

Sobota, 17 grudnia 2016

I tydzień psalterza

III tydzień Adwentu

Wezwanie (monastyczna LG)

Przewodniczący: † Panie, otwórz wargi moje.

Wszyscy: A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

W oficjum odmawianym indywidualnie można antyfonę recytować tylko na początku i na końcu psalmu i już jej nie powtarzać po każdej strofie.

Psalm 95

Wezwanie do chwaleń Boga

Zachęcajcie się wzajemnie każdego dnia, póki trwa to, co "dziś" się nazywa (Hbr 3, 13)

Ant. Uwielbiamy Pana, / który jest już blisko.

Przyjdźcie, radośnie śpiewajmy Panu, *
chwalmy okrzykami Opokę naszego zbawienia;
Stańmy przed obliczem Jego z uwielbieniem, *
z weselem śpiewajmy Mu pieśni.

Ant. Uwielbiamy Pana, / który jest już blisko.

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 ulepił Jego ręce.

Ant. Uwielbiamy Pana, / który jest już blisko.

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.

Ant. Uwielbiamy Pana, / który jest już blisko.

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.

Ant. Uwielbiamy Pana, / który jest już blisko.

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".

Ant. Uwielbiamy Pana, / który jest już blisko.

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

Ant. Uwielbiamy Pana, / który jest już blisko.

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

Jutrznia (monastyczna LG)

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

Powyższe teksty opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.

— HYMN

1 Raduj się, niebo, wesel się, ziemio,
Niech morze huczy i szumią rzeki,
Niech hymn śpiewają góry i drzewa
Ku czci Chrystusa!

2 Także i człowiek, pełen nadziei,
Niech wielbi Pana, bo już jest blisko,

I On przyniesie pokój bezmierny
Całemu światu.

3 Wkrótce ujrzymy nasze zbawienie,
Więc wnieśmy głowy, czekając z wiarą
Na jasne Słońce, które swym blaskiem
Rozproszy mroki.

4 Złóżmy podziękę Trójcy Najświętszej
Za dar wcielenia Bożego Słowa:
Niech będzie Ojcu z Synem i Duchem
Wieczysta chwała! Amen.

—— PSALMODIA

1 ant. Wpatrujcie się w chwałę Tego, * który przychodzi, by zbawić narody.

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 zaciężała 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 lędźwie 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 przejmuję 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. Wpatrujcie się w chwałę Tego, / który przychodzi, by zbawić narody.

2 ant. Potężne będzie Jego panowanie * i pokój stanie się wieczny, / alleluja.

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.
Wznies 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 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.

Ant. Potężne będzie Jego panowanie / i pokój stanie się wieczny, / alleluja.

3 ant. Oczekujemy słowa Pana * tak jak ziemia deszczu, / a Bóg nasz jakby rosa zstąpi na nas z nieba.

Pieśń (Wj 15, 1b-4a. 8-13. 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 pogrążył 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 gład runęły w głębinę.
Okazała się wtedy potęga Twojej 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 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. Oczekujemy słowa Pana / tak jak ziemia deszczu, / a Bóg nasz jakby rosa zstąpi na nas z nieba.

4 ant. Przygotuj się, Izraelu, * na spotkanie z Panem, / bo nadchodzi.

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 strasliwy *
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. Przygotuj się, Izraelu, na spotkanie z Panem, / bo nadchodzi.

—— **CZYTANIE KRÓTKIE**

Iz 11, 1-2

Wyrośnie różdżka z pnia Jessego, wypuści się odrośl z jego korzenia. I spocznie na niej Duch Pana, duch mądrości i rozumu, duch rady i męstwa, duch wiedzy i bojaźni Pańskiej.

—— **RESPONSORIUM**

K. Nad tobą, Jeruzalem, * Wезде światłość Pana.
W. Nad tobą, Jeruzalem, / Wезде światłość Pana.
K. I Jego chwała objawi się w tobie.
W. Wезде światłość Pana.
K. Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
W. Nad tobą, Jeruzalem, / Wезде światłość Pana.

—— **PIEŚŃ ZACHARIASZA**

Łk 1, 68-79

Ant. Wiedźcie, że Królestwo Boże jest blisko; * zaprawdę, powiadam wam, że się nie opóźni.

Błogosławiony 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. Wiedźcie, że Królestwo Boże jest blisko; / zaprawdę, powiadam wam, że się nie opóźni.

PROŚBY

Bóg Ojciec odwiecznym postanowieniem swej woli postanowił zbawić swój lud. Módlmy się więc do Niego i wołajmy:

Otaczaj opieką swój lud, o Panie!

Boże, Ty obiecałeś swojemu ludowi Dawcę sprawiedliwości,

- strzeż świętości swego Kościoła.

Otaczaj opieką swój lud, o Panie!

Boże, nakłoń ludzkie serca ku Twojemu słowu,

- umocnij swych wiernych w zgodzie i świętości.

