sama Sara, mimo podeszłego wieku, otrzymała moc poczęcia. Uznała bowiem za godnego wiary Tego, który udzielił obietnicy. Przeto z człowieka jednego, i to już niemal obumarłego, powstało potomstwo tak liczne, jak gwiazdy niebieskie, jak niezliczony piasek, który jest nad brzegiem morskim.

W wierze pomarli oni wszyscy, nie osiągnąwszy tego, co im przyrzeczono, lecz patrzyli na to z daleka i pozdrawiali, uznawszy siebie za gości i pielgrzymów na tej ziemi. Ci bowiem, co tak mówią, okazują, że szukają ojczyzny. Gdyby zaś tę wspominali, z której wyszli, znaleźliby sposobność powrotu do niej. Teraz zaś do lepszej dążą, to jest do niebieskiej. Dlatego Bóg nie wstydzi się nosić imienia ich Boga, gdyż przysposobił im miasto.

Responsorium

Rz 4, 20. 22; Jk 2, 22

W. Nie okazał wahania † ani niedowierzania co do obietnicy Bożej, / ale się wzmocnił w wierze, / oddając przez to chwałę Bogu * I poczytano mu to za sprawiedliwość.

P. Wiara współdziałała z jego uczynkami i przez uczynki stała się doskonała. **W.** I poczytano mu to za sprawiedliwość.

Kazanie św. Bernardyna ze Sieny, kapłana

(Kazanie 2 o św. Józefie)
Wierny żywiciel i opiekun

Ogólna zasada przy udzielaniu rozumnemu stworzeniu wszystkich łask szczególnych jest następująca: ilekroć Boża Opatrzność wybiera kogoś do jakiegoś specjalnego zadania lub do jakiegoś wyjątkowego stanu, daje wszelkie charyzmaty, które tak wybranej osobie są potrzebne do spełnienia jej zadania i powiększają jej piękno duchowe.

Sprawdziło się to najbardziej na osobie świętego Józefa, przybranego ojca Jezusa Chrystusa i prawdziwego Oblubieńca Królowej świata i Pani Anielskiej. Został on wybrany przez przedwiecznego Ojca na wiernego żywiciela i stróża największych Jego skarbów, mianowicie Jego Syna i Jego Oblubienicy. Ponieważ zadanie to wypełnił on w sposób jak najwierniejszy, dlatego Pan powiedział do niego: "Sługo dobry i wierny, wejdź do wesela Pana twego".

Jeżeli rozważa się stosunek św. Józefa do całego Kościoła Chrystusowego, to czyż nie jest on tym człowiekiem wybranym i wyjątkowym, przez którego i pod opieką którego Chrystus stopniowo i w sposób godny został wprowadzony na świat? Jeżeli więc cały Kościół jest dłużnikiem Dziewicy Matki, ponieważ przez Nią otrzymał Chrystusa, to z pewnością zaraz po Niej wdzięczność i specjalny szacunek winien właśnie świętemu Józefowi.

On bowiem jest zakończeniem Starego Testamentu, w nim godność patriarchów i proroków otrzymuje przyobiecany owoc. On sam w sposób cielesny posiadał to, co łaskawość Boża obiecała patriarchom i prorokom.

Zaiste nie należy wątpić, że Chrystus nie odmówił mu w niebie przywiązania, szacunku i najgłębszej czci, którą mu okazywał za życia ziemskiego, tak jak syn swemu ojcu, raczej uzupełnił je i uczynił doskonalsze.

Dlatego całkiem słusznie Pan mówi: "Wejdź do wesela Pana twego". Stąd, chociaż radość wiecznej szczęśliwości wstępuje w serce człowieka, Pan wolał mu powiedzieć: "Wejdź do wesela", aby w sposób symboliczny

zaznaczyć, że ta radość nie tylko znajduje się w nim wewnątrz, ale także zewnątrz otacza go i pochłania, zanurzając go jakby w bezkresnym oceanie.

Pomnij przeto na nas, święty Józefie, i twoimi modlitwami wstawiaj się u Tego, który uchodził za Twojego Syna. Spraw także, aby łaskawa dla nas była twoja Oblubienica, Najświętsza Dziewica Maryja, Matka Tego, który z Ojcem i Duchem Świętym żyje i króluje przez wszystkie wieki wieków. Amen.

Responsorium

W. Bóg mnie uczynił † jakby ojcem króla i panem całego jego domu. * Wywyższył mnie, aby zbawić wiele narodów.

P. Pan stał się moim wspomóżycielem i obrońcą, On mnie ocalił. **W.** Wywyższył mnie, aby zbawić wiele narodów.

Ciebie, Boga, wstawiamy

Hymn Ciebie, Boże, chwalimy, s. 823. W wersji ludowej:

- 1 Ciebie, Boga, wystawiamy,
Tobie, Panu, wieczna chwała.
Ciebie, Ojca, niebios bramy,
Ciebie wielbi ziemia cała.
- 2 Tobie wszyscy Aniołowie,
Tobie Moce i niebiosy,
Cheruby, Serafinowie
słą wieczystej pieśni głosy:
- 3 Święty, Święty nad Świętymi
Bóg Zastępów, Król łaskawy,
Pełne niebo z kręgiem ziemi
majestatu Twojej sławy.
- 4 Apostołów Tobie rzesza,
chór Proroków pełen chwały,
Tobie hołdy nieść pośpiesza
Męczenników orszak biały.
- 5 Ciebie poprzez okrąg ziemi



z głębi serca, ile zdoła,
Głosy ludów zgodzonymi
wielbi święta pieśń Kościoła.

- 6 Niezmierzonej Ojca chwały,
Syna, Słowo wiekuiste,
Z Duchem, wszechświat wielbi cały:
Królem chwały Tyś, o Chryste!
- 7 Tyś Rodzica Syn z wiek wieka.
By świat zbawić swoim zgonem,
Przyoblókłszy się w człowieka,
nie wzgardziłeś Panny łonem.
- 8 Tyś pokruszył śmierci wrota,
stał jej oścień w męki dobie
I rajskiego kraj żywota
otworzyłeś wiernym sobie.
- 9 Po prawicy siedzisz Boga,
w chwale Ojca, Syn Jedyny,
Lecz gdy zabrzmiał trąba sroga,
przyjdiesz sądzić ludzkie czyny.
- 10 Prosim, sładzy łask niegodni,
wspomóż, obmyj grzech, co plami,
Gdyś odkupił nas od zbrodni
drogiej swojej Krwi strugami.
- 11 Ze świętymi w blaskach mocy
wiecznej chwały zlej nam zdroje,
Zbaw, o Panie, lud sierocy,
błogostaw dziedzictwo swoje!

Następującą część hymnu można według uznania opuścić.

- 12 Rządź je, broń po wszystkie lata,
prowadź w niebios błogie bramy.
My w dzień każdy, Władco świata,
Imię Twoje wystawiamy.
- 13 Po wiek wieków nie ustanie
pieśń, co sławi Twoje czyny.
O, w dniu onym racz nas, Panie,
odwszelakiej ustrzec winy.



14 Zjaw swą litość w życiu całym
tym, co żebrzą Twej opieki.
W Tobie, Panie, zaufałem,
nie zawstydzę się na wieki.

Modlitwa

Módlmy się. Wszeczmogący Boże, Ty powierzyłeś młodość naszego Zbawiciela wiernej straży świętego Józefa, † spraw za jego wstawiennictwem, * aby Twój Kościół nieustannie się troszczył o zbawienie świata. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogostawmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Jutrznia

P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
LG tom III: Własne, str. 1298.

Hymn

1 Święty Józefie, grona niebian chlubo,
Nasza nadziejo, świata opiekunie,
Przyjmij łaskawie hymny uwielbienia,
Które śpiewamy.

2 Stwórca przeznaczył Ciebie na małżonka
Czystej Dziewicy, aby Cię nazwano
Ojcem Jezusa, i uczynił Ciebie
Sługą zbawienia.

3 Ty oglądałeś Boga w nędznej stajni,

Pana, którego wieścił chór proroków;
Pełen wesela razem z Jego Matką
Cześć Mu oddałeś.

- 4 Król nad królami, całej ziemi Władca,
Ten, co przejmuje wielkim lękiem piekło,
Rządzi w niebiosach, które Go słuchają,
Tobie się poddał.
- 5 Chwała niech będzie Bogu w Trójcy Świętej,
Który Cię wyniósł ponad wszystkich ludzi;
On niech nam radość dzięki Twym zasługom
Da w życiu wiecznym. Amen.

Psalmodia

Antyfony - LG tom II: Własne, str. 1299; Psalmi - LG tom II: Niedziela I, str. 847.

1 ant. Pasterze pospieszyli do Betlejem * i znaleźli Ma-
ryję, Józefa i Niemowlę leżące w żłobie.

Psalm 63

Tęsknota za Bogiem

Ten czuwa przy Bogu, kto odrzuca ciemne uczynki

Ps 63, 2-9

Boże, mój Boże, szukam Ciebie *
i pragnie Ciebie moja dusza.

Ciało moje tęskni za Tobą, *
jak zeschła ziemia łaknąca wody.
Oto wpatruję się w Ciebie w świątyni, *
by ujrzeć Twą potęgę i chwałę.

Twoja łaska jest cenniejsza od życia, *
więc sławić Cię będą moje wargi.
Będę Cię wielbił przez całe me życie *
i wzniosę ręce w imię Twoje.

Moja dusza syci się obficie, *
a usta Cię wielbią radosnymi wargami,
Gdy myślę o Tobie na moim postaniu *
i o Tobie rozważam w czasie moich czuwań.

Bo stałeś się dla mnie pomocą *
i w cieniu Twych skrzydeł wołam radośnie:
"Do Ciebie Ignie moja dusza, *
prawica Twoja mnie wspiera".

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pasterze pospieszyli do Betlejem / i znaleźli Maryję, Józefa i Niemowlę leżące w żłobie.

2 ant. Józef i Maryja, Matka Jezusa, * dziwili się temu, co o Nim mówiono, / a Symeon ich błogostawił.

Pieśń

Dn 3, 57-88. 56

Całe stworzenie wielbi Boga

Chwalcie Boga naszego, wszyscy Jego słudzy (Ap 19, 5)

Błogostawcie Pana, wszystkie dzieła Pańskie, *
chwalcie Go i wywyższajcie na wieki.

Błogostawcie Pana, aniołowie Pańscy, *
błogostawcie Pana, niebiosa.

Błogostawcie Pana, wszelkie wody podniebne, *
błogostawcie Pana, wszystkie potęgi.

Błogostawcie Pana, słońce i księżycu, *
błogostawcie Pana, gwiazdy na niebie.

Błogostawcie Pana, deszcze i rosy, *
błogostawcie Pana, wszystkie wichry niebieskie.

Błogostawcie Pana, ogniu i żarze, *
błogostawcie Pana, upale i chłodzie.

Błogostawcie Pana, rosy i szrony, *
błogostawcie Pana, mrozy i zimna.

Błogostawcie Pana, lody i śniegi, *
błogostawcie Pana, dnie i noce.

Błogostawcie Pana, światło i ciemności, *
błogostawcie Pana, błyskawice i chmury.

Niech ziemia błogostawi Pana, *
niech Go chwali i wywyższa na wieki.

Błogostawcie Pana, góry i pagórki, *
błogostawcie Pana, wszelkie rośliny na ziemi.

Błogostawcie Pana, źródła wodne, *
błogostawcie Pana, morza i rzeki.

Błogostawcie Pana, wieloryby i morskie stworzenia, *
błogostawcie Pana, wszelkie ptaki powietrzne.

Błogostawcie Pana, dzikie zwierzęta i trzody, *

błogostawcie Pana, synowie ludzcy.

Błogostaw Pana, Izraelu, *

chwal Go i wywyższaj na wieki.

Błogostawcie Pana, kapłani Pańscy, *

błogostawcie Pana, słudzy Pańscy.

Błogostawcie Pana, duchy i dusze sprawiedliwych, *

błogostawcie Pana, święci i pokornego serca.

Błogostawcie Pana, Chananiaszu, Azariaszu i Miszaelu, *

chwalcie Go i wywyższajcie na wieki.

Błogostawmy Ojca i Syna, i Ducha Świętego, *

chwalmy Go i wywyższajmy na wieki.

Błogostawiony jesteś, Panie, na sklepieniu nieba, *

pełen chwały i wywyższony na wieki.

Na końcu tej pieśni nie mówi się Chwała Ojcu...

Ant. Józef i Maryja, Matka Jezusa, / dziwili się temu, co o Nim mówiono, / a Symeon ich błogostawił.

3 ant. Józef wziął w nocy Dziecię i Jego Matkę * i udał się do Egiptu; / tam pozostał aż do śmierci Heroda.

Psalm 149

Radość świętych

Synowie Kościoła, synowie nowego ludu, radują się swym Królem, Chrystusem (Hezychiusz)

Śpiewajcie Panu pieśń nową, *

głoście Jego chwałę w zgromadzeniu świętych.

Niech się Izrael cieszy swoim Stwórcą, *

a synowie Syjonu radują swym Królem.

Niech imię Jego czczą tańcem, *

niech grają Mu na bębnie i cytrze.

Bo Pan swój lud miłuje, *

pokornych wieńczy zwycięstwem.

Niech święci cieszą się w chwale, *

niech się weselą przy uczcie niebieskiej.

Chwała Boża niech będzie w ich ustach, *

a miecz obosieczny w ich ręku,

Aby pomścić się na poganach *

i karę wymierzyć narodom,

Aby ich królów zakuć w kajdany, *

a dostojników w żelazne łańcuchy,

Aby się spełnił wydany na nich wyrok. *

To jest chwałą wszystkich świętych Jego.

Chwałą Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Józef wziął w nocy Dziecię i Jego Matkę / i udał się do Egiptu; / tam pozostał aż do śmierci Heroda.

LG tom II: Własne, str. 1299.

Czytanie

2 Sm 7, 28-29

O Panie mój, Boże, Tyś Bogiem, Twoje słowa są prawdą. Skoro obiecałeś swojemu słudze to szczęście, racz teraz pobłogostawić dom swojego sługi, aby trwał przed Tobą na wieki, boś Ty, mój Panie, Boże, to powiedział, a dzięki Twojemu błogostawieństwu dom Twojego sługi będzie błogostawiony na wieki.

Responsorium krótkie

P. Bóg ustanowił Józefa * Panem nad swoim domem.
W. Bóg ustanowił Józefa / Panem nad swoim domem. **P.**
I władcą całej posiadłości swojej. **W.** Panem nad swoim domem. **P.** Chwałą Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Bóg ustanowił Józefa / Panem nad swoim domem.

Pieśń Zachariasza

Ant. Józef zamieszkał w Nazarecie, * aby się wypełniło słowo proroków o Chrystusie: / Nazwany będzie Nazarejczykiem.

Mesjasz i Jego poprzednik

Łk 1, 68-79

Błogostawiony † Pan, Bóg Izraela, *
bo lud swój nawiedził i wyzwolił.

I wzbudził dla nas moc zbawczą *
w domu swego sługi Dawida.

Jak zapowiedział od dawna *

przez usta swych świętych proroków,

Że nas wybawi od naszych nieprzyjaciół *
i z ręki wszystkich, którzy nas nienawidzą;

Że naszym ojcom okaże miłosierdzie *
i wspomni na swe święte przymierze,
Na przysięgę, którą złożył *
ojcu naszemu Abrahamowi.

Da nam, że z mocy nieprzyjaciół wyrwani, *
służyć Mu będziemy bez trwogi,
W pobożności i sprawiedliwości przed Nim *
po wszystkie dni nasze.

A ty, dziecię, zwać się będziesz prorokiem Najwyższego, *
gdyż pójdiesz przed Panem przygotować Mu drogi.

Jego ludowi dasz poznać zbawienie *
przez odpuszczenie grzechów.

Dzięki serdecznej litości naszego Boga, *
z jaką nas nawiedzi z wysoka Wschodzące Słońce,
By oświecić tych, co w mroku i cieniu śmierci
mieszkają, *

aby nasze kroki skierować na drogę pokoju.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Józef zamieszkał w Nazarecie, / aby się wypełniło
słowo proroków o Chrystusie: / Nazwany będzie Naza-
rejczykiem.

Prośby

Zanośmy pokorne prośby do Boga, który jest źródłem
świętości:

Uświęć lud swój, Panie.

Panie Boże, Ty powołałeś naszych ojców w wierze, aby
postępowali przed Tobą w szczerości serca,
— spraw, abyśmy za ich przykładem dążyli do świętości
zgodnie z Twoją wolą.

Uświęć lud swój, Panie.

Ty wybrałeś Józefa, męża sprawiedliwego, aby żywił Je-
zusa w latach dzieciństwa i młodości,
— spraw, abyśmy służyli Chrystusowi w naszych braciach.

Uświęć lud swój, Panie.

Ty powierzyłeś ludziom ziemię, aby ją napełniali i czynili sobie poddaną,

— naucz nas przez gorliwą pracę na tym świecie szukać zawsze Twojej chwały.

Uświęć lud swój, Panie.

Pamiętaj, Ojczy, o ludziach, których stworzyłeś,

— spraw, aby wszyscy mieli godne Twoich dzieci warunki życia i pracy.

Uświęć lud swój, Panie.

Ojczy nasz...

LG tom II: Własne, str. 1300.

Modlitwa

Wszechmogący Boże, Ty powierzyłeś młodość naszego Zbawiciela wiernej straży świętego Józefa, † spraw za jego wstawiennictwem, * aby Twój Kościół nieustannie się troszczył o zbawienie świata. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

Jutrznia i Nieszpory. P. Odmawia modlitwę końcową bez wezwania *Módlmy się.* W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogosławi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Jeśli kapłan lub diakon przewodniczy oficjum, zwraca się do wiernych:

P. Pan z wami.

W. I z duchem twoim.

P. Niech was błogosławi Bóg wszechmogący: Ojciec † i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Można też użyć innej formuły błogosławieństwa, tak jak we Mszy św. Jeśli wierni mają się rozjechać, dodaje się wezwanie:

P. Idźcie w pokoju Chrystusa.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa w ciągu dnia

- P. Boże, + wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn jak w Częściach stałych, s. 40.

Hymn

Modlitwa przedpołudniowa

- 1 Przez wiarę, którą żyjemy,
Z nadzieją zawsze wytrwałą
I mocni łaską miłości
Majestat głośmy Chrystusa.
- 2 Gdyż On o trzeciej godzinie
Na mękę był prowadzony,
I cierpiał wisząc na krzyżu,
By znaleźć owcę zgubioną.
- 3 Pokornie prosimy Jezusa,
Zbawieni Jego ofiarą,
By nas od grzechu zachował,
Gdy już darował nam karę.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczęą,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Modlitwa południowa

- 1 O tej godzinie Zbawiciel
Pragnienie cierpiał na krzyżu;
Niech da chwalącym Go pieśnią
Pragnienie sprawiedliwości.
- 2 Niech głodem prawdy ich przejmie
I zaspokoi go sobą,
By grzech odrazę w nich budził,
A cnota ich pociągała.



- 3 Niech łaska Ducha Świętego
Proszących tak usposobi,
By żądze ciała przygasty
I duch oziębły zapłonął.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczę,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Modlitwa popołudniowa

- 1 Nadeszła oto godzina,
Gdy Jezus w męce umierał;
Wzywajmy Jego imienia
Pokornie prosząc o łaskę.
- 2 Przebaczył Jezus łotrowi
Wzruszony jego wyznaniem;
Niech także nasza modlitwa
Wyjedna nam miłosierdzie.
- 3 Na krzyżu śmierć pokonana,
Wróciło światło po mroku;
Niech groza grzechu przeminie,
A dusze blaskiem jaśnieją.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczę,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Psalmodia

W innej porze dnia Hymn odmawiamy z odpowiedniej Godziny s. 41.
Antyfony i czytania własne, str. 1300.

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Rodzice Jezusa * chodzili co roku do Jerozolimy
na święto Paschy.

Modlitwa południowa

Ant. Gdy wracali, Jezus został w Jerozolimie, * a tego
nie zauważyli Jego Rodzice.



Modlitwa popołudniowa

Ant. Gdy Rodzice nie znaleźli Jezusa, * wrócili do Jerozolimy i tam Go szukali.

Psalm 120

Pragnienie pokoju

W ucisku bądźcie cierpliwi, w modlitwie wytrwali (Rz 12, 12)

Wołałem do Pana w swoim utrapieniu, *
a On mnie wysłuchał.

Uwolnij moje życie, Panie, †

od warg kłamliwych *

i podstępного języka.

Co Bóg tobie uczyni †

i czym ci odpłaci, *

podstępny języku?

Ostre strzały mocarza *

i żar węgla płonących.

Biada mi, że przebywam wśród Twoich wrogów, *
że mieszkam pod namiotami barbarzyńców!

Zbyt długo mieszkała moja dusza *

z tymi, którzy nienawidzą pokoju.

Gdy ja głoszę pokój, *

oni dążą do wojny.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Psalm 121

Bóg czuwa nad wiernymi

Nie będą już łaknąć ani pragnąć i nie porazi ich sionce ani żaden upał (Ap 7, 16)

Wznoszę swe oczy ku górom: *

skąd nadejść ma dla mnie pomoc?

Pomoc moja od Pana, *

który stworzył niebo i ziemię.

On nie pozwoli, by potknęła się twa noga, *

ani się nie zdrzemnie Ten, który ciebie strzeże.

Nie zdrzemnie się ani nie zaśnie *

Ten, który czuwa nad Izraelem.

Pan ciebie strzeże, †



jest cieniem nad tobą, *
stoi po twojej prawicy.

We dnie nie porazi cię słońce *
ani księżyc wśród nocy.

Pan cię uchroni od zła wszelkiego, *
ochroni twoją duszę.

Pan będzie czuwał †
nad twoim wyjściem i powrotem, *
teraz i po wszystkie czasy.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 122

Święte miasto Jeruzalem

Przystąpiliście do góry Syjon, do miasta Boga żyjącego, Jeruzalem niebieskiego (Hbr 12, 22)

Ucieszyłem się, gdy mi powiedziano: *
"Pójdziemy do domu Pana".

Już stoją nasze stopy *
w twoich bramach, Jeruzalem.

Jeruzalem, wzniesione jak miasto *
gęsto i ściśle zabudowane.

Do niego wstępują pokolenia, pokolenia Pańskie, †
aby zgodnie z prawem Izraela *
wielbić imię Pana.

Tam ustawiono trony sędziowskie, *
trony domu Dawida.

Proście o pokój dla Jeruzalem: *

Niech żyją w pokoju, którzy cię miłują.

Niech pokój panuje w twych murach, *
a pomyślność w twoich pałacach.

Ze względu na moich braci i przyjaciół *
będę wołał: "Pokój z tobą!"

Ze względu na dom Pana, Boga naszego, *
modłę się o dobro dla ciebie.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.



Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Rodzice Jezusa / chodzili co roku do Jerozolimy na święto Paschy.

Czytanie

Prz 2, 7-8

Pan chowa swą pomoc dla prawych, On tarczą żyjącym uczciwie. On strzeże ścieżek prawości, ochrania drogi pobożnych.

P. Bóg ustanowił go panem nad swoim domem.

W. I władcą całej posiadłości swojej.

Modlitwa

Módlmy się. Wszchemogący Boże, Ty powierzyłeś młodość naszego Zbawiciela wiernej straży świętego Józefa, † spraw za jego wstawiennictwem, * aby Twój Kościół nieustannie się troszczył o zbawienie świata. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogostawmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa południowa

Ant. Gdy wracali, Jezus został w Jerozolimie, / a tego nie zauważyli Jego Rodzice.

Czytanie

por. Mdr 10, 10

Sprawiedliwego wygnańca Mądrość powiodła po drogach prostych; ukazała mu królestwo Boże i dała znajomość rzeczy świętych. W mazołach mu poszczęściła i pomnożyła owoc jego trudów.

P. Dobrobyt i bogactwo będą w jego domu.

W. A jego sprawiedliwość będzie trwała zawsze.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Gdy Rodzice nie znaleźli Jezusa, / wrócili do Jerozolimy i tam Go szukali.

Czytanie

Syr 2, 15-16

Ci, którzy się Pana boją, będą posłuszni Jego słowom, a miłujący Go pójdą Jego drogami. Którzy się Pana boją, będą szukać Jego upodobania, a miłujący Go w Prawie znajdą nasycenie.

P. Wielka jest jego chwała dzięki Twej pomocy.
W. Ozdobiłeś go dostojnością i blaskiem.

2 Nieszpory

P. Boże, ✝ wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn *Józefie, niech ciebie sławi*, jak w I Nieszporach, s. 1292.

Hymn

- 1 Józefie, niech ciebie sławi całe niebo
I świata mieszkańcy składają Ci hołdy,
Bo Ty zasłużyłeś, aby czysty węzeł
Połączył Ciebie z Maryją.
- 2 Gdy na Nią patrzyłeś, jak nosiła Dziecię,
Przejęty zwątpieniem opuścić Ją chciałeś,
Lecz Boży posłaniec we śnie Cię pouczył,
Że Ona z Ducha poczęła.
- 3 Zrodzone Dzieciątko niosłeś w swych ramionach,
Chroniłeś w ucieczce do ziemi egipskiej,
Gdy został w świątyni, z płaczem Go szukałeś
I odnalazłeś z radością.
- 4 Dla innych wybranych śmierć jest bramą chwały,

Gdy wchodzą do raju, by cieszyć się Panem;
Lecz Ty już na ziemi oglądałeś Boga
Tak wyróżniony przez Niego.

5 Niech Bóg jeden w Trójcy raczy nas wysłuchać
I da nam w niebiosach przebywać z Józefem,
By pieśnią wdzięczności wielbić Pana wiecznie
Za wielką łaskę Wcielenia. Amen.

Psalmodia

Antyfony - LG tom II: Własne, str. 1302; Psalmi - LG tom II: ŚM, str. 1711.

1 ant. Rodzice odnaleźli Jezusa w świątyni, * gdzie
siedział między nauczycielami, / przysłuchiwał się im i
zadawał pytania.

Psalm 15

Człowiek sprawiedliwy

Przystąpiłicie do góry Syjon, do miasta Boga żyjącego (Hbr 12, 22)

Kto będzie przebywał w Twym przybytku, Panie, *
kto zamieszka na Twej górze świętej?

Ten, kto postępuje nienagannie, †
działa sprawiedliwie *

i mówi prawdę w swoim sercu;

Kto swym językiem oszczerstw nie głosi, †
kto nie czyni bliźniemu nic złego *

i nie ubliża swoim sąsiadom;

Kto za godnego wzgardy uważa złoczyńcę, *
ale szanuje tego, który oddaje cześć Bogu;

Kto dotrzyma przysięgi niekorzystnej dla siebie, †
kto nie daje swych pieniędzy na lichwę *

i nie da się przekupić przeciw niewinnemu.

Kto tak postępuje, *
nigdy się nie zachwieje.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Rodzice odnaleźli Jezusa w świątyni, / gdzie sie-
dział między nauczycielami, / przysłuchiwał się im i za-

dawał pytania.

2 ant. Matka Jezusa rzekła do Niego: * Synu, czemuś nam to uczynił? / Oto ojciec Twój i ja z bólem serca szukaliśmy Ciebie.

Psalm 112

Szczęście bogobojnego

Postępujcie jak dzieci światłości.

Owoce bowiem światłości jest wszelka prawość, sprawiedliwość i prawda (Ef 5, 8-9)

Błogosławiony człowiek, który służy Panu *
i wielką radość znajduje w Jego przykazaniach.

