

# Triduum Paschalne

W Małym oficjum nie mówi się antyfon i Chwała Ojcu...  
Modlitwa końcowa nie jest poprzedzona Módlmy się ani nie  
jest kończona zwyczajowo.  
Można używać zwykłych modlitw wstawienniczych.

## Nieszpory

Modlitwa w ciszy (3 x Ojcie nasz i 3 x Zdrowaś Maryjo)  
† Znak krzyża

## PSALMODIA

**Ant. 1** Podniosę kielich zbawienia i wezwę imienia Pana.

### **Psalm 116 B (115)** **Dziękczynienie w świątyni**

*Ustawicznie składajmy przez Chrystusa ofiarę czci Bogu (Hbr 13, 15)*

Ufność miałem nawet wtedy, gdy mówiłem: \*

"Jestem w wielkim ucisku",

I załęczniony 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.

**Nie mówi się Chwała Ojcu...**

**Ant. 1** Podniosę kielich zbawienia i wezwę imienia Pana.

**Ant. 2** Gdy ja głoszę pokój, oni dążą do wojny.

**Psalm 120 (119)**  
**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.

Nie mówi się Chwała Ojcu...

**Ant. 2** Gdy ja głoszę pokój, oni dążą do wojny.

**Ant. 3** Wybaw mnie, Panie, od złego człowieka.

**Psalm 140, 2-9. 13-14 (139)**  
**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, \*  
osłaniaasz w dniu walki moją głowę.

Nie spełniaj, Panie, pragnień niegodziwca, \*  
nie sprzyjaj jego zamiarom.

Wiem, że Pan oddaje sprawiedliwość ubogiemu, \*  
a biednemu słuszność przyznaje.

Tylko sprawiedliwi będą sławić Twe imię, \*  
prawi będą mieszkać przed Twoim obliczem.

Nie mówi się Chwała Ojcu...

**Ant. 3** Wybaw mnie, Panie, od złego człowieka.

**Ant. 4** Strzeż mnie od sidła, które zastawili na mnie, i od pułapek złoczyńców.

### **Psalm 141, 1-9 (140)**

#### **Modlitwa w niebezpieczeństwie**

*I wzniósł 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.

## Nie mówi się Chwała Ojcu...

**Ant. 4** Strzeż mnie od sidła, które zastawili na mnie, i od pułapek złoczyńców.

**Ant. 5** Oglądam się w prawo i patrzę, lecz nikt się nie troszczy o mnie.

### 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".

Nie mówi się Chwała Ojcu...

**Ant. 5** Oglądam się w prawo i patrzę, lecz nikt się nie troszczy o mnie.

## Kantyk PIEŚŃ MARYI

### Wielki Czwartek

**Ant.** A gdy oni jedli, Jezus wziął chleb i odmówiwszy błogosławieństwo, połamał i dał uczniom, mówiąc: «Bierzcie i jedzcie, to jest Ciało moje».

### Wielki Piątek

**Ant.** A gdy Jezus skosztował octu, rzekł: «Wykonało się!». I skłoniwszy głowę oddał ducha.

### Wielka Sobota

**Ant.** Żydzi poszli i zabezpieczyli grób opieczętowując kamień i stawiając straż.

Wielbi dusza moja Pana  
i raduje się duch mój w Bogu, \*

Zbawicielu moim.

Bo wejrzał na uniznienie 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.

### **Wielki Czwartek**

**Ant.** A gdy oni jedli, Jezus wziął chleb i odmówiwszy błogosławieństwo, połamał i dał uczniom, mówiąc: «Bierzcie i jedzcie, to jest Ciało moje».

### **Wielki Piątek**

**Ant.** A gdy Jezus skosztował octu, rzekł: «Wykonało się!».  
I skłoniwszy głowę oddał ducha.

### **Wielka Sobota**

**Ant.** Żydzi poszli i zabezpieczyli grób opieczętowując kamień i stawiając straż.

### **Modlitwa**

### **Wielki Czwartek**

Panie, podczas Ostatniej Wieczerzy dałeś nam przykład pokory i kochając nas aż do końca, ustanowiłeś sakrament swojej miłości. Oczyść nas swoim słowem, abyśmy mogli zbliżyć się do Twojego stołu z czystym i pokornym sercem. Który żyjesz i królujesz...

## **Wielki Piątek**

Miłosierny Ojczy, Twój Syn, posłuszny aż do śmierci, tchnął na nas swojego Ducha z krzyża. Daj nam, prosimy, czyste serca, godne ofiarowania Go Tobie, bo On żyje i króluje...

## **Wielka Sobota**

Panie, stoimy przy grobie Jezusa i wspominamy Jego zejście między umarłych. Napelnij nasze serca głębokim pokojem, gdy czekamy, aby świętować Jego zwycięstwo i obmyj nas w nowym świetle Jego chwały, ponieważ On żyje i króluje...

Na podstawie

Diurnale Cartusiense typis cartusiae pletriaci, 2008,  
tłumaczenie własne. Polska Fraternia św. Brunona 2023