Otaczaj opieką swój lud, o Panie!

Zachowaj nas w miłości Ducha Świętego,

- abyśmy doznali miłosierdzia Twego Syna, który przyjdzie w chwale.

Otaczaj opieką swój lud, o Panie!

Boże najłaskawszy, umacniaj nas aż do końca

- na dzień przyjścia naszego Pana Jezusa Chrystusa.

Otaczaj opieką swój lud, o Panie!

Po prośbach przełożony odmawia lub śpiewa Modlitwę Pańską aż do słów "i nie wódz nas na pokuszenie" włącznie, na którą wszyscy odpowiadają "ale nas zbaw ode złego". W razie nieobecności przełożonego Modlitwę Pańską odmawiają lub śpiewają wszyscy:

K. Ojcze nasz, któryś jest w niebie,

święć się imię Twoje;
przyjdź królestwo Twoje;
bądź wola Twoja jako w niebie, tak i na ziemi.
Chleba naszego powszedniego daj nam dzisiaj;
i odpuść nam nasze winy, jako i my odpuszczamy naszym winowajcom;
i nie wódz nas na pokuszenie,
W. ale nas zbaw ode złego.

— **MODLITWA**

Boże, Stwórco i Odkupicielu człowieka, z Twojej woli odwieczne Słowo przyjęło ciało w łonie Maryi Dziewicy, † wysłuchaj łaskawie nasze prośby, * aby Twój Syn, który stał się człowiekiem, dał nam udział w swoim Boskim życiu. Przez Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, naszego Pana i Boga, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, * przez wszystkie wieki wieków. Amen.

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

K. Pan z wami.

W. I z duchem twoim.

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

W. Amen.

Można użyć innego, uroczystego [błogosławieństwa](#).

Jeśli wierni mają się rozejść, dodaje się wezwanie:

K. Idźcie w pokoju Chrystusa.

W. Bogu niech będą dzięki.

W razie nieobecności kapłana lub diakona tę Godzinę kończy się mówiąc:

K. Błogosławmy Panu.

W. Bogu niech będą dzięki.

W oficjum odmawianym indywidualnie mówi się:

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

Zgodnie ze zwyczajem, Jutrznię można zakończyć wspomnieniem o braciach (siostrach) nieobecnych:

K. Pomoc Boża niech będzie zawsze z nami.

W. I z naszymi braćmi (siostrami) nieobecnyimi. Amen.

Modlitwa w ciągu dnia: przedpołudniowa

(monastyczna LG)

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

HYMN

1 Jasny Płomieniu miłości,
Któryś napelił Dziewicę,
Oświeć nasz rozum i serce,
Wolę umocnij swą łaską.

2 Ty, który wszystko ożywasz,
Spraw, aby w nas zamieszkało
Słowo zrodzone przez Ojca,
Zanim się wieki poczęły.

3 Kiedy czekamy na Pana,
Który się wkrótce objawi,
Razem z Maryją pragniemy
Poddać się Twemu działaniu.

4 Ojcu, Synowi i Tobie,
Duchu Najświętszy jedności,
Niebo i ziemia niech śpiewa
Hymn uwielbienia i chwały. Amen.

PSALMODIA

Ant. Zapowiedzieli prorocy, * że Zbawiciel się narodzi z Dziewicy Maryi.

Psalm 119, 81-88

XI (Kaf)

Zaufanie Bogu w czasie cierpienia

Słabnie moja dusza dążąc ku swemu 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, *

k 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 127
Daremny trud bez Boga

Wy jesteście budowlą Bożą (por. 1 Kor 3, 16)

Jeżeli domu Pan nie zbuduje, *
na próżno się trzudzą, którzy go wznoszą.
Jeżeli miasta Pan nie strzeże, *
daremnie czuwają strażę.
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 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.

Psalm 128
Szczęście domowe

"Niech cię z 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.

Ant. Zapowiedzieli prorocy, / że Zbawiciel się narodzi z Dziewicy Maryi.

—— **CZYTANIE**

Iz 4, 2

W owym dniu Odrośl Pana stanie się ozdobą i chwałą, a owoc ziemi chlubą i pięknem dla ocalałych z Izraela.

K. Narody będą czciły imię Twoje, Panie.
W. A wszyscy królowie ziemi Twoją chwałę.

—— **MODLITWA**

Módlmy się. Boże, Stwórco i Odkupicielu człowieka, z Twojej woli odwieczne Słowo przyjęło ciało w łonie Maryi Dziewicy, † wysłuchaj łaskawie nasze prośby, * aby Twój Syn, który stał się człowiekiem, dał nam udział w swoim Boskim życiu. Przez Chrystusa, Pana naszego. Amen.

We wspólnym odprawianiu oficjum:

K. Błogosławmy Panu.
W. Bogu niech będą dzięki.