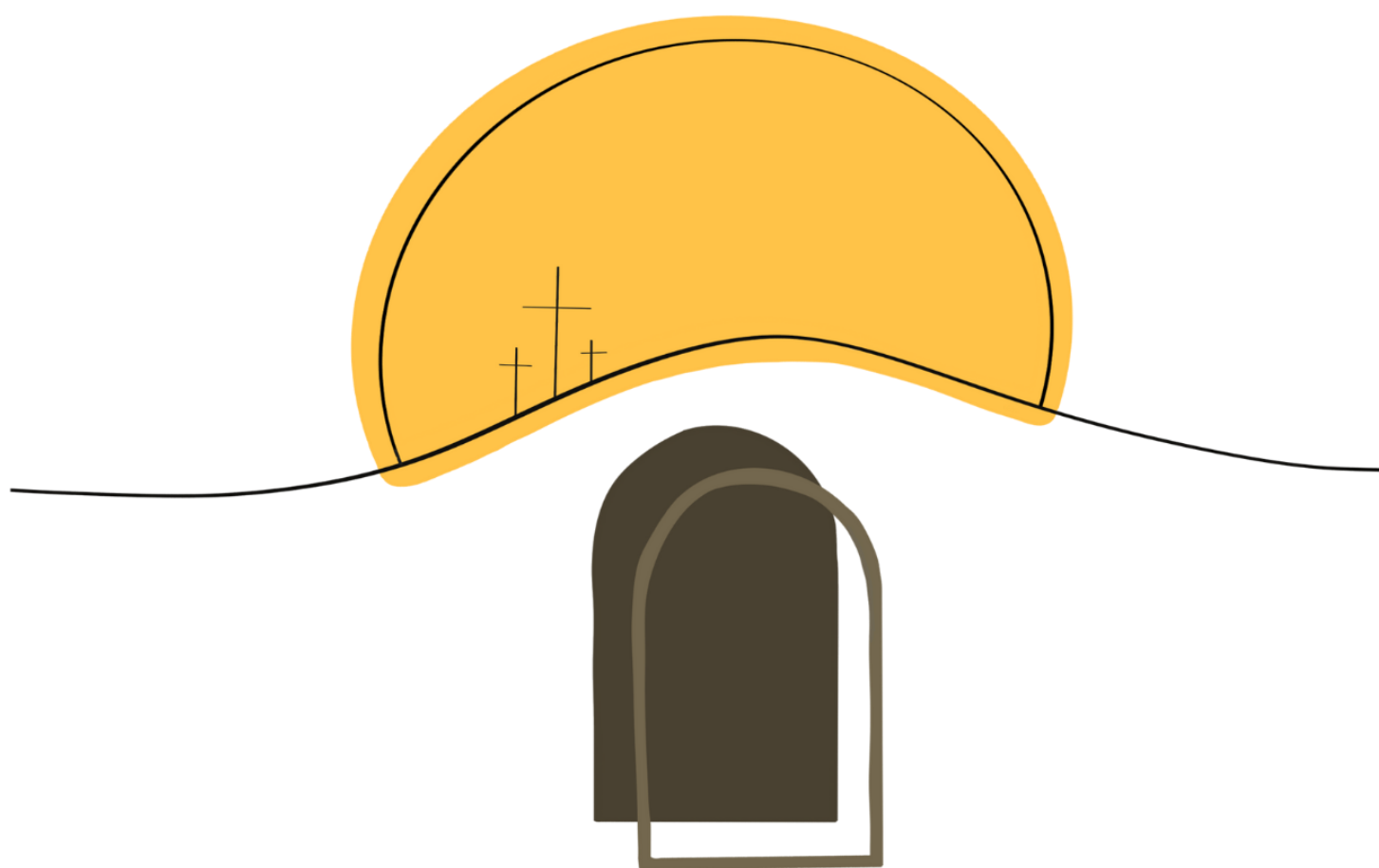


# Triduum Paschalne



Notatnik uczestnika

**Redakcja:** Jakub Czołowski, Zuzanna Malada

**Skład i łamanie:** Zuzanna Malada

**Grafika na okładce:** Kinga Bąk

Niniejszy Notatnik jest owocem pracy na warsztatach, które odbyły się w dniach 9-10.03.2024. podczas Oazy Modlitwy o Posłudze Liturgicznej Animatora organizowanej przez Diecezjalną Diakonię Liturgiczną Archidiecezji Krakowskiej.

