

## Św. Franciszek i Oficjum o Męce Pańskiej: pozwala dotknąć życia wewnętrznego Jezusa



Św. Franciszek z Asyżu zwraca się do Ojca, aby wyrazić ból i swoje całkowite oddanie. Oficjum może być szczególnie pomocne w przeżywaniu piątków, nie tylko tych wielkopostnych.

### Oficjum ułożone przez św. Franciszka

Św. Franciszek bardzo głęboko przeżywał Mękę Chrystusa. **Jego zjednoczenie z ukochanym Zbawicielem było całkowite**, do tego stopnia, że na górze La Verna otrzymał stygmaty.

Oficjum o Męce Pańskiej, które ułożył, **pozwala dotknąć życia wewnętrznego Jezusa**. Zwraca się w nim do Ojca, przede wszystkim poprzez fragmenty psalmów, aby wyrazić ból i swoje całkowite oddanie. Oficjum może być szczególnie pomocne w przeżywaniu piątków, nie tylko tych wielkopostnych.

Jeśli odmawiamy je w piątek, to zaczynamy w czwartkowy późny wieczór od komplety. Następnie o poranku odmawia się jutrznię i prymę. Przed południem (w okolicach g. 9) odmawia się tercję, w południe sekstę, a po południu (około g. 15) nonę. Oficjum kończymy wieczorem, uwielbiając Boga psalmem niespornym.

Św. Franciszek rozpoczynał modlitwę tym Oficjum od modlitwy „**O najświętszy Ojciec nasz**”, a następnie odmawiał „**Modlitwy pochwalne odmawiane przy wszystkich godzinach**”. Potem odmawiał antyfonę do Matki Bożej „**Święta Maryjo Dziewico**” i **psalm** przypadający na odpowiednią godzinę w ciągu dnia.

Po odmówionym psalmie również odmawiał antyfonę do Matki Bożej. Wiadomo również, że wplatał w modlitwę psalmy maryjne jednak one nie zachowały się do naszych czasów. Oficjum można odmawiać na różne sposoby. Warto poszukiwać własnego sposobu odmawiania tego Oficjum w oparciu o Franciszkowe psalmy.

## KOMPLETA

### Antyfona.

Święta Maryjo, Dziewico, wśród niewiast na świecie nie urodziła się podobna Tobie, Córkko i Służebnico najwyższego Króla, Ojca niebieskiego, Matko najświętszego Pana naszego Jezusa Chrystusa, Oblubienico Ducha Świętego: módl się za nami wraz ze św. Michałem Archaniołem i wszystkimi mocami nieba, i wszystkimi świętymi do Twego najświętszego, umiłowanego Syna, Pana i Mistrza.

*Chwała Ojcu...*

### Psalm [I]

<sup>1</sup>Boże, objawiłem Tobie moje życie \* łzy moje położyłeś przed Twoim obliczem (Ps 55, 9).

<sup>2</sup>Wszyscy nieprzyjaciele moi zło przeciw mnie obmyślili (Ps 40, 8 – R) i wspólnie odbyli naradę (Ps 70, 10b – G)\*.

<sup>3</sup>Odpłacili mi złem za was \* i nienawiścią za moją miłość (por. Ps 108, 5).

<sup>4</sup>Zamiast mnie miłować, uwłaczali mi \* ja zaś modliłem się (Ps 108, 4).

<sup>5</sup>Mój Ojciec Święty (J 17, 11), Królu nieba i ziemi, nie odstępуй ode mnie \* bo zagraża ucisk i nie ma nikogo, kto by udzielił pomocy (Ps 21, 12 – R).

<sup>6</sup>Nieprzyjaciele moi zawrócą (R) wstecz \* w jakimkolwiek dniu wezwę Ciebie: oto wiem, że jesteś moim Bogiem (Ps 55, 10 – por. R).

<sup>7</sup>Przyjaciele moi i moi bliscy przybliżyli się i stanęli naprzeciw mnie \* moi bliscy z daleka stanęli (por. Ps 37, 12 – R).

<sup>8</sup>Oddaliłeś ode mnie moich znajomych \* uznali mnie za wstrętnego dla siebie, jestem jak więzień i wyjść nie mogę (Ps 87, 9 – por. R).

<sup>9</sup>Ojciec Święty (J 17, 11), nie oddalaj ode mnie Twojej pomocy (Ps 21, 20) \* Boże mój, pamiętaj o pomocy dla mnie (por. Ps 70, 12).

<sup>10</sup>Przyjdź mi z pomocą \* Panie, Boże zbawienia mego (Ps 37, 23).