Potomstwo jego będzie potężne na ziemi, *
dostąpi błogosławieństwa pokolenie prawych.

Dobrobyt i bogactwo będą w jego domu, *
a jego sprawiedliwość będzie trwała zawsze.

On wschodzi w ciemnościach jak światło dla prawych, *
łagodny, miłosierny i sprawiedliwy.

Dobrze się wie dzie człowiekowi, który z litości pożyczka, *
i swoimi sprawami zarządza uczciwie.

Sprawiedliwy nigdy się nie zachwieje *
i pozostanie w wiecznej pamięci.

Nie przeleknie się złej nowiny, *
jego mocne serce zaufało Panu.

Jego wierne serce lękać się nie będzie *
i spojrzy z wysoka na swych przeciwników.

Rozdaje i obdarza ubogich, †
jego sprawiedliwość będzie trwała zawsze, *

wywyższona z chwałą będzie jego potęga.
Widzi to grzesznik i złość go ogarnia, †

zębami zgrzyta i marnieje. *
Wniwecz się obróci pragnienie grzeszników.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Matka Jezusa rzekła do Niego: / Synu, czemuś nam to uczynił? / Oto ojciec Twój i ja z bólem serca szukaliśmy Ciebie.

3 ant. Poszedł Jezus z Rodzicami swoimi * i wrócił do

Nazaretu, / i był im posłuszny.

Pieśń

Hymn uwielbienia

Ap 15, 3-4

Wielkie i godne podziwu są Twoje dzieła, *
Panie, Boże wszechwładny.

Sprawiedliwe i wierne są drogi Twoje, *
Królu narodów.

Któż by się nie bał, Panie, †
i nie uczcił Twojego imienia? *

Bo tylko Tyś jest święty.

Przyjdą wszystkie narody †
i padną na twarz przed Tobą, *
gdyż ujawniły się Twoje słuszne wyroki.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Poszedł Jezus z Rodzicami swoimi / i wrócił do Nazaretu, / i był im posłuszny.

LG tom II: Własne, str. 1302.

Czytanie

Kol 3, 23-24

Cokolwiek czynicie, z serca wykonujcie jak dla Pana, a nie dla ludzi, świadomi, że od Pana otrzymacie dziedzictwo wiekuiste jako zapłatę. Służcie Chrystusowi jako Panu.

Responsorium krótkie

P. Człowiek sprawiedliwy * Zakwitnie jak lilia. **W.** Człowiek sprawiedliwy / Zakwitnie jak lilia. **P.** Będzie chwalił Pana po wieczne czasy. **W.** Zakwitnie jak lilia. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** Człowiek sprawiedliwy / Zakwitnie jak lilia.

Pieśń Maryi

Ant. Gdy Jezus rozpoczął działalność, * miał lat około trzydziestu, / i był, jak mniemano, synem Józefa.

Wielbi † dusza moja Pana *
 i raduje się duch mój w Bogu, Zbawicielu moim.
 Bo wejrzał na uniżenie swojej Służebnicy. *
 Oto bowiem odtąd błogostawić mnie będą wszystkie
 pokolenia,
 Gdyż wielkie rzeczy uczynił mi Wszechmocny, *
 a Jego imię jest święte.
 Jego miłosierdzie z pokolenia na pokolenie *
 nad tymi, którzy się Go boją.
 Okazał moc swego ramienia, *
 rozproszył pyszniących się zamysłami serc swoich.
 Strącił władców z tronu, *
 a wywyższył pokornych.
 Głodnych nasycił dobrami, *
 a bogatych z niczym odprawił.
 Ujął się za swoim sługą, Izraelem, *
 pomny na swe miłosierdzie,
 Jak obiecał naszym ojcom, *
 Abrahamowi i jego potomstwu na wieki.
 Chwała Ojcu i Synowi, *
 i Duchowi Świętemu.
 Jak była na początku, teraz i zawsze, *
 i na wieki wieków. Amen.

Ant. Gdy Jezus rozpoczął działalność, / miał lat około trzydziestu, / i był, jak mniemano, synem Józefa.

Prośby

Zanośmy pokorne błagania do Boga, od którego pochodzi wszelkie ojcostwo na niebie i na ziemi:

Wysłuchaj nas, Ojcze, który jesteś w niebie.

Ojcze święty, Ty objawiłeś świętemu Józefowi tajemnicę Chrystusa ukrytą od wieków,
 — daj, abyśmy pełniej poznali Twojego Syna, Boga i Człowieka.

Wysłuchaj nas, Ojcze, który jesteś w niebie.

Ojcze, Ty zapewniasz pożywienie ptakom powietrznym i

troszczysz się o polną trawę,

- hojnie udzielaj wszystkim ludziom codziennego chleba, który podtrzymuje ich życie.

Wysłuchaj nas, Ojcze, który jesteś w niebie.

Stwórcu wszechrzeczy, Ty oddałeś swe dzieło w nasze ręce,

- spraw, aby robotnicy korzystali z owoców swej pracy zgodnie z Twoją wolą.

Wysłuchaj nas, Ojcze, który jesteś w niebie.

Wspieraj nas, Boże, który miłujesz sprawiedliwość,

- abyśmy na wzór świętego Józefa we wszystkim się Tobie podobali.

Wysłuchaj nas, Ojcze, który jesteś w niebie.

Przez swego Syna okaż miłosierdzie konającym i zmarłym,

- niechaj osiągną szczęście wraz z Maryją i świętym Józefem.

Wysłuchaj nas, Ojcze, który jesteś w niebie.

Ojcze nasz...

LG tom II: Własne, str. 1300.

Modlitwa

Wszechmogący Boże, Ty powierzyłeś młodość naszego Zbawiciela wiernej straży świętego Józefa, † spraw za jego wstawiennictwem, * aby Twój Kościół nieustannie się troszczył o zbawienie świata. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogosławi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Kompleta

Po 2 Nieszporach uroczystości

- P. Boże, ✝ wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, póspiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.



W tym miejscu przewidziany jest rachunek sumienia.

We wspólnie odprawianym oficjum można zastosować jedną z formuł aktu pokuty podaną w mszale.

Po chwili milczenia wszyscy razem odmawiają spowiedź powszechną:

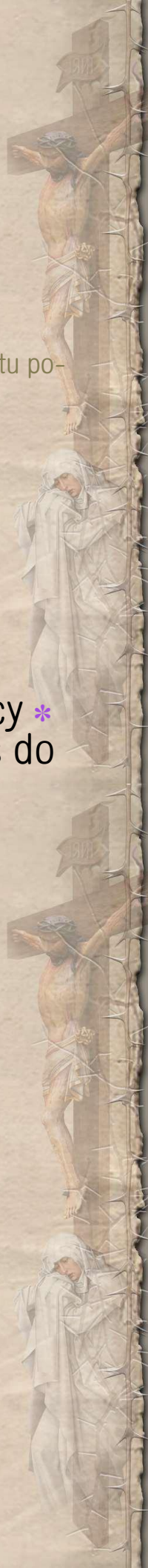
- P. Zmiłuj się nad nami, Panie.
W. Bo zgrzeszyliśmy przeciw Tobie.
P. Okaż nam, Panie, miłosierdzie swoje.
W. I daj nam swoje zbawienie.

Przewodniczący prosi o odpuszczenie grzechów:

- P. Niech się zmiłuje nad nami Bóg wszechmogący *
i odpuściwszy nam grzechy, * doprowadzi nas do
życia wiecznego.
W. Amen.

Hymn

- 1 Nim kres nadejdzie jasności,
Błagamy, Stwórco wszechświata,
Byś nas otaczał opieką
I chronił w swojej dobroci.
- 2 Niech serca nawet uśpione
Przez sen czuwają przy Tobie;
A kiedy zbudzi je zorza,
Niech Ciebie wielbią z weselem.
- 3 Niech ciało zdrowiem się cieszy
I duch gorliwość odnajdzie,
A Ty swym światłem przenikaj
Głębokie nocy ciemności.
- 4 O spraw to, Ojczy najlepszy,
Przez Syna Twego, Chrystusa,



Co z Tobą w Ducha jedności
Króluje w blasku na wieki. Amen.

Psalmodia

Ant. Pan cię okryje swoimi piórami, * nie ulęknieś się strachu nocnego.

Psalm 91

O Bożej opiece

Oto dałem wam władzę stąpania po wężach i skorpionach (Łk 10, 19)

Kto się w opiekę oddał Najwyższemu *
i w cieniu Wszchemocnego mieszka,

Mówi do Pana: "Tyś moją ucieczką i twierdzą, *
Boże mój, któremu ufam".

Bo On sam cię wyzwoli z sideł myśliwego *
i od słowa niosącego zgubę.

Okryje cię swoimi piórami, †
pod Jego skrzydła się schronisz; *
wierność Jego jest puklerzem i tarczą.

Nie ulęknieś się strachu nocnego *
ani strzały za dnia lecącej,

Ani zarazy skradającej się w mroku, *
ani moru niszczącego w południe.

A choćby tysiąc padło u boku twego †
i dziesięć tysięcy po twojej prawicy, *
ciebie to nie spotka.

Ty zaś ujrzysz własnymi oczyma *
zapłatę daną grzesznikom.

Bo Pan jest twoją ucieczką, *
za obrońcę wzięłeś Najwyższego.

Nie przystąpi do ciebie niedola, *
a cios nie dosięgnie twego namiotu,

Bo rozkazał swoim aniołom, *
aby cię strzegli na wszystkich twych drogach.

Będą cię nosili na rękach, *
abyś stopy nie uraził o kamień.

Będziesz stąpał po wężach i żmijach, *
a lwa i smoka podepczesz.

"Ja go wybawię, bo przylgnął do Mnie, *
oślonię go, bo poznał moje imię.



Będzie Mnie wzywał, a Ja go wysłucham †
i będę z nim w utrapieniu, *
wyzwolę go i sławą obdarzę.

Nasycę go długim życiem *
i ukazę mu moje zbawienie".

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pan cię okryje swoimi piórami, / nie ulęknieś się strachu nocnego.

Czytanie

Ap 22, 4-5

Słudzy Pana będą oglądać Jego oblicze, a imię Jego na ich czołach. I odtąd już nocy nie będzie. A nie potrzeba im światła lampy i światła słońca, bo Pan Bóg będzie świecił nad nimi i będą królować na wieki wieków.

Responsorium krótkie

P. W ręce Twoje, Panie, * Powierzam ducha mego.
W. W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego. **P.**
Ty nas odkupiłeś, Panie, Boże wierny. **W.** Powierzam du-
cha mego. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Święte-
mu. **W.** W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, * podczas snu nas osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali w pokoju.

Pieśń Symeona

Chrystus światłością narodów

Łk 2, 29-32

Teraz, o Panie, † pozwól odejść swemu słudze w pokoju, *
według słowa Twojego,

Bo moje oczy ujrzały Twoje zbawienie, *
któreś przygotował wobec wszystkich narodów:
Światło na oświecenie pogan *
i chwałę ludu Twego, Izraela.
Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, / podczas snu nas
osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali
w pokoju.

Modlitwa

Módlmy się. Boże, nasz Ojciec, nawiedź ten dom i od-
dal od niego wszelkie wrogie zasadzki; niech w nim
przebywają Twoi święci aniołowie i strzegą nas w poko-
ju, a Twoje błogostawieństwo niech nam zawsze towa-
rzyszy. Przez Chrystusa, Pana naszego.

W. Amen.

Następnie, nawet wtedy, kiedy się odmawia oficjum samemu, mówi się:

Noc spokojną i śmierć szczęśliwą niech nam da Bóg
wszechmogący, Ojciec + i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Antyfona do NMP

Witaj, niebios Królowo,
Witaj, Pani aniołów,
Witaj, Różdżko i Bramo;
Jasność zrodziłaś światu.

Ciesz się, Panno chwalebna,
Ponad wszystkie piękniejsza,
Witaj, o Najśliczniejsza;
Proś Chrystusa za nami.

25. Zwiastowanie

Uroczystość

Zwiastowanie Pańskie

1 Nieszpory

- P. Boże, + wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

LG tom II: Zwiast. Pańskie, str. 1307.

Hymn

- 1 Niech cały świat to postyszy,
Że łaska życia się zbliża:
Wśród mroków ciężkiej niewoli
Zabłyło światło zbawienia.
- 2 Bo Izajasza proroctwo
Wypełnia się już w Dziewicy:
Za zwiastowaniem anielskim
Poczęła z Ducha Świętego.
- 3 Dotrzymał Bóg swego słowa,
Maryja w sobie je nosi,
Gdyż Ten, co włada wszechświatem,
W Jej czystym łonie spoczywa.
- 4 Już nowy Adam odkupił
Dawnego winę Adama:
Podnosi swoją pokorą,
Co tamten pychą zrujnował.
- 5 Niech Ojcu cześć będzie wieczna
I chwała Jego Synowi,
Którego Matka poczęła
Przez tchnienie Ducha Bożego. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Zwiastowanie Pańskie, str. 1307.

1 ant. Wyjdzie różdżka z pnia Jessego * i wyrośnie
kwiat z jego korzeni. / I spocznie na nim Duch Pański.

Psalm 113

Chwalebne jest imię Pana
Strącił władców z tronu, a wywyższył pokornych (Łk 1, 52)



Chwalcie, słuźdy Pańscy, *
chwalcie imię Pana.

Niech imię Pana będzie błogostawione, *
teraz i na wieki.

Od wschodu aż do zachodu słońca *
niech będzie pochwalone imię Pana.

Pan jest wywyższony ponad wszystkie ludy, *
ponad niebiosa sięga Jego chwała.

Kto jest jak nasz Pan Bóg, który mieszka w górze *
i w dół spogląda na niebo i na ziemię?

Podnosi z prochu nędzarza *
i dźwiga z gnoju ubogiego,

By go posadzić wśród książąt, *
wśród książąt swojego ludu.

Tej, co była niepłodna, każe mieszkać w domu *
jako matce cieszącej się dziećmi.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Wyjdzie różdżka z pnia Jessego / i wyrośnie kwiat
z jego korzeni. / I spocznie na nim Duch Pański.

2 ant. Pan Bóg da Mu tron Jego praojca Dawida * i bę-
dzie panował na wieki.

Psalm 147 B

Jeruzalem wielbi Boga

Chodź, ukażę Ci Oblubienicę, Małżonkę Baranka (Ap 21, 9)

Chwał, Jeruzalem, Pana, *

wystawiaj twego Boga, Syjonie!

Umacnia bowiem zawory bram twoich *
i błogostawi synom twoim w tobie.

Zapewnia pokój twoim granicom *
i wyborną pszenicą ciebie darzy.

Zsyła na ziemię swoje polecenia, *
a szybko mknie Jego słowo.

On prószy śniegiem jak wełną *
i szron jak popiół rozsypuje.

On grad rozrzuca jak okruchy chleba, *



od Jego mrozu ścinają się wody.

Posyła słowo, i lód topnieje, *
powieje wiatrem, i rzeki płyną.

Oznajmił swoje słowo Jakubowi, *
Izraelowi ustawy swe i wyroki.

Nie uczynił tego dla innych narodów, *
nie oznajmił im swoich wyroków.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pan Bóg da Mu tron Jego praojca Dawida / i będzie panował na wieki.

3 ant. Słowo Przedwieczne, * zrodzone przez Ojca przed wszelkim czasem, / dzisiaj uniżyło samo siebie, / dla nas się stając człowiekiem śmiertelnym.

Pieśń

Chrystus Sługa Boży

Flp 2, 6-11

Chrystus Jezus, istniejąc w postaci Bożej, †
nie skorzystał ze sposobności, *
aby na równi być z Bogiem.

Lecz ogołocił samego siebie †
przyjawszy postać sługi *
i stał się podobnym do ludzi.

A w tym, co zewnętrzne, uznany tylko za człowieka, *
uniżył samego siebie,

Gdy stał się posłusznym aż do śmierci, *
i to śmierci krzyżowej.

Dlatego też Bóg wywyższył Go ponad wszystko *
i darował Mu imię ponad wszelkie imię,

Aby na imię Jezusa zgięto się każde kolano *
istot niebieskich i ziemskich, i podziemnych.

I aby wszelki język wyznał, *

że Jezus Chrystus jest Panem ku chwale Boga Ojca.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Słowo Przedwieczne, / zrodzone przez Ojca przed wszelkim czasem, / dzisiaj uniżyło samo siebie, / dla nas się stając człowiekiem śmiertelnym.

Czytanie

LG tom II: Zwiast. Pańskie, str. 1309.

1 J 1, 1-2

To wam oznajmiamy, co było od początku, cośmy usłyszeli o Słowie życia, co ujrzeliśmy własnymi oczami, na co patrzyliśmy i czego dotykały nasze ręce, bo życie objawiło się. Myśmy je widzieli, o nim świadczymy i głosimy wam życie wieczne, które było w Ojcu, a nam zostało objawione.

Responsorium krótkie

P. Anioł Pański zwiastował Maryi * I poczęła z Ducha Świętego. **W.** Anioł Pański zwiastował Maryi / I poczęła z Ducha Świętego. **P.** Oto poczniesz i porodysz Syna, któremu nadasz imię Jezus. **W.** I poczęła z Ducha Świętego. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** Anioł Pański zwiastował Maryi / I poczęła z Ducha Świętego.

Pieśń Maryi

Ant. Duch Święty zstąpi na Ciebie, Maryjo, * i moc Najwyższego Cię osłoni.

Radość duszy w Bogu

Łk 1, 46-55

Wielbi † dusza moja Pana *
i raduje się duch mój w Bogu, Zbawicielu moim.

Bo wejrzał na uniżenie swojej Służebnicy. *

Oto bowiem odtąd błogostawić mnie będą wszystkie pokolenia,

Gdyż wielkie rzeczy uczynił mi Wszechmocny, *
a Jego imię jest święte.

Jego miłosierdzie z pokolenia na pokolenie *
nad tymi, którzy się Go boją.

Okazał moc swego ramienia, *

rozproszył pyszniących się zamysłami serc swoich.

Strącił władców z tronu, *
a wywyższył pokornych.
Głodnych nasycił dobrami, *
a bogatych z niczym odprawił.
Ujął się za swoim sługą, Izraelem, *
pomny na swe miłosierdzie,
Jak obiecał naszym ojcom, *
Abrahamowi i jego potomstwu na wieki.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Duch Święty zstąpi na Ciebie, Maryjo, / i moc Najwyższego Cię osłoni.

Prośby

Przedwieczny Ojciec przez swego anioła zwiastował dzisiaj Maryi tajemnicę naszego zbawienia. Z ufnością zanieśmy do Niego nasze prośby:

Udziel nam hojnie Twojej łaski, Panie.

Ty wybrałaś Maryję Dziewicę, aby stała się Matką Twego Syna,

— zmiłuj się nad wszystkimi, którzy oczekują swojego odkupienia.

Udziel nam hojnie Twojej łaski, Panie.

Ty przez usta Gabriela zwiastowałaś Maryi pokój i radość,

— obdarz cały świat zbawieniem i prawdziwym pokojem.

Udziel nam hojnie Twojej łaski, Panie.

Ty sprawiłaś, że za zgodą Twojej Służebnicy, mocą Ducha Świętego Tve Słowo zamieszkało między nami,

— przygotuj nasze serca, abyśmy tak przyjęli Chrystusa, jak przyjęła Go Maryja.

Udziel nam hojnie Twojej łaski, Panie.

Ty spoglądasz na pokornych i łaknących napełniasz do-

brami,

— podnieś przygnębionych, wspieraj ubogich, utwierdź konających.

Udziel nam hojnie Twojej łaski, Panie.

Boże, dla Ciebie nie ma nic niemożliwego, Ty sam czynisz cuda,

— zbaw nas, gdy w dniu ostatecznym wskrzesisz umarłych.

Udziel nam hojnie Twojej łaski, Panie.

Ojcze nasz...

Modlitwa

LG tom II: Własne, str. 1311.

Boże, z Twojej woli w łonie Maryi Dziewicy odwieczne Słowo przyjęło ludzkie ciało; † spraw, abyśmy wyznając, że nasz Odkupiciel jest prawdziwym Bogiem i prawdziwym człowiekiem, * zasłużyli na udział w Jego Boskiej naturze. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

Jutrznia i Nieszpory. P. Odmawia modlitwę końcową bez wezwania *Módlmy się.* W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogosławi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Jeśli kapłan lub diakon przewodniczy oficjum, zwraca się do wiernych:

P. Pan z wami.

W. I z duchem twoim.

P. Niech was błogosławi Bóg wszechmogący: Ojciec † i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Można też użyć innej formuły błogosławieństwa, tak jak we Mszy św. Jeśli wierni mają się rozejść, dodaje się wezwanie:

P. Idźcie w pokoju Chrystusa.

W. Bogu niech będą dzięki.

Kompleta

Po 1 Nieszporach uroczystości

- P. Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.



W tym miejscu przewidziany jest rachunek sumienia.

We wspólnie odprawianym oficjum można zastosować jedną z formuł aktu pokuty podaną w mszale.

Po chwili milczenia wszyscy razem odmawiają spowiedź powszechną:

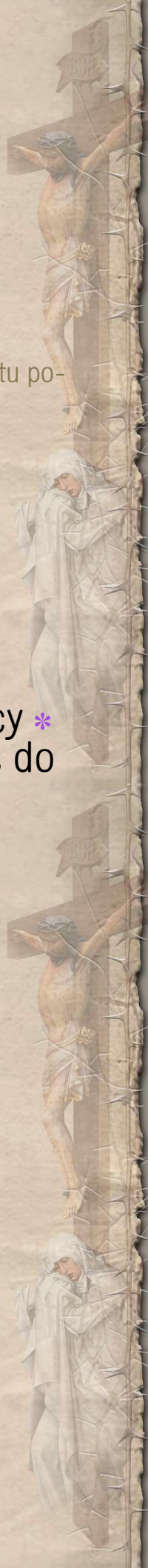
- P. Zmiłuj się nad nami, Panie.
W. Bo zgrzeszyliśmy przeciw Tobie.
P. Okaż nam, Panie, miłosierdzie swoje.
W. I daj nam swoje zbawienie.

Przewodniczący prosi o odpuszczenie grzechów:

- P. Niech się zmiłuje nad nami Bóg wszechmogący *
i odpuściwszy nam grzechy, * doprowadzi nas do
życia wiecznego.
W. Amen.

Hymn

- 1 Nim kres nadejdzie jasności,
Błagamy, Stwórcu wszechświata,
Byś nas otaczał opieką
I chronił w swojej dobroci.
- 2 Niech serca nawet uśpione
Przez sen czuwają przy Tobie;
A kiedy zbudzi je zorza,
Niech Ciebie wielbią z weselem.
- 3 Niech ciało zdrowiem się cieszy
I duch gorliwość odnajdzie,
A Ty swym światłem przenikaj
Głębokie nocy ciemności.
- 4 O spraw to, Ojczy najlepszy,
Przez Syna Twego, Chrystusa,



Co z Tobą w Ducha jedności
Króluje w blasku na wieki. Amen.

Psalmodia

1 Ant. Zmiłuj się nade mną, Panie, * i wysłuchaj moją modlitwę.

Psalm 4

Dziękczynienie

Godnym podziwu uczynił Pan Tego, którego wskrzesił z martwych (św. Augustyn)

Kiedy Cię wzywam, odpowiedz mi, Boże, *
który wymierzasz mi sprawiedliwość.

Tyś mnie wydzwignął z utrapienia, *
zmiłuj się nade mną i wysłuchaj moją modlitwę.
Jak długo będą ociążały wasze serca, mężowie? *
Czemu kochacie marność i szukacie kłamstwa?

Wiedźcie, że godnym podziwu czyni Pan swego
wiernego, *

Pan mnie wysłucha, gdy będę Go wzywał.
Zadrżycie i już nie grzeszcie, *
rozważcie na swych łożach i zamilknijcie.

Złóżcie należne ofiary *
i miejcie nadzieję w Panu.

Wielu powiada: "Któż nam szczęście ukaże?" *
Wznieś ponad nami, Panie, światłość Twojego oblicza!
Więcej wlałeś radości w moje serce *
niż w czasie obfitych plonów pszenicy i wina.

Spokojnie zasypiam, kiedy się położę, †
bo tylko Ty jeden, Panie, *
pozwalasz mi żyć bezpiecznie.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Zmiłuj się nade mną, Panie, / i wysłuchaj moją modlitwę.

2 Ant. Wśród nocy * błogostawcie Pana.

Błogostawcie Pana, wszyscy słudzy Pańscy, *
którzy przebywacie nocą w Jego domu.

Wznieście wasze ręce ku Miejscu Świętemu *
i błogostawcie Pana.

Niech cię Pan błogostawi ze Syjonu, *
Ten, który stworzył niebo i ziemię.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Wśród nocy błogostawcie Pana.

Czytanie

Pwt 6, 4-7

Słuchaj, Izraelu: Pan jest naszym Bogiem, Panem jedynym. Będiesz miłował Pana, Boga twojego, z całego swego serca, z całej duszy swojej, ze wszystkich sił swoich. Niech pozostaną w twym sercu te słowa, które ja ci dziś nakazuję. Wpoisz je twoim synom, będziesz o nich mówił przebywając w domu, w czasie podróży, kładąc się spać i wstając ze snu.

Responsorium krótkie

P. W ręce Twoje, Panie, * Powierzam ducha mego.
W. W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego. **P.**
Ty nas odkupiłeś, Panie, Boże wierny. **W.** Powierzam ducha mego. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, * podczas snu nas osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali w pokoju.

Pieśń Symeona

Chrystus światłością narodów

Łk 2, 29-32

Teraz, o Panie, † pozwól odejść swemu słudze w pokoju, *
według słowa Twojego,
Bo moje oczy ujrzały Twoje zbawienie, *

któreś przygotował wobec wszystkich narodów:
Światło na oświecenie pogan *
i chwałę ludu Twego, Izraela.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, / podczas snu nas
osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali
w pokoju.

Modlitwa

Módlmy się. Boże, nasz Ojcze, nawiedz ten dom i od-
dal od niego wszelkie wrogie zasadzki; † niech w nim
przebywają Twoi święci aniołowie i strzegą nas w poko-
ju, * a Twoje błogostawieństwo niech nam zawsze to-
warzyszy. Przez Chrystusa, Pana naszego.

W. Amen.

Następnie, nawet wtedy, kiedy się odmawia oficjum samemu, mówi się:

Noc spokojną i śmierć szczęśliwą niech nam da Bóg
wszechmogący, Ojciec † i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Antyfony do NMP

Matko Odkupiciela, z niewiast najstawniejsza,
Gwiazdo morska, do nieba ścieżko najprościejsza,
Tyś jest przechodnią bramą do rajów wiecznego,
Tyś jedyną nadzieją człowieka grzesznego.

Racz podźwignąć, prosimy, lud upadający,
W grzechach swych uwikłany, powstać z nich pragnący.
Tyś cudownie zrodziła światu Zbawiciela,
Tyś sama wykarmiła Twego Stworzyciela.

Panno przedtem i potem z świata podziwieniem,
Uczczona Gabriela wdzięcznym pozdrowieniem;
Racz się wstawić, o Panno, za nami grzesznymi,
Ratuj nas, opiekuj się sługami Twoimi.

Wezwanie

P. Panie, otwórz ✚ wargi moje.

W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Antyfona - LG tom II: Własne, str. 1311.

Ant. Dzisiaj Bóg zstąpił na ziemię, / uwielbiamy Wcielone Słowo.

Psalm Wezwania jak w Częściach stałych, s. 818.

