

# NIEDZIELA ZMARTWYCHWSTANIA

## JUTRZNIA

Przed rozpoczęciem modlitwy dzielimy się na 2 chóry, najlepiej w miarę możliwości po równo. Podczas odmawiania psalmów odmawiamy je na przemian, po dwa wersy połączone znakiem \*. Na znak \* robimy przerwę, natomiast znak † łączy 2 wersy, które odmawiamy wspólnie, jako jeden wers.

Należy wyznaczyć 1 osobę, najlepiej ojca rodziny lub innego dorosłego, który będzie przewodniczył wspólniej modlitwie.

Wszyscy stoją. Przewodniczący rozpoczyna modlitwę następującymi słowami, podczas których wszyscy kreślą krzyżyk na ustach:

**P.** Panie, otwórz wargi moje.

Wszyscy odpowiadają:

**W:** A usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Wszyscy stoją. Przewodniczący wypowiada antyfonę, następnie wszyscy ją powtarzają. Przewodniczący odmawia zwrotki psalmu. Po każdej zwrotce wszyscy powtarzają antyfonę.

**Ant. P:** Chrystus prawdziwie zmartwychwstał. / Alleluja.

**W:** Chrystus prawdziwie zmartwychwstał. / Alleluja.

**P:** Przyjdźcie, radośnie śpiewajmy Panu,  
wznosmy okrzyki ku chwale Opoki naszego zbawienia.  
Stańmy przed obliczem Jego z uwielbieniem,  
z weselem śpiewajmy Mu pieśni.

**Ant. W:** Chrystus prawdziwie zmartwychwstał. / Alleluja.

**P:** Bo Pan jest Bogiem wielkim,  
wielkim Królem nad wszystkimi bogami.  
W Jego ręku głębiny ziemi,  
szczyty gór do Niego należą.  
Jego własnością jest morze, które sam stworzył,  
i ziemia, którą ulepiły Jego ręce.

**Ant. W:** Chrystus prawdziwie zmartwychwstał. / Alleluja.

**P:** Przyjdźcie, uwielbiajmy Go padając na twarze,

klękniemy przed Panem, który nas stworzył,  
Albowiem On jest naszym Bogiem,  
a my ludem Jego pastwiska  
i owcami w Jego rękę.

**Ant. W:** Chrystus prawdziwie zmartwychwstał. / Alleluja.

**P:** Obyście dzisiaj usłyszeli głos Jego:  
"Niech nie twardnieją wasze serca jak w Meriba,  
jak na pustyni w dniu Massa,  
Gdzie Mnie kusili wasi ojcowie,  
doświadczali Mnie, choć widzieli moje dzieła.

**Ant. W:** Chrystus prawdziwie zmartwychwstał. / Alleluja.

**P:** Przez lat czterdzieści to pokolenie wstręt we Mnie budziło  
i powiedziałem: «Są ludem o sercu zbłąkanym  
i moich dróg nie znają».  
Przeto przysiągłem w gniewie,  
że nie wejdą do mojej krainy spoczynku".

**Ant. W:** Chrystus prawdziwie zmartwychwstał. / Alleluja.

**P:** Chwała Ojcu i Synowi,  
i Duchowi Świętemu.  
Jak była na początku, teraz i zawsze, \*  
i na wieki wieków. Amen.

**Ant. W:** Chrystus prawdziwie zmartwychwstał. / Alleluja.

## **HYMN**

Wszyscy nadal stoją. Przewodniczący rozpoczyna wypowiadając pierwszy wers pierwszej zwrotki. Następnie odmawiamy wspólnie:

1. **P:** Już wschodzi zorza poranna,

**W:** Zabrzmiało niebo weselem

I ziemia śpiewa radośnie,

A piekło jęczy w udęcę.

2. Bo Król tak bardzo potężny  
Zniweczył moce śmiertelne,  
Podeptał władzę Otchłani  
I więzy jeńców rozerwał.

3. Gdy kamień w grobie Go zamknął,  
A żołnierz czuwał u wejścia,  
Jaśniejąc blaskiem i chwałą  
Opuścił mroki żałobne.

4. Świetlisty anioł ogłasza,  
Że Pan zmartwychwstał prawdziwie,  
Zwyciężył płacz i cierpienie,  
Pokruszył piekła kajdany.

