

Modlitewnik benedyktyński

Modlitewnik benedyktyński

Opracowanie
Benedyktyni tynieccy



TYNIĘC
WYDAWNICTWO BENEDYKTYNÓW

Redakcja:
Benedyktyni tynieccy

Imprimi potest: Opactwo Benedyktynów
L.dz. 96/2010, Tyniec, dnia 21.05.2010 r.
† Bernard Sawicki OSB, opat tyniecki

Imprimatur: Kuria Metropolitalna
Nr 870/2010, Kraków, dnia 8.04.2010 r.
† Józef Guzdek, wikariusz generalny
Ks. Kazimierz Moskała, wicekanclerz
O. Tomasz M. Dąbek OSB, cenzor

Wydanie II: Kraków 2021

ISBN 978-83-8205-124-7

© Copyright by Tyniec Wydawnictwo Benedyktynów
ul. Benedyktynska 37, 30-398 Kraków
tel. (012) 688-52-95; tel./fax: (012) 688-52-91
e-mail: zamowienia@tyniec.com.pl
www.tyniec.com.pl

CZY MOŻNA UŁOŻYĆ MODLITEWNIK?

Zdaniem Aleksandra Brücknera rzeczownik „modlitwa” oznaczał kiedyś po prostu ofiarę bądź prośbę (stąd miało wziąć się określenie „namódlny” – natarczywy, z czasem chyba nasz „namolny”...) „Modlitewnik” zna już Linde – i w takim właśnie znaczeniu, w którym my rozumiemy to słowo dziś – jako zbiór modlitw, a zatem, za Brücknerem, wzorów ofiar i prośb kierowanych do Boga.

Zostawmy jednak na boku etymologię polskiego słowa i spójrzmy jak modlitwę definiuje Ewagriusz z Pontu (IV w.). Dla niego to obcowanie umysłu z Bogiem, czyli wchodzenie w bardzo intymną relację ze Stwórcą, nie tylko „odmawianie” modlitw. W tym kontekście „modlitewnik benedyktyński” brzmi nieco dwuznacznie – mnisi powinni tak chyba określać Psałterz bądź Mszał, nie zbiór modlitw w potocznym sensie tego słowa. Ta książeczka jest pewną propozycją budowania relacji z Bogiem, oby jak najgłębszej. Mnisi próbują robić to przez celebrację liturgiczną, *lectio divina* i wytrwałą modlitwę osobistą jednocześnie podejmując obowiązki, które

wynikają z dnia codziennego. Dlatego zbiorem modlitw mnicha jest dzień codzienny, to jego ofiara i prośba skierowana do Boga. Niech teksty tu zebrane pomogą tak wszystkim spojrzeć na codzienność, aby i ona stała się modlitwą miłą Bogu.

+ *Szymon Hiżycki OSB*
opat tyniecki

Dobry i święty Ojczy, racz mnie obdarzyć
Inteligencją, która Cię pojmuje,
Uczuciem, które Cię odczuwa,
Duszą, która ma w Tobie upodobanie,
Umiłowaniem, które Cię poszukuje,
Mądrością, która Cię znajduje,
Duchem, który Cię zna,
Sercem, które Cię kocha,
Myślą zwróconą ku Tobie,
Działaniem, które głosi Twą chwałę,
Słuchem, który Cię usłyszy,
Oczyma, które na Ciebie patrzą,
Językiem, który Cię wyznaje,
Słowem, które Ci się podoba,
Cierpliwością, która Cię naśladowuje,
Wytrwałością, która Cię oczekuje,
Szczęśliwą śmiercią
I Twą świętą obecnością,
Zmartwychwstaniem,
Nagrodą i życiem wiecznym. Amen.

*Modlitwa przypisywana
św. Benedyktowi z Nursji*



Duchowość monastyczna

Liturgia godzin

Lectio divina

Lektura duchowa

Modlitwa osobista

WPROWADZENIE

Człowiek poszukujący Boga

Człowiek, jako istota cielesno-duchowa, żyjąc w świecie materii, nie może zapominać o sferze ducha, która nie tylko nie powinna być zaniedbywana, ale przeciwnie, otoczona szczególną troską, gdyż jest to właściwa przestrzeń spotkania z Bogiem.