Psalm 95

Wezwanie do chwalenia Boga

Zachęcajcie się wzajemnie każdego dnia, póki trwa to, co «dziś» się nazywa (Hbr 3, 13)

Przyjdźcie, radośnie śpiewajmy Panu, *
wznosmy okrzyki ku chwale Opoki naszego zbawienia.
Stańmy przed obliczem Jego z uwielbieniem, *
z weselem śpiewajmy Mu pieśni.

powtarza się antyfonę

Bo Pan jest Bogiem wielkim, *
wielkim Królem nad wszystkimi bogami.

W Jego ręku głębiny ziemi, *
szczyty gór do Niego należą.

Jego własnością jest morze, które sam stworzył, *
i ziemia, którą ulepiły Jego ręce.

powtarza się antyfonę

Przyjdźcie, uwielbiamy Go padając na twarze, *
klękniemy przed Panem, który nas stworzył.

Albowiem On jest naszym Bogiem, †
a my ludem Jego pastwiska *
i owcami w Jego ręku.

powtarza się antyfonę

Obyście dzisiaj usłyszeli głos Jego: †

"Niech nie twardnieją wasze serca jak w Meriba, *
jak na pustyni w dniu Massa, gdzie Mnie kusili wasi
ojcowie, *

doświadczali Mnie, choć widzieli moje dzieła.

powtarza się antyfonę

Przez lat czterdzieści to pokolenie wstręt we Mnie
budziło †

i powiedziałem: «Są ludem o sercu zbłąkanym *
i moich dróg nie znają».

Przeto przysięgłem w gniewie, *
że nie wejdą do mojej krainy spoczynku".

powtarza się antyfonę

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Dzisiaj Bóg zstąpił na ziemię, / uwielbiamy Wcielone Słowo.

Zamiast psalmu 95 można odmówić psalm 100 lub 24 albo 67. Jeśli jeden z tych psalmów znajduje się w oficjum danego dnia, należy go zastąpić psalmem 95.

Godzina czytań

- P.** Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
LG tom II: Własne, str. 1311.

Hymn

- 1 Dawnych proroków zapowiedź
W tym dniu wypełni się wreszcie:
Bóg między nami zamieszka,
Gdy Syna zrodzi Dziewica.
- 2 Ten, który włada wszechświatem
I Bóstwem równy jest Ojcu,
Przyszedł z miłości na ziemię,
By ciało przyjąć człowiecze.
- 3 Z Ducha Świętego poczęty
W przeczystym łonie Maryi,
Stał się nadzieją ludzkości
I odkupieniem grzeszników.



4 Chwała niech będzie na wieki
Synowi z Ojcem i Duchem;
Łaska i pokój zbawionym
Przez Bożą wierność przymierzu. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Własne, str. 1311.

1 ant. Gdy nadeszła pełnia czasu, * zesał Bóg Syna
swego, zrodzonego z Niewiasty, / byśmy mogli otrzy-
mać przybrane synostwo.

Psalm 2

Mesjasz Król zwycięski

Zesli się rzeczywiście przeciw świętemu Słudze Twemu, Jezusowi, którego namaściłeś (Dz 4, 27)

Dlaczego się burzą narody, *
czemu ludy żywią daremne zamysły?

Buntują się królowie ziemi †
i władcy wraz z nimi spiskują *
przeciw Panu i Jego Pomazańcowi:

"Stargajmy ich pęta, *

a więzy precz odrzucimy od siebie!"

Śmieje się Ten, który mieszka w niebie, *
Pan się z nich naigrawa,

A potem do nich mówi w gniewie swoim *

i w swej zapalczywości wzbudza w nich trwogę:

"Oto Ja ustanowiłem swego Króla *
na Syjonie, świętej górze mojej".

Wyrok Pański ogłoszę: †

On rzekł do mnie: "Tyś jest moim Synem, *

Ja dzisiaj zrodziłem Ciebie.

Żądaj, a dam Ci w dziedzictwo narody *
i krańce ziemi w posiadanie Twoje.

Żelazną różgą będziesz nimi rządził, *
skruszysz ich jak gliniane naczynie".

A teraz, królowie, zrozumcie, *
nauczcie się, sędziowie ziemi:

Służcie Panu z bojaźnią, *

z drzeniem całujcie Mu stopy,

Bo jeśli gniewem zapłonie, wejdziecie na drogę



zagłady, †
gdyż gniew Jego prędko wybucha. *
Szczęśliwi wszyscy, którzy Mu ufają.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Gdy nadeszła pełnia czasu, / zesłał Bóg Syna
swego, zrodzonego z Niewiasty, / byśmy mogli otrzy-
mać przybrane synostwo.

2 ant. Przychodząc na świat, mówi: * Boże, utworzyłeś
mi ciało: / Oto idę, abym spełniał wolę Twoją.

Psalm 19A

Ps 19 A, 2-7

Chwała Boga Stwórcy

Nawiedzi nas z wysoka Wschodzące Słońce...
aby nasze kroki skierować na drogę pokoju (Łk 1, 78. 79)

Niebiosa głoszą chwałę Boga, *
dzieło rąk Jego obwieszcza nieboskłon.

Dzień opowiada dniowi, *
noc nocy wiadomość przekazuje.

Nie są to słowa ani nie jest to mowa, *
których by dźwięku nie usłyszano.

Ich głos się rozchodzi po całej ziemi, *
ich słowa aż po krańce świata.

Tam słońcu namiot postawił, †
a ono jak oblubieniec wychodzi ze swej komnaty, *
cieszy się jak siłacz ruszający do biegu.

Ono wschodzi na krańcu nieba †
i biegnie aż po drugi kraniec, *
a nic przed jego żarem się nie schroni.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Przychodząc na świat, mówi: / Boże, utworzyłeś
mi ciało: / Oto idę, abym spełniał wolę Twoją.

3 ant. W tym się objawiła miłość Boga ku nam, * że
zesłał na świat swego Syna Jednorodzonego, / abyśmy

życie mieli dzięki Niemu.

Psalm 45

Zaślubiny króla

Oblubieniec nadchodzi, wyjdźcie mu na spotkanie (Mt 25, 6)

Z mego serca płynie piękne słowo, †
pieśń moją śpiewam królowi, *
język mój jest jak rylec biegłego pisarza.

Najpiękniejszy jesteś spośród synów ludzkich, †
wdzięk się rozlał na twoich wargach, *
przeto Bóg pobłogostawił tobie na wieki.
Przypasz do biodra swój miecz, mocarzu, *
chlubę twoją i ozdobę.

Wstąp szczęśliwie na rydwan †
w obronie wiary, prawa i ubogich, *
a twoja prawica niech ci wskaże wielkie czyny.
Twe ostre strzały trafiają w serce wrogów króla, *
ludy padają przed tobą.

Tron Twój, Boże, trwa na wieki, *
berłem sprawiedliwym berło Twego królestwa.
Miłujesz sprawiedliwość, wstrętne ci bezprawie, †
dlatego Bóg, twój Bóg, namaścił ciebie *
olejkiem radości hojniej niż równych ci losem.

Twe szaty pachną mirrą, kasją i aloesem, *
z pałaców z kości słoniowej cieszy cię dźwięk lutni.
Córki królewskie wychodzą na spotkanie z tobą, *
królowa w złocie z Ofiru stoi po twojej prawicy.

Posłuchaj, córko, spójrz i nakłoń ucha, *
zapomnij o swym ludzie, o domu swego ojca.
Król pragnie twego piękna, *
on twoim panem, oddaj mu pokłon.

Oto córa Tyru zbliża się z darami, *
możni narodów szukają twych względów.
Córa królewska wchodzi pełna chwały, *
w złotogłów odziana.

W szacie wzorzystej do króla ją prowadzą, *
za nią przywodzą do ciebie dziewice, jej druhny.
Wiodą je z radością i w uniesieniu, *
wkraczają do królewskiego pałacu.

Synowie twoi zajmą miejsce twych ojców, *



ustanowisz ich książętami na całej ziemi.
Przez wszystkie pokolenia upamiętnię twe imię, *
dlatego na wieki sławić cię będą narody.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. W tym się objawiła miłość Boga ku nam, / że ze-
słał na świat swego Syna Jednorodzonego, / abyśmy
życie mieli dzięki Niemu.

P. Słowo ciałem się stało.

W. I zamieszkało między nami.

1 Czytanie

LG tom II: Własne, str. 1314.

Z Pierwszej Księgi Kronik

17, 1-15

Proroctwo o synu Dawida

Gdy Dawid zamieszkał w swoim domu, rzekł do pro-
roka Natana: "Oto ja mieszkam w pałacu cedrowym,
Arka zaś Przymierza Pańskiego pod zastonami namio-
tu". Natan powiedział do Dawida: "Uczyń wszystko, co
zamierzasz w sercu, gdyż Bóg jest z tobą".

Lecz tejże samej nocy Bóg skierował do Natana na-
stępujące słowa: "Idź i powiedz mojemu słudze Dawi-
dowi: To mówi Pan: Nie ty zbudujesz mi dom na miesz-
kanie. Nie mieszkałem bowiem w domu od dnia, w któ-
rym wywiodłem Izraela, aż do tego dnia, ale przecho-
dziłem z namiotu do namiotu lub przybytku. Gdziekol-
wiek wędrowałem z całym Izraelem, czy choćby do
jednego z sędziów, którym nakazałem paść mój lud, czy
powiedziałem kiedykolwiek: «Dlaczego nie zbudowali-
ście mi domu cedrowego?»

A teraz przemówisz do mojego sługi Dawida: «To
mówi Pan Zastępów: Zabrałem cię z pastwiska, spośród
owiec, abyś był władcą nad ludem moim izraelskim. I
byłem z tobą wszędzie, dokądkolwiek się udałeś, i wy-

traciłem przed tobą wszystkich twoich nieprzyjaciół. Dam ci sławę największych ludzi na ziemi. Wyznaczę miejsce mojemu ludowi izraelskiemu i osadzę go, i będzie mieszkał na swoim miejscu. Nie poruszy się on już i ludzie nikczemni nie będą go już niszczyć jak dawniej, od czasów, kiedy ustanowiłem sędziów nad moim ludem izraelskim. Poniżę wszystkich wrogów twoich, a ciebie wywyższę, bo zbuduję ci dom. Kiedy wypełnią się twoje dni i będziesz musiał odejść do twoich przodków, wzbudzę twojego potomka po tobie, którym będzie jeden z twoich synów, i utwierdzę jego królowanie. On zbuduje Mi dom, a ja utwierdzę tron jego na wieki. Ja będę mu ojcem, a on będzie Mi synem; łaskawości mojej nie cofnę od niego, jak cofnąłem od tego, który był przed tobą. Osadzę go w moim domu i w moim królestwie na zawsze, a tron jego będzie utwierdzony na wieki»".

Zgodnie z tymi wszystkimi słowami i zgodnie z tym całym widzeniem przemówił Natan do Dawida.

Responsorium

por. Łk 1, 26-32

W. Anioł Gabriel † został posłany do Maryi Dziewicy, poślubionej Józefowi, / i zwiastował Jej słowo. / Dziewica zaś zatrwożyła się światłością. / Nie bój się, Maryjo, znalazłaś bowiem łaskę u Boga: * Oto poczniesz i porodzisz Dziecię, które będzie nazwane Synem Najwyższego.

P. Zdrowaś Maryjo, łaski pełna, Pan z Tobą. **W.** Oto poczniesz i porodzisz Dziecię, które będzie nazwane Synem Najwyższego.

2 Czytanie

Z listu św. Leona Wielkiego, papieża

(List 28 do Flawiana, 3-4)

Tajemnica naszego pojednania

Majestat przyobłókł się w pokorę, moc w słabość, wieczność w śmiertelność; dla uwolnienia zaś człowieka od ciężącego na nim długu, natura nietykalna złą-

czyła się z naturą podległą cierpieniu. Sposób zbawienia odpowiadał naszemu położeniu: jeden i ten sam Pośrednik między Bogiem i ludźmi; człowiek Jezus Chrystus, mógł umrzeć jako człowiek i nie mógł umrzeć jako Bóg.

Tak więc w pełnej i doskonałej naturze prawdziwego człowieka narodził się prawdziwy Bóg, cały w swoich przymiotach Boskich i cały w naszych przymiotach ludzkich. Naszymi zaś nazywamy te, które Stwórca powołał w nas do istnienia na początku, i które przyjął Chrystus, aby je naprawić.

Te bowiem, które sprowadził szatan, a zwiedziony człowiek je przyjął, nie miały u Zbawiciela żadnego śladu. A ponieważ nie miał udziału w słabościach ludzkich, dlatego też nie był uczestnikiem naszych przestępstw.

Przyjął postać sługi bez zmyły grzechu; powiększając to, co ludzkie, nie pomniejszył tego, co Boskie: wyniszczenie bowiem owo, przez które Niewidzialny stał się widzialny, a Stwórca i Pan wszystkich rzeczy chciał być jednym ze śmiertelnych, było okazaniem miłosierdzia, a nie uszczerbkiem dla mocy. Tak więc ten, który będąc Bogiem, uczynił człowieka, stał się człowiekiem, przyjmując postać sługi.

Przychodzi więc do tej ziemskiej nędzy Syn Boży, zstępując z tronu niebieskiego, nie opuszczając jednak Ojcowskiej chwały, zrodzony w nowym porządku, nowym narodzeniem.

W nowym porządku, ponieważ będąc niewidzialnym w swojej naturze, stał się widzialny w naszej; będąc nieogarniony, chciał, aby był objęty rozumem; trwając odwiecznie, zaczął istnieć w czasie; Pan całego stworzenia - przyjął postać sługi, ukrywszy niezmierność swego majestatu; Bóg, nie podlegający cierpieniu, nie uważał za niegodne, aby stać się człowiekiem poddanym cierpieniom i będąc nieśmiertelnym, poddać się prawom śmierci.

Ten bowiem, który jest prawdziwym Bogiem, jest również prawdziwym człowiekiem i nie ma w tej jedności

żadnego kłamstwa, bo w tym zjednoczeniu razem istnieje pokora człowieka i wielkość Bóstwa.

Jak bowiem Bóg nie zmienia się przez to, że okazuje miłosierdzie, tak i człowiek nie przestaje być sobą przez to, że jest wyniesiony. Każda bowiem z natur działa to, co jest dla niej właściwe, w łączności z drugą; Słowo mianowicie sprawia to, co jest Słowa, a ciało wykonuje to, co należy do ciała. Pierwsze z nich jaśnieje cudami, drugie podlega niesprawiedliwościom. I podobnie jak Słowo nie traci chwały równej z Ojcem, tak i ciało nie opuszcza natury naszego rodzaju.

Albowiem zawsze należy to podkreślać, że jest jeden i ten sam prawdziwy Syn Boży i prawdziwy Syn Człowieczy. Bóg przez to, że "na początku było Słowo, a Słowo było u Boga, i Bogiem było Słowo"; człowiek przez to, że "Słowo stało się ciałem i zamieszkało wśród nas".

Responsorium

por. Łk 1, 31. 42

W. Dziewico Maryjo, † przyjmij słowo, które Bóg Ci przekazuje za pośrednictwem anioła. / Oto poczniesz i porodzisz Boga-Człowieka, * I będziesz nazwana Błogostawioną między wszystkimi niewiastami.

P. Chociaż poczniesz Syna, pozostaniesz dziewicą. Staniesz się brzemienna, ale będziesz na zawsze Matką nienaruszoną. **W.** I będziesz nazwana Błogostawioną między wszystkimi niewiastami.

Ciebie, Boga, wstawiamy

Hymn Ciebie, Boże, chwalimy, s. 823. W wersji ludowej:

- 1 Ciebie, Boga, wstawiamy,
Tobie, Panu, wieczna chwała.
Ciebie, Ojca, niebios bramy,
Ciebie wielbi ziemia cała.
- 2 Tobie wszyscy Aniołowie,
Tobie Moce i niebiosy,
Cheruby, Serafinowie
ślą wieczystej pieśni głosy:

- 3 Święty, Święty nad Świętymi
Bóg Zastępów, Król łaskawy,
Pełne niebo z kręgiem ziemi
majestatu Twojej sławy.
- 4 Apostołów Tobie rzesza,
chór Proroków pełen chwały,
Tobie hołdy nieść pośpiesza
Męczenników orszak biały.
- 5 Ciebie poprzez okrąg ziemi
z głębi serca, ile zdoła,
Głosy ludów zgodzonymi
wielbi święta pieśń Kościoła.
- 6 Niezmierzonej Ojca chwały,
Syna, Słowo wiekuiste,
Z Duchem, wszechświat wielbi cały:
Królem chwały Tyś, o Chryste!
- 7 Tyś Rodzica Syn z wiek wieka.
By świat zbawić swoim zgonem,
Przyoblókłszy się w człowieka,
nie wzgardziłeś Panny łonem.
- 8 Tyś pokruszył śmierci wrota,
stał jej oścień w męki dobie
I rajskiego kraj żywota
otworzyłeś wiernym sobie.
- 9 Po prawicy siedzisz Boga,
w chwale Ojca, Syn Jedyny,
Lecz gdy zabrzmie trąba sroga,
przyjdiesz sądzić ludzkie czyny.
- 10 Prosim, słudzy łask niegodni,
wspomóż, obmyj grzech, co plami,
Gdyś odkupił nas od zbrodni
drogiej swojej Krwi strugami.
- 11 Ze świętymi w blaskach mocy
wiecznej chwały zlej nam zdroje,
Zbaw, o Panie, lud sierocy,
błogostaw dziedzictwo swoje!



Następującą część hymnu można według uznania opuścić.

- 12 Rządź je, broń po wszystkie lata,
prowadź w niebios błogie bramy.
My w dzień każdy, Władco świata,
Imię Twoje wystawiamy.
- 13 Po wiek wieków nie ustanie
pieśń, co sławi Twoje czyny.
O, w dniu onym racz nas, Panie,
od wszelakiej ustrzec winy.
- 14 Zjaw swą litość w życiu całym
tym, co zebrzą Twej opieki.
W Tobie, Panie, zaufałem,
nie zawstydzę się na wieki.

Modlitwa

Módlmy się. Boże, z Twojej woli w łonie Maryi Dziewicy
odwieczne Słowo przyjęło ludzkie ciało; † spraw, aby-
śmy wyznając, że nasz Odkupiciel jest prawdziwym Bo-
giem i prawdziwym człowiekiem, * zasłużyli na udział w
Jego Boskiej naturze. Przez naszego Pana Jezusa Chry-
stusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jed-
ności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wie-
ków.

W. Amen.

P. Błogostawmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Jutrznia

P. Boże, † wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.
LG tom II: Własne, str. 1318.

Hymn

- 1 W promieniach zorzy zbawienia
Zwiastuje anioł Dziewicy,
Że już się spełnią proroctwa
I świat ogarnie wesele.
- 2 Bo Syn przedwieczny, zrodzony
Przez Ojca, Władcę wieczności,
Przechodzi czasu granice
I ziemską Matkę wybiera.
- 3 Przyjmując ciało człowiecze
Ofiarą stał się grzeszników,
By krwią niewinną oczyścić
Skalanych winą nędzarzy.
- 4 O Prawdo, dla nas wcielona,
Ukryta w świętej Dziewicy,
Niech czyste dusze Cię ujrzą,
Gdy je swym światłem napełnisz!
- 5 I Ty, coś w serca pokorze
Nazwała się służebnicą,
Chwalebna niebios Królowo,
Do Boga módl się za nami.
- 6 Niech Ciebie, Jezu zrodzony
Z nienaruszonej Dziewicy,
I Ojca z Duchem Najświętszym
Wysławia całe stworzenie. Amen.

Psalmodia

Antyfony - LG tom II: Własne, str. 1318; Psalmi - LG tom II: Niedziela I, str. 847

1 ant. Posłał Bóg anioła Gabriela * do Maryi Dziewicy
poślubionej Józefowi.

Psalm 63

Tęsknota za Bogiem

Ten czuwa przy Bogu, kto odrzuca ciemne uczynki

Ps 63, 2-9

Boże, mój Boże, szukam Ciebie *
i pragnie Ciebie moja dusza.
Ciało moje tęskni za Tobą, *

jak zeszcła ziemia łaknąca wody.
Oto wpatruję się w Ciebie w świątyni, *
by ujrzeć Twą potęgę i chwałę.

Twoja łaska jest cenniejsza od życia, *
więc sławić Cię będą moje wargi.
Będę Cię wielbił przez całe me życie *
i wzniosę ręce w imię Twoje.

Moja dusza syci się obficie, *
a usta Cię wielbią radosnymi wargami,
Gdy myślę o Tobie na moim postaniu *
i o Tobie rozważam w czasie moich czuwań.

Bo stałeś się dla mnie pomocą *
i w cieniu Twych skrzydeł wołam radośnie:
"Do Ciebie Ignie moja dusza, *
prawica Twoja mnie wspiera".

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świątemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Posłał Bóg anioła Gabriela / do Maryi Dziewicy
poślubionej Józefowi.

2 ant. Błogostawiona jesteś między niewiastami * i
błogostawiony owoc Twojego łona.

Pieśń

Dn 3, 57-88. 56

Całe stworzenie wielbi Boga
Chwalcie Boga naszego, wszyscy Jego słudzy (Ap 19, 5)

Błogostawcie Pana, wszystkie dzieła Pańskie, *
chwalcie Go i wywyższajcie na wieki.

Błogostawcie Pana, aniołowie Pańscy, *
błogostawcie Pana, niebiosa.

Błogostawcie Pana, wszelkie wody podniebne, *
błogostawcie Pana, wszystkie potęgi.

Błogostawcie Pana, słońce i księżycu, *
błogostawcie Pana, gwiazdy na niebie.

Błogostawcie Pana, deszcze i rosy, *
błogostawcie Pana, wszystkie wichry niebieskie.

Błogostawcie Pana, ogniu i żarze, *
błogostawcie Pana, upale i chłodzie.



Błogostawcie Pana, rosy i szrony, *

błogostawcie Pana, mrozy i zimna.

Błogostawcie Pana, lody i śniegi, *

błogostawcie Pana, dnie i noce.

Błogostawcie Pana, światło i ciemności, *

błogostawcie Pana, błyskawice i chmury.

Niech ziemia błogostawi Pana, *

niech Go chwali i wywyższa na wieki.

Błogostawcie Pana, góry i pagórki, *

błogostawcie Pana, wszelkie rośliny na ziemi.

Błogostawcie Pana, źródła wodne, *

błogostawcie Pana, morza i rzeki.

Błogostawcie Pana, wieloryby i morskie stworzenia, *

błogostawcie Pana, wszelkie ptaki powietrzne.

Błogostawcie Pana, dzikie zwierzęta i trzody, *

błogostawcie Pana, synowie ludzcy.

Błogostaw Pana, Izraelu, *

chwal Go i wywyższaj na wieki.

Błogostawcie Pana, kapłani Pańscy, *

błogostawcie Pana, słudzy Pańscy.

Błogostawcie Pana, duchy i dusze sprawiedliwych, *

błogostawcie Pana, święci i pokornego serca.

Błogostawcie Pana, Chananiaszu, Azariaszu i Miszaelu, *

chwalcie Go i wywyższajcie na wieki.

Błogostawmy Ojca i Syna, i Ducha Świętego, *

chwalmy Go i wywyższajmy na wieki.

Błogostawiony jesteś, Panie, na sklepieniu nieba, *

pełen chwały i wywyższony na wieki.

Na końcu tej pieśni nie mówi się Chwałą Ojcu...

Ant. Błogostawiona jesteś między niewiastami / i błogostawiony owoc Twojego łona.

3 ant. Dziewica poczęła mocą słowa * i pozostając dziewicą, zrodziła Zbawiciela.

Psalm 149

Radość świętych

Synowie Kościoła, synowie nowego ludu, radują się swym Królem, Chrystusem (Hezychiusz)

Śpiewajcie Panupieśń nową, *

głoście Jego chwałę w zgromadzeniu świętych.

Niech się Izrael cieszy swoim Stwórcą, *
a synowie Syjonu radują swym Królem.
Niech imię Jego czczą tańcem, *
niech grają Mu na bębnie i cytrze.
Bo Pan swój lud miłuje, *
pokornych wieńczy zwycięstwem.
Niech święci cieszą się w chwale, *
niech się weselą przy uczcie niebieskiej.
Chwała Boża niech będzie w ich ustach, *
a miecz obosieczny w ich ręku,
Aby pomścić się na poganach *
i karę wymierzyć narodom,
Aby ich królów zakuć w kajdany, *
a dostojników w żelazne łańcuchy,
Aby się spełnił wydany na nich wyrok. *
To jest chwała wszystkich świętych Jego.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Dziewica poczęła mocą słowa / i pozostając dziewicą, zrodziła Zbawiciela.

Czytanie

LG tom II: Własne, str. 1319.

Chrystus Jezus, istniejąc w postaci Bożej, nie skorzystał ze sposobności, aby na równi być z Bogiem, lecz ogołocił samego siebie, przyjąwszy postać sługi, i stał się podobnym do ludzi.

Responsorium krótkie

P. Zdrowaś, Maryjo, pełna łaski, * Pan z Tobą. **W.** Zdrowaś, Maryjo, pełna łaski, / Pan z Tobą. **P.** Błogosławiona jesteś między niewiastami i błogosławiony owoc Twojego łona. **W.** Pan z Tobą. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** Zdrowaś, Maryjo, pełna łaski, / Pan z Tobą.

Pieśń Zachariasza

Ant. Bóg przez wielką swą miłość, jaką nas ukochał, *
zesłał swego Syna w ciele podobnym do ciała grzesz-
nego.

Mesjasz i Jego poprzednik

Łk 1, 68-79

Błogostawiony ✝ Pan, Bóg Izraela, *
bo lud swój nawiedził i wyzwolił.

I wzbudził dla nas moc zbawczą *
w domu swego sługi Dawida.

Jak zapowiedział od dawna *

przez usta swych świętych proroków,

Że nas wybawi od naszych nieprzyjaciół *
i z ręki wszystkich, którzy nas nienawidzą;

Że naszym ojcom okaże miłosierdzie *

i wspomni na swe święte przymierze,

Na przysięgę, którą złożył *
ojcu naszemu Abrahamowi.

Da nam, że z mocy nieprzyjaciół wyrwani, *

służyć Mu będziemy bez trwogi,

W pobożności i sprawiedliwości przed Nim *
po wszystkie dni nasze.

A ty, dziecię, zwać się będziesz prorokiem Najwyższego, *
gdyż pójdiesz przed Panem przygotować Mu drogi.

Jego ludowi dasz poznać zbawienie *
przez odpuszczenie grzechów.

Dzięki serdecznej litości naszego Boga, *

z jaką nas nawiedzi z wysoka Wschodzące Słońce,

By oświecić tych, co w mroku i cieniu śmierci
mieszkają, *

aby nasze kroki skierować na drogę pokoju.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Bóg przez wielką swą miłość, jaką nas ukochał, /
zesłał swego Syna w ciele podobnym do ciała grzesz-
nego.

Prośby

Obchodząc uroczystość Zwiastowania, czcimy początek dzieła naszego zbawienia. Z radością więc skierujmy do Boga wspólne błagania:

Niech Bogarodzica wstawia się za nami.

Spraw, Boże, abyśmy z radością przyjęli naszego Zbawiciela,

— jak Maryja Dziewica ochoczo przyjęła nowinę zwiastowaną Jej przez anioła.

Niech Bogarodzica wstawia się za nami.

O dobry Ojczy, pamiętaj o nas i o wszystkich ludziach,

— jak wejrzałeś na pokorę swojej służebnicy.

Niech Bogarodzica wstawia się za nami.