5. O stań się, Jezu, dla duszy  
Radością Paschy wieczystej  
I nas, wskrzeszonych Twą mocą,  
Do swego przyłącz orszaku.

6. Niech Ciebie, Panie promienny,  
Powstały z martwych po męce,  
I Twego Ojca, i Ducha  
Wysławia rzesza zbawionych. Amen.

## PSALMY

W czasie odmawiania psalmów siedzimy. Przed i po każdym psalmie następuje antyfona (krótki werset). Przed psalmem, do znaku \* wypowiada ją przewodniczący, resztę wszyscy, robiąc krótką przerwę przy znaku /.

Następnie przewodniczący wypowiada pierwszy wers psalmu, do znaku \*. Kontynuuje pierwszy chór. Następnie odmawia drugi chór, i tak na zmianę do końca psalmu. Po psalmie powtarzamy antyfonę, odmawiając ją w całości wspólnie. Następnie odmawiamy w ten sam sposób 2. i 3. psalm.

**1 ant. P:** Chrystus zmartwychwstał \* **W:** i zajaśniał przed swoim ludem,  
/ który wybawił krwią swoją. / Alleluja.

## Psalm 63, 2-9

### Tęsknota za Bogiem

**P:** Boże, mój Boże, szukam Ciebie \*

**1. chór:** i pragnie Ciebie moja dusza.

**2. chór:** Ciało moje tęskni za Tobą, \*  
jak zeschnęła ziemia łaknąca wody.

Oto wpatruję się w Ciebie w świątyni, \*

by ujrzeć Twą potęgę i chwałę.

Twoja łaska jest cenniejsza od życia, \*  
więc słać Cię będą moje wargi.

Będę Cię wielbił przez całe me życie \*

i wzniosę ręce w imię Twoje.

Moja dusza syci się obficie, \*

a usta Cię wielbią radosnymi wargami,

Gdy myślę o Tobie na moim posłaniu \*

i o Tobie rozważam w czasie moich czuwań.

Bo stałeś się dla mnie pomocą \*

i w cieniu Twych skrzydeł wołałam radośnie:

"Do Ciebie Ignie moja dusza, \*

prawica Twoja mnie wspiera".

Chwała Ojcu i Synowi, \*

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, \*

i na wieki wieków. Amen.