Duchowa oferta współczesnego świata

Świat zwraca się do człowieka wierzącego z bogatą ofertą propozycji dotyczących jego duchowego rozwoju. Niektóre, z oczywistych względów, są nie do zaakceptowania dla osoby wierzącej. Jednak jest również niemało takich, które rozwijając się na gruncie zdrowej wiary katolickiej, są dla wielu skuteczną pomocą. Szczególnie na przestrzeni ostatnich kilku wieków powstały różne metody i praktyki pobożne, traktowane jako istotny element duchowości katolickiej.

Często były to odpowiedzi na potrzeby człowieka wciągniętego w wir świata, a pragnącego otrzy-

mać skuteczne narzędzie pozwalające mu na szybkie utworzenie przestrzeni modlitewnej oraz przynoszące zauważalne owoce. Ktoś porównywał je do skondensowanej odżywki, która pozwala podróżnikowi długo wędrować bez konieczności troszczenia się o regularny posiłek.

Wyjątkowość duchowości monastycznej

Duchowość monastyczna ma zupełnie inny charakter, gdyż przeznaczona jest dla tych, którzy nie są zmuszeni gromadzić duchowych zapasów. Życie w klasztorze pozbawione jest zasadniczo tego elementu podniecenia i pośpiechu, który charakteryzuje współczesny świat, dlatego jego „skondensowana” pobożność nie może zadowolić mnicha. Ma on czas na spokojne zaspokojenie głodu duszy i potrzebuje czegoś prostszego i mniej wyszukanego, ale równie wzmacniającego. Wie, że każdego dnia może spodziewać się od Boga powszedniego chleba, dlatego nie musi troszczyć się o gromadzenie duchowego pokarmu.

Spójność duchowości monastycznej

Mnich nie jest człowiekiem ograniczonym przez jakiś system duchowy. Jego życie wewnętrzne odznacza się wielką swobodą, która formowana jest przede wszystkim w oparciu o Biblię i liturgię.

Na przestrzeni wieków wokół wielkich ośrodków monastycznych wykrystalizowały się praktyki mające pomóc w duchowym wzroście, niebędące jednak ograniczającym zbiorem sztywnych przepisów, ale raczej skarbcem, z którego czerpie się to, czego potrzeba do rozwoju życia duchowego. Możemy tu wymienić przede wszystkim: Mszę świętą, liturgię godzin, *lectio divina*, lekturę duchową oraz modlitwę osobistą (tzw. modlitwę wewnętrzną).

Powyższe praktyki życia duchowego nie są zbiorem oderwanych od siebie pojedynczych aktów wypełnianych w określonym czasie, ale raczej sumą przenikających się wzajemnie składników, które zapewniają mnichowi wszelkie środki potrzebne do otwierania się na działanie Boga, co jest zasadniczym celem jego życia.

Duchowość monastyczna dla człowieka żyjącego w świecie

Należy zaznaczyć, że duchowość monastyczna nie jest zarezerwowana dla wybranych, ale raczej jest to próba radykalnego kroczenia drogą szukania Boga, którą podąża również człowiek świecki, zmuszony wszakże niejednokrotnie by oddawać Cezarowi to, co należy do Cezara (por. Mt 22,21).

Można więc powiedzieć, że to, co mnisi starają się realizować w pełnym zakresie, dla ludzi żyjących

w świecie może być propozycją, z której czerpiąc, odnajdą swoją ścieżkę pogłębionego spotkania z Bogiem. Innymi słowy duchowość monastyczna może być dla współczesnego człowieka okazją odkrycia nowego, wspaniałego sposobu rozwoju własnej duchowości, który nie jest celem samym w sobie, ale środkiem umożliwiającym skuteczne poszukiwanie Boga.

Duchowość monastyczna dla wytrwałych

Człowiek, który zdecydował się czerpać z bogactwa tradycji monastycznej, powinien przygotować się na brak szybkich i efektownych owoców swego wysiłku oraz nie zniechęcać się trudnościami, które na pewno napotka, gdy minie pierwszy entuzjazm. Należy pamiętać, że jest to raczej duchowość długodystansowca niż sprintera, która, pomimo pozornego braku natychmiastowych rezultatów, daje bardzo mocne fundamenty dla budowli ludzkiego życia.

Układ modlitewnika

Modlitewnik ten zarówno swoim układem, jak i treścią zdecydowanie odbiega od tradycyjnych wzorów tego typu wydawnictw. Nie jest to bowiem zbiór modlitw, ale raczej przewodnik po duchowości monastycznej.