Spraw, abyśmy zawsze zgadzali się z Twoją wolą,

— jak Maryja, nowa Ewa, posłusznie przyjęła Twoje Boskie Słowo.

Niech Bogarodzica wstawia się za nami.

Niechaj Maryja wspomaga biednych, podtrzymuje małodusznych, pociesza płaczących,

— niech modli się za lud, oręduje za duchowieństwem, wstawia się za poświęconymi Bogu kobietami.

Niech Bogarodzica wstawia się za nami.

Ojczy nasz...

Modlitwa

LG tom II: Własne, str. 1320.

Boże, z Twojej woli w łonie Maryi Dziewicy odwieczne Słowo przyjęło ludzkie ciało; † spraw, abyśmy wyznając, że nasz Odkupiciel jest prawdziwym Bogiem i prawdziwym człowiekiem, * zasłużyli na udział w Jego Boskiej naturze. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

Jutrznia i Nieszpory. P. Odmawia modlitwę końcową bez wezwania Módlmy się.
W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg + błogostawi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Jeśli kapłan lub diakon przewodniczy oficjum, zwraca się do wiernych:

P. Pan z wami.

W. I z duchem twoim.

P. Niech was błogostawi Bóg wszechmogący: Ojciec + i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Można też użyć innej formuły błogostawieństwa, tak jak we Mszy św. Jeśli wierni mają się rozejść, dodaje się wezwanie:

P. Idźcie w pokoju Chrystusa.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa w ciągu dnia

P. Boże, + wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze, i na wieki wieków. Amen.

Hymn jak w Częściach stałych, s. 40.

Hymn

Modlitwa przedpołudniowa

- 1 Przez wiarę, którą żyjemy,
Z nadzieją zawsze wytrwałą
I mocni łaską miłości
Majestat głośmy Chrystusa.
- 2 Gdyż On o trzeciej godzinie
Na mękę był prowadzony,
I cierpiał wisząc na krzyżu,
By znaleźć owcę zgubioną.
- 3 Pokornie prosimy Jezusa,
Zbawieni Jego ofiarą,
By nas od grzechu zachował,
Gdy już darował nam karę.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,



I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczę,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Modlitwa południowa

- 1 O tej godzinie Zbawiciel
Pragnienie cierpień na krzyżu;
Niech da chwalącym Go pieśnią
Pragnienie sprawiedliwości.
- 2 Niech głodem prawdy ich przejmie
I zaspokoi go sobą,
By grzech odrazę w nich budził,
A cnota ich pociągała.
- 3 Niech łaska Ducha Świętego
Proszących tak usposobi,
By żądze ciała przygasty
I duch oziębły zapłonał.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,
I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczę,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Modlitwa popołudniowa

- 1 Nadeszła oto godzina,
Gdy Jezus w męce umierał;
Wzywajmy Jego imienia
Pokornie prosząc o łaskę.
- 2 Przebaczył Jezus łotrowi
Wzruszony jego wyznaniem;
Niech także nasza modlitwa
Wyjedna nam miłosierdzie.
- 3 Na krzyżu śmierć pokonana,
Wróciło światło po mroku;
Niech groza grzechu przeminie,
A dusze blaskiem jaśnieją.
- 4 Błagajmy Ojca i Syna,



I Ducha Ich Najświętszego;
Niech Bóg otacza nas pieczę,
Gdy w Trójcy Go wystawiamy. Amen.

Psalmodia

W innej porze dnia Hymn odmawiamy z odpowiedniej Godziny s. 41.
Psalmodia dodatkowa, s. 1229. Antyfony i czytanie własne, s. 1320.

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Duch Święty zstąpił na Dziewicę Maryję, / która
pochodzi z rodu Jessego.

Modlitwa południowa

Ant. Oto Panna pocznie i porodzi Syna, * i nazwie Go
imieniem Emmanuel.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Rozciągnie swą potęgę aż po krańce ziemi * i On
sam będzie pokojem.

Psalm 120

Pragnienie pokoju

W ucisku bądźcie cierpliwi, w modlitwie wytrwali (Rz 12, 12)

Wołałem do Pana w swoim utrapieniu, *
a On mnie wysłuchał.

Uwolnij moje życie, Panie, †
od warg kłamliwych *
i podstępного języka.

Co Bóg tobie uczyni †
i czym ci odpłaci, *
podstępny języku?

Ostre strzały mocarza *
i żar węgla płonących.

Biada mi, że przebywam wśród Twoich wrogów, *
że mieszkam pod namiotami barbarzyńców!

Zbyt długo mieszkała moja dusza *
z tymi, którzy nienawidzą pokoju.

Gdy ja głoszę pokój, *
oni dążą do wojny.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.



Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 121

Bóg czuwa nad wiernymi

Nie będą już łaknąć ani pragnąć i nie porazi ich słońce ani żaden upał (Ap 7, 16)

Wznoszę swe oczy ku górom: *
skąd nadejść ma dla mnie pomoc?

Pomoc moja od Pana, *
który stworzył niebo i ziemię.

On nie pozwoli, by potknęła się twa noga, *
ani się nie zdrzemnie Ten, który ciebie strzeże.

Nie zdrzemnie się ani nie zaśnie *
Ten, który czuwa nad Izraelem.

Pan ciebie strzeże, †
jest cieniem nad tobą, *
stoi po twojej prawicy.

We dnie nie porazi cię słońce *
ani księżyc wśród nocy.

Pan cię uchroni od zła wszelkiego, *
ochroni twoją duszę.

Pan będzie czuwał †
nad twoim wyjściem i powrotem, *
teraz i po wszystkie czasy.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 122

Święte miasto Jeruzalem

Przystąpiliście do góry Syjon, do miasta Boga żyjącego, Jeruzalem niebieskiego (Hbr 12, 22)

Ucieszyłem się, gdy mi powiedziano: *
"Pójdziemy do domu Pana".

Już stoją nasze stopy *
w twoich bramach, Jeruzalem.

Jeruzalem, wzniesione jak miasto *
gęsto i ściśle zabudowane.

Do niego wstępują pokolenia, pokolenia Pańskie, †
aby zgodnie z prawem Izraela *



wielbić imię Pana.
Tam ustawiono trony sędziowskie, *
trony domu Dawida.

Proście o pokój dla Jeruzalem: *
Niech żyją w pokoju, którzy cię miłują.
Niech pokój panuje w twych murach, *
a pomyślność w twoich pałacach.

Ze względu na moich braci i przyjaciół *
będę wołał: "Pokój z tobą!"
Ze względu na dom Pana, Boga naszego, *
modłę się o dobro dla ciebie.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

W innych Godzinach psalmodia dodatkowa z serii II i III, s. 1229.

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Duch Święty zstąpił na Dziewicę Maryję, / która
pochodzi z rodu Jessego.

Czytanie

Ef 1, 9-10

Bóg nam oznajmił tajemnicę swej woli według swego postanowienia, które przedtem w Nim powziął dla dokonania pełni czasów, aby wszystko na nowo zjednoczyć w Chrystusie jako Głowie: to, co w niebiosach, i to, co na ziemi.

P. Anioł Pański zwiastował Maryi.

W. I poczęła z Ducha Świętego.

Modlitwa

Módlmy się. Boże, z Twojej woli w łonie Maryi Dziewicy odwieczne Słowo przyjęło ludzkie ciało; † spraw, abyśmy wyznając, że nasz Odkupiciel jest prawdziwym Bogiem i prawdziwym człowiekiem, * zasłużyli na udział w Jego Boskiej naturze. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jed-

ności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

P. Błogosławmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa południowa

Ant. Oto Panna pocznie i porodzi Syna, * i nazwie Go imieniem Emmanuel.

Czytanie

W tym przejawia się miłość, że nie my umiłowaliśmy Boga, ale że On sam nas umiłował i posłał Syna swojego jako ofiarę przebłagalną za nasze grzechy.

1 J 4, 10

P. Oto ja, służebnica Pańska.

W. Niech mi się stanie według twego słowa.

Modlitwa popołudniowa

Ant. Rozciągnie swą potęgę aż po krańce ziemi * i On sam będzie pokojem.

Czytanie

Jeden jest Bóg, jeden też pośrednik między Bogiem a ludźmi, człowiek, Chrystus Jezus, który wydał siebie samego na okup za wszystkich.

1 Tm 2, 5-6a

P. Słowo ciałem się stało.

W. I zamieszkało między nami.

2 Nieszpory

P. Boże, + wejrzyj ku wspomózeniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn

Hymn [Witaj, Gwiazdo morza](#), jak w [Tekstach wspólnych o Najśw. Maryi Pannie](#), s. 1550.
Albo Hymn

- 1 Nim wzeszło słońce, nim stało się niebo
I zanim ziemia zawisła w przestworzach,
Istniało Słowo, zrodzone przez Ojca
Przed wszelkim czasem.
- 2 To Ono wszechświat stworzyło z niczego
I tchnęło ducha we wszystko, co żyje;
Na Jego rozkaz zabłyśła jutrzienka
Wśród mrocznej nocy.
- 3 By zbawić wszystkich zgubionych przez grzechy
I marnotrawnych pogodzić z ich ojcem,
Przyjęło ciało z wybranej przez siebie
Dziewiczej Matki.
- 4 O Słowo Boże, niech łaska Wcielenia
Objawi ludziom, że Twymi są braćmi;
Pozostań z nami i rozprosz ciemności
Człowieczej doli!
- 5 Niech Tobie, Słowo, i Ojcu Twojemu
Z płomiennym Duchem miłości i prawdy
Podzięka będzie i chwala na wieki
Za odkupienie. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Własne, str. 1322.

1 ant. Anioł Pański zwiastował Maryi, * i poczęła z Ducha Świętego.

Psalm 110

Mesjasz królem i kapłanem

Ps 110, 1-5, 7

Trzeba bowiem, aby królował, aż położy wszystkich nieprzyjaciół u stóp swoich (1 Kor 15, 25)

Rzekł Pan do Pana mego: *

"Siądź po mojej prawicy,

Aż uczynię Twych wrogów *
podnóżkiem stóp Twoich".

Pan rozciągnie moc Twego berła ze Syjonu; *

panuj wśród swych nieprzyjaciół!

Przy Tobie panowanie w dniu Twego triumfu: †

W blasku świętości *

z łona jutrzeńki zrodziłem Cię jak rosę.

Pan przysiągł i tego nie odwoła: *

"Tyś jest kapłanem na wieki na wzór Melchizedeka".

Pan jest po Twojej prawicy, *

zetrze królów w dzień swego gniewu.

On po drodze pić będzie z potoku, *

dlatego głowę podniesie.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Anioł Pański zwiastował Maryi, / i poczęła z Du-
cha Świętego.

2 ant. Nie lękaj się, Maryjo, * znalazłaś bowiem łaskę
u Boga. / Oto poczniesz i porodzisz Syna, / który będzie
nazwany Synem Najwyższego.

Psalm 130

Z otchłani grzechu

Jezus zbawi swój lud od jego grzechów (Mt 1, 21)

Z głębokości wołam do Ciebie, Panie, *

Panie, wysłuchaj głosu mego.

Nachyl swe ucho *

na głos mojego błagania.

Jeśli zachowasz pamięć o grzechach, Panie, *

Panie, któż się ostoi?

Ale Ty udzielasz przebaczenia, *

aby Ci ze czcią służyono.

Pokładam nadzieję w Panu, †

dusza moja pokłada nadzieję w Jego słowie, *

dusza moja oczekuje Pana.

Bardziej niż strażnicy poranka *

niech Izrael wygląda Pana.

U Pana jest bowiem łaska, *

u Niego obfite odkupienie.

On odkupi Izraela *



ze wszystkich jego grzechów.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Nie lękaj się, Maryjo, / znalazłaś bowiem łaskę u Boga. / Oto poczniesz i porodysz Syna, / który będzie nazwany Synem Najwyższego.

3 ant. Oto ja, służebnica Pańska, * niech mi się stanie według twego słowa.

Pieśń

Kol 1, 11c-20

Chrystus początkiem całego stworzenia i zmartwychwstania

Z radością dziękujcie Ojcu, †
który was uczynił godnymi uczestnictwa *
w dziele świętych w światłości.

On uwolnił nas spod władzy ciemności †
i przeniósł nas do królestwa *
swego Syna umiłowanego.

W Nim mamy odkupienie, *
odpuszczenie grzechów.

On jest obrazem Boga niewidzialnego, *
Pierworodnym z całego stworzenia,
Bo w Nim wszystko zostało stworzone, *

i to, co w niebiosach, i to, co na ziemi;
Byty widzialne i niewidzialne, *
czy Trony, czy Panowania, czy Zwierzchności,
czy Władze.

Wszystko przez Niego i dla Niego zostało stworzone; *
On jest przed wszystkim i w Nim wszystko ma istnienie.

On jest Głową Ciała, czyli Kościoła, *
i On jest Początkiem,

Pierworodnym spośród umarłych, *
by sam zyskał pierwszeństwo we wszystkim.

Bóg zechciał bowiem, by w Nim zamieszkała cała
Pełnia *

i aby przez Niego znów pojednać wszystko ze sobą:
To, co na ziemi, i to, co w niebiosach, *
wprowadziwszy pokój przez krew Jego krzyża.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Oto ja, służebnica Pańska, / niech mi się stanie
według twego słowa.

Czytanie

1 J 1, 1-2

LG tom II: Własne, str. 1324.

To wam oznajmiamy, co było od początku, cośmy
usłyszeli o Słowie życia, co ujrzeliśmy własnymi oczami,
na co patrzyliśmy i czego dotykały nasze ręce, bo
życie objawiło się. Myśmy je widzieli, o nim świadczymy
i głosimy wam życie wieczne, które było w Ojcu, a nam
zostało objawione.

Responsorium krótkie

P. Słowo ciałem się stało * I zamieszkało między
nami. **W.** Słowo ciałem się stało / I zamieszkało między
nami. **P.** Ono było na początku u Boga. **W.** I zamieszkało
między nami. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świę-
temu. **W.** Słowo ciałem się stało / I zamieszkało między
nami.

Pieśń Maryi

Ant. Anioł Gabriel powiedział Maryi: * Bądź pozdrowio-
na, pełna łaski, Pan z Tobą, / błogosławiona jesteś mię-
dzy niewiastami.

Radość duszy w Bogu

Łk 1, 46-55

Wielbi † dusza moja Pana *
i raduje się duch mój w Bogu, Zbawicielu moim.

Bo wejrzał na uniżenie swojej Służebnicy. *

Oto bowiem odtąd błogosławić mnie będą wszystkie
pokolenia,

Gdyż wielkie rzeczy uczynił mi Wszechmocny, *
a Jego imię jest święte.

Jego miłosierdzie z pokolenia na pokolenie *

nad tymi, którzy się Go boją.
Okazał moc swego ramienia, *
rozproszył pyszniących się zamysłami serc swoich.
Strącił władców z tronu, *
a wywyższył pokornych.
Głodnych nasycił dobrami, *
a bogatych z niczym odprawił.
Ujął się za swoim sługą, Izraelem, *
pomny na swe miłosierdzie,
Jak obiecał naszym ojcom, *
Abrahamowi i jego potomstwu na wieki.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Anioł Gabriel powiedział Maryi: / Bądź pozdrowio-
na, pełna łaski, Pan z Tobą, / błogosławiona jesteś mię-
dzy niewiastami.

Prośby

Przedwieczny Ojciec przez swego anioła zwiastował
dzisiaj Maryi tajemnicę naszego zbawienia. Z ufno-
ścią zanieśmy do Niego nasze prośby:

Udziel nam hojnie Twojej łaski, Panie.

Ty wybrałaś Maryję Dziewicę, aby stała się Matką Twego
Syna,
— zmiłuj się nad wszystkimi, którzy oczekują swojego
odkupienia.

Udziel nam hojnie Twojej łaski, Panie.

Ty przez usta Gabriela zwiastowałaś Maryi pokój i ra-
dość,
— obdarz cały świat zbawieniem i prawdziwym poko-
jem.

Udziel nam hojnie Twojej łaski, Panie.

Ty sprawiłaś, że za zgodą Twojej Służebnicy, mocą Du-
cha Świętego Twe Słowo zamieszkało między nami,

— przygotuj nasze serca, abyśmy tak przyjęli Chrystusa, jak przyjęła Go Maryja.

Udziel nam hojnie Twojej łaski, Panie.

Ty spoglądasz na pokornych i łaknących napełniasz do-
brami,

— podnieś przygnębionych, wspieraj ubogich, utwierdź
konających.

Udziel nam hojnie Twojej łaski, Panie.

Boże, dla Ciebie nie ma nic niemożliwego, Ty sam czy-
nisz cuda,

— zbaw nas, gdy w dniu ostatecznym wskrzesisz umar-
łych.

Udziel nam hojnie Twojej łaski, Panie.

Ojcze nasz...

Modlitwa

LG tom II: Własne, str. 1325.

Boże, z Twojej woli w łonie Maryi Dziewicy odwieczne
Słowo przyjęło ludzkie ciało; † spraw, abyśmy wyznając,
że nasz Odkupiciel jest prawdziwym Bogiem i prawdzi-
wym człowiekiem, * zasłużyli na udział w Jego Boskiej
naturze. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twoje-
go Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha
Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

Jutrznia i Nieszpory. P. Odmawia modlitwę końcową bez wezwania Módlmy się.
W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogosławi, broni od wszelkiego zła
i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Jeśli kapłan lub diakon przewodniczy oficjum, zwraca się do wiernych:

P. Pan z wami.

W. I z duchem twoim.

P. Niech was błogosławi Bóg wszechmogący:
Ojciec † i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Można też użyć innej formuły błogosławieństwa, tak jak we Mszy św.
Jeśli wierni mają się rozejść, dodaje się wezwanie:

P. Idźcie w pokoju Chrystusa.
W. Bogu niech będą dzięki.

Kompleta

Po 2 Nieszporach uroczystości

P. Boże, ✝ wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.



W tym miejscu przewidziany jest rachunek sumienia.

We wspólnie odprawianym oficjum można zastosować jedną z formuł aktu pokuty podaną w mszale.

Po chwili milczenia wszyscy razem odmawiają spowiedź powszechną:

P. Zmiłuj się nad nami, Panie.
W. Bo zgrzeszyliśmy przeciw Tobie.
P. Okaż nam, Panie, miłosierdzie swoje.
W. I daj nam swoje zbawienie.

Przewodniczący prosi o odpuszczenie grzechów:

P. Niech się zmiłuje nad nami Bóg wszechmogący *
i odpuściwszy nam grzechy, * doprowadzi nas do
życia wiecznego.
W. Amen.

Hymn

- 1 Nim kres nadejdzie jasności,
Błagamy, Stwórco wszechświata,
Byś nas otaczał opieką
I chronił w swojej dobroci.
- 2 Niech serca nawet uśpione
Przez sen czuwają przy Tobie;
A kiedy zbudzi je zorza,
Niech Ciebie wielbią z weselem.
- 3 Niech ciało zdrowiem się cieszy
I duch gorliwość odnajdzie,



A Ty swym światłem przenikaj
Głębokie nocy ciemności.

4 O spraw to, Ojczy najlepszy,
Przez Syna Twego, Chrystusa,
Co z Tobą w Ducha jedności
Króluje w blasku na wieki. Amen.

Psalmodia

Ant. Pan cię okryje swoimi piórami, * nie ulęknieś się
strachu nocnego.

Psalm 91

O Bożej opiece

Oto dałem wam władzę stąpania po węzłach i skorpionach (Łk 10, 19)

Kto się w opiekę oddał Najwyższemu *
i w cieniu Wszechmocnego mieszka,
Mówi do Pana: "Tyś moją ucieczką i twierdzą, *
Boże mój, któremu ufam".

Bo On sam cię wyzwoli z sideł myśliwego *
i od słowa niosącego zgubę.

Okryje cię swoimi piórami, †
pod Jego skrzydła się schronisz; *
wierność Jego jest puklerzem i tarczą.

Nie ulęknieś się strachu nocnego *
ani strzały za dnia lecącej,

Ani zarazy skradającej się w mroku, *
ani moru niszczącego w południe.

A choćby tysiąc padło u boku twego †
i dziesięć tysięcy po twojej prawicy, *
ciebie to nie spotka.

Ty zaś ujrzysz własnymi oczyma *
zapłatę daną grzesznikom.

Bo Pan jest twoją ucieczką, *
za obrońcę wzięłeś Najwyższego.

Nie przystąpi do ciebie niedola, *
a cios nie dosięgnie twojego namiotu,

Bo rozkazał swoim aniołom, *
aby cię strzegli na wszystkich twych drogach.

Będą cię nosili na rękach, *



abyś stopy nie uraził o kamień.
Będiesz stąpał po węzłach i żmijach, *
a lwa i smoka podepczesz.

"Ja go wybawię, bo przylgnął do Mnie, *
oślonię go, bo poznał moje imię.
Będzie Mnie wzywał, a Ja go wysłucham †
i będę z nim w utrapieniu, *
wyzwolę go i sławą obdarzę.

Nasycę go długim życiem *
i ukazę mu moje zbawienie".

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pan cię okryje swoimi piórami, / nie ulęknieś się
strachu nocnego.

Czytanie

Ap 22, 4-5

Słudzy Pana będą oglądać Jego oblicze, a imię Jego na
ich czołach. I odtąd już nocy nie będzie. A nie potrzeba
im światła lampy i światła słońca, bo Pan Bóg będzie
świecił nad nimi i będą królować na wieki wieków.

Responsorium krótkie

P. W ręce Twoje, Panie, * Powierzam ducha mego.
W. W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego. **P.**
Ty nas odkupiłeś, Panie, Boże wierny. **W.** Powierzam du-
cha mego. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Święte-
mu. **W.** W ręce Twoje, Panie, / Powierzam ducha mego.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, * podczas snu nas
osłaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali
w pokoju.

Pieśń Symeona

Chrystus światłością narodów

Łk 2, 29-32

Teraz, o Panie, † pozwól odejść swemu słudze w pokoju, *
według słowa Twojego,

Bo moje oczy ujrzały Twoje zbawienie, *
któreś przygotował wobec wszystkich narodów:
Światło na oświecenie pogan *
i chwałę ludu Twego, Izraela.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Strzeż nas, Panie, gdy czuwamy, / podczas snu nas
ostaniaj, / abyśmy czuwali z Chrystusem / i odpoczywali
w pokoju.

Modlitwa

Módlmy się. Boże, nasz Ojcze, nawiedz ten dom i od-
dal od niego wszelkie wrogie zasadzki; niech w nim
przebywają Twoi święci aniołowie i strzegą nas w poko-
ju, a Twoje błogostawieństwo niech nam zawsze towa-
rzyszy. Przez Chrystusa, Pana naszego.

W. Amen.

Następnie, nawet wtedy, kiedy się odmawia oficjum samemu, mówi się:

Noc spokojną i śmierć szczęśliwą niech nam da Bóg
wszechmogący, Ojciec + i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Antyfona do NMP

Witaj, niebios Królowo,
Witaj, Pani aniołów,
Witaj, Różdżko i Bramo;
Jasność zrodziłaś światu.

Ciesz się, Panno chwalebna,
Ponad wszystkie piękniejsza,
Witaj, o Najśliczniejsza;
Proś Chrystusa za nami.

Za zmarłych

Wezwanie

P. Panie, otwórz ✝ wargi moje.

W. A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Ant. Uwielbiamy Króla wieków, / dla którego wszystko żyje.

Psalm 95

Wezwanie do chwalenia Boga

Zachęcajcie się wzajemnie każdego dnia, póki trwa to, co «dzisiaj» się nazywa (Hbr 3, 13)

Przyjdźcie, radośnie śpiewajmy Panu, *
wznośmy okrzyki ku chwale Opoki naszego zbawienia.
Stańmy przed obliczem Jego z uwielbieniem, *
z weselem śpiewajmy Mu pieśni.

powtarza się antyfonę

Bo Pan jest Bogiem wielkim, *
wielkim Królem nad wszystkimi bogami.
W Jego rękę głębiny ziemi, *
szczyty gór do Niego należą.
Jego własnością jest morze, które sam stworzył, *
i ziemia, którą ulepiły Jego ręce.

powtarza się antyfonę

Przyjdźcie, uwielbiamy Go padając na twarze, *
klękniemy przed Panem, który nas stworzył.
Albowiem On jest naszym Bogiem, †
a my ludem Jego pastwiska *
i owcami w Jego rękę.

powtarza się antyfonę

Obyście dzisiaj usłyszeli głos Jego: †
"Niech nie twardnieją wasze serca jak w Meriba, *
jak na pustyni w dniu Massa, gdzie Mnie kusili wasi
ojcowie, *
doświadczali Mnie, choć widzieli moje dzieła.

powtarza się antyfonę

Przez lat czterdzieści to pokolenie wstręt we Mnie
budziło †
i powiedziałem: «Są ludem o sercu zbłąkanym *
i moich dróg nie znają».



Przeto przysięgłem w gniewie, *
że nie wejdą do mojej krainy spoczynku".

powtarza się antyfonę

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Uwielbiamy Króla wieków, / dla którego wszystko żyje.

Zamiast psalmu 95 można odmówić psalm 100 lub 24 albo 67. Jeśli jeden z tych psalmów znajduje się w oficjum danego dnia, należy go zastąpić psalmem 95.

Godzina czytań

LG tom II: Zm, str. 1755.

- P.** Boże, + wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.

Hymn

- 1 Boże, jesteś ponad czasem,
W Tobie tylko źródło życia,
Wejrzyj na nas, ludzi grzesznych
I podległych prawu śmierci.
- 2 Śmierć ustanowiłeś karą
Dla człowieka upadłego,
Aby proch, co w proch powraca,
Przez nią mógł przebłagać Ciebie.
- 3 Z Twojej woli jednak, Ojcze,
Winno przetrwać tchnienie życia
Jako ziarnko niezniszczalne,
Które znakiem jest wieczności.
- 4 W Tobie ufność pokładamy,



Że do życia nas przywrócisz,
I wyźwignie nas ku Tobie
Chrystus, pierwszy zmartwychwstały.

- 5 Wszystkich, co zasnęli w Tobie,
Wprowadź do królestwa swego,
Jezus bowiem dał im wiarę,
A Najświętszy Duch namaścił. Amen.

Albo o jednym zmarłym:

- 1 Zmiłuj się, Boże, nad naszym bratem,
Którego droga dobiegła kresu;
Dziś oto stoi przed Twoim tronem
Na sąd czekając.
- 2 Nie ma niczego na swą obronę
Prócz krwi Chrystusa i Jego męki,
Która przyniosła całemu światu
Obmycie z grzechów.
- 3 Wspomnij, o Panie, że go stworzyłeś,
By stał się wiernym obrazem Twoim,
Dałeś mu życie i miłowałeś
Jak własne dziecko.
- 4 Przeważ na szali sprawiedliwości
Przewinę ludzką cierpieniem Syna;
Okaż swą litość i miłosierdzie
Zmarłemu bratu.
- 5 Ty, który dajesz nadzieję wiernym
Powstania z martwych ze Zbawicielem,
Bądź pochwalony przez śmierć i życie,
Najlepszy Ojczy. Amen.

Albo o jednej zmarłej:

- 1 Zmiłuj się, Boże, nad naszą siostrą,
Bo już jej droga dobiegła kresu;
Dziś oto stoi przed Twoim tronem
Na sąd czekając.
- 2 Nie ma niczego na swą obronę
Prócz krwi Chrystusa i Jego męki,



Która przyniosła całemu światu
Obmycie z grzechów.