*Chwała Ojcu...*

### Antyfona.

**Święta Maryjo, Dziewico, wśród niewiast na świecie nie urodziła się podobna Tobie, Córkko i Służebnico najwyższego Króla, Ojca niebieskiego, Matko najświętszego Pana naszego Jezusa Chrystusa, Oblubienico Ducha Świętego: módl się za nami wraz ze św. Michałem Archaniołem i wszystkimi mocami nieba, i wszystkimi świętymi do Twego najświętszego, umiłowanego Syna, Pana i Mistrza.**

*Chwała Ojcu...*

*Antyfonę „Święta Maryjo Dziewico” odmawia się we wszystkich Godzinach.*

**Na zakończenie oficjum św. Franciszek zawsze odmawiał:**

**Błogosławmy Panu Bogu żywemu i prawdziwemu** (1 Tes 1, 9);  
**oddawajmy Mu zawsze sławę, chwałę, cześć, błogosławieństwo** (por.  
Ap 4, 9) **i wszelkie dobra. Amen. Amen. Niech się stanie. Niech się stanie.**

## JUTRZNA

**Antyfona.** Święta Maryjo, Dziewico.

**Psalm [II]**

- <sup>1</sup>Panie, Boże zbawienia mego \* wołałem we dnie i w nocy przed Tobą.  
<sup>2</sup>Niech dojdzie moja modlitwa przed Twoje oblicze \* nakłoń ucha Twego  
na moją prośbę (Ps 87, 2-3).  
<sup>3</sup>Spójż na moją duszę i uwolnij ją \* ze względu na mych nieprzyjaciół  
wybaw mnie (Ps 68, 19).  
<sup>4</sup>Ponieważ ty odłączyłeś (R) mnie od łona, nadziejo moja od piersi mej  
matki \* Tobie jestem oddany od urodzenia.  
<sup>5</sup>Od łona matki mojej Ty jesteś moim Bogiem \* nie odstępuj ode mnie (Ps  
21, 10-12a).  
<sup>6</sup>Ty znasz moją hańbę i moje zawstydzenie \* i niesławę moją.  
<sup>7</sup>Wszyscy, którzy mnie prześladowają, są przed Twoim obliczem \* me serce  
oczekiwało hańby i nędzy.  
<sup>8</sup>I czekałem na kogoś, kto by się ze mną smucił i nie było nikogo \* na  
kogoś, kto by pocieszył i nie znalazłem (Ps 68, 20-21).  
<sup>9</sup>Boże, niegodziwcy powstali przeciw (R) mnie \* i zgromadzenie możnych  
czyhało na me życie i nie zważali na Ciebie (Ps 85, 14).  
<sup>10</sup>Zaliczono mnie między schodzących do grobu \* stałem się jak człowiek  
bez pomocy, wolny wśród umarłych (Ps 87, 5-6a).  
<sup>11</sup>Ty jesteś najświętszym Ojcem moim \* Królu mój i Boże mój (Ps 5, 3b; 43, 5a).  
<sup>12</sup>Pośpiesz mi z pomocą \* Panie, Boże zbawienia mego (Ps 37, 23).

## PRYMA

**Antyfona:** Święta Maryjo, Dziewico.

**Psalm [III]**

- <sup>1</sup>Zmiłuj się nade mną, Boże, zmiłuj się nade mną \* bo w Tobie ufa dusza moja.  
<sup>2</sup>I w cieniu Twoich skrzydeł będę miał nadzieję \* dopóki nie przeminie  
nieprawość.  
<sup>3</sup>Będę wołał do mego najświętszego Ojca najwyższego \* Pana (R), który  
dobrze mi czyni.  
<sup>4</sup>Posłał z nieba i uwolnił mnie \* tych, którzy mnie depczą, wydał na  
pohańbienie.  
<sup>5</sup>Zesłał Bóg miłosierdzie swoje i prawdę swoją \* duszę moją wyrwał (Ps

56, 1-5a) od bardzo mocnych nieprzyjaciół moich i od tych, którzy mnie  
nienawidzą, ponieważ umocnili się nade mną (por. Ps 17, 18).

<sup>6</sup>Sidła zastawili na moje nogi \* i ugięli moją duszę.

<sup>7</sup>Wykopali dół przede mną \* i wpadli do niego.

<sup>8</sup>Gotowe serce moje, Boże, gotowe serce moje \* zaśpiewam i psalm odmówię.

<sup>9</sup>Zbudź się, chwało moja, zbudź harfo i cytro \* ja obudzę się o świcie.

<sup>10</sup>Będę Cię chwalił wśród ludów, Panie \* i będę Ci mówił psalm wobec narodów.