Ponieważ mnich wiele razy w ciągu dnia odrywa się od pracy, aby poświęcić czas modlitwie chórowej, dlatego znaczącą częścią modlitewnika jest wybór z Bożego Oficjum, który został tak przygotowany, aby umożliwić odmawianie liturgii godzin tym, którzy dotąd z tą formą modlitwy się nie spotkali. W związku z tym, zamiast dwutygodniowego, zastosowano jednotygodniowy układ psalmów oraz, z pewnymi wyjątkami, zrezygnowano z dostosowywania tekstów do poszczególnych okresów liturgicznych (jedynie na końcu części poświęconej liturgii godzin zostały dodane wybrane hymny i modlitwy, którymi można się posłużyć).

Wiele miejsca poświęcono wyjaśnieniu, na czym polegają główne praktyki monastyczne. Mamy świadomość, że jest to zaledwie zarys, który można będzie pogłębić w miarę potrzeb w oparciu o dostępną literaturę. Uzupełnieniem wspomnianych rozważań są wybory z pism starożytnych autorów, dobrane w ten sposób, aby umożliwić zaczerpnięcie z samego źródła duchowości monastycznej, czyli zapoznanie się z nauką tych, którzy położyli jej fundamenty.

Po części zawierającej to, co stanowi istotę duchowości benedyktyńskiej, zostały zamieszczone dodatki z tekstami modlitw, które do pewnego stopnia mogą być jej uzupełnieniem.

Mamy nadzieję, że modlitewnik ten przyczyni się do odkrycia bogactwa tradycji monastycznej i stanie się pomocą w rozwoju głębszego życia duchowego.

Liturgia godzin
(Boże Oficjum)

WPROWADZENIE

Czym jest liturgia godzin?

Liturgia godzin jest formą uświęcenia dnia przez modlitwę psalmami w kluczowych jego momentach. Do jej odmawiania zobowiązane są przede wszystkim osoby duchowne i zakonne. Pozostałych wiernych Kościoł usilnie zachęca do tego rodzaju modlitwy.

Części liturgii godzin

Boże Oficjum podzielone jest na tzw. *godziny*, odmawiane w określonych porach dnia. W układzie tym nie chodzi jednak o wydzielenie z dnia jakiegoś odcinka czasu, dla poświęcenia go Bogu. Jest to raczej rodzaj *zaczynu*, który ma przekształcać i kierować ku Niemu każdą przeżywaną chwilę.

Dwie najważniejsze części to *jutrznia* (pamiętka Zmartwychwstania) i *nieszpory* (pamiętka śmierci Pana Jezusa). Ich uzupełnieniem jest przewidziana w zasadzie na godziny nocnego czuwania *godzina*

*czytań**, chwila oderwania się od codziennych obowiązków podczas *modlitwy w ciągu dnia* oraz kończąca dzień *kompleta*.

Całość – odmawiana wspólnie przez mnichów – zajmuje od dwóch do trzech godzin, w zależności od tego, czy jest to dzień powszedni, czy święto. Przy odmawianiu indywidualnym trwa to zwykle krócej, chyba że recytuje się dość powoli i zachowuje we właściwych momentach chwile milczenia.

Liturgia godzin w życiu monastycznym

W życiu monastycznym Boże Oficjum zajmuje – obok pracy – szczególne miejsce, będąc źródłem ducha braterskiego oraz zasadą porządkującą całe życie. Jest też sprawdzianem autentyczności powołania, które – zdaniem św. Benedykta – można uznać za szczere, gdy mnich „prawdziwie szuka Boga i gorliwy jest w Służbie Bożej” (RB 58,7).

Liturgia godzin a inne zajęcia

Jedną z ważnych spraw, które należałoby rozważyć, jest relacja między modlitwą a innymi obowiązkami i pytanie o to, na którym miejscu w naszej hierarchii wartości znajduje się spotkanie z Bogiem. Można twierdzić, że modlitwa jest najważniejsza, jednakże prawdziwym sprawdzianem jest przygląd-

* Pominięta w modlitewniku.

nięcie się temu, z czego rezygnujemy, gdy np. brak czasu na wykonanie wszystkich codziennych zajęć. Należałoby tak planować dzień, aby liturgia godzin, zgodnie z właściwym jej rytmem, mogła następować w stosownych porach, a inne czynności wypływały z niej i były przez nią uświęcane. W życiu wspólnoty monastycznej czas pracy i odpoczynku nieustannie przenika się z czasem przeznaczonym na Boże Oficjum i wynikającą z niego modlitwą osobistą. Podobnie może być w życiu każdego chrześcijanina.