- 3 Wspomnij, o Panie, że ją stworzyłeś,
By wiernym była obrazem Twoim,
Dałeś jej życie i miłowałeś
Jak własne dziecko.
- 4 Przeważ na szali sprawiedliwości
Przewinę ludzką cierpieniem Syna;
Okaż swą litość i miłosierdzie
Tej zmarłej siostrze.
- 5 Ty, który dajesz nadzieję wiernym
Powstania z martwych ze Zbawicielem,
Bądź pochwalony przez śmierć i życie,
Najlepszy Ojciec. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Zm, str. 1757.

1 ant. Utworzyłeś mnie z ziemi i przyodziałeś ciałem,
* Panie, mój Zbawicielu, / spraw, bym powstał żywy w
dniu ostatecznym.

Psalm 40

Ps 40, 2-14, 17-18

Dziękczynienie i prośba

Ofiary ani daru nie chciałeś, aleś Mi utworzył ciało (Hbr 10, 5)

Z nadzieją czekałem na Pana, †
a On się pochylił nade mną *
i wysłuchał mego wołania.

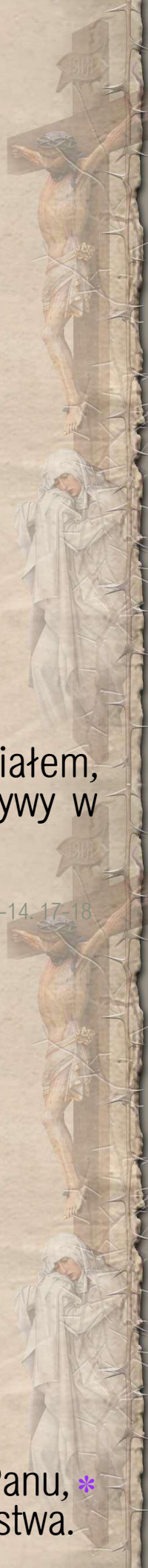
Wydobył mnie z dołu zagłady, *
z błotnego grzęzawiska.

Stopy moje postawił na skale *
i umocnił moje kroki.

Włożył mi w usta pieśń nową, *
śpiew dla naszego Boga.

Wielu to ujrzy i przejmie ich trwoga, *
i zaufają Panu.

Szczęśliwy człowiek, który nadzieję pokłada w Panu, *
a nie naśladuje pysznych i skłonnych do kłamstwa.



Panie, Boże mój, wiele uczyniłeś cudów *
i w Twoich zamiarach wobec nas nikt Ci nie dorówna.

A gdybym chciał je głosić i opowiadać, *
byłyby liczniejsze, niż można to wyrazić.
Nie chciałeś ofiary krwawej ani z płodów ziemi, †
lecz otwarłeś mi uszy; *
nie żądałeś całopalenia i ofiary za grzechy.

Wtedy powiedziałem: "Oto przychodzę. *
W zwoju księgi jest o mnie napisane:
Radością jest dla mnie pełnić Twoją wolę, mój Boże, *
a Twoje Prawo mieszka w moim sercu".

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Utworzyłeś mnie z ziemi i przyodziałeś ciałem, /
Panie, mój Zbawicielu, / spraw, bym powstał żywy w
dniu ostatecznym.

2 ant. Panie, racz mnie wybawić, * Panie, pośpiesz mi
z pomocą!

||

Głosiłem Twą sprawiedliwość w wielkim zgromadzeniu †
i nie powściągałem warg moich, *
o czym Ty wiesz, Panie.

Sprawiedliwości Twej nie kryłem w głębi serca, **
głosiłem Twoją wierność i pomoc.
Nie tałem Twojej łaski ani Twej wierności *
przed wielkim zgromadzeniem.

A Ty nie odmawiaj mi, Panie, swego miłosierdzia, *
niech łaska Twoja i wierność zawsze mnie strzegą.
Albowiem osaczyły mnie niezliczone nieszczęścia, *
przygniotły mnie własne winy, których ogarnąć nie mogę.
Są one liczniejsze od włosów na mej głowie, *
więc słabnie we mnie serce.

Panie, racz mnie wybawić, *
Panie, pośpiesz mi z pomocą!
Niech się radują i weselą w Tobie *
wszyscy, którzy Ciebie szukają.

A ci, którzy pragną Twojej pomocy, *
niech zawsze mówią: "Pan jest wielki!"

Ja zaś jestem ubogi i nędzny, *
ale Pan troszczy się o mnie.

Tyś moim wspomóżycielem i wybawcą, *
Boże mój, nie zwlekaj!

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Panie, racz mnie wybawić, / Panie, pośpiesz mi z pomocą!

3 ant. Dusza moja pragnie Boga żywego, * kiedyż przyjdę i ujrzę oblicze Boże?

Psalm 42

Tęsknota za Bogiem i świątynią

Kto odczuwa pragnienie, niech przyjdzie; kto chce, niech wody życia zaczerpnie (Ap 22, 17)

Jak łania pragnie wody ze strumieni, *
tak dusza moja pragnie Ciebie, Boże.

Dusza moja Boga pragnie, Boga żywego, *
kiedyż więc przyjdę i ujrzę oblicze Boże?

Łzy są moim chlebem we dnie i w nocy; *

"Gdzie jest twój Bóg?" pytają mnie co dzień.

Rozpływa się we mnie moja dusza, *
gdy wspominam, jak z tłumem kroczyłem do Bożego domu

W świątecznym orszaku, *
wśród głosów radości i chwały.

Czemu zgębiona jesteś, duszo moja, *
i czemu trwożysz się we mnie?

Ufaj Bogu, bo jeszcze wystawiać Go będę: *

On zbawieniem mojego oblicza i moim Bogiem!

A we mnie samym dusza przygnębiona, †
przeto wspominam Cię z ziemi Jordanu, *
z ziemi Hermonu i góry Misar.

Głębia przyzywa głębię hukami wodospadów. *

Wszystkie Twe nurty i fale nade mną się przewalają.

Niech Pan udzieli mi we dnie swej łaski, †



a w nocy będę Mu śpiewał, *
będę słaawił Boga mego życia.
Mówię do Boga: Opoko moja, czemu zapominasz o
mnie? *

Czemu chodzę smutny, gnębiony przez wroga?

Kości we mnie się kruszą, *
gdy lżą mnie przeciwnicy,
Gdy cały dzień mówią do mnie: *
"Gdzie jest Bóg twój?"

Czemu zgnębiona jesteś, duszo moja, *
i czemu trwożysz się we mnie?
Ufaj Bogu, bo jeszcze wystawiać Go będę: *
On zbawieniem mojego oblicza i moim Bogiem!

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Dusza moja pragnie Boga żywego, / kiedyż przyjdę i ujrzę oblicze Boże?

P. Wielka jest litość Twoja, Panie.

W. Obdarz mnie życiem według Twych wyroków.

1 Czytanie a

LG tom II: Zm, str. 1760.

Z Pierwszego Listu św. Pawła Apostoła
do Koryntian

15, 12-34

Zmartwychwstanie Chrystusa nadzieją wiernych

Bracia! Jeżeli głosi się, że Chrystus zmartwychwstał, to dlaczego twierdzą niektórzy spośród was, że nie ma zmartwychwstania? Jeśli nie ma zmartwychwstania, to i Chrystus nie zmartwychwstał. A jeśli Chrystus nie zmartwychwstał, daremne jest nasze nauczanie, próżna jest także wasza wiara. Okazuje się bowiem, żeśmy byli fałszywymi świadkami Boga, skoro umarli nie zmartwychwstają, przeciwko Bogu świadczyliśmy, że z martwych wskrzesił Chrystusa. Skoro umarli nie zmartwychwstają,

to i Chrystus nie zmartwychwstał. A jeżeli Chrystus nie zmartwychwstał, daremna jest wasza wiara i aż dotąd pozostajecie w swoich grzechach. Tak więc i ci, co pomarli w Chrystusie, poszli na zatracenie. Jeżeli tylko w tym życiu w Chrystusie nadzieję pokładamy, jesteśmy bardziej od wszystkich ludzi godni politowania.

Tymczasem jednak Chrystus zmartwychwstał jako pierwszy spośród tych, co pomarli. Ponieważ bowiem przez człowieka przyszła śmierć, przez Człowieka też dokona się zmartwychwstanie. I jak w Adamie wszyscy umierają, tak też w Chrystusie wszyscy będą ożywieni, lecz każdy według własnej kolejności. Chrystus jako pierwszy, potem ci, co należą do Chrystusa, w czasie Jego przyjścia. Wreszcie nastąpi koniec, gdy przekaże królowanie Bogu i Ojcu i gdy pokona wszelką Zwierzchność, Władzę i Moc.

Trzeba bowiem, ażeby królował, aż położy wszystkich nieprzyjaciół pod swoje stopy. Jako ostatni wróg zostanie pokonana śmierć. Wszystko bowiem rzucił pod stopy Jego. Kiedy się mówi, że wszystko jest poddane, znaczy to, że z wyjątkiem Tego, który Mu wszystko poddał. A gdy już wszystko zostanie Mu poddane, wtedy i sam Syn zostanie poddany Temu, który Synowi poddał wszystko, aby Bóg był wszystkim we wszystkich.

Bo inaczej czegoż dokonają ci, co przyjmują chrzest za zmarłych? Jeżeli umarli w ogóle nie zmartwychwstają, to czemuż za nich chrzest przyjmują? Po co też i my wystawiamy się na niebezpieczeństwo każdej godziny? Zapewniam was, przez chlubę, jaką mam z was w Jezusie Chrystusie, Panu naszym, że każdego dnia umieram. Jeżeli tylko ze względu na ludzi potykałem się w Efezie z dzikimi zwierzętami, to cóż mi stąd za pożytek? Skoro zmarli nie zmartwychwstają, to jedźmy i pijmy, bo jutro pomrzemy. Nie łudźcie się! „Wskutek złych rozmów psują się dobre obyczaje”. Ocknijcie się naprawdę i przestańcie grzeszyć! Są bowiem wśród was tacy, co nie uznają Boga. Ku waszemu zawstydzeniu to mówię.

W. Trzeba, aby Chrystus królował, † aż Bóg położy wszystkich nieprzyjaciół pod Jego stopy, * A jako ostatni wróg śmierć zostanie pokonana.

P. Śmierć i Otchłań wydadzą swoich zmarłych i wrzucione będą do jeziora ognia. W. A jako ostatni wróg śmierć zostanie pokonana.

Albo:

1 Czytanie b

Z Pierwszego Listu św. Pawła Apostoła
do Koryntian

15, 35-57

Zmartwychwstanie umarłych i przyjście Pana

Bracia! Powie ktoś: A jak zmartwychwstają umarli? W jakim ukazują się ciele? O niemądry! Przecież to, co siewiesz, nie ożyje, jeżeli wprzód nie obumrze. To, co zasiewasz, nie jest od razu ciałem, którym ma się stać potem, lecz zwykłym ziarnem, na przykład pszenicznym lub jakimś innym. Bóg zaś takie daje mu ciało, jakie zechciał; każdemu z nasion właściwe. Nie wszystkie ciała są takie same: inne są ciała ludzi, inne zwierząt, inne wreszcie ptaków i ryb. Są ciała niebieskie i ziemskie, lecz inne jest piękno ciał niebieskich, inne ziemskich. Inny jest blask słońca, a inny księżyca i gwiazd. Jedna gwiazda różni się jasnością od drugiej.

Podobnie rzecz się ma ze zmartwychwstaniem. Zasiewa się zniszczalne, powstaje zaś niezniszczalne; siewie się niechwalebne, powstaje chwalebne; siewie się słabe, powstaje mocne; zasiewa się ciało zmysłowe, powstaje ciało duchowe. Jeżeli jest ciało zmysłowe, powstanie też ciało duchowe. Tak też jest napisane: Stał się pierwszy człowiek, Adam, duszą żyjącą, a ostatni Adam duchem ożywiający. Nie było jednak wpierv tego, co duchowe, ale to, co ziemskie; duchowe było potem. Pierwszy człowiek z ziemi, ziemski, drugi Człowiek z nieba. Jaki ów ziemski, tacy i ziemscy; jaki Ten niebieski, tacy i niebiescy. A jak nosiliśmy obraz ziemskiego człowieka, tak też nosić będziemy obraz człowieka niebieskiego. Zapewniam was, bracia, że ciało i krew nie

mogą posiadać królestwa Bożego i że to, co niszczone, nie może mieć dziedzictwa w tym, co niezniszczalne.

Oto ogłaszam wam tajemnicę: Nie wszyscy pomrzemy, lecz wszyscy będziemy odmienieni. W jednym momencie, w mgnieniu oka, na dźwięk ostatniej trąby, zabrzmi bowiem trąba, umarli powstaną nienaruszeni, a my będziemy odmienieni. Trzeba, aby to, co niszczone, przychodziło się w niezniszczalność, a to, co śmiertelne, przychodziło się w nieśmiertelność.

A kiedy już to, co niszczone, przychodzi się w niezniszczalność, a to, co śmiertelne, przychodzi się w nieśmiertelność, wtedy sprawdzą się słowa, które zostały napisane: Zwycięstwo pochłonięło śmierć. Gdzież jest, o śmierci, twoje zwycięstwo? Gdzież jest, o śmierci, twój oścień? Ościeniem zaś śmierci jest grzech, a siłą grzechu Prawo. Bogu niech będą dzięki za to, że dał nam odnieść zwycięstwo przez Pana naszego Jezusa Chrystusa.

Responsorium

por. Hi 19, 25. 26. 27

W. Wierzę, że mój Odkupiciel żyje, † a w dniu ostatecznym ja powstanę z ziemi, * I w ciele moim ujrzę Boga, Zbawiciela mego.

P. To właśnie ja Go zobaczę, a nie kto inny; moje oczy oglądać go będą. **W.** I w ciele moim ujrzę Boga, Zbawiciela mego.

Albo:

1 Czytanie c

Z Drugiego Listu św. Pawła Apostoła
do Koryntian

4, 16-5, 10

Gdy rozpadnie się dom doczesnej pielgrzymki,
będzie przygotowane w niebie wieczne mieszkanie

Bracia! Chociaż niszczy nasz człowiek zewnętrzny, to jednak ten, który jest wewnątrz, odnawia się z dnia na dzień. Niewielkie bowiem utrapienia naszego obecnego czasu gotują bezmiar chwały przyszłego wieku dla nas, którzy się wpatrujemy nie w to, co widzialne, lecz w

to, co niewidzialne. To bowiem, co widzialne, przemija, to zaś, co niewidzialne, trwa wiecznie.

Wiemy bowiem, że jeśli nawet zniszczy nasz przybytek doczesnego zamieszkania, będziemy mieli mieszkanie od Boga, dom nie ręką uczyniony, lecz wiecznie trwałą w niebie. Tak przeto teraz wzdychamy, pragnąc przyodziać się w nasz niebieski przybytek, o ile tylko odziani, a nie nadzy będziemy. Dlatego właśnie udręczeni wzdychamy, pozostając w tym przybytku, bo nie chcielibyśmy go utracić, lecz przywdziać na niego nowe odzienie, aby to, co śmiertelne, wchłonięte zostało przez życie. A Bóg, który nas do tego przeznaczył, dał nam Ducha jako zadatek. Tak więc, mając tę ufność, wiemy, że jak długo pozostajemy w ciele, jesteśmy pielgrzymami, z daleka od Pana. Albowiem według wiary, a nie dzięki widzeniu postępujemy. Mamy jednak nadzieję i chcielibyśmy raczej opuścić nasze ciało i stanąć w obliczu Pana. Dlatego też staramy się Jemu podobać czy to gdy z Nim, czy gdy z daleka od Niego jesteśmy. Wszyscy bowiem musimy stanąć przed trybunałem Chrystusa, aby każdy otrzymał zapłatę za uczynki dokonane w ciele, złe lub dobre.

Responsorium

por. Ps 51, 7-8

W. Panie, nie osądzaj mnie według moich czynów, [†] nic dobrego nie uczyniłem przed Twoim obliczem, / przeto błagam Twój majestat: * Boże, zniwecz wszystkie moje przewinienia.

P. Obmyj mnie zupełnie z mojej winy i oczyść mnie z grzechu mojego. **W.** Boże, zniwecz wszystkie moje przewinienia.

2 Czytanie a

Kazanie św. Anastazego Antiocheńskiego, biskupa

(Kazanie 5, O Zmartwychwstaniu Chrystusa, 6-7, 9)

Chrystus przemieni nasze ciało poniżone

„Chrystus umarł i powrócił do życia, aby stać się Pa-

dem żywych i umarłych." Ale „Bóg nie jest Bogiem umarłych, lecz żywych". Zmarli przeto, nad którymi rozciąga swą władzę Zmartwychwstały, nie są już dłużej zmarłymi, ale żyjącymi. Po to bowiem panuje nad nimi Życie, aby nie lękając się dłużej śmierci, żyli podobnie jak „Chrystus, który powstawszy z martwych już więcej nie umiera".

Tak więc wskrzeszeni i wybawieni od zepsucia nie doznają już więcej śmierci, ale staną się uczestnikami zmartwychwstania Chrystusa, jak i On sam był uczestnikiem ich śmierci.

Zstąpił bowiem na ziemię, w okowach pozostającą od wieków, nie dla czego innego, ale po to, „aby bramy spiżowe wyłamać i skruszyć żelazne pęta", aby życie nasze wyprowadzić ze stanu skażenia ku sobie, zamiast niewoli obdarowując wolnością.

Jeżeli wszakże w tym dziele zbawczym nie widać jeszcze wykończenia - ludzie bowiem nadal umierają i w proch rozsypują się ich ciała - niechaj nie stanie się to przynigdy powodem wiarołomstwa. Zadatek bowiem wszystkich obiecanych dóbr otrzymaliśmy już w Tym, który jest Pierworodnym pośród nas. Przez Niego zostaliśmy wyniesieni ku niebu i zasiadamy z Tym, który nas zabrał ze sobą na wysokości, jak to święty Paweł na jednym miejscu powiada: „Wskrzesił nas wraz z Nim i posadził na niebiosach w Chrystusie Jezusie".

Dopełnienia zaś dostąpimy, gdy nadejdzie wyznaczony przez Ojca czas, kiedy pozbędziemy się naszej niedojrzałości i dojdziemy do stanu „człowieka doskonałego".

Zechciał bowiem Ojciec wieków, aby ofiarowany przez nas dar był trwały, a nie został zarzucony nawrotem niedojrzałości.

Że zaś Ciało Pana powstało z martwych jako duchowe, nie potrzebujemy wam mówić, skoro i Paweł powiada w tej sprawie: „Sieje się ciało zmysłowe, wyrasta duchowe", to jest przemienione na wzór chwalebego przemienienia Chrystusa, który jako Wódz i Przewodnik podąża na przedzie. Apostoł powiada zatem - wiedział

o tym dobrze - iż tak stanie się z całym rodzajem ludzkim, dzięki Chrystusowi, który „przemieni nasze ciało poniżone na podobne do swego uwielbionego ciała”. Jeśli przeto przemienienie jest przyjęciem ciała duchowego, to zaś podobne jest do uwielbionego Ciała Chrystusa, a Chrystus zmartwychwstał w ciele duchowym, zatem owo duchowe nie jest innym, jak tylko „zasianym w skazitelności”, które jednak zostało przemienione na ciało chwały.

A jak Chrystus doprowadził do Ojca pierwociny naszej natury, tak też doprowadzi kiedyś całą ludzkość zgodnie ze słowami obietnicy: „Gdy będę wywyższony, wszystkich pociągnę do siebie”.

Responsorium

J 5, 28-29; 1 Kor 15, 52

W. Wszyscy, którzy spoczywają w grobach, † usłyszą głos Syna Bożego; * Ci, którzy pełnili dobre czyny, pójdą na zmartwychwstanie życia; / ci zaś, co pełnili złe czyny, na zmartwychwstanie potępienia.

P. W jednym momencie, w mgnieniu oka, na dźwięk ostatniej trąby powstaną umarli. **W.** Ci, którzy pełnili dobre czyny, pójdą na zmartwychwstanie życia; / ci zaś, co pełnili złe czyny, na zmartwychwstanie potępienia.

Albo:

2 Czytanie b

Z listów św. Brauliona, biskupa Saragossy

(List 19)

Zmartwychwstały Chrystus nadzieją wszystkich wierzących

Chrystus, nadzieja wszystkich wiernych, nazywa odchodzących z tego świata pogrążonymi we śnie, nie zaś umarłymi; mówi oto: „Łazarz, przyjaciel nasz, śpi”.

Także i święty Paweł nie chce, abyśmy się smucili z powodu tych, którzy zasnęli. Jeśli przeto wiara uczy, że wszyscy wierzący w Chrystusa nie umrą na wieki, na jej podstawie wiemy, iż ani On nie umarł, ani my nie umrzemy. Sam bowiem Pan na znak i na głos archanioła oraz na dźwięk trąby Bożej zstąpi z nieba, a umarli w Nim, zmartwychwstaną.

Niechaj więc podnieś nas na duchu nadziei zmartwychwstania, albowiem tych, których tutaj tracimy, tam zobaczymy na nowo; trzeba nam tylko wierzyć mocno w Chrystusa, to jest, zachowywać Jego przykazania. Jako Wszechmogącemu łatwiej Mu zbudzić zmarłego, niż nam pogrążonego we śnie. Ale kiedy tak oto rozprawiemy, nie wiadomo, dlaczego nam samym płyną łzy, a ducha wiary osłabia uczucie tęsknoty. Pożałowania godny jest los człowieka, a bez Chrystusa wszystko, czym żyjemy, daremne.

O twarda i okrutna śmierci, która rodziny rozrywasz, przyjaciół dzielisz! Oto złamana już twoja potęga. Oto Ten, który groził ci wołaniem Ozeasza: „O śmierci, będę twoją śmiercią”, strzaskał już twoje nienawistne jarzmo. Dlatego wraz z Apostołem urągamy: „Gdzież jest, o śmierci, twoje zwycięstwo; gdzież jest, o śmierci, twój oścień”.

Ten sam, który ciebie pokonał, nas odkupił. Drogie swe życie wydał grzesznikom, aby grzeszników uczynić drogimi. Jakże długo i wiele można by przywoływać z Pism świętych dla wspólnego pocieszenia. Ale niech nam wystarczy nadzieja zmartwychwstania i spojrzenie ku Zbawicielowi, w którym, na mocy wiary, już uważamy siebie za zmartwychwstałych, zgodnie ze słowami Apostoła: „Jeśli bowiem umarliśmy z Chrystusem, wierzymy, że z Nim również żyć będziemy”.

Nie należymy bowiem do siebie, ale do Tego, który nas odkupił. Od Jego woli winna zawsze zależeć nasza wola. Dlatego na modlitwie mówimy: „Bądź wola Twoja”. Toteż w czasie pogrzebowych uroczystości trzeba nam mówić wraz z Hiobem: „Pan dał, Pan wziął, niech będzie imię Pańskie błogosławione”. Tak właśnie mówmy z Hiobem tutaj, abyśmy snadź nie różniąc się odeń w obecnym utrapieniu, nie różnili się także od niego w przyszłości.

Responsorium

1 Tes 4, 13-14; Jr 22, 10

W. Tymi, którzy umierają, † nie smućcie się jak wszyscy ci, którzy nie mają nadziei. * Jeśli bowiem wierzymy,

że Jezus istotnie umarł i zmartwychwstał, / to również tych, którzy umarli w Jezusie, / Bóg wyprowadzi razem z Nim.

P. Nie płaczcie nad zmarłymi i nie lamentujcie nad nimi. **W.** Jeśli bowiem wierzymy, że Jezus istotnie umarł i zmartwychwstał, / to również tych, którzy umarli w Jezusie, / Bóg wyprowadzi razem z Nim.

Modlitwa jak w Jutrzni

Jutrznia

LG tom II: Zm, str. 1767.

P. Boże, ✝ wejrzyj ku wspomózeniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Powyższe wersety opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.

Hymn

- 1 Chryste, nadziejo zbawienia,
Życie i zmartwychpowstanie,
Do Ciebie w śmierci godzinie
Wznosimy serca i oczy.
- 2 Wiesz, czym są lęki śmiertelne,
Znasz także grozę konania,
Bo cichy, głowę skłoniwszy,
Oddałeś Ojcu swą duszę.
- 3 Wzięłeś na siebie z miłości
Boleść i smutek człowieczy,
A wszystkich z Tobą cierpiących
W Ojcowskie składasz ramiona.
- 4 Wisząc przybity do krzyża,
Ręce rozwarłeś szeroko,
By konających w ud ręce
Do rany serca przygarnąć.
- 5 Ty zwyciężyłeś szatana,



Tyś bramy nieba otworzył,
Więc teraz pociesz nas, Panie,
I życiem obdarz po śmierci.

6 Także i ci, których ciała
Śpią już w bezmiernym pokoju,
Niech w Twoim świetle się zbudzą,
By Ciebie wielbić na wieki. Amen.

Psalmodia

1 ant. Lata nasze przemijają jak trawa, * a Ty, Boże,
trwasz na wieki.

Psalm 90

Bóg nadzieją człowieka

Jeden dzień u Pana jest jak tysiąc lat, a tysiąc lat jak jeden dzień (2 P 3, 8)

Panie, Ty dla nas byłeś ucieczką *
z pokolenia na pokolenie.

Zanim narodziły się góry, †
nim powstał świat i ziemia, *
od wieku po wiek Ty jesteś Bogiem.

Obracasz w proch człowieka, *
i mówisz: "Wracajcie, synowie ludzcy".

Bo tysiąc lat w Twoich oczach †
jest jak wczorajszy dzień, który minął, *
albo straż nocna.

Porywasz ich, stają się niby sen poranny, *
jak trawa, która rośnie:

Rankiem zielona i kwitnąca, *
wieczorem więdnie i usycha.

Zaprawdę, Twój gniew nas niszczy, *
trwoży nas Twoje oburzenie.

Położyłeś przed sobą nasze grzechy, *
nasze skryte winy w świetle Twojego oblicza.
Wszystkie nasze dni mijają w Twoim gniewie, *
nasze lata dobiegają końca jak westchnienie.

Miarą naszego życia jest lat siedemdziesiąt, *
osiemdziesiąt, gdy jesteśmy mocni.
A większość z nich, to trud i marność, *
bo szybko mijają, my zaś odlatujemy.



Któż może poznać siłę Twego gniewu *
i kto znieść zdoła moc Twego oburzenia?

Naucz nas liczyć dni nasze, *
byśmy zdobyli mądrość serca.

Powróć, Panie, jak długo będziesz zwlekał? *
Bądź litościwy dla sług Twoich.

Nasyć nas o świcie swoją łaską, *
abyśmy przez wszystkie dni nasze mogli się
radować i cieszyć.

Daj radość w zamian za dni Twego ucisku, *
za lata, w których zaznaliśmy niedoli.

Niech sługom Twoim ukaże się Tve dzieło, *
a Twoja chwała nad ich synami.

Dobroć Pana, Boga naszego, niech będzie nad nami †
i wspieraj pracę rąk naszych, *
dzieło rąk naszych wspieraj!

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Lata nasze przemijają jak trawa, / a Ty, Boże, trwasz
na wieki.

2 ant. Od śmierci wiecznej * zachowaj mnie, Panie.

Pieśń

Iz 38, 10-14. 17. 19b-20

Bóg uzdrowieniem umierającego

Byłem umarły, a oto jestem żyjący i dzierzę klucze śmierci (Ap 1, 18)

Rzekłem: W połowie dni moich *
odejść muszę.

W bramach Otchłani mnie opuści *
lat moich reszta.

Mówiłem: Nie ujrzę już Boga *
na ziemi żyjących,

Nie zobaczę już nikogo *
spośród mieszkańców tego świata.

