

# WIELKOPOSTNE NOCNE WYZWANIA

## INSTRUKCJA NOCNYCH CZUWAŃ:

1. 2.00 – pobudka,
2. Myjesz zęby, twarz, ubierasz się by godnie się modlić! Masz spotkać się ze swoim Panem, nie rób tego w gaciach i z "kapciem" w buzi.
3. Przebieg modlitwy (postaraj się wszystkie mówić na głos, tak by modlić się całym sobą):
  - uklęknij na 5 minut i wołaj do Pana: "Panie Jezu, zmiłuj się nade mną, bo jestem grzesznikiem" oraz „Przyjdź Duchu Święty”.
  - w postawie siedzącej przeczytaj 3 psalmy z Godziny Czytań, czytanie i Ewangelię
  - następnie wołaj do Pana przez 5 minut: „Jezu Chryste Synu Dawida, ulituj się nade mną grzesznikiem!”
  - następnie kontynuuj modlitwę tymi samymi słowami przez kolejne 5 minut leżąc krzyżem
  - powstań, podnieś ręce do Boga i odmów modlitwę Ojcze nasz
  - potem módl się jak Mojżesz, wyciągnij swoje dłonie i błogosław miasto a szczególnie swoich wrogów i nieprzyjaciół Kościoła i Boga (aż Cię ręce jak Mojżesza za bołą), módl się w swoich intencjach.
4. Po skończonej modlitwie możesz położyć się spać!

## NOC I PONIEDZIAŁEK / WTOREK

**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.

Powyższe teksty opuszcza się, jeśli tę Godzinę poprzedza Wezwanie.

### — **HYMN**

LG tom II: Wielki Post I, str. 38; LG skrócone: Okres Wielkiego Postu I, str. 248

- 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 - LG tom II: Wtorek III, str. 1056-1059; LG skrócone: Wtorek III, str. 979-982

Psalm - LG tom II: Wtorek III, str. 1056-1059; LG skrócone: Wtorek III, str. 979-982

**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)*

**I**

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 zeschłej ziemi.  
Boże, gdy siedłeś przed ludem Twoim, \*  
gdy kroczyłeś przez pustynię,  
Zadrżała ziemia, niebo deszcz zesłało \*  
przed obliczem Boga, przed Bogiem Izraela.  
Deszcz obfity zesłałeś, 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.

**II**

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 gołębic, \*  
Iśniły jej pióra zieloną śniedzią złota.  
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, \*  
zarosłą 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 harfciarze, \*  
w środku dziewczęta uderzają w bębenki.  
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.  
Skarcć 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 - LG tom II: Wtorek III WP, str. 183; LG skrócone: Wtorek III, str. 982

**K.** Oto teraz czas upragniony.

**W.** Oto teraz dzień zbawienia.

## **I CZYTANIE**

LG tom II: Wtorek III WP, str. 183-185

Z Księgi Wyjścia

**32, 1-20**

### *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 wziąwszy je z ich rąk nakazał je przetopić i uczynić z tego posąg cielca ulany z metalu. I 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 mu pokłon, i złożyli mu 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 zapalczliwość Twego gniewu i zaniechaj zła, jakie chcesz zesłać 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 posiadają ją na wieki». Wówczas to Pan zaniechał zła, jakie zamierzał zesłać 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, wrytym 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 kłęski, 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, starł 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.

**K.** Zaćmione zostało bezrozumne ich serce i zamienili chwałę niezniszczalnego Boga na podobizny i obrazy niszczone. **W.** Zapomnieli o Bogu, który ich ocalił, / wielkich rzeczy dokonał w Egipcie, / zdumiewających czynów nad Morzem Czerwonym.

— **II CZYTANIE**

LG tom II: Wtorek III WP, str. 185-187

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. Bezwstydnym 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 składamy 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. Jeżeliby 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. Chociaż bowiem post kształci serce, oczyszcza ciało, wykorzenia grzechy, zasiewa cnoty, to jednak gdy zabraknie orzeźwiających wód miłosierdzia, poszczący 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 obfitował. 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.

**K.** I sprawia, że człowiek znajduje miłosierdzie i życie wieczne. **W.** Albowiem ona oczyszcza z grzechów.

— **MODLITWA**

LG tom II: Wtorek III WP, str. 188; LG skrócone: Wtorek III WP, str. 316

**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. Amen.

**We wspólnym odprawianiu oficjum:**

**K.** Błogosławmy Panu.

**W.** Bogu niech będą dzięki.

(Mt 18,21-35)

Piotr zbliżył się do Jezusa i zapytał: Panie, ile razy mam przebaczyć, jeśli mój brat wykroczy przeciwko mnie? Czy aż siedem razy? Jezus mu odrzekł: Nie mówię ci, że aż siedem razy, lecz aż siedemdziesiąt siedem razy. Dlatego podobne jest królestwo niebieskie do króla, który chciał rozliczyć się ze swymi sługami. Gdy zaczął się rozliczać, przyprowadzono mu jednego, który mu był winien dziesięć tysięcy talentów. Ponieważ nie miał z czego ich oddać, pan kazał sprzedać go razem z żoną, dziećmi i całym jego mieniem, aby tak dług odzyskać. Wtedy sługa upadł przed nim i prosił go: Panie, miej cierpliwość nade mną, a wszystko ci oddam. Pan ulitował się nad tym sługą, uwolnił go i dług mu darował. Lecz gdy sługa ów wyszedł, spotkał jednego ze współsług, który mu był winien sto denarów. Chwyił go i zaczął dusić, mówiąc: Oddaj, coś winien! Jego współsługa upadł przed nim i prosił go: Miej cierpliwość nade mną, a oddam tobie. On jednak nie chciał, lecz poszedł i wtrącił go do więzienia, dopóki nie odda długu. Współsłudzy jego widząc, co się działo, bardzo się zasmucili. Poszli i opowiedzieli swemu panu wszystko, co zaszło. Wtedy pan jego wezwał go przed siebie i rzekł mu: Sługo niegodziwy! Darowałem ci cały ten dług, ponieważ mnie prosiłeś. Czyż więc i ty nie powinienesz być ulitować się nad swoim współsługą, jak ja ulitowałem się nad tobą? I uniesiony gniewem pan jego kazał wydać go katom, dopóki mu całego długu nie odda. Podobnie uczyni wam Ojciec mój niebieski, jeżeli każdy z was nie przebaczy z serca swemu bratu.