<sup>11</sup>Bo miłosierdzie Twoje aż do niebios zostało wywyższone \* i aż pod  
chmury prawda Twoja.

<sup>12</sup>Wznies się ponad niebios, Boże \* a chwała Twoja ponad całą ziemię (Ps 56, 7-12).

*Wiadomo, że wyżej przytoczony psalm zawsze odmawia się w prymie.*

## TERCJA

**Antyfona:** Święta Maryjo, Dziewico.

**Psalm [IV]**

- <sup>1</sup>Zmiłuj się nade mną, Boże, bo podeptał mnie człowiek \* cały dzień  
zwalczał mnie i uciskał.  
<sup>2</sup>Moi nieprzyjaciele przez cały dzień mnie deptali \* ponieważ wielu  
przeciwko mnie walczyło (Ps 55, 2-3).  
<sup>3</sup>Wszyscy nieprzyjaciele moi zło przeciw mnie obmyślali \* niegodziwe  
zamiary przeciwko mnie powzięli (Ps 40, 8b-9a – por. R).  
<sup>4</sup>Ci, którzy strzegli mojej duszy \* wspólnie odbyli naradę (Ps 70, 10).  
<sup>5</sup>Wyszli na zewnątrz \* i rozmawiali (R) razem (G) (por. Ps 40, 7-8).  
<sup>6</sup>Wszyscy, którzy mnie widzieli, wyśmiewali się ze mnie \* mówili ustami  
i kiwali głową (Ps 21, 8).  
<sup>7</sup>Ja zaś jestem robak, a nie człowiek \* pośmiewisko ludzkie i wzgarda  
pospółstwa (Ps 21, 7).  
<sup>8</sup>Ze względu na nieprzyjaciół stałem się wielkim pośmiewiskiem dla  
moich bliskich \* i postrachem dla moich znajomych (Ps 30, 12).  
<sup>9</sup>Ojcze Święty (J 17, 11), nie oddalaj ode mnie Twojej pomocy \* wejrzyj ku  
mojej obronie (por. Ps 21, 20).  
<sup>10</sup>Pośpiesz mi z pomocą \* Panie Boże zbawienia mego (Ps 37, 23).

## SEKSTA

**Antyfona:** Święta Maryjo, Dziewico.

**Psalm [V]**

<sup>1</sup>Głosem moim wołałem do Pana \* głosem moim błagałem Pana.

<sup>2</sup>Wylewam przed Jego obliczem moją modlitwę \* i moje utrapienie Jemu wyznaję.

<sup>3</sup>Gdy duch mój ze mnie uchodził \* Ty znałeś ścieżki moje.

<sup>4</sup>Na drodze, którą chodziłem \* pyszni ukryli na mnie sidło (por. R).

<sup>5</sup>Rozglądałem się w prawą stronę i widziałem \* i nie było nikogo, kto by mnie poznał.

<sup>6</sup>Straciłem możliwość ucieczki \* i nie ma nikogo, kto ratowałby moje życie (Ps 141, 2 5).

<sup>7</sup>Bo dla Ciebie znosiłem hańbę \* zawstydzenie okryło moją twarz.

<sup>8</sup>Stałem się obcym dla moich braci \* i cudzoziemcem dla synów mej matki.

<sup>9</sup>Ojciec Święty (J 17, 11), żarliwość o dom Twój pożera mnie \* i zniewagi urągających Tobie spadły na mnie (por. Ps 68, 8-10).

<sup>10</sup>Z radością przeciw mnie zbiegli się \* nagromadzili na mnie kary, a ja nie wiedziałem (Ps 34, 15).

<sup>11</sup>Liczniejsi są nad włosy mej głowy \* ci, którzy nienawidzą mnie bez powodu.

<sup>12</sup>Umocnili się nieprzyjaciele moi, którzy mnie niesprawiedliwie prześladowali \* oddawałem to, czego nie zrabowałem (Ps 68, 5).

<sup>13</sup>Powstali niegodziwi świadkowie \* pytali mnie o to, czego nie wiedzieli (Ps 34, 11).

<sup>14</sup>Oddawali mi złem za dobro (Ps 34, 12) i uwłaczali mi, \* ponieważ postępowałem dobrze (Ps 37, 21).

<sup>15</sup>Ty jesteś najświętszym Ojcem moim \* Królu mój i Boże mój (Ps 5, 3b; 43, 5a).

<sup>16</sup>Pośpiesz mi z pomocą \* Panie Boże zbawienia mego (Ps 37, 23).

## NONA

**Antyfona:** Święta Maryjo, Dziewico.

**Psalm [VI]**

<sup>1</sup>O, wy wszyscy, którzy przechodziecie drogą \* zwróćcie uwagę i zobaczcie, czy jest boleść, jak boleść moja (Lm 1, 12).