Rozbiorą moje mieszkanie i przeniosą ode mnie *
jak namiot pasterski.

Jak tkacz zwinąłem me życie, †
a Pan jego nić przeciął. *

Od świtu do nocy kres mi położysz.
Krzyczę do rana. *
On jak lew miażdży wszystkie me kości.
Kwilę jak pisklę jaskółcze, *
wzdycham jak gołębica.
Zmęczone są me oczy od patrzenia w górę; *
Panie, stań przy mnie, bo jestem w ucisku.
I oto ustrzegłeś moją duszę *
od czeluści zagłady,
Gdyż odrzuciłeś za siebie *
wszystkie moje grzechy.
Ojciec głosi dzieciom wierność Twoją. *
Pan mi przychodzi z pomocą.
Więc grać Mu będziemy pieśni na strunach †
przez wszystkie dni naszego życia *
w świątyni Pańskiej.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Od śmierci wiecznej zachowaj mnie, Panie.
3 ant. Będę chwalił Pana * do końca mego życia.

Psalm 146

Szczęśliwi ufający Bogu

Chwalmy Boga przez nasze życie, czyli przez nasze postępowanie (Arnobiusz)

Chwal, duszo moja, Pana; †
będę chwalił Pana do końca mego życia, *
będę śpiewał mojemu Bogu, dopóki istnieję.
Nie pokładajcie ufności w książętach *
ani w człowieku, który zbawić nie może.
Kiedy duch go opuści, znów w proch się obraca *
i przepadają wszystkie jego zamiary.
Szczęśliwy ten, kogo wspiera Bóg Jakuba, *
kto pokłada nadzieję w Panu Bogu.
On stworzył niebo i ziemię, i morze *
ze wszystkim, co w nich istnieje.
On wiary dochowuje na wieki, *
uciśnionym sprawiedliwość wymierza,



Chlebem karmi głodnych, *
wypuszcza na wolność uwięzionych.
Pan przywraca wzrok ociemniałym, †
Pan dźwiga ponizonych, *
Pan kocha sprawiedliwych.
Pan strzeże przybyszów, †
ochrania sierotę i wdowę, *
lecz występnych kieruje na bezdroża.
Pan króluje na wieki, *
Bóg twój, Syjonie, przez pokolenia.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Będę chwalił Pana do końca mego życia.

Czytanie

1 Tes 4, 14

LG tom II: Zm, str. 1771.

Jeśli wierzymy, że Jezus istotnie umarł i zmartwychwstał, to również tych, którzy umarli w Jezusie, Bóg wraz z Nim wskrzesi.

Responsorium krótkie

P. Będę Cię wystawiał, Panie, * Bo przyjąłeś mnie do siebie. **W.** Będę Cię wystawiał, Panie, / Bo przyjąłeś mnie do siebie. **P.** Zamieniłeś mój płacz w wesele. **W.** Bo przyjąłeś mnie do siebie. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** Będę Cię wystawiał, Panie, / Bo przyjąłeś mnie do siebie.

Pieśń Zachariasza

Ant. Ja jestem zmartwychwstanie i życie, * kto wierzy we Mnie, choćby i umarł, życie będzie, / a każdy, kto żyje i wierzy we Mnie, / nie umrze na wieki.

Mesjasz i Jego poprzednik

Łk 1, 68-79

Błogostawiony † Pan, Bóg Izraela, *
bo lud swój nawiedził i wyzwolił.

I wzbudził dla nas moc zbawczą *
w domu swego sługi Dawida.
Jak zapowiedział od dawna *
przez usta swych świętych proroków,
Że nas wybawi od naszych nieprzyjaciół *
i z ręki wszystkich, którzy nas nienawidzą;
Że naszym ojcom okaże miłosierdzie *
i wspomni na swe święte przymierze,
Na przysięgę, którą złożył *
ojcu naszemu Abrahamowi.
Da nam, że z mocy nieprzyjaciół wyrwani, *
służyć Mu będziemy bez trwogi,
W pobożności i sprawiedliwości przed Nim *
po wszystkie dni nasze.
A ty, dziecie, zwać się będziesz prorokiem Najwyższego, *
gdyż pójdiesz przed Panem przygotować Mu drogi.
Jego ludowi dasz poznać zbawienie *
przez odpuszczenie grzechów.
Dzięki serdecznej litości naszego Boga, *
z jaką nas nawiedzi z wysoka Wschodzące Słońce,
By oświecić tych, co w mroku i cieniu śmierci
mieszkają, *
aby nasze kroki skierować na drogę pokoju.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Ja jestem zmartwychwstanie i życie, / kto wierzy
we Mnie, choćby i umarł, żyć będzie, / a każdy, kto żyje
i wierzy we Mnie, / nie umrze na wieki.

Prośby

Pokornie błagajmy Boga, Ojca wszechmogącego, który
wskrzesił z martwych Jezusa Chrystusa i przywróci
do życia nasze śmiertelne ciała, i wołajmy do Niego:

Obdarz nas życiem w Jezusie Chrystusie.

Ojcze święty, razem z Twoim Synem zostaliśmy przez

chrzest zanurzeni w śmierci i wskrzeszeni do życia,
— spraw, abyśmy postępowali drogą nowego życia i także po śmierci mogli żyć z Chrystusem.

Obdarz nas życiem w Jezusie Chrystusie.

Dobry Ojczy, Ty nam dałeś do spożywania chleb życia, który z nieba zstąpił,

— spraw, abyśmy mieli w sobie życie wieczne i powstałi z martwych w dniu ostatecznym.

Obdarz nas życiem w Jezusie Chrystusie.

Panie, Ty posłałeś anioła, aby umacniał Twego Syna podczas agonii w Ogrójcu,

— spraw, niech nadzieja, którą pokładamy w Tobie, przyniesie nam pociechę w chwili śmierci.

Obdarz nas życiem w Jezusie Chrystusie.

Panie, Ty wyrwałeś trzech młodzieńców spośród ognia,
— wybaw dusze zmarłych od kar, jakie cierpią za grzechy.

Obdarz nas życiem w Jezusie Chrystusie.

Boże żyjących i umarłych, Ty wskrzesiłeś z martwych Jezusa,

— obudź zmarłych do życia i nas razem z nimi wprowadź do wiecznej chwały.

Obdarz nas życiem w Jezusie Chrystusie.

Ojczy nasz...

Modlitwa

Za zmarłego papieża:

Wszchemogący i wierny Boże, Ty sprawiedliwie nagradzasz robotników Twojej winnicy, † Ty ustanowiłeś następcą świętego Piotra i pasterzem całego Kościoła Twojego sługę, naszego papieża N., * spraw, aby w wieczności radował się owocami Twojej łaski i miłosierdzia, których wiernym szafarzem był na ziemi. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

Za zmarłego biskupa diecezji:

Wszchemogący Boże, spraw, aby Twój sługa, nasz biskup **N.**, któremu powierzyłeś troskę o Kościół **N.**, † wszedł do radości swojego Mistrza * i otrzymał nagrodę za apostołskie trudy. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

Za innego zmarłego biskupa lub kardynała:

Boże, Ty obdarzyłeś biskupią godnością swojego sługę (kardynała) **N.** i dałeś mu udział w kapłaństwie Apostołów, * włącz go na wieki do ich społeczności. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

Za zmarłego kapłana:

Miłosierny Boże, spraw, aby Twój sługa, kapłan **N.**, którego w ziemskim życiu zaszczyciłeś świętym posłannictwem, * radował się wiecznie w niebieskiej chwale. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

Za zmarłego zakonnika lub zakonnice:

Wszchemogący Boże, zmarły brat (zmarła siostra) **N.** dążył(a) do Ciebie drogą doskonałego naśladowania Chrystusa, którego umiłował(a), † spraw, aby się radował(a), gdy się ukazesz w chwale,* i razem ze swoimi braćmi (siostrami) miał(a) udział w szczęściu wiecznym. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

Za jednego zmarłego:

Wszchemogący Boże, pokornie Cię błagamy, † okaż miłosierdzie Twojemu słudze N., którego (Twojej słuźebnicy N., którą) na tym świecie zaliczyłeś do Twojego ludu, * i przyjmij go (ją) do grona Twoich Świętych w królestwie pokoju i światła. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

Za wielu zmarłych:

Boże, Ty sprawiłeś, że Twój Syn zwyciężył śmierć i wstąpił do nieba, † daj swoim sługom (słuźebnicom) N. i N. udział w Jego zwycięstwie nad śmiercią, * aby mogli (mogły) na wieki oglądać Ciebie, swojego Stwórcę i Odkupiciela. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

Za zmarłych krewnych, przyjaciół i dobroczyńców:

Boże, Ty pragniesz zbawienia ludzi i hojnie udzielasz przebaczenia, † prosimy Cię, abyś za wstawiennictwem Najświętszej Maryi zawsze Dziewicy i wszystkich Świętych * dopuścił naszych zmarłych krewnych, przyjaciół i dobroczyńców do udziału w wiecznej szczęśliwości. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

Jutrznia i Nieszpory. P. Odmawia modlitwę końcową bez wezwania *Módlmy się.*
W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogosławi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Jeśli kapłan lub diakon przewodniczy oficjum, zwraca się do wiernych:

P. Pan z wami.

W. I z duchem twoim.

P. Niech was błogosławi Bóg wszechmogący:

Ojciec + i Syn, i Duch Święty.
W. Amen.

Można też użyć innej formuły błogostawieństwa, tak jak we Mszy św.
Jeśli wierni mają się rozejść, dodaje się wezwanie:

P. Idźcie w pokoju Chrystusa.
W. Bogu niech będą dzięki.

Modlitwa w ciągu dnia

LG tom II: Zm, str. 1774.

P. Boże, + wejrzyj ku wspomnieniu memu.
W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.
P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Jeżeli odmawia się trzy Godziny mniejsze, to w Modlitwie przedpołudniowej odmawia się zwrotki: pierwszą, czwartą i piątą; w Modlitwie południowej zwrotki: drugą, czwartą i piątą; w Modlitwie popołudniowej zwrotki: trzecią, czwartą i piątą - jeżeli tylko jedną Godzinę, hymn odmawia się w całości, jak niżej.

Hymn

- 1 Ty, który razem z siostrami
Opłakiwałeś Łazarza,
Swoją wszechmocą sprawiłeś,
Że do nich żywy powrócił.
- 2 Ty swego Ojca prosisz,
By Twoim katom przebaczył;
Łotra, co cierpiał przy Tobie,
Podniosłeś słowem pociechy.
- 3 Ty umierając, uczniowi
Maryję dałeś za Matkę,
Aby się stała dla wiernych
Otuchą podczas konania.
- 4 Zmiłuj się, Chryste, nad nami,
Bo za nas krew swą przelałeś;
Przemień obawę przed śmiercią
Na radość życia wiecznego.

Za jednego zmarłego:

- 5 Brat, który z ziemi odchodzi,



Niech Twe wezwanie usłyszysz;
Tam, gdzie już śmierć nie panuje,
Niech Ciebie wielbi na wieki. Amen.

Za jedną zmarłą:

5 Siostra, co z ziemi odchodzi,
Niech Twe wezwanie usłyszysz;
Tam, gdzie już śmierć nie panuje,
Niech Ciebie wielbi na wieki. Amen.

Za wielu zmarłych:

5 Ci, którzy z ziemi odchodzą,
Niech Twe wezwanie usłyszysz;
Tam, gdzie już śmierć nie panuje,
Niech Ciebie wielbią na wieki. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Zm, str. 1775.

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Zwróć się ku mnie, Panie, * i ocal moją duszę.

Modlitwa południowa

Ant. Uzdrów mnie, Panie, * bo zgrzeszyłem przeciw Tobie.

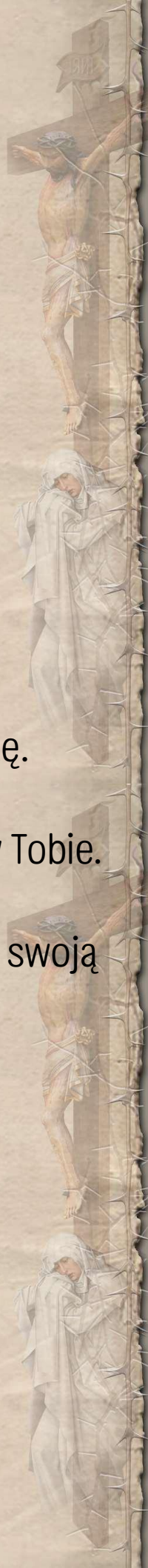
Modlitwa popołudniowa

Ant. Wybaw mnie, Boże, w imię Twoje, * mocą swoją
broń mojej sprawy.

Psalm 70

Błaganie o pomoc Bożą
Panie, ratuj nas, bo giniemy! (Mt 8, 25)

Racz mnie wybawić, Boże, *
Panie, pośpiesz mi z pomocą!
Niech się okryją rumieńcem wstydu *
ci, którzy godzą na moje życie.
Niech ustąpią okryci wstydem *
ci, którzy z moich nieszczęść się weselą.
Niechaj odstąpią okryci hańbą, *
którzy drwią ze mnie.
Niech się radują i weselą w Tobie *
wszyscy, którzy Ciebie szukają.



Niech zawsze mówią: "Bóg jest wielki!" *
ci, którzy pragną Twojej pomocy.
Ja zaś jestem ubogi i nędzny, *
Boże, pośpiesz mi z pomocą!
Tyś wspomóżyciel mój i wybawca, *
nie zwlekaj więc, Panie!
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 85

Bliskie jest nasze zbawienie

Kiedy nasz Zbawiciel przyszedł na świat, pobłogosławił Bóg swojej ziemi (Orygenes)

Łaskawym się okazałeś, Panie, dla Twej ziemi, *
odmieniłeś los Jakuba.
Odpuściłeś winę swojemu ludowi *
i zakryłeś wszystkie jego grzechy.
Powściągnąłeś całe zagniewanie Twoje, *
powstrzymałeś swoją zapalczywość w gniewie.
Odnów nas, Boże, nasz Zbawco, *
Twego oburzenia na nas poniechaj.
Czyż będziesz się gniewał na wieki, *
czy gniew swój rozciągniesz na wszystkie pokolenia?
Czyż to nie Ty przywrócisz nam życie, *
a Twój lud w Tobie będzie się weselił?
Okaż nam, Panie, łaskę swoją *
i daj nam swoje zbawienie.
Będę słuchał tego, co Pan Bóg mówi: †
oto ogłasza pokój ludowi i swoim wyznawcom, *
którzy się zwracają ku Niemu swym sercem.
Zaprawdę, bliskie jest Jego zbawienie †
dla tych, którzy Mu cześć oddają, *
i chwala zamieszka w naszej ziemi.
Łaska i wierność spotkają się ze sobą, *
ucałują się sprawiedliwość i pokój.
Wierność z ziemi wyrośnie, *
a sprawiedliwość spojrzy z nieba.
Pan sam szczęściem obdarzy, *
a nasza ziemia wyda swój owoc.



Sprawiedliwość będzie kroczyć przed Nim, *
a śladami Jego kroków zbawienie.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Psalm 86

O pomoc w przeciwnościach

Błogostawiony Bóg, który nas pociesza w każdym naszym utrapieniu (2 Kor 1, 3. 4)

Nakłoń swego ucha i wysłuchaj mnie, Panie, *
bo biedny jestem i ubogi.

Strzeż mojej duszy, bo jestem pobożny, *
zbaw sługę Twego, który ufa Tobie.

Ty jesteś moim Bogiem, †
Panie, zmiłuj się nade mną, *
bo nieustannie wołam do Ciebie.

Uraduj duszę swego sługi, *
ku Tobie, Panie, wznoszę moją duszę.

Tyś bowiem, Panie, dobry i łaskawy, *
pełen łaski dla wszystkich, którzy Cię wzywają.

Wysłuchaj, Panie, modlitwę moją *
i zważ na głos mojej prośby.

W dniu utrapienia wołam do Ciebie, *
ponieważ Ty mnie wysłuchasz.

Nie ma wśród bogów równego Tobie, Panie, *
ani Twemu dziełu inne nie dorówna.

Przyjdą wszystkie ludy przez Ciebie stworzone †
i Tobie, Panie, oddadzą pokłon, *
będą sławiły Twe imię.

Bo Ty jesteś wielki i czynisz cuda, *
tylko Ty jesteś Bogiem.

Naucz mnie, Panie, Twej drogi, †
bym postępował według Twojej prawdy, *
nakłoń me serce, by lękało się Twego imienia.

Będę Cię wielbił z całego serca, Panie mój i Boże, *
i na wieki będę słaawił Twoje imię.

Bo wielkie było dla mnie Twoje miłosierdzie, *
a życie moje wyrwałeś z głębin Otchłani.

Boże, pyszni przeciw mnie powstali †



i zgraja zuchwalców czyha na me życie, *
a nie mają oni względu na Ciebie.
Ale Tyś, Panie, Bogiem łaski i miłosierdzia, *
do gniewu nieskory, łagodny i bardzo wierny.
Wejrzyj na mnie i zmiłuj się nade mną, †
siły swej udziel słudze Twojemu, *
ocal syna swojej służebnicy!

Daj mi znak dobroci, †
aby ujrzeli ze wstydem ci, którzy mnie nienawidzą, *
żeś Ty, Panie, mnie wspomógł i pocieszył.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

W innych Godzinach psalmodia dodatkowa z serii II i III, s. 1231.

Modlitwa przedpołudniowa

Ant. Zwróć się ku mnie, Panie, / i ocal moją duszę.

Czytanie

Hi 19, 25-26

LG tom III: Zm, str. 1648.

Ja wiem, że Wybawca mój żyje, na ziemi wystąpi jako ostatni. Potem me szczątki skórą odzieje i w moim ciele Boga zobaczę.

P. Czemu zgnębiona jesteś, duszo moja, i czemu trwożysz się we mnie?

W. Ufaj Bogu, bo jeszcze wystawiać Go będę.

P. Módlmy się. *Odmawia się modlitwę końcową.*

Modlitwa południowa

Ant. Uzdrów mnie, Panie, / bo zgrzeszyłem przeciw Tobie.

Czytanie

Mdr 1, 13-14a. 15

Śmierci Bóg nie uczynił i nie cieszy się ze zguby żyjących. Stworzył bowiem wszystko po to, aby było. A sprawiedliwość nie podlega śmierci.

P. Wśród ciemności śmierci zła się nie ulęknę.

W. Bo Ty, Panie, jesteś ze mną.

P. Módlmy się. *Odmawia się modlitwę końcową.*

Modlitwa popołudniowa

Ant. Wybaw mnie, Boże, w imię Twoje, * mocą swoją broń mojej sprawy.

Czytanie

Iz 25, 8

Bóg raz na zawsze zniszczy śmierć. Wtedy Pan Bóg otrze łzy z każdego oblicza, odejmie hańbę od swego ludu na całej ziemi, bo Pan przyrzekł.

P. Boże, wysłuchaj modlitwę moją.

W. Do Ciebie wszelki śmiertelnik przychodzi.

P. Módlmy się. *Odmawia się modlitwę końcową.*

2 Nieszpory

LG tom II: Zm, str. 1778.

P. Boże, † wejrzyj ku wspomnieniu memu.

W. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.

P. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

W. Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen.

Hymn

- 1 O potężny Królu, Chryste,
Ty dla chwały swego Ojca
I naszego odkupienia
Zwyciężyłeś przemoc śmierci.
- 2 Ty, przyjmując ludzką słabość,
Cios zadałeś szatanowi,
Własną śmiercią pokonałeś
Śmierć przez niego zgotowaną.
- 3 Pełen blasku wstałeś z grobu
I przez moc misterium Paschy
Twoje życie w nas odnawiasz,

Gdy nas grzechy uśmiercają.

- 4 Udziel nam ożywczej łaski,
Byś przychodząc po raz drugi,
Zastał nas przygotowanych
I z płonąca lampą w ręce.
- 5 Wprowadź nas, łaskawy Sędzio,
W światło i wieczysty pokój,
Bo przez wiarę oraz miłość
Już do Boga należymy.

Za jednego zmarłego:

- 6 Wezwij też do siebie brata,
Który świat ten opuszczając,
Pragnie wejść do Ojca domu,
Aby Ciebie chwalić wiecznie. Amen.

Za jedną zmarłą:

- 6 Wezwij też do siebie siostrę,
Która świat ten opuszczając
Pragnie wejść do Ojca domu,
Aby Ciebie chwalić wiecznie. Amen.

Za wielu zmarłych:

- 6 Wezwij też do siebie wszystkich,
Którzy świat ten opuszczając,
Pragną wejść do Ojca domu,
Aby Ciebie chwalić wiecznie. Amen.

Psalmodia

Antyfony i psalmy - LG tom II: Zm, str. 1780.

1 ant. Pan cię uchroni od zła wszelkiego, * Pan
ochroni twoją duszę.

Psalm 121

Bóg czuwa nad wiernymi

Nie będą już łaknąć ani pragnąć i nie porazi ich sionce ani żaden upał (Ap 7, 16)

Wznoszę swe oczy ku górom: *
skąd nadejść ma dla mnie pomoc?
Pomoc moja od Pana, *
który stworzył niebo i ziemię.
On nie pozwoli, by potknęła się twa noga, *



ani się nie zdrzemnie Ten, który ciebie strzeże.

Nie zdrzemnie się ani nie zaśnie *

Ten, który czuwa nad Izraelem.

Pan ciebie strzeże, †
jest cieniem nad tobą, *
stoi po twojej prawicy.

We dnie nie porazi cię słońce *
ani księżyc wśród nocy.

Pan cię uchroni od zła wszelkiego, *
ochroni twoją duszę.

Pan będzie czuwał †
nad twoim wyjściem i powrotem, *
teraz i po wszystkie czasy.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant. Pan cię uchroni od zła wszelkiego, / Pan ochroni
twoją duszę.

2 ant. Jeśli zachowasz pamięć o grzechach, Panie, *
Panie, któż się ostoi?

Psalm 130

Z otchłani grzechu

Jezus zbawi swój lud od jego grzechów (Mt 1, 21)

Z głębokości wołam do Ciebie, Panie, *
Panie, wysłuchaj głosu mego.

Nachyl swe ucho *
na głos mojego błagania.

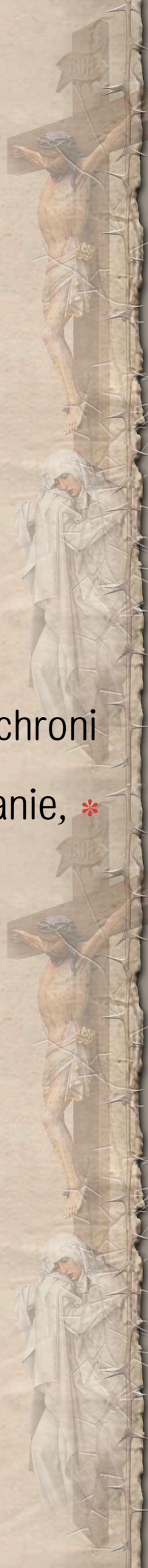
Jeśli zachowasz pamięć o grzechach, Panie, *
Panie, któż się ostoi?

Ale Ty udzielasz przebaczenia, **
aby Ci ze czcią służyło.

Pokładam nadzieję w Panu, †
dusza moja pokłada nadzieję w Jego słowie, *
dusza moja oczekuje Pana.

Bardziej niż strażnicy poranka *
niech Izrael wygląda Pana.

U Pana jest bowiem łaska, *



u Niego obfite odkupienie.

On odkupi Izraela *

ze wszystkich jego grzechów.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Jeśli zachowasz pamięć o grzechach, Panie, / Panie, któż się ostoï?

3 ant. Jak Ojciec wskrzesza i ożywia umarłych, * tak i Syn ożywia wszystkich, / których zechce.

Pieśń

Chrystus Sługa Boży

Flp 2, 6-11

Chrystus Jezus, istniejąc w postaci Bożej, †
nie skorzystał ze sposobności, *
aby na równi być z Bogiem.

Lecz ogołocił samego siebie †
przyjawszy postać sługi *
i stał się podobnym do ludzi.

A w tym, co zewnętrzne, uznany tylko za człowieka, *
uniżył samego siebie,

Gdy stał się posłusznym aż do śmierci, *
i to śmierci krzyżowej.

Dlatego też Bóg wywyższył Go ponad wszystko *
i darował Mu imię ponad wszelkie imię,

Aby na imię Jezusa zgięto się każde kolano *
istot niebieskich i ziemskich, i podziemnych.

I aby wszelki język wyznał, *

że Jezus Chrystus jest Panem ku chwale Boga Ojca.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Jak Ojciec wskrzesza i ożywia umarłych, / tak i Syn ożywia wszystkich, / których zechce.

LG tom III: Zm, str. 1781.

Gdzież jest, o śmierci, twoje zwycięstwo? Gdzież jest, o śmierci, twój oścień? Ościeniem zaś śmierci jest grzech, a siłą grzechu Prawo. Bogu niech będą dzięki za to, że dał nam odnieść zwycięstwo przez naszego Pana, Jezusa Chrystusa.

Responsorium krótkie

P. Tobie, Panie, zaufałem, * Nie zawstydzę się na wieki. **W.** Tobie, Panie, zaufałem, / Nie zawstydzę się na wieki. **P.** Będę się radował z Twego miłosierdzia. **W.** Nie zawstydzę się na wieki. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** Tobie, Panie, zaufałem, / Nie zawstydzę się na wieki.

Albo:

P. W miłosierdziu Twoim, Panie, * Daj im wieczny odpoczynek. **W.** W miłosierdziu Twoim, Panie, / Daj im wieczny odpoczynek. **P.** Ty przyjdiesz sądzić żywych i umarłych. **W.** Daj im wieczny odpoczynek. **P.** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. **W.** W miłosierdziu Twoim, Panie, * Daj im wieczny odpoczynek.

Pieśń Maryi

Ant. Wszyscy, których daje Mi Ojciec, * do Mnie przyjdą, / a tego, kto do Mnie przychodzi, / nie oddalę od siebie.

Radość duszy w Bogu

Łk 1, 46-55

Wielbi ✝ dusza moja Pana *

i raduje się duch mój w Bogu, Zbawicielu moim.

Bo wejrzał na uniżenie swojej Służebnicy. *

Oto bowiem odtąd błogosławić mnie będą wszystkie pokolenia,

Gdyż wielkie rzeczy uczynił mi Wszechmocny, * a Jego imię jest święte.

Jego miłosierdzie z pokolenia na pokolenie * nad tymi, którzy się Go boją.

Okazał moc swego ramienia, *

rozproszył pyszniących się zamysłami serc swoich.

Strącił władców z tronu, *

a wywyższył pokornych.

Głodnych nasycił dobrami, *

a bogatych z niczym odprawił.

Ujął się za swoim sługą, Izraelem, *

pomny na swe miłosierdzie,

Jak obiecał naszym ojcom, *

Abrahamowi i jego potomstwu na wieki.

Chwała Ojcu i Synowi, *

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, *

i na wieki wieków. Amen.

Ant. Wszyscy, których daje Mi Ojciec, / do Mnie przyjdą, / a tego, kto do Mnie przychodzi, / nie oddalę od siebie.

Prośby

Mamy nadzieję, że Jezus Chrystus upodobni nasze ciało podległe zniszczeniu do swojego Ciała uwielbionego, módlmy się więc do Niego i wołajmy:

Ty jesteś życiem i zmartwychwstaniem naszym.

Chryste, Synu Boga żywego, Ty wskrzesiłeś z martwych swego przyjaciela Łazarza,

— wzbudź do życia w chwale zmarłych, których odkupiłeś najdroższą Krwią swoją.