**Diecezjalna Diakonia Deuterokatechumenatu Archidiecezji Krakowskiej**

Wydanie I, Kraków 2024

# Na początek

Przedstawiamy **Notatnik Uczestnika. Triduum Paschalne**. Został on opracowany szczególnie z myślą o członkach grup drugiego roku deuterokatechumenatu (a więc uczestników po II° ONŻ), którzy nie mogą uczestniczyć w Triduum Paschalnym w formie rekolekcji. Jeśli jednak jesteś w swojej formacji na innym etapie lub w ogóle nie formujesz się w Ruchu Światło-Życie to ten notatnik jest także dla Ciebie.

Notatnik ten ma pomóc Ci w głębokim i świadomym przeżywaniu Triduum Paschalnego w tak ważnym momencie Twojej formacji. Aby tak się stało przygotowaliśmy teksty do rozważania w Namiotach Spotkania, wskazówki, które pomogą Ci skupić się na tym co najważniejsze w tym świętym czasie, a także zadania i ćwiczenia, które skierują Twoją uwagę na tajemnicę przeżywaną danego dnia Triduum.

Nieodłącznym elementem przeżywania Triduum Paschalnego jest uczestnictwo w Liturgii Godzin. Jeśli jest ona odprawiana w Twojej parafii gorąco zachęcamy Cię do udziału w niej. Jeśli nie jest ona odprawiana lub nie wszystkie jej części są odprawiane w Twojej parafii, zapraszamy Cię do odprawiania jej (lub jej części) wraz z Twoją wspólnotą oazową lub w domu.

Mamy nadzieję, że to co znajdziesz w środku pomoże Ci rozważyć tajemnice zbawienia, które wspominamy w czasie świętego Triduum Paschalnego.

*Diakonia Deuterokatechumenatu Archidiecezji Krakowskiej*

# WIELKI CZWARTEK

---

## Po Mszy Krzyżma:

Napisz jakie oleje były konsekrowane i przy jakich okazjach są używane\*:

- .....

- .....

- .....

Msza Krzyżma to też święto jedności księży z biskupem diecezji. Wymień więc wszystkich biskupów ze swojej diecezji\*:

.....

.....

.....

.....

## Po powrocie do domu:

Koniecznienie dokończ porządki domowe, abyś skończył je przed Triduum. Posprzątaj również swoje serce i w ten dzień, lub wcześniejszy usiądź i napisz tutaj imiona osób z którymi się pokłóciłeś i dlaczego jesteś zły. Następnie jeżeli to możliwe napisz/zadzwoń/porozmawiaj/odwiedź grób każdej z tych osób i przeproś. A jeżeli ktoś Ciebie skrzywdził, to przebacz mu głęboko i postaraj się z nim nawiązać kontakt. Zrób to zwłaszcza w stosunku do rodziny oraz osób z którymi będziesz przeżywał Triduum przy jednym ołtarzu przy parafii, ponieważ Msza Wieczerzy Pańskiej jest Mszą pojednania.

**Nieszpory** odmawiają tylko ci, którzy nie biorą udziału w wieczornej Mszy Wieczerzy Pańskiej.

**Namiot Spotkania (przed Mszą Wieczerzy Pańskiej):**

*Hymn Sław języku tajemnicę autorstwa św. Tomasza z Akwinu kieruje nasze myśli ku tajemnicy obecności Chrystusa – między ludźmi po wcieleniu oraz w Eucharystii. W Wielki Czwartek chcemy jako Kościół szczególnie rozważać właśnie tajemnicę obecności Jezusa Chrystusa w postaciach eucharystycznych. Podczas dzisiejszego Namiotu Spotkania rozważaj także tajemnicę Twojego osobistego spotkania ze Zbawicielem w Eucharystii:*

**1. Sław języku tajemnicę  
Ciała i Najdroższej Krwi  
którą jako łask krynicę  
wylał w czasie ziemskich dni  
Ten co matkę miał dziewicę  
Król narodów godzien czci.**

**2. Z panny czystej narodzony  
posłan zbawić ludzki ród  
gdy po świecie na wsze strony  
ziarno Słowa rzucił w lud  
wtedy cudem niezgłębionym  
zamknął swej pielgrzymki trud.**

**3. W noc ostatnią przy wieczerzy  
z tymi których braćmi zwał  
pełniąc wszystko jak należy  
czego przepis prawny chciał  
Sam dwunastu się powierzył  
i za pokarm z rąk Swych dał**

**4. Słowem więc Wcielone Słowo  
chleb zamienia w Ciało swe  
wino Krwią jest Chrystusową  
darmo wzrok to widzieć chce  
tylko wiara Bożą mowa  
pewność o tym w serca śle**

