

# 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 Ojciec 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 bolą), módl się w swoich intencjach.
4. Po skończonej modlitwie możesz położyć się spać!

## NOC IV CZWARTEK/PIĄTEK

**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,  
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 - LG tom II: Piątek III, str. 1094-1096; LG skrócone: Piątek III,

**1 ant.** Zmęczyłem się krzykiem \* wypatrując mego Boga.

**Psalm 69, 2-22. 30-37**  
**Gorliwość o dom Twój mnie pożera**

*Dali Mu pić wino zaprawione goryczą (Mt 27, 34)*

**I**

Wybaw mnie, Boże, \*  
bo woda mi sięga po szyję.  
Ugrząłem 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 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 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.

**II**

Panie, modlę 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, †  
niechaj nie pochłonie mnie głębia, \*  
niechaj 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.

### 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 ciescie się, ubodzy, \*  
niech ożyje serce szukających Boga.  
Bo Pan wysłuchuje biednych \*  
i swoimi więźniami nie gardzi.  
Niechaj Go chwałą niebios 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 - LG tom II: Piątek III WP, str. 205; LG skrócone: Piątek III, str. 1029

**K.** Nawróćcie się do Pana, Boga waszego.

**W.** Bo łaskawy jest i miłosierny.

Jeżeli poniżej nie wyświetliły się teksty czytań i *Te Deum*, [kliknij tutaj](#) i przeładuj tę stronę  
(dotyczy głównie użytkowników urządzeń mobilnych).

#### — I CZYTANIE

LG tom II: Piątek III WP, str. 205-206

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. Odlał 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.

**K.** Najświętszy przybytek Najwyższego, Bóg jest w jego wnętrzu, więc się nie zachwieje. **W.** Serce moje i ciało radośnie wołają do Boga żywego.

— **II CZYTANIE**

LG tom II: Piątek III WP, str. 206-208

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 bóle krzyża. On sam jeden przed wszystkimi innymi zanosił czyste prośby do Boga i modlił się w czasie męki krzyżowania za swoich prześladowców mówiąc: "Ojcze, przebac 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 przepowiadać, że Jezus jest Synem Bożym. O tej to krwi słusznie czytamy: "Ziemia, 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 pójdiesz". 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.

**K.** A pokropienie Jego krwią przemawia mocniej niż krew Abła. **W.** Błogosławiona ziemia, która została nasycona krwią Odkupiciela.

— **MODLITWA**

LG tom II: Piątek III WP, str. 209; LG skrócone: Piątek III WP, str. 325

**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. Amen.

**We wspólnym odprawianiu oficjum:**

**K.** Błogosławmy Panu.

**W.** Bogu niech będą dzięki.

**Mk 12, 28b-34**

**Słowa Ewangelii według świętego Marka.** Jeden z uczonych w Piśmie zbliżył się do Jezusa i zapytał Go: "Które jest pierwsze ze wszystkich przykazań?"

Jezus odpowiedział: "Pierwsze jest: «Słuchaj, Izraelu, Pan, Bóg nasz, Pan jest jedyny. Będziesz miłował Pana, Boga swego, całym swoim sercem, całą swoją duszą, całym swoim umysłem i całą swoją mocą». Drugie jest to: «Będziesz miłował bliźniego swego jak siebie samego». Nie ma innego przykazania większego od tych".

Rzekł Mu uczonego w Piśmie: "Bardzo dobrze, Nauczycielu, słusznieś powiedział, bo Jeden jest i nie ma innego prócz Niego. Miłować Go całym sercem, całym umysłem i całą mocą i miłować bliźniego jak siebie samego daleko więcej znaczy niż wszystkie całopalenia i ofiary".

Jezus widząc, że rozumnie odpowiedział, rzekł do niego: "Niedaleko jesteś od królestwa Bożego". I nikt już nie odważył się więcej Go pytać.

**Oto słowo Pańskie.**