Ty jesteś życiem i zmartwychwstaniem naszym.

Chryste, Pocieszycielu strapionych, Ty wskrzeszając Łazarza, młodzieńca z Nain i córkę Jaira, otarłeś łzy z oczu ich bliskich,

— pociesz wszystkich, którzy opłakują swoich zmarłych.

Ty jesteś życiem i zmartwychwstaniem naszym.

Chryste Zbawicielu, zniwecz w naszym ciele panowanie grzechu, bo przez nie zasłużyliśmy na zapłatę śmierci,

— spraw, abyśmy osiągnęli w Tobie życie wieczne.
Ty jesteś życiem i zmartwychwstaniem naszym.

Chryste Odkupicielu, wejrzyj na tych, którzy nie znając Ciebie, nie mają nadziei,
— spraw, aby uwierzyli w zmartwychwstanie i życie w przyszłym świecie.

Ty jesteś życiem i zmartwychwstaniem naszym.

Chryste, Ty przywróciłeś wzrok niewidomemu i pozwoliłeś, aby Ciebie oglądał,

— okaż swe oblicze zmarłym, którzy są jeszcze pozbawieni Twego światła.

Ty jesteś życiem i zmartwychwstaniem naszym.

Chryste, Ty pozwalasz, aby rozpadł się dom naszego doczesnego zamieszkania,

— daj nam zamieszkać na wieki w niebie, w domu nie ręką ludzką zbudowanym.

Ty jesteś życiem i zmartwychwstaniem naszym.

Ojcze nasz...

Modlitwa

Za zmarłego papieża:

Wszchemogący i wierny Boże, Ty sprawiedliwie nagradzasz robotników Twojej winnicy, † Ty ustanowiłeś następcą świętego Piotra i pasterzem całego Kościoła Twojego sługę, naszego papieża N., * spraw, aby w wieczności radował się owocami Twojej łaski i miłosierdzia, których wiernym szafarzem był na ziemi. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

Za zmarłego biskupa diecezji:

Wszchemogący Boże, spraw, aby Twój sługa, nasz biskup N., któremu powierzyłeś troskę o Kościół N., † wszedł do radości swojego Mistrza * i otrzymał nagrodę za apostolskie trudy. Przez naszego Pana Jezusa

Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

Za innego zmarłego biskupa lub kardynała:

Boże, Ty obdarzyłeś biskupią godnością swojego sługę (kardynała) N. i dałeś mu udział w kapłaństwie Apostołów, * włącz go na wieki do ich społeczności. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

Za zmarłego kapłana:

Miłosierny Boże, spraw, aby Twój sługa, kapłan N., którego w ziemskim życiu zaszczyciłeś świętym posłannictwem, * radował się wiecznie w niebieskiej chwale. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

Za zmarłego zakonnika lub zakonnice:

Wszzechmogący Boże, zmarły brat (zmarła siostra) N. dążył(a) do Ciebie drogą doskonałego naśladowania Chrystusa, którego umiłował(a), † spraw, aby się rado-wana), gdy się ukazesz w chwale,* i razem ze swoimi braćmi (siostrami) miał(a) udział w szczęściu wiecznym. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

Za jednego zmarłego:

Wszzechmogący Boże, pokornie Cię błagamy, † okaż miłosierdzie Twojemu słudze N., którego (Twojej służebnicy N., którą) na tym świecie zaliczyłeś do Twojego ludu, * i przyjmij go (ją) do grona Twoich Świętych w królestwie pokoju i światła. Przez naszego Pana Jezusa

Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

Za wielu zmarłych:

Boże, Ty sprawiłeś, że Twój Syn zwyciężył śmierć i wstąpił do nieba, † daj swoim sługom (służebnicom) N. i N. udział w Jego zwycięstwie nad śmiercią, * aby mogli (mogły) na wieki oglądać Ciebie, swojego Stwórcę i Odkupiciela. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

Za zmarłych krewnych, przyjaciół i dobroczyńców:

Boże, Ty pragniesz zbawienia ludzi i hojnie udzielasz przebaczenia, † prosimy Cię, abys za wstawiennictwem Najświętszej Maryi zawsze Dziewicy i wszystkich Świętych * dopuścił naszych zmarłych krewnych, przyjaciół i dobroczyńców do udziału w wiecznej szczęśliwości. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

Jutrznia i Nieszpory. P. Odmawia modlitwę końcową bez wezwania *Módlmy się.*
W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

Niech nas Bóg † błogosławi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego. Amen.

Jeśli kapłan lub diakon przewodniczy oficjum, zwraca się do wiernych:

P. Pan z wami.

W. I z duchem twoim.

P. Niech was błogosławi Bóg wszechmogący:
Ojciec † i Syn, i Duch Święty.

W. Amen.

Można też użyć innej formuły błogosławieństwa, tak jak we Mszy św.
Jeśli wierni mają się rozejść, dodaje się wezwanie:

P. Idźcie w pokoju Chrystusa.

W. Bogu niech będą dzięki.

Dodatek

Modlitwy dodatkowe

Przygotowanie do Mszy Świętej

Przygotowanie do Mszy świętej i dziękczynienie po niej nie są obowiązkowe, lecz wynikają z pobożności osobistej.

Modlitwa św. Ambrożego

O dobry Jezu, oto ja grzesznik, nie polegający na swoich zasługach, lecz ufając jedynie Twemu miłosierdziu i dobroci, z drżeniem i bojaźnią przystępuję do stołu Twojej Uczt Najświętszej. Albowiem moje serce i ciało, Tobie poświęcone, skałałem licznymi grzechami; nie strzegłem pilnie moich myśli i języka. Dlatego, Dobroci nieskończona i pełen potęgi Majestacie, z lękiem, ale i z ufnością uciekam się w moim ucisku do Ciebie, który jesteś źródłem litości, śpieszę do Ciebie, aby doznać uzdrowienia, i szukam Twojej opieki; a nie mogąc ostać się wobec sprawiedliwości Sędziego, wzdycham do miłosierdzia Zbawiciela.

Tobie, Panie, odkrywam moje rany, przed Tobą mój wstyd wyznaję. Na widok licznych i wielkich moich grzechów ogarnia mnie trwoga, ale ufam Twojemu miłosierdziu, które nie ma granic.

Wejrzyj więc na mnie z litością, Panie Jezu Chryste, Królu wieczności, który jesteś Bogiem i Człowiekiem, ukrzyżowanym dla człowieka. Wysłuchaj mnie, bo w Tobie pokładam nadzieję; zmiłuj się nade mną, pełnym win i nędzy, bo źródło Twojej litości nigdy nie wysycha.

Bądź pozdrowiona, Ofiara zbawienia, zawieszona na drzewie krzyża dla mnie i wszystkich ludzi. Bądź pozdrowiona, o Krwi najcenniejsza, która spływasz z ran mojego ukrzyżowanego Zbawiciela, Jezusa Chrystusa, i obmywasz grzechy całego świata. Wspomnij, o Panie, na swoje stworzenie, które Krwią swoją odkupiłeś.

Żałuję, że zgrzeszyłem, i pragnę naprawić zło popełnione. Ojcze litościwy, oddal więc ode mnie wszystkie



moje nieprawości i grzechy, abym cały oczyszczony mógł godnie spożywać Święte Świętych. Spraw swoją łaską, by ta Ofiara Twojego Ciała i Krwi, którą ja niegodny zamierzam przyjąć, wyjednała mi odpuszczenie grzechów. Niech ona mnie oczyści całkowicie z moich win i niechaj rozproszy wszystkie złe myśli; niech odrodzi we mnie dobre uczucia; niech mi pomoże spełniać uczynki miłe Tobie i niech się stanie dla mojej duszy bezpieczną obroną przeciw wrogim zasadzkom.

Modlitwa św. Tomasza z Akwinu

Wszzechmogący, wieczny Boże, oto zbliżam się do najświętszych tajemnic Twojego Syna Jednorodzonego, naszego Pana, Jezusa Chrystusa. Zbliżam się do nich jak chory do lekarza życia, jak nieczysty do źródła miłosierdzia, jak ślepy do światła wiecznej jasności, jak ubogi i nędzny do Pana nieba i ziemi.

Błagam Cię, abyś dzięki swej nieskończonej hojności uleczył moją słabość, obmył moje grzechy, rozświetlił moje mroki, wzbogacił moje ubóstwo i okrył nagość, abym mógł przyjąć Chleb aniołów, Króla nad królami i Pana nad panami z taką czcią i pokorą, skruczą i pobożnością, z taką czystością i wiarą, z takim zamiarem i uwagą, jak tego wymaga moje zbawienie.

Spraw łaskawie, abym przyjął nie tylko znak zewnętrzny sakramentu Ciała i Krwi Pańskiej, lecz istotę i całą moc tego sakramentu. Najłaskawszy Boże, daj mi tak przyjąć Ciało Twego Syna Jednorodzonego, naszego Pana, Jezusa Chrystusa, które wziął z Maryi Dziewicy, abym mógł być wcielony w Jego ciało mistyczne i zaliczony między Jego członki.

Ojczy najmilszy, pozwól mi wiecznie wpatrywać się bez zasłony w oblicze umiłowanego Syna Twojego, którego teraz w czasie ziemskiej wędrówki pragnę przyjąć pod postacią Chleba. Amen.

Modlitwa do NMP

Najświętsza Dziewico Maryjo, Matko dobroci i miło-

sierdza, oto ja, pełen win i nędzy, całym uczuciem i sercem uciekam się do Ciebie i proszę, abys zechciała być ze mną i wszystkimi kapłanami, którzy tutaj i w całym Kościele składają Najświętszą Ofiarę, tak jak byłeś w Twoim najmilszym Synem w czasie Jego męki na krzyżu.

Pomóż nam, abysmy wsparci Twoją łaską, mogli złożyć ofiarę godną i miłą Bogu w Trójcy Jedynemu. Amen.

Wzbudzenie intencji

Chcę sprawować Najświętszą Ofiarę i dokonać przestoczenia chleba i wina, aby się stały Ciałem i Krwią naszego Pana, Jezusa Chrystusa.

Pragnę to uczynić według obrządku świętego Kościoła rzymskiego, na chwałę Boga wszechmogącego i całego Kościoła triumfującego, na pożytek mój i całego Kościoła pielgrzymującego i za wszystkich, którzy się polecali moim modlitwom.

Niech Bóg wszechmogący i miłosierny udzieli nam wesela i pokoju, poprawy życia i czasu na szczerą pokutę, łaski i pociechy Ducha Świętego oraz wytrwałości w czynieniu dobra. Amen.

Dziękczynienie po Mszy Świętej

Z Nauki Dwunastu Apostołów Modlitwa Eucharystyczna

Dziękujemy Ci, Ojczy nasz,
Za święty, winny szczep Dawida, sługi Twego,
Który nam poznać dałeś przez Jezusa, sługę swego.
Tobie chwała na wieki!

Dziękujemy Ci, Ojczy nasz, za życie i wiedzę,
Którą nam poznałeś przez Jezusa, sługę swego.
Tobie chwała na wieki!

Jak ten łamany Chleb rozsiany był po górach,
A zebrany stał się jedno,
Tak niech się zbierze Kościół Twój z krańców ziemi
Do królestwa Twego,

Gdyż Twoją jest chwała i moc przez Jezusa Chrystusa,
Na wieki!

Dziękujemy Ci, Ojczy święty,
Za święte imię Twoje.

Któremu zgotowałeś mieszkanie w sercach naszych,
I za wiedzę, i za wiarę, i za nieśmiertelność,
Którą nam poznać dałeś przez Jezusa, sługę swego.

Tobie chwała na wieki!

Ty, Panie Wszchemocny,
Stworzyłeś wszystko dla imienia swego.

Pokarm i napój dałeś ludziom na pożywienie,
Aby do Ciebie dziękczynne zanosili modły.

Nam zaś darowałeś pokarm duchowy i napój,
I żywot wieczny

Przez Sługę swego.

Przede wszystkim dziękczynne do Ciebie zanosimy
modły,

Bo jesteś Wielmożny,
Tobie chwała na wieki!

Pomnij, Panie, na Kościół swój

I wybaw go od wszelkiego złego,

I doprowadź go do doskonałości w miłości swojej,

I zgromadź go od czterech wiatrów,

Pełen świętości,

Do królestwa swego,

Któreś mu zgotował.

Albowiem Twoja jest moc i chwała na wieki!

Niech przyjdzie łaska

I niech przeminie ten świat!

Hosanna Bogu Dawidowemu!

Kto święty, niech przystąpi,

Kto zaś nim nie jest, niech czyni pokutę.

Przyjdź, Panie Jezu. Amen.

Modlitwa św. Tomasza z Akwinu

Dzięki Ci składam, Panie Ojczy święty, wszechmogący,
wieczny Boże, za to, żeś mnie grzesznika, niegodnego
sługę swojego, bez żadnej mojej zasługi, a jedynie z
Twego miłosierdzia posilić raczył najdroższym Ciałem i

Krwią Twojego Syna, naszego Pana Jezusa Chrystusa.

Proszę Cię, niech ta Komunia święta nie stanie się dla mnie wyrokiem potępienia, ale niech będzie dla mnie zbawiennym zadatkiem Twojego przebaczenia, zbroją mojej wiary i puklerzem dobrej woli. Niech mnie ona uwolni od mych występków, wyniszczy we mnie pożądlivość i zmysłowość, a wzmocni miłość i cierpliwość, pokorę, posłuszeństwo i wszystkie cnoty. Niech mi będzie mocną obroną przeciw zasadzkom nieprzyjaciół tak widzialnych, jak niewidzialnych. Niech całkowicie uspokoi we mnie poruszenia cielesne i duchowe. Niech przez nią mocno przylgnę do Ciebie, jedynego, prawdziwego Boga. Niech wreszcie będzie szczęśliwym zakończeniem mojego życia.

Proszę Cię także, abyś mnie grzesznika raczył doprowadzić do tej niewymownej uczyty, na której z Twoim Synem i Duchem Świętym jesteś dla swoich wybranych prawdziwą światłością, całkowitym nasyceniem, wiekuistym weselem, pełnią szczęścia i radością doskonałą. Amen.

Modlitwa do Zbawiciela

Duszo Chrystusowa, uświęć mnie.

Ciało Chrystusowe, zbaw mnie.

Krwi Chrystusowa, napój mnie.

Wodo z boku Chrystusowego, obmyj mnie.

Męko Chrystusowa, pokrzep mnie.

O dobry Jezu, wysłuchaj mnie.

W ranach Twoich ukryj mnie.

Nie dopuść mi oddalić się od Ciebie.

Od nieprzyjaciela złośliwego broń mnie.

W godzinę śmierci wezwij mnie.

I każ mi przyjść do siebie,

Abym ze świętymi Twymi chwalił Cię

Na wieki wieków. Amen.

Ofiarowanie siebie

Przyjmij, Panie, całą moją wolność; przyjmij pamięć, rozum i całą wolę. Cokolwiek mam i posiadam, Tyś mi

to dał. Wszystko to zwracam Tobie i całkowicie poddaję panowaniu Twojej woli. Daj mi tylko miłość ku Tobie i Twoją łaskę, a będę dość bogaty; niczego więcej nie pragnę.

Modlitwa do Chrystusa ukrzyżowanego

Oto ja, dobry i najśłodszy Jezu, upadam na kolana przed Twoim obliczem i z największą gorliwością ducha proszę Cię i błagam, abyś wszczepił w moje serce najżywsze uczucia wiary, nadziei i miłości oraz prawdziwą skruchę za moje grzechy i silną wolę poprawy.

Oto z sercem przepełnionym wielkim uczuciem i z boleścią oglądam w duchu Twoje pięć ran i myślą się w nich zatapiam, pamiętając o tym, dobry Jezu, co już prorok Dawid włożył w Twoje usta: "Przebodli ręce moje i nogi, policzyli wszystkie kości moje" (Ps 22, 17).

Modlitwa powszechna ogłoszona przez papieża Klemensa XI

Wierzę w Ciebie, Panie, lecz wzmocnij moją wiarę; ufam Tobie, ale wspomóż moją nadzieję; miłuję Ciebie, lecz uczyni moją miłość bardziej gorącą; żałuję za moje grzechy, ale spraw, bym żałował doskonalej.

Uwielbiam Cię jako Stwórcę wszechrzeczy, pragnę Ciebie jako celu ostatecznego; wychwalam Cię jako ustawicznego dobroczyńcę, wzywam jako miłosierznego obrońcę.

Kieruj mną w swojej mądrości, otocz swą sprawiedliwością, pocieszaj dobrocią, chroń swoją potęgą.

Ofiaruję Ci moje myśli, Panie, aby mnie prowadziły do Ciebie; moje słowa, aby mówiły jedynie o Tobie; moje uczynki, aby zgodne były z Twoją wolą, i całe postępowanie moje, aby było życiem wyłącznie dla Ciebie.

Chcę tego, czego Ty chcesz, chcę dlatego, że Ty chcesz, chcę, jak Ty chcesz i jak długo chcesz.

Proszę Cię, Panie, abyś oświecił mój rozum, pobudził moją wolę, oczyścił ciało i uświęcił duszę.

Daj mi żałować za przeszłe grzechy i zwyciężyć przy-

szłe pokusy, opanować złe skłonności i nabywać odpowiednie dla mnie cnoty.

Daj mi, dobry Boże, miłość ku Tobie i wstręt do moich wad, szczerą troskę o bliźnich i pogardę tego, co złe na świecie.

Spraw, abym się starał słuchać przełożonych, pomagał podwładnym, dbał o przyjaciół i przebaczał wrogom.

Pomóż mi zwyciężać pożądlivość umartwieniem, skąpstwo jałmużną, gniewliwość łagodnością, a oziębłość zapalem.

Uczyń mnie roztropnym w radach, wytrzymałym w niebezpieczeństwach, cierpliwym w przeciwnościach i pokornym w powodzeniu.

Spraw, Panie, abym był skupiony w modlitwie, wstrzeźmieliwy przy posiłku, dokładny w pracy i zdecydowany w zamiarach.

Natchnij mnie troską o czystość sumienia, skromność zachowania się i wyglądu, mowę bez zarzutu i życie uporządkowane.

Pomóż mi czuwać nad popędami natury, nad współpracą z łaską, zachowywaniem Twego prawa i postępowaniem wysługującym zbawienie.

Naucz mnie, jak jest małym to, co ziemskie, jak wielkim to, co Boskie, jak krótkim, co doczesne, jak nieskończonym, co wieczne.

Spraw, abym dobrze przygotował się na śmierć, przejął się lękiem Twojego sądu, uniknął potępienia i osiągnął niebo. Przez Chrystusa, naszego Pana. Amen.

Modlitwa do NMP

Maryjo, Dziewico i Matko pełna świętości, oto przyjąłem Twego umiłowanego Syna, którego poczęłaś w swym przeczystym łonie, którego zrodziłaś, karmiłaś i tuliłaś do siebie. Z pokorą i miłością oddaję Ci Tego, którego obecność napełniała cię największym szczęściem i radością, abyś otworzyła Mu swoje ramiona i miłowała swoim sercem. Ofiaruję Go przez Ciebie Trójcy Najświętszej jako wyraz najwyższej czci Bożej, a tak-

że ku Twojej chwale oraz za potrzeby moje i całego świata.

Proszę Cię, o dobra Matko, uproś mi odpuszczenie moich grzechów, obfitą łaskę, abym odtąd gorliwiej służył Chrystusowi, i łaskę wytrwania aż do końca, abym mógł razem z Tobą wielbić Go przez całą wieczność. Amen.

Litanie

Litania do Chrystusa, Kapłana i Ofiary

Kyrie eleison.

Christe, eleison.

Kyrie eleison.

Chryste, usłysz nas. **Chryste, wysłuchaj nas.**

Ojczy z nieba, Boże, **zmiłuj się nad nami.**

Synu, Odkupicielu świata, Boże,

Duchu Święty, Boże,

Święta Trójco, Jedyny Boże,

Jezu, Kapłanie i Ofiaro, **zmiłuj się nad nami.**

Jezu, Kapłanie wieczny na wzór Melchizedeka,

Jezu, Kapłanie posłany przez Boga dla głoszenia Dobrej Nowiny ubogim,

Jezu, Kapłanie, Ty na Ostatniej Wieczerzy ustanowiłeś wzór wieczystej Ofiary,

Jezu, Kapłanie żyjący na wieki, aby się wstawiać za nami,

Jezu, Kapłanie, Ciebie Ojciec namaścił Duchem Świętym i mocą,

Jezu, Kapłanie z ludzi wzięty,

Jezu, Kapłanie dla ludzi ustanowiony,

Jezu, Kapłanie naszej wiary,

Jezu, Kapłanie większej od Mojżesza czci godzien,

Jezu, Kapłanie prawdziwego kultu,

Jezu, Kapłanie dóbr przyszłych,

Jezu, Kapłanie święty, niewinny i nieskalany,

Jezu, Kapłanie wierny i miłosierny,

Jezu, Kapłanie pałający gorliwością o Boga i ludzi,

Jeżu, Kapłanie doskonały na wieki,
Jeżu, Kapłanie, Ty przez Krew własną wszedłeś do
nieba,

Jeżu, Kapłanie, Ty nas wprowadziłeś na nową drogę,
Jeżu, Kapłanie, Ty nas umiłowalesz i obmyłeś z grzechów
Krwcią swoją,

Jeżu, Kapłanie, Ty wydałeś samego siebie jako dar i
ofiare dla Boga,

Jeżu, Ofiario Boga i ludzi,

Jeżu, Ofiario święta i niepokalana,

Jeżu, Ofiario prześlągalna,

Jeżu, Ofiario pokój przynosząca,

Jeżu, Ofiario prześlągania i chwały,

Jeżu, Ofiario pojednania i pokoju,

Jeżu, Ofiario, w której mamy ufność i śmiały przystęp
do Boga,

Jeżu, Ofiario wiecznie żywa,

Bądź nam miłościw, **wybaw nas, Panie,**

Od lekkomyślnego przyjęcia święceń,

Od grzechu świętokradztwa,

Od ducha nieumiarkowania,

Od nieuczciwego zysku,

Od grzechu symonii,

Od nieuczciwego zarządzania dobrami kościelnymi,

Od umiłowania świata i jego marności,

Od niegodnego sprawowania Twoich świętych misteriiów,

Przez Twoje wieczne kapłaństwo,

Przez święte namaszczenie, mocą którego Bóg Ojciec
uczynił Cię Kapłanem,

Przez Twego kapłańskiego ducha,

Przez posługiwanie, którym wstawiłeś na ziemi Twojego
Ojca,

Przez krwawą ofiarę z samego siebie, raz złożoną na
krzyżu,

Przez tę samą Ofiarę codziennie na ołtarzu odnawia-
ną,

Przez Boską władzę, którą w sposób niewidzialny peł-
nisz za pośrednictwem Twoich kapłanów,

Prosimy Cię, abyś całe duchowieństwo zachował w
świętej pobożności,
wysłuchaj nas, Panie.

Prosimy Cię, abyś dał swojemu ludowi pasterzy we-
dług Twego Serca,

Prosimy Cię, abyś ich napełnił duchem Twojego ka-
płaństwa,

Prosimy Cię, aby usta kapłanów strzegły wiedzy,

Prosimy Cię, abyś posłał na swoje żniwo wiernych ro-
botników,

Prosimy Cię, abyś pomnożył liczbę świętych szafarzy
Twoich misteriów,

Prosimy Cię, abyś dał im ducha wiernej służby we-
dług Twojej woli,

Prosimy Cię, abyś im udzielił łagodności w posłudze,
umiejętności w działaniu i wytrwałości w
modlitwie,

Prosimy Cię, aby na każdym miejscu krzewili cześć
Najświętszego Sakramentu,

Prosimy Cię, abyś przyjął do radości wiecznej tych,
którzy wiernie Tobie służyli.

Baranku Boży, który gładzisz grzechy świata,
przepuść nam, Panie.

Baranku Boży, który gładzisz grzechy świata,
wysłuchaj nas, Panie.

Baranku Boży, który gładzisz grzechy świata,
zmiłuj się nad nami.

P. Jezu, Kapłanie, usłysz nas.

W. Jezu, Kapłanie, wysłuchaj nas.

Módlmy się. Boże, Uświęcicielu i Opiekunie swojego Kościoła, wzbudź przez Twój Ducha godnych i wier-nych szafarzy świętych misteriów, aby dzięki ich posłu-
giwaniu i przykładowi lud chrześcijański, przez Ciebie wspierany, szedł drogą zbawienia. Przez Chrystusa, Pana naszego.

W. Amen.

Albo:

Módlmy się. Boże, Ty dla Twojej chwały i dla zbawienia ludzkości ustanowiłeś Chrystusa najwyższym i wiecznym Kapłanem, spraw, aby lud, który On nabył dla Ciebie Krwią swoją, z uczestnictwa w Ofierze Eucharystycznej czerpał moc płynącą z Jego Krzyża i Zmartwychwstania. Który żyjesz i królujesz na wieki wieków.

W. Amen.

Źródło: Anamnesis 93, s. 22-23 (poprawiono błąd literowy ("pośrednictw"). Uwaga: wersja z książki Jana Pawła II "Dar i tajemnica" ulega przedawnieniu, nowe tłumaczenie jest oficjalnym tekstem zatwierdzonym przez Stolicę Świętą. Wezwania "Módlmy się" wg uchwały nr 26/386/2020 KEP z dn. 28.08.2020.

Litania do Najświętszego Imienia Jezus

Kyrie eleison.

Christe, eleison.

Kyrie eleison.

Chryste, usłysz nas. **Chryste, wysłuchaj nas.**

Ojcie z nieba, Boże, **zmiłuj się nad nami.**

Synu, Odkupicielu świata, Boże,

Duchu Święty, Boże,

Święta Trójco, Jedyny Boże,

Jezu, Synu Boga żywego,

Jezu, odblasku Ojca,

Jezu, jasności światła wiecznego,

Jezu, królu chwały,

Jezu, słońce sprawiedliwości,

Jezu, Synu Maryi Panny,

Jezu najmiłszy,

Jezu przedziwny,

Jezu, Boże mocny,

Jezu, Ojcie na wieki,

Jezu, wielkiej rady zwiastunie,

Jezu najmożniejszy,

Jezu najcierpliwszy,

Jezu najposłuszniejszy,

Jezu cichy i pokornego serca,

Jezu, miłośniku czystości,

Jezu, miłujący nas,

Jezu, Boże pokoju,

Jeżu, dawco żywota,
Jeżu, cnót przykładzie,
Jeżu, pragnący dusz naszych,
Jeżu, Boże nasz,
Jeżu, ucieczko nasza,
Jeżu, Ojczy ubogich,
Jeżu, skarbie wiernych,
Jeżu, dobry pasterzu,
Jeżu, światłości prawdziwa,
Jeżu, mądrości przedwieczna,
Jeżu, dobroci nieskończona,
Jeżu, drogo i życie nasze,
Jeżu, wesele Aniołów,
Jeżu, królu Patriarchów,
Jeżu, mistrzu Apostołów,
Jeżu, nauczycielu Ewangelistów,
Jeżu, męstwo Męczenników,
Jeżu, światłości Wyznawców,
Jeżu, czystości Dziewic,
Jeżu, korono Wszystkich Świętych,
Bądź nam miłościw, **przepuść nam, Jeżu.**
Bądź nam miłościw, wysłuchaj nas, Jeżu.
Od zła wszelkiego, **wybaw nas, Jeżu.**
Od grzechu każdego,
Od gniewu Twego,
Od sidła szatańskich,
Od ducha nieczystości,
Od śmierci wiecznej,
Od zaniedbania natchnień Twoich,
Przez tajemnicę świętego Wcielenia Twego,
Przez Narodzenie Twoje,
Przez Dzieciństwo Twoje,
Przez najświętsze życie Twoje,
Przez trudy Twoje,
Przez konanie w Ogrójcu i Mękę Twoją,
Przez krzyż i opuszczenie Twoje,
Przez omdlenie Twoje,
Przez śmierć i pogrzeb Twój,
Przez Zmartwychwstanie Twoje,



Przez Wniebowstąpienie Twoje,
Przez Twoje ustanowienie Najświętszego Sakramentu,
Przez radości Twoje,
Przez chwałę twoją.