**5. Przed tak wielkim Sakramentem  
upadajmy wszyscy wraz  
niech przed Nowym Testamentem  
starych praw ustąpi czas  
co dla zmysłów niepojęte  
niech dopełni wiara w nas**

**6. Bogu Ojcu i Synowi  
od po wszystkie nieśmy dni  
niech podaje wiek wiekowi  
hymn tryumfu dzięki czci  
a równemu Im Duchowi niechaj  
wieczna chwała brzmi. Amen.**

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Agapa:**

Tradycyjnie w Wielki Czwartek po Liturgii, w domach organizuje się agapę, czyli uroczystą kolację. Kolację przygotowuje się przed Mszą Wieczerzy Pańskiej, a spożywa po powrocie z kościoła. Stół ubiera się białym obrusem, a na nim stawia się świecę. Podczas kolacji czytane są fragmenty z Ewangelii wg św. Jana. Po zakończeniu spożywania posiłku zostaje zdjęty odświętny obrus, tak jak zdjęty został obrus z ołtarza na Liturgii, a członkowie rodziny udają się na adorację.

Jeśli to możliwe po Mszy Wieczerzy Pańskiej postaraj się zorganizować dla oazy, lub rodziny prostą uroczystą kolację. Postaraj się użyć umiejętności, które posiadasz na II° ONŻ (albo poproś Twoich animatorów), aby wykonać choć jedną z potraw (gorzkie ziola, charośet, baranek, jajko w occie), które tam jadłeś i obowiązkowo macę. Następnie ubierzcie się wszyscy bardzo odświętnie i przez godzinę starajcie się czytać Ewangelię Jana 13-17, przeplatając ją jedzeniem.

**Adoracja:**

Do północy, po Agapie, adoruj Jezusa wraz z innymi, włączając się w śpiew/rozważania. Nie rób wtedy Namiotu Spotkania, nic nie czytaj. Bądź ze wspólnotą parafialną.

*Po północy możesz otworzyć ten notatnik i zacząć rozważania z Wielkiego Piątku.*

## WIELKI PIĄTEK

---

### Namiot Spotkania:

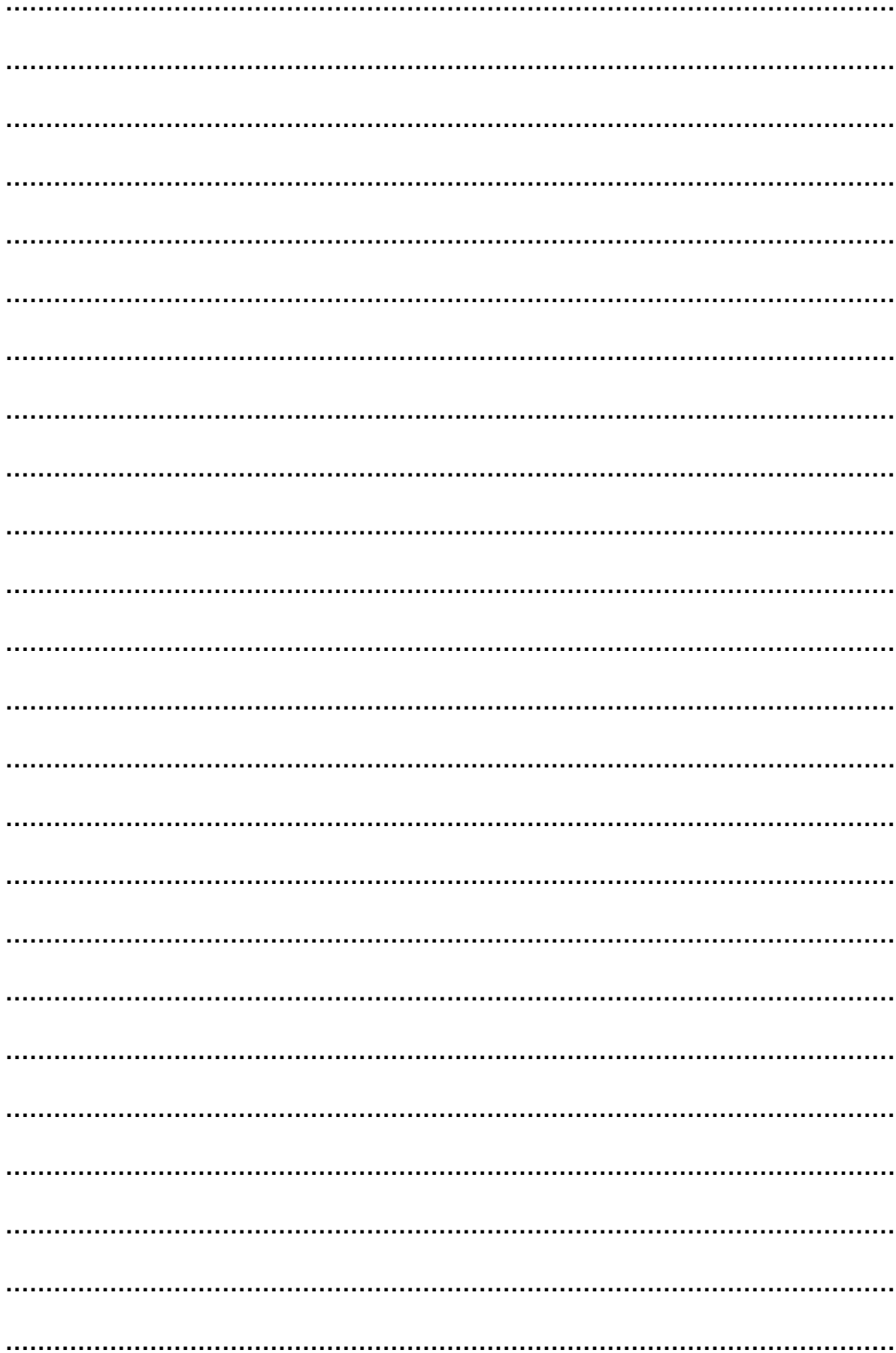
*Dzisiejszym tekstem do rozważania na Namiocie Spotkania jest jedna z katechez chrzcielnych św. Jana Chryzostoma. Tej katechezy wysłuchiwali katechumeni z całej diecezji antiocheńskiej podczas przygotowania do przyjęcia sakramentów wtajemniczenia chrześcijańskiego. Rozważaj słowa tej katechezy myśląc o tym, co w Twoim życiu sprawił chrzest.*