<sup>2</sup>Bo otoczyła mnie sfera psów \* obległa mnie gromada złoczyńców (Ps 21, 17).

<sup>3</sup>Oni zaś zastanawiali się i przyglądali mi się \* podzielili między siebie moje szaty i rzucili los o moją suknię (Ps 21, 18b-19).

<sup>4</sup>Przebili moje ręce i moje stopy \* policzyli wszystkie moje kości (Ps 21, 17c-18a -R).

<sup>5</sup>Otworzyli na mnie swoje usta \* jak lew, który porywa i ryczy (Ps 21, 14).

<sup>6</sup>Zostałem jak woda wylany \* i rozsypały się wszystkie moje kości (Ps 21, 15a-b).

<sup>7</sup>I serce moje stało się podobne do wosku topniejącego \* we wnętrzu moim (Ps 21, 15c – R)

<sup>8</sup>Moc moja wyschła jak skorupa \* a język mój przywarł do podniebienia mego (Ps 21, 16a-b).

<sup>9</sup>I dali mi żółć na pokarm \* i w moim pragnieniu napoili mnie octem (Ps 68, 22).

<sup>10</sup>I w proch śmierci mnie strącili (por. Ps 21, 16c) \* i nad miarę powiększyli ból ran moich (Ps 68, 27b).

<sup>11</sup>Zasnąłem i powstałem (Ps 3, 6 – R) \* i Ojciec mój najświętszy przyjął mnie z chwałą (por. Ps 72, 24c).

<sup>12</sup>Ojciec Święty (J 17, 11), ująłeś moją prawą rękę i według Twojej woli wyprowadziłeś mnie \* przyjąłeś mnie z chwałą (Ps 72, 24 – R).

<sup>13</sup>Cóż bowiem mam w niebie \* i czego chciałem od Ciebie na ziemi? (por. Ps 72, 25).

<sup>14</sup>Zobaczcie, zobaczcie, że ja jestem Bogiem, mówi Pan \* wywyższę się wśród narodów i wywyższę się na ziemi (por. Ps 45, 11).

<sup>15</sup>Błogosławiony Pan Bóg Izraela (Ps 71, 18a; Łk 1, 68a), który odkupił dusze swoich sług swoją własną krwią najświętszą \* i nie opuści nikogo, kto w Nim ufność pokłada (por. Ps 33, 23 – R).

<sup>16</sup>I wiemy, że przyszedł \* że przyjdzie sądzić sprawiedliwość (por. Ps 95, 13a-b – R).

## NIESZPORY

**Antyfona:** Święta Maryjo, Dziewico.

**Psalm [VII]**

<sup>1</sup>Wszystkie narody klaszczcie w dłonie \* chwalcie Boga radosnym głosem.

<sup>2</sup>Bo Pan wysoki \* straszliwy, Król wielki nad całą ziemią (Ps 46, 2-3).

<sup>3</sup>Bo najświętszy Ojciec z nieba, Król nasz, przed wiekami \* posłał z wysoka swego umiłowanego Syna i dokonał zbawienia na ziemi (por. Ps 73, 12).

<sup>4</sup>Niech weselą się niebiosy i raduje ziemia, niech poruszy się morze i to, co je napęnia \* będą cieszyć się pola i wszystko, co na nich się znajduje (Ps 95, 11-12a).

<sup>5</sup>Śpiewajcie Mu pieśń nową \* śpiewaj Panu, cała ziemio (Ps 95,1).

<sup>6</sup>Bo Pan jest wielki i godny wielkiej chwały \* straszliwy ponad wszystkich bogów (Ps 95, 4).

<sup>7</sup>Oddajcie Panu, plemiona narodów, oddajcie Panu chwałę i cześć \* oddajcie Panu chwałę Jego imienia (Ps 95, 7-8a).

<sup>8</sup>Składajcie ciała wasze w ofierze i dźwigajcie Jego święty krzyż \* i zachowujcie aż do końca Jego najświętsze przykazania (por. Łk 14, 27; 1 P 2, 21).

<sup>9</sup>Niech całą ziemia zadrży przed Jego obliczem \* powiedzcie wśród narodów, że Pan zakrólował z drzewa (por. Ps 95, 9b-10a – G/R)

*Tekst „Oficjum o Męce Pańskiej” zostało zaczerpnięty z: Św. Franciszek, św. Klara, Pisma, o. Kajetan Ambrożkiewicz OFM Cap, Wydawnictwo M, Kraków 2015.*

*\* Litera G oznacza Psalterz gallikański; R – Psalterz rzymski.*