Baranku Boży, który gładzisz grzechy świata,
przepuść nam, Panie.

Baranku Boży, który gładzisz grzechy świata,
wysłuchaj nas, Panie.

Baranku Boży, który gładzisz grzechy świata,
zmiłuj się nad nami.

P. Jezus, usłysz nas.

W. Jezus, wysłuchaj nas.

Módlmy się. Panie Jezus Chryste, któryś rzekł: "Proście, a otrzymacie; szukajcie, a znajdziecie; kołaczcie, a będzie wam otworzone"; † daj nam, prosimy, uczucie swej Boskiej miłości, * abyśmy Cię z całego serca, usty i uczynkiem miłowali i nigdy nie przestawali wielbić. Który żyjesz i królujesz na wieki wieków.

W. Amen.

Albo:

Módlmy się. Wszechmogący Boże, obdarz nas ustawiczną bojaźnią i miłością Twojego świętego imienia, * albowiem nigdy nie odmawiasz opieki tym, których utwierdzasz w swojej miłości. Który żyjesz i królujesz na wieki wieków.

W. Amen.

Litania do Najświętszego Serca Pana Jezusa

Kyrie eleison.

Christe, eleison.

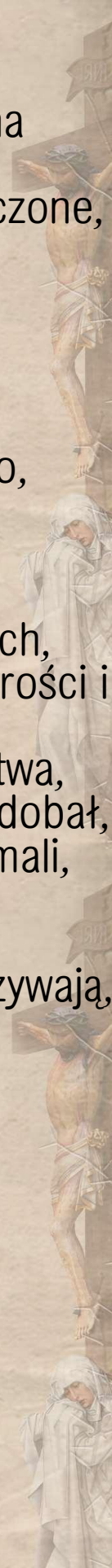
Kyrie eleison.

Chryste, usłysz nas. Chryste, wysłuchaj nas.

Ojczy z nieba, Boże, zmiłuj się nad nami.

Synu, Odkupicielu świata, Boże,

Duchu Święty, Boże,



Święta Trójco, Jedyny Boże,
Serce Jezusa, Syna Ojca Przedwiecznego,
Serce Jezusa, w łonie Matki-Dziewicy przez Ducha
Świętego utworzone,
Serce Jezusa, ze Słowem Bożym istotowo zjednoczone,
Serce Jezusa, nieskończonego majestatu,
Serce Jezusa, świątynio Boga,
Serce Jezusa, przybytku Najwyższego,
Serce Jezusa, domie Boży i bramo niebios,
Serce Jezusa, gorejące ognisko miłości,
Serce Jezusa, sprawiedliwości i miłości skarbnico,
Serce Jezusa, dobroci i miłości pełne,
Serce Jezusa, cnót wszelkich bezdenne głębinie,
Serce Jezusa, wszelkiej chwały najgodniejsze,
Serce Jezusa, królu i zjednoczenie serc wszystkich,
Serce Jezusa, w którym są wszystkie skarby mądrości i
umiejętności,
Serce Jezusa, w którym mieszka cała pełnia Bóstwa,
Serce Jezusa, w którym sobie Ojciec bardzo upodobał,
Serce Jezusa, z którego pełni wszyscyśmy otrzymali,
Serce Jezusa, odwieczne upragnienie świata,
Serce Jezusa, cierpliwe i wielkiego miłosierdzia,
Serce Jezusa, hojne dla wszystkich, którzy Cię wzywają,
Serce Jezusa, źródło życia i świętości,
Serce Jezusa, przebłaganie za grzechy nasze,
Serce Jezusa, zelżywością napełnione,
Serce Jezusa, dla nieprawości naszych starte,
Serce Jezusa, aż do śmierci posłuszne,
Serce Jezusa, włócznią przebite,
Serce Jezusa, źródło wszelkiej pociechy,
Serce Jezusa, życie i zmartwychwstanie nasze,
Serce Jezusa, pokoju i pojednanie nasze,
Serce Jezusa, krwawa ofiara grzeszników,
Serce Jezusa, zbawienie ufających Tobie,
Serce Jezusa, nadziejo w Tobie umierających,
Serce Jezusa, rozkoszy Wszystkich Świętych.

Baranku Boży, który gładzisz grzechy świata,
przepuść nam, Panie.

Baranku Boży, który gładzisz grzechy świata,
wysłuchaj nas, Panie.

Baranku Boży, który gładzisz grzechy świata,
zmiłuj się nad nami.

P. Jezu cichy i pokornego Serca.

W. Uczyń serca nasze według Serca Twego.

Módlmy się. Wszechmogący, wieczny Boże wejrzyj na Serce najmilszego Syna swego i na chwałę, i zadośćuczynienie, jakie w imieniu grzeszników Ci składa, † daj się przebłagać tym, którzy żebrzą Twego miłosierdzia * i racz udzielić przebaczenia w imię tegoż Syna swego, Jezusa Chrystusa, który z Tobą żyje i króluje na wieki wieków.

W. Amen.

Akt poświęcenia rodzaju ludzkiego Najświęstszemu Sercu Pana Jezusa

P. O Jezu Najśłodszy, Odkupicielu rodzaju ludzkiego, wejrzyj na nas, korzących się u stóp Twego ołtarza.

W. Twoją jesteśmy własnością i do Ciebie należeć chcemy.

P. Oto dzisiaj każdy z nas oddaje się dobrowolnie Najświęstszemu Sercu Twemu, aby jeszcze ściślej zjednoczyć się z Tobą. Wielu nie zna Ciebie wcale, wielu odwróciło się od Ciebie, wzgardziwszy przykazaniami Twymi. Zlituj się nad jednymi i drugimi, o Jezu Najłaskawszy, i pociągnij wszystkich do świętego Serca Swego. Królem bądź nam, o Panie, nie tylko wiernym, którzy nigdy nie odstąpili od Ciebie, ale i synom marnotrawnym, którzy Cię opuścili.

W. Spraw, aby do domu rodzicielskiego wrócili co prędkiej i nie zginęli z nędzy i głodu.

P. Króluj tym, których albo błędne mniemania uwiodły, albo niezgoda oddziela; przywiedź ich do przystani prawdy i jedności wiary, aby rychło nastąpiła jedna owczarnia i jeden pasterz. Użycz Kościołowi Twemu

bezpiecznej wolności. Udziel wszystkim narodom spokoju i ładu. Spraw, aby ze wszystkiej ziemi, od końca do końca, jeden brzmiał głos:

W. Chwała bądź Bożemu Sercu, przez które stało się nam zbawienie. Jemu cześć i chwała na wieki. Amen.

Litania do Najdroższej Krwi Chrystusa Pana

Kyrie eleison.

Christe, eleison.

Kyrie eleison.

Chryste, usłysz nas. **Chryste, wysłuchaj nas.**

Ojcze z nieba, Boże, **zmiłuj się nad nami.**

Synu, Odkupicielu świata, Boże,

Duchu Święty, Boże,

Święta Trójco, Jedyny Boże,

Krwi Chrystusa, Jednorodzonego Syna Ojca Przedwiecznego, **wybaw nas.**

Krwi Chrystusa, wcielonego Słowa Bożego,

Krwi Chrystusa, nowego i wiecznego Przymierza,

Krwi Chrystusa, przy konaniu w Ogrójcu spływająca na ziemię,

Krwi Chrystusa, tryskająca przy biczowaniu,

Krwi Chrystusa, brocząca spod cierniowej korony,

Krwi Chrystusa, przelana na krzyżu,

Krwi Chrystusa, zapłato naszego zbawienia,

Krwi Chrystusa, bez której nie ma przebaczenia,

Krwi Chrystusa, która poisz i oczyszczasz dusze w Eucharystii,

Krwi Chrystusa, źródłu miłosierdzia,

Krwi Chrystusa, zwyciężająca złe duchy,

Krwi Chrystusa, męstwo Męczenników,

Krwi Chrystusa, mocy Wyznawców,

Krwi Chrystusa, rodząca Dziewice,

Krwi Chrystusa, ostojo zagrożonych,

Krwi Chrystusa, ochłodo pracujących,

Krwi Chrystusa, pociecho płaczących,

Krwi Chrystusa, nadziejo pokutujących,



Krwi Chrystusa, otucho umierających,
Krwi Chrystusa, pokoju i słodyczy serc naszych,
Krwi Chrystusa, zadatku życia wiecznego,
Krwi Chrystusa, wybawienie dusz z otchłani czyścico-
wej,
Krwi Chrystusa, wszelkiej chwały i czci najgodniejsza.

Baranku Boży, który gładzisz grzechy świata,
przepuść nam, Panie.

Baranku Boży, który gładzisz grzechy świata,
wysłuchaj nas, Panie.

Baranku Boży, który gładzisz grzechy świata,
zmiłuj się nad nami.

P. Odkupiłeś nas, Panie, Krwią swoją.

W. I uczyniłeś nas królestwem Boga naszego.

Módlmy się. Wszechmogący, wieczny Boże, Ty Jedno-
rodzonego Syna swego ustanowiłeś Odkupicielem
świata i Krwią Jego dałeś się przebłagać, † daj nam,
prosimy, godnie czcić zapłatę naszego zbawienia i
dzięki niej doznawać obrony od zła doczesnego na
ziemi, * abyśmy wiekuistym szczęściem radowali się w
niebie. Przez Chrystusa, Pana naszego.

W. Amen.

Litania loretańska do Najświętszej Maryi Panny

Kyrie eleison.

Christe, eleison.

Kyrie eleison.

Chryste, usłysz nas. Chryste, wysłuchaj nas.

Ojcze z nieba, Boże, zmiłuj się nad nami.

Synu, Odkupicielu świata, Boże,

Duchu Święty, Boże,

Święta Trójco, Jedyny Boże,

Święta Maryjo, módl się za nami.

Święta Boża Rodzicielko,

Święta Panno nad pannami,

Matko Chrystusowa,
Matko Kościoła,
Matko miłosierdzia,
Matko łaski Bożej,
Matko nadziei,
Matko nieskalana,
Matko najczystsza,
Matko dziewicza,
Matko nienaruszona,
Matko najmiłsza,
Matko przedziwna,
Matko dobrej rady,
Matko Stworzyciela,
Matko Zbawiciela,
Panno roztropna,
Panno czcigodna,
Panno wstawiona,
Panno można,
Panno łaskawa,
Panno wierna,
Zwierciadło sprawiedliwości,
Stolico mądrości,
Przyczyno naszej radości,
Przybytku Ducha Świętego,
Przybytku chwalebny,
Przybytku sławny pobożności,
Różo duchowna,
Wieżo Dawidowa,
Wieżo z kości słoniowej,
Domie złoty,
Arko przymierza,
Bramo niebieska,
Gwiazdo zaranna,
Uzdrowienie chorych,
Ucieczko grzesznych,
Pociecho migrantów,
Pocieszycielko strapionych,
Wspomożenie wiernych,
Królowo Aniołów,



Królowo Patriarchów,
Królowo Proroków,
Królowo Apostołów,
Królowo Męczenników,
Królowo Wyznawców,
Królowo Dziewic,
Królowo wszystkich Świętych,
Królowo bez zmayı pierworodnej poczęta,
Królowo wniebowzięta,
Królowo różańca świętego,
Królowo rodzin,
Królowo pokoju,
Królowo Polski,

Baranku Boży, który gładzisz grzechy świata,
przepuść nam, Panie.

Baranku Boży, który gładzisz grzechy świata,
wysłuchaj nas, Panie.

Baranku Boży, który gładzisz grzechy świata,
zmiłuj się nad nami.

P. Módl się za nami, Święta Boża Rodzicielko.

W. Abyśmy się stali godnymi obietnic Chrystusowych.

Módlmy się. Panie, nasz Boże, daj nam, sługom swoim, cieszyć się trwałym zdrowiem duszy i ciała, † i za wstawiennictwem Najświętszej Maryi, zawsze Dziewicy, * uwolnij nas od doczesnych utrapień i obdarz wieczną radością. Przez Chrystusa, Pana naszego.

W. Amen.

W Litanii Loretańskiej przyjmuje się możliwość używania tradycyjnych formuł końcowych dostosowanych do okresu liturgicznego, na podstawie zatwierdzonego przez Kongregację Kultu Bożego w 1963 r. tekstu z "Collectio Rituum" oraz Wykazu odpustów. Oprócz aktualnie używanego wersetu "Módl się za nami, Święta Boża Rodzicielko..." i modlitwy "Wszchemogący Boże" (lub "Łaskę Twoją") można stosować w modlitwie także poniższe warianty (dostosowane do brzmienia aktualnego Mszału):

W okresie Adwentu

P. Anioł Pański zwiastował Pannie Maryi.

W. I poczęta z Ducha Świętego.

Módlmy się. Boże, z Twojej woli za zwiastowaniem anielskim odwieczne Słowo przyjęło ludzkie ciało w ło-

nie Najświętszej Maryi Panny, † spraw, aby wspomagało nas wstawiennictwo Dziewicy, * w której Boże macierzyństwo głęboko wierzymy. Przez Chrystusa, Pana naszego.

W. Amen.

W okresie Narodzenia Pańskiego

P. Po porodzeniu, Panno, nienaruszoną zostałam.

W. Bogurodzico, przyczyn się za nami.

Módlmy się. Boże, Ty przez dziewicze macierzyństwo Najświętszej Maryi Panny obdarzyłeś ludzi łaską wiecznego zbawienia, † spraw, abyśmy doznawali orędownictwa Tej, * przez którą otrzymaliśmy Twojego Syna, Dawcę życia wiecznego. Który z Tobą żyje na wszystkie wieki wieków.

W. Amen.

W okresie Wielkanocy

P. Raduj się i wesel, Panno Maryjo, alleluja.

W. Bo zmartwychwstał Pan prawdziwie, alleluja.

Módlmy się. Boże, Ty przez zmartwychwstanie Twojego Syna, naszego Pana, Jezusa Chrystusa, przywróciłeś radość światu, † spraw, abyśmy przez Jego Matkę, Dziewicę Maryję, * osiągnęli szczęście życia wiecznego. Przez Chrystusa, Pana naszego.

W. Amen.

Antyfona

Pod Twoją obronę uciekamy się, Święta Boża Rodzicielko, naszymi prośbami racz nie gardzić w potrzebach naszych, ale od wszelakich złych przygód racz nas zawsze wybawiać, Panno chwalebna i błogostawiona. O Pani nasza, Orędowniczko nasza, Pośredniczko nasza, Pociężycielko nasza. Z Synem swoim nas pojednaj, Synowi swojemu nas polecaj, swojemu Synowi nas oddawaj.

Modlitwa św. Bernarda

Pomnij, o Najświętsza Panno Maryjo, że nigdy nie sły-

szano, abys opuściła tego, kto się do Ciebie ucieka, Twjej pomocy wzywa, Ciebie o przyczynę prosi. Tą ufnością ożywiony, do Ciebie, o Panno nad pannami i Matko, biegnę, do Ciebie przychodzę, przed Tobą jako grzesznik płaczący stoję. O, Matko Słowa, racz nie gardzić słowami moimi, ale usłysz je łaskawie i wysłuchaj. Amen.

Źródło: Liturgia Godzin. Wezwania "Kyrie... Christe..." na początku litanii, skrót "P." w wersecie końcowym, modlitwy okresowe oraz Antyfona "Pod Twoją obronę" i Modlitwa św. Bernarda wg uchwały ujednocniającej nr 26/386/2020 KEP z dn. 28.08.2020. Nowe wezwania wprowadzone przez Papieża Franciszka w brzmieniu polskim wg uchwały nr 28/386/2020 KEP z dn. 28.08.2020.

Litania do świętego Józefa

Kyrie eleison.

Christe, eleison.

Kyrie eleison.

Chryste, usłysz nas. **Chryste, wysłuchaj nas.**

Ojczy z nieba, Boże, **zmiłuj się nad nami.**

Synu, Odkupicielu świata, Boże,

Duchu Święty, Boże,

Święta Trójco, Jedyny Boże,

Święta Maryjo, **módl się za nami.**

Święty Józefie,

Przesławny potomku Dawida,

Światło Patriarchów,

Oblubieńczy Bogarodzicy,

Opiekunie Odkupiciela,

Przezczysty stróżu Dziewicy,

Żywicielu Syna Bożego,

Troskliwy obrońco Chrystusa,

Sługo Chrystusa,

Sługo zbawienia,

Głowo Najświętszej Rodziny,

Józefie najsprawiedliwszy,

Józefie najczystszy,

Józefie najroztropniejszy,

Józefie najmężniejszy,

Józefie najposłuszniejszy,

Józefie najwierniejszy,



Zwierciadło cierpliwości,
Miłośniku ubóstwa,
Wzorce pracujących,
Ozdobo życia rodzinnego,
Opiekunie dziewic,
Podporo rodzin,
Podporo w trudnościach,
Pociecho nieszczęśliwych,
Nadziejo chorych,
Patronie wygnańców,
Patronie cierpiących,
Patronie ubogich,
Patronie umierających,
Postrachu duchów piekielnych,
Opiekunie Kościoła świętego,

Baranku Boży, który gładzisz grzechy świata,
przepuść nam, Panie.

Baranku Boży, który gładzisz grzechy świata,
wysłuchaj nas, Panie.

Baranku Boży, który gładzisz grzechy świata,
zmiłuj się nad nami.

P. Ustanowił go panem domu swego.

W. I zarządcą wszystkich posiadłości swoich.

Módlmy się. Boże, Ty w niewysłowionej Opatrzności wybrałeś świętego Józefa na Oblubieńca Najświętszej Rodzicielki Twojego Syna, † spraw, abyśmy oddając mu na ziemi cześć jako opiekunowi, * zasłużyli na jego orędownictwo w niebie. Przez Chrystusa, Pana naszego.

W. Amen.

Źródło: Liturgia Godzin. Wezwania "Kyrie... Christe..." na początku litanii oraz skrót "P." w wersecie końcowym wg uchwały ujednocniającej nr 26/386/2020 KEP z dn. 28.08.2020.

1 maja 2021 roku Stolica Apostolska ogłosiła siedem nowych wezwań w Litanii do św. Józefa (List Kongregacji ds. Kultu Bożego i Dyscypliny Sakramentów Prot. N. 133/21): Custos Redemptoris, Servus Christi, Minister salutis, Fulcimen in difficultatibus, Patronus exsulum, Patronus afflictorum, Patronus pauperum.

12 czerwca 2021 roku Konferencja Episkopatu Polski, zgodnie z Listem Kongregacji zatwierdziła brzmienie wezwań w języku polskim, przygotowane przez Komisję ds. Kultu Bożego i Dyscypliny Sakramentów KEP: Opiekun Odkupiciela, Sługa Chrystusa, Sługa zbawienia, Podpora w trudnościach, Patron wygnańców, Patron cierpiących, Patron ubogich.

Litania do Świętych

Ilekroć w poszczególnych częściach litanii przewidziane są dwie formuły oznaczone literami A i B, celebrans lub kantorzy mogą wybrać jedną z nich. W wykazie świętych można na właściwym miejscu włączyć pewne imiona świętych, np. patronów, tytułu kościoła, założycieli diecezji i zakonów itp. Podobnie w czasie nabożeństw błagalnych w różnych potrzebach można dodać wezwania dostosowane do okoliczności.

I. Błagania do Boga

Albo A

Panie, zmiłuj się nad nami.

Panie, zmiłuj się nad nami.

Chryste, zmiłuj się nad nami.

Chryste, zmiłuj się nad nami.

Panie, zmiłuj się nad nami.

Panie, zmiłuj się nad nami.

Albo B

Ojcze z nieba, Boże, zmiłuj się nad nami.

Synu, Odkupicielu świata, Boże,

Duchu Święty, Boże,

Święta Trójco, Jedyny Boże,

II. Wezwania do Świętych

Święta Maryjo, módl się za nami.

Święta Boża Rodzicielko,

Święta Panno nad pannami,

Święci Michale, Gabrielu i Rafale,

módlcie się za nami.

Wszyscy święci Aniołowie,

Patriarchowie i Prorocy

Święty Abrahamie, módl się za nami.

Święty Mojżeszu,

Święty Eliaszu,

Święty Janie Chrzcicielu,

Święty Józefie,

Wszyscy święci Patriarchowie i Prorocy,

módlcie się za nami.

Apostołowie i Uczniowie



Święci Piotrze i Pawle, módlcie się za nami.
Święty Andrzeju, módl się za nami.
Święci Janie i Jakubie, módlcie się za nami.
Święty Tomaszu, módl się za nami.
Święty Mateuszu,
Wszyscy święci Apostołowie, módlcie się za nami.
Święty Łukasz, módl się za nami.
Święty Marku,
Święty Barnabo,
Święta Mario Magdaleno,
Wszyscy święci Uczniowie Pańscy,
módlcie się za nami.

Męczennicy

Święty Szczepanie, módl się za nami.
Święty Ignacy Antiocheński,
Święty Polikarpie,
Święty Justynie,
Święty Wawrzyńcze,
Święty Cyprianie,
Święty Bonifacy,
Święty Wojciechu,
Święty Stanisławie,
Święty Tomasz Becket,
Święci Janie i Tomasz z Anglii,
módlcie się za nami.
Święty Pawle z Japonii, módl się za nami.
Święci Izaak i Janie z Ameryki,
módlcie się za nami.
Święty Piotrze z Polinezji, módl się za nami.
Święty Karolu z Ugandy,
Święte Perpetuo i Felicyto, módlcie się za nami.
Święta Agnieszko, módl się za nami.
Święta Mario Goretti,
Wszyscy święci Męczennicy, módlcie się za nami.

Biskupi i Doktorzy Kościoła

Święci Leonie i Grzegorz, módlcie się za nami.
Święty Ambroży, módl się za nami.



Święty Hieronimie,
Święty Augustynie,
Święty Atanazy,
Święci Bazyli i Grzegorz z Nazjanzu,
módlcie się za nami.

Święty Janie Chryzostomie, módl się za nami.

Święty Marcinie,

Święty Patryku,

Święci Cyrylu i Metody, módlcie się za nami.

Święty Karolu Boromeuszu, módl się za nami.

Święty Franciszku Salezy,

Święty Piusie Dziesiąty,

Kapłani i Zakonnicy

Święty Antoni,

Święty Benedykcie,

Święty Bernardzie,

Święci Franciszku i Dominiku, módlcie się za nami.

Święty Tomasz z Akwinu, módl się za nami.

Święty Ignacy z Loyoli,

Święty Franciszku Ksawery,

Święty Stanisławie Kostko,

Święty Wincenty a Paulo,

Święty Janie Mario Vianneyu,

Święty Janie Bosko,

Święta Katarzyna Sieneńska,

Święta Tereso od Jezusa,

Święta Róża z Limy,

Świeccy

Święty Ludwiku,

Święty Kazimierzu,

Święta Moniko,

Święta Jadwigo,

Święta Elżbieta Węgierska,

Wszyscy Święci i Święte Boże, módlcie się za nami.

III. Wezwania do Chrystusa

Albo A



Bądź nam miłościw, **wybaw nas, Panie.**
Od zła wszelkiego,
Od każdego grzechu,
Od zasadzek szatana,
Od gniewu, nienawiści i wszelkiej złej woli,
Od śmierci wiecznej,
Przez Twoje wcielenie,
Przez Twoje narodzenie,
Przez Twój chrzest i post święty,
Przez Twój krzyż i mękę,
Przez Twoją śmierć i złożenie do grobu,
Przez Twoje święte zmartwychwstanie,
Przez Twoje cudowne wniebowstąpienie,
Przez zesłanie Ducha Świętego,
Przez Twoje przyjście w chwale.

Albo B

Chryste, Synu Boga żywego, **zmiłuj się nad nami.**
Chryste, który na ten świat przyszedłeś,
Chryste, który zostałeś ukrzyżowany,
Chryste, który śmierć za nas przyjąłeś,
Chryste, który zostałeś pogrzebany,
Chryste, który zmartwychwstałeś,
Chryste, który wstąpiłeś do nieba,
Chryste, który zesłałeś Ducha Świętego na Apostołów,
Chryste, który siedzisz po prawicy Ojca,
Chryste, który przyjdiesz sądzić żywych i umarłych,

IV. Błagania w różnych potrzebach

Albo A

Prosimy Cię, abyś nam odpuścił grzechy,
wysłuchaj nas, Panie.
Prosimy Cię, abyś nas doprowadził do prawdziwej pokuty,
Prosimy Cię, abyś nas samych utwierdził i zachował w swojej świętej służbie,
Prosimy Cię, abyś naszym dobroczyńcom dał wieczną nagrodę,
Prosimy Cię, abyś dał i zachował plony ziemi,

Albo B

Prosimy Cię, abys nam okazał miłosierdzie,
wysłuchaj nas, Panie.

Prosimy Cię, abys dał nam pragnienie nieba,
Prosimy Cię, abys uchronił nas, braci, krewnych i do-
brodziejów od wiekuistego potępienia,

Prosimy Cię, abys dał wszystkim wiernym zmarłym
wieczny odpoczynek,

Prosimy Cię, abys zachował świat od chorób, głodu i
wojny,

Prosimy Cię, abys dał wszystkim narodom pokój i
prawdziwą zgodę,

Zawsze odmawia się C

Prosimy Cię, abys strzegł Kościoła świętego i nim kie-
rował, **wysłuchaj nas, Panie.**

Prosimy Cię, abys zachował Ojca świętego i całe du-
chowierństwo w prawdziwej pobożności,

Prosimy Cię, abys zjednoczył wszystkich wierzących w
Chrystusa,

Prosimy Cię, abys wszystkich ludzi doprowadził do
światła Ewangelii,

V. Zakończenie

Albo A

Chryste, usłysz nas. **Chryste, usłysz nas.**

Chryste, wysłuchaj nas. **Chryste, wysłuchaj nas.**

Albo B

Baranku Boży, który gładzisz grzechy świata,
przepuść nam, Panie.

Baranku Boży, który gładzisz grzechy świata,
wysłuchaj nas, Panie.

Baranku Boży, który gładzisz grzechy świata,
zmiłuj się nad nami.

Modlitwa

Boże, ucieczko nasza i mocy, Ty jesteś źródłem po-

bożności, † wysłuchaj pokorne modlitwy swojego Kościoła * i spraw, abyśmy otrzymali wszystko, o co Cię z ufnością prosimy. Przez Chrystusa, Pana naszego.

W. Amen.

Albo:

Boże, Ty widzisz, że wskutek naszej słabości upadamy w grzechy, † okaż nam swoje miłosierdzie * i spraw, aby przykłady Twoich świętych odnowiły w nas miłość ku Tobie. Przez Chrystusa, Pana naszego.

W. Amen.

Źródło: Liturgia Godzin. Tytuł "Litania do Świętych" wg uchwały ujednocniającej nr 26/386/2020 KEP z dnia 28.08.2020. W Litanii do Świętych przed oracjami końcowymi nie ma wezwania "Módlmy się".