Katecheza chrzcielna św. Jana Chryzostoma, biskupa (Katecheza 3, 13-19)

Chcesz poznać moc krwi Chrystusa? Trzeba się cofnąć do jej prawzoru i wspomnieć jej typ opisany na kartach Starego Testamentu. Mojżesz poleca: "Zabijcie baranka i jego krwią pokropcie próg i odrzwia waszych domów". Co mówisz, Mojżeszu? Czyż krew nierozumnego zwierzęcia może ocalić człowieka, istotę rozumną? Owszem, może, lecz nie dlatego, że jest to krew, ale dlatego, że jest ona obrazem krwi Zbawiciela. Dlatego też obecnie prędzej ucieka nieprzyjaciel, gdy ujrzy już nie odrzwia skropione krwią, która była tylko obrazem, lecz rozjaśnione krwią prawdy usta wiernych - odrzwia świątyni poświęconej Chrystusowi. Chcesz poznać jeszcze inną moc tej krwi? Przypatrzmy się, skąd zaczęła płynąć - i z jakiego wytrysnęła źródła. Wypłynęła ona z samego krzyża i wzięła początek z boku Zbawiciela. Czytamy bowiem w Ewangelii, że po śmierci Jezusa, gdy On jeszcze wisiał na krzyżu, jeden z żołnierzy zbliżył się, włócznią przebił Mu bok, i natychmiast wypłynęła krew i woda. Woda była obrazem chrztu, a krew Eucharystii. Żołnierz więc przebił Mu bok i otworzył wejście do świątyni, a ja tam znalazłem cudowny skarb, i cieszę się ze wspaniałych bogactw. To więc się stało z Barankiem: Żydzi Go zabili, a ja zebrałem owoc ofiary. "Z przebitego boku wypłynęła krew i woda". Nie chcę, abyś, słuchaczu, przechodził obojętnie wobec tak wielkich tajemnic, zostaje bowiem jeszcze inny i tajemny sens. Powiedziałem już, że woda i krew są obrazem chrztu i Eucharystii. Z tych dwóch sakramentów bierze swój początek Kościół "przez obmycie odradzające i odnawiające w Duchu Świętym", to znaczy przez chrzest i Eucharystię, które wywodzą się z boku Zbawiciela. Kościół więc powstał z boku Chrystusa, podobnie jak z boku Adama wyszła jego małżonka, Ewa. Dlatego świadczy o tym św. Paweł, kiedy mówi: "Jesteśmy z Jego ciała i z Jego kości" - a ma on tu na myśli bok Chrystusa. Albowiem jak z boku Adama Bóg stworzył kobietę, tak też