

Sobota, 23 grudnia 2017

I tydzień psalterza
III tydzień Adwentu



Jutrznia (monastyczna LG)

[Hymn](#) | [Psalmodia](#) | [Czytanie krótkie](#) | [Responsorium](#)
[Pieśń Zachariasza](#) | [Prośby](#) | [Modlitwa](#)

K. † Boże, wejrzyj ku wspomózeniu 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 ujrzemy 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 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.
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 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 jutrzenkę.
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 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. 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 głaz 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 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. Przygotuj się, Izraelu, na spotkanie z Panem, / bo nadchodzi.

— **CZYTANIE KRÓTKIE**

Jr 30, 21a. 22 (Wulg)

To mówi Pan: Będzie władca z Jakuba, jego panujący będzie z niego pochodził. Zapewnię mu dostęp do Mnie, tak że do Mnie się zbliży. I wy będziecie moim narodem, a Ja będę Bogiem waszym.

— **RESPONSORIUM**

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

— **PIEŚŃ ZACHARIASZA**

Łk 1, 68-79

Ant. Oto wypełniło się wszystko, * co anioł zapowiedział Dziewicy Maryi.

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. Oto wypełniło się wszystko, / co anioł zapowiedział Dziewicy Maryi.

— **PROŚBY**

Pokornie błagajmy Boga Ojca, który dla zbawienia ludzi zesłał na świat swojego Syna.
Wołajmy do Niego:

Okaż nam, Panie, miłosierdzie swoje!

Najłaskawszy Ojcze, wyznajemy wiarę w Twojego Syna Jezusa Chrystusa,

- spraw, abyśmy dawali o Nim świadectwo naszym postępowaniem.

Okaż nam, Panie, miłosierdzie swoje!

Ty posłałeś swojego Syna, aby zbawił ludzi,

- uchronił świat cały i naszą ojczyznę od wszelkich nieszczęść.

Okaż nam, Panie, miłosierdzie swoje!

Niech nasz świat, opromieniony weselem z przyjścia Twego Syna,

- osiągnie pełnię wiecznej radości.

Okaż nam, Panie, miłosierdzie swoje!

Spraw w miłosierdziu swoim, abyśmy pobożnie i trzeźwo żyli na tym świecie,

- oczekując błogosławionej nadziei i objawienia się chwały Chrystusa.

Okaż nam, Panie, miłosierdzie swoje!

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**

Wszzechmogący, wieczny Boże, będziemy wkrótce obchodzili święto Narodzenia Twojego Syna, † dlatego Cię prosimy: * niech nam, niegodnym sługom Twoim, okaże miłosierdzie Słowo, które przyjęło ciało w łonie Maryi Dziewicy i zamieszkało między nami. Które 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.

Modlitwa w ciągu dnia: przedpołudniowa (monastyczna LG)

K. † Boże, wejrzyj ku wspomnieniu 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 nappełnił 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 narodzi się 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, *
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 127 **Daremny trud bez Boga**

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

Jeżeli domu Pan nie zbuduje, *
na próżno się trują, 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 napenił 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 błogosławi", 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 szcep 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 narodzi się z Dziewicy Maryi.

— CZYTANIE

Jr 29, 11. 13

Jestem świadomy zamiarów, jakie zamysłam co do was, zamiarów pełnych pokoju, a nie zguby, by zapewnić wam przyszłość, jakiej oczekujecie. Będziecie Mnie szukać i znajdziecie Mnie, albowiem będziecie Mnie szukać z całego serca.

K. Narody będą czciły imię Twoje, Panie.

W. A wszyscy królowie ziemi Twoją chwałę.

— MODLITWA

Módlmy się. Wszechmogący, wieczny Boże, będziemy wkrótce obchodzili święto Narodzenia Twojego Syna, † dlatego Cię prosimy: * niech nam, niegodnym sługom Twoim, okaże miłosierdzie Słowo, które przyjęło ciało w łonie Maryi Dziewicy i zamieszkało między nami. Które żyje i króluje na wieki wieków. Amen.

We wspólnym odprawianiu oficjum:

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