**Powtarzamy antyfonę wszyscy razem:**

**Ant. W:** Chrystus zmartwychwstał / i zajaśniał przed swoim ludem, /  
który wybawił krwią swoją. / Alleluja.

**2 ant. P:** Nasz Zbawiciel powstał z grobu, \* **W:** uczcijmy hymnem Pana  
i Boga naszego. / Alleluja.

## Pieśń (Dn 3, 57-88. 56)

### Całe stworzenie wielbi Boga

**P:** Błogosławcie Pana, wszystkie dzieła Pańskie, \*

**1. chór:** chwalcie Go i wywyższajcie na wieki.

**2. chór:** Błogosławcie Pana, aniołowie Pańscy, \*  
błogosławcie Pana, niebiosy.

Błogosławcie Pana, wszelkie wody podniebne, \*  
błogosławcie Pana, wszystkie potęgi.  
    Błogosławcie Pana, słońce i księżycu, \*  
    błogosławcie Pana, gwiazdy na niebie.  
Błogosławcie Pana, deszcze i rosy, \*  
błogosławcie Pana, wszystkie wichry niebieskie.  
    Błogosławcie Pana, ogniu i żarze, \*  
    błogosławcie Pana, upale i chłodzie.  
Błogosławcie Pana, rosy i szrony, \*  
błogosławcie Pana, mrozy i zimna.  
    Błogosławcie Pana, lody i śniegi, \*  
    błogosławcie Pana, dnie i noce.  
Błogosławcie Pana, światło i ciemności, \*  
błogosławcie Pana, błyskawice i chmury.  
    Niech ziemia błogosławi Pana, \*  
    niech Go chwali i wywyższa na wieki.  
Błogosławcie Pana, góry i pagórki, \*  
błogosławcie Pana, wszelkie rośliny na ziemi.  
    Błogosławcie Pana, źródła wodne, \*  
    błogosławcie Pana, morza i rzeki.  
Błogosławcie Pana, wieloryby i morskie stworzenia, \*  
błogosławcie Pana, wszelkie ptaki powietrzne.  
    Błogosławcie Pana, dzikie zwierzęta i trzody, \*  
    błogosławcie Pana, synowie ludzcy.  
Błogosław Pana, Izraelu, \*  
chwal Go i wywyższaj na wieki.  
    Błogosławcie Pana, kapłani Pańscy, \*  
    błogosławcie Pana, słudzy Pańscy.  
Błogosławcie Pana, duchy i dusze sprawiedliwych, \*  
błogosławcie Pana, święci i pokornego serca.  
    Błogosławcie Pana, Chananaszu, Azariaszu i Miszaelu, \*  
    chwalcie Go i wywyższajcie na wieki.  
Błogosławmy Ojca i Syna, i Ducha Świętego, \*  
chwalmy Go i wywyższajmy na wieki.  
    Błogosławiony jesteś, Panie, na sklepieniu nieba, \*  
    pełen chwały i wywyższony na wieki.

Na końcu tej pieśni nie mówi się „Chwała Ojcu”.

**Ant.** Nasz Zbawiciel powstał z grobu, / uczcijmy hymnem Pana i Boga naszego. / Alleluja.

**3 ant. P:** Alleluja, Pan zmartwychwstał, \* **W:** jak zapowiedział. / Alleluja.

## Psalm 149

### Radość świętych

**P:** Śpiewajcie Panu pieśń nową, \*

**1. chór:** głoscie Jego chwałę w zgromadzeniu świętych.

**2. chór:** Niech się Izrael cieszy swoim Stwórcą, \*  
a synowie Syjonu radują swym Królem.

Niech imię Jego czczą tańcem, \*

niech grają Mu na bębnie i cytrze.

Bo Pan swój lud miłuje, \*

pokornych wieńczy zwycięstwem.

Niech święci cieszą się w chwale, \*

niech się weselą przy uczcie niebieskiej.

Chwała Boża niech będzie w ich ustach, \*

a miecz obosieczny w ich ręku,

Aby pomścić się na poganach \*

i karę wymierzyć narodom,

Aby ich królów zakuć w kajdany, \*

a dostojników w żelazne łańcuchy,

Aby się spełnił wydany na nich wyrok. \*

To jest chwałą wszystkich świętych Jego.

Chwała Ojcu i Synowi, \*

i Duchowi Świętemu.

Jak była na początku, teraz i zawsze, \*

i na wieki wieków. Amen.

**Ant. W:** Alleluja, Pan zmartwychwstał, / jak zapowiedział. / Alleluja.

## CZYTANIE

(Dz 10, 40-43)

Jedna z obecnych osób wstaje i odczytuje czytanie, nie mówiąc: „Czytanie z Księgi...”, nie mówi też „Oto słowo Boże” na zakończenie.

Bóg wskrzesił Jezusa trzeciego dnia i pozwolił Mu ukazać się nie całemu ludowi, ale nam, wybranym uprzednio przez Boga na świadków, którzyśmy z Nim jedli i pili po Jego zmartwychwstaniu. On nam rozkazał ogłosić ludowi i dać świadectwo, że Bóg ustanowił Go sędzią żywych i umarłych. Wszyscy prorocy świadczą o tym, że każdy, kto w Niego wierzy, przez Jego imię otrzymuje odpuszczenie grzechów.