Liturgia godzin wprowadzeniem w modlitwę osobistą

Jednym z celów liturgii godzin jest ożywienie modlitwy osobistej. W rozumieniu pierwszych mniichów recytacja psalmów nie była sama w sobie modlitwą, ale sposobem obcowania ze Słowem Bożym, które stawało się pokarmem podczas osobistego spotkania z Ojcem. Z czasem samo Boże Oficjum zaczęło być postrzegane jako modlitwa, która tym bardziej winna mobilizować do tego, aby wejść do swego mieszkania i w ukryciu modlić się do Boga (por. Mt 6,6).

Przygotowanie do Bożego Oficjum

Skuteczność i owocność liturgii godzin zależna jest w dużej mierze od przygotowania do niej. Bar-

dzo trudne jest bezpośrednio przejście od zajmowania się różnymi obowiązkami dnia do dobrej modlitwy. Dlatego przed jej rozpoczęciem trzeba zdobyć się na wysiłek uspokojenia i oczyszczenia ducha, stworzenia wokół siebie przestrzeni ciszy otwierającej na Pana Boga.

Milczenie w ramach liturgii godzin

Nierzadkim błędem popełnianym przez człowieka pragnącego się modlić jest przekonanie, że jakość modlitwy zależy od ilości wypowiedzianych słów. Przestrzegał przed tym sam Pan Jezus (por. Mt 6,7). Tego rodzaju niebezpieczeństwo występuje również podczas liturgii godzin, która może się przerodzić w bezmyślną recytację. Z tego powodu św. Benedykt napomina, aby „nasze serce było w zgodzie z tym, co głoszą nasze usta” (RB 19,7). Aby tak się stało, dobrze jest pojmować teksty zaczerpnięte z psalterza jako rozmowę z Bogiem, podczas której w stosownych chwilach należy zachowywać pełne ciche milczenie (np. po poszczególnych psalmach, czytaniu, czy responsorium). Pozwoli to Duchowi Świętemu kształtować naszą modlitwę zgodnie z wolą Bożą. W ten sposób głębiej wniknie się w Słowo Boże, które będzie mogło przeniknąć duszę i zrodzić żywą i spontaniczną odpowiedź.

Zagrożenia dla Bożego Oficjum

Spotkanie z Bogiem podczas Oficjum może wyrodzić się w pustostowie, jeśli przestanie się w nim widzieć najważniejszy i najbardziej upragniony moment każdego dnia. Także jednostajny rytm i powtarzane nieustannie te same formuły mogą grozić szkodliwą rutyną, jeśli zostanie przytłumiony wewnętrzny żar ożywiający stare teksty. Wszystko to może prowadzić do rytualizmu niewnoszącego nic w życie duchowe, a prowadzącego do całkowitego zaprzestania modlitwy, wynikającego z braku oznak jakiegokolwiek wzrostu duchowego.

Związek „lectio divina” z Bożym Oficjum

Najskuteczniejszym środkiem chroniącym przed duchowym wyjałowieniem spowodowanym źle przeżywaną liturgią godzin jest troska o trwanie w nieustannym dialogu z Chrystusem, który podtrzymuje i podsyca *lectio divina*, czyli czas poświęcony na zgłębianie Słowa Bożego zawartego w Biblii.

Systematyczne odmawianie Bożego Oficjum

Pragnąc rozpocząć systematyczną modlitwę, posługując się tą uproszczoną liturgią godzin, warto zastanowić się nad tym, ile czasu możemy na nią poświęcić w ciągu dnia, i zależnie od możliwości zdecydować, które części będziemy odmawiali. Wy-

daje się, że najlepiej na początku wybrać tylko jedną z godzin, a po pewnym czasie dodawać kolejne. W ten sposób unikniemy zniechęcenia z powodu braku czasu i motywacji.

Uwagi ogólne

Poniższe wskazówki powinny pomóc w samodzielnym odmawianiu liturgii godzin. Należy zaznaczyć, że w odróżnieniu od pełnej formy liturgii monastycznej, w której psalterz rozłożony jest na dwa tygodnie, tutaj zastosowano układ jednotygodniowy, który obejmuje tylko psalmy przypadające na pierwszy tydzień pełnego formularza.