## RESPONSORIUM KRÓTKIE

Przewodniczący i wszyscy, siedząc, wypowiadają na zmianę następujące słowa:

**P:** Oto dzień, który Pan uczynił. \* Alleluja, alleluja.

**W:** Oto dzień, który Pan uczynił. / Alleluja, alleluja.

**P:** Radujmy się w nim i weselmy.

**W:** Alleluja, alleluja.

**P:** Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.

**W:** Oto dzień, który Pan uczynił. / Alleluja, alleluja.

## PIEŚŃ ZACHARIASZA

Łk 1, 68-79

Przed i po pieśni następuje antyfony (krótki werset). Przed pieśnią, do znaku \* wypowiada ją przewodniczący, resztę wszyscy, robiąc krótką przerwę przy znaku /. Wszyscy wstają. Następnie przewodniczący wypowiada pierwszy wers pieśni, do znaku \*; w tym czasie wszyscy wykonują znak krzyża. Kontynuuje pierwszy chór. Następnie odmawia drugi chór, i tak na zmianę do końca. Po pieśni powtarzamy antyfonę, odmawiając ją w całości wspólnie.

**Ant. P:** Wczesnym rankiem, \* **W:** w pierwszy dzień tygodnia, / niewiasty przyszły do grobu, / gdy wzeszło już słońce. / Alleluja.

**P:** Błogosławiony Pan, Bóg Izraela, \* (wszyscy wykonują znak krzyża)

**1. chór:** bo lud swój nawiedził i wyzwolił.

**2. chór:** 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.

**Powtarzamy antyfonę wszyscy razem:**

**Ant. W:** Wczesnym rankiem, / w pierwszy dzień tygodnia, / niewiasty  
przyszły do grobu, / gdy wzeszło już słońce. / Alleluja.

## **PROŚBY**

Wszyscy stoją już do końca. Przewodniczący wypowiada zachętę do modlitwy.  
Każdą prośbę może wypowiedzieć inny członek rodziny. Po każdej prośbie wszyscy  
odpowiadają:

**P:** Bóg Ojciec wskrzesił z martwych Chrystusa, dawcę życia, i nas  
również wskrzesi swoją mocą, módlmy się więc i wołajmy:

**W:** Zbaw nas, Chryste, życie nasze.

**1. osoba:** Chryste, Ty jesteś światłością, która w ciemnościach świeci,  
źródłem życia i naszego uświęcenia,



- pomóż nam przeżyć ten dzień ku Twojej chwale.

**W:** Zbaw nas, Chryste, życie nasze.

**2. osoba:** Panie, Ty przeszedłeś drogę męki i krzyża,

- spraw, abyśmy cierpiąc i umierając w zjednoczeniu z Tobą, z Tobą również zostali wskrzeszeni.

**W:** Zbaw nas, Chryste, życie nasze.

**3. osoba:** Jezu, Synu Ojca, nasz Nauczycielu i Bracie, Ty nas ustanowiłeś królestwem i kapłanami dla naszego Boga,

- spraw, abyśmy z radością składali Tobie ofiarę uwielbienia.

**W:** Zbaw nas, Chryste, życie nasze.

**4. osoba:** Królu chwały, oczekujemy dnia Twego objawienia,

- daj, abyśmy oglądali Twoje oblicze i byli podobni do Ciebie.

**W:** Zbaw nas, Chryste, życie nasze.

**Przewodniczący rozpoczyna modlitwę Ojcie Nasz, którą odmawiamy wspólnie:**

**P:** Ojcie nasz, któryś jest w niebie,

**W:** 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,

ale nas zbaw ode złego.

## **MODLITWA**

**Przewodniczący wypowiada modlitwę:**

**P:** Boże, Ty w dniu dzisiejszym przez Twojego Syna pokonałeś śmierć i otworzyłeś nam bramy życia wiecznego, † spraw, abyśmy obchodząc uroczystość Zmartwychwstania Pańskiego, zostali odnowieni przez Ducha Świętego \* i mogli zmartwychwstać do nowego życia w światłości. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, † który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, \* Bóg, przez wszystkie wieki wieków.

Wszyscy odpowiadają:

**W:** Amen.

Przewodniczący wypowiada poniższe słowa, podczas których wszyscy wykonują znak krzyża:

**P:** Niech nas Bóg błogosławi, broni od wszelkiego zła i doprowadzi do życia wiecznego.

Wszyscy odpowiadają:

**W:** Amen.

### **Źródła:**

Liturgia godzin, tom II: Wielki Post i Okres Wielkanocny, Poznań 1984.

Mszał Rzymski dla diecezji polskich, wyd. drugie, poszerzone, Poznań 2010.