Zamieszczony w modlitewniku wybór z liturgii godzin w zasadzie jest przewidziane do indywidualnego odmawiania. W pewnych miejscach trudno było jednak wyeliminować elementy dialogu, dlatego pozostały one zarówno w *rozpoczęciu* i *zakończeniu*, jak i w ramach *responsorium* po czytaniu. Przy indywidualnym odmawianiu tych tekstów, samemu recytuje się całość.

Jeśli w liturgii uczestniczy kilka osób, jedna z nich przyjmuje obowiązki *przewodniczącego*, który: odmawia teksty oznaczone skrótem **P.**, rozpoczyna hymn (pierwszą linię), antyfonę i pierwszy psalm lub pieśń (do gwiazdki), odczytuje wprowadzenie do prośb i modlitwę końcową. Pozostali dzielą się

na dwa chóry (pierwszym jest ten, w którym znajduje się przewodniczący modlitwie). Poszczególne zwrotki odmawia się naprzemiennie (rozpoczynają kolejne osoby z poszczególnych chórów). Czytanie i prośby odczytuje wyznaczona osoba.

Ponieważ niektóre teksty powtarzają się w danej *godzinie* każdego dnia, dlatego w całości zostały podane w ramach tekstów na niedzielę (gdzie mają formę wzorcową), natomiast w kolejnych dniach zasignalizowano je tylko lub umieszczono odwołanie do konkretnej strony, gdzie znajduje się pełny tekst.

Poszczególne godziny liturgiczne odmawia się w następujących porach dnia*:

- jutrznia – rano (pierwsza modlitwa dnia),
- modlitwa w ciągu dnia – ok. 10⁰⁰–16⁰⁰,
- nieszpory – wieczorem (ok. 18⁰⁰),
- kompleta – przed spoczynkiem.

Uwagi szczegółowe

W modlitewniku posłużono się następującymi skrótami:

P. – Przewodniczący

W. – Wszyscy

* – w antyfonach do tego miejsca odmawia przewodniczący, dalej włączają się wszyscy

/ – w antyfonach przerwa na oddech

* Czas został podany orientacyjnie.

- * – w psalmach dłuższa przerwa
- † – w psalmach krótsza przerwa
- O.W. – okres wielkanocny

Podczas recytacji wszystko odmawia się na jednym tonie, bez wprowadzania dodatkowych modulacji oraz uwzględniania znaków interpunkcyjnych. W hymnach robi się krótką przerwę po każdym wierszu tekstu (w przypadku gdy nie mieści się on w jednej linii, zakończenie zostało lekko przesunięte względem całej zwrotki), a w psalmach i pieśniach przerwy uzależnione są od wyjaśnionych powyżej znaków (tj. †, /, *).

Zgodnie z tradycją Kościoła modlitwy niedzielne i z uroczystości rozpoczynają się wieczorem dnia poprzedzającego. W związku z tym wyróżnia się I i II nieszpory tych dni. W przypadku niedzieli I nieszpory odmawia się w sobotni wieczór, a II nieszpory w niedzielę. Podobnie postępuje się w uroczystości, które wypadają w ciągu tygodnia.

Alleluja poprzedzone skrótem O.W., wykonuje się tylko w okresie wielkanocnym, natomiast jeśli umieszczone jest w nawiasie, wykonuje się zawsze, z wyjątkiem okresu Wielkiego Postu.

Na zakończenie każdego psalmu dodaje się *Chwała Ojcu*, tak jak zostało to podane w tekstach niedzielnych.

Antyfonę przy psalmie *wezwania* (tj. na początku jutrzni) powtarza się po każdej zwrotce, jednak przy odmawianiu indywidualnym można ją dodawać tylko na początku i na końcu psalmu.

Jeśli modlitwę odmawia kilka osób, teksty, które są zapisane kursywą w prośbach, powtarzają wszyscy.

Na s. 223 i kolejnych zostały umieszczone hymny i modlitwy do wykorzystania w poszczególnych okresach roku liturgicznego.

Modlitwę końcową poprzedza się wezwaniem *Módlmy się* – z wyjątkiem *jutrzni* i *nieszporów*, gdzie następuje ona bezpośrednio po modlitwie *Ojcze nasz* (w której opuszcza się końcowe *Amen*).

W jutrzni i nieszporach w zakończeniu pominie to błogosławieństwo kapłana, gdyż opracowanie to przygotowane zostało z myślą o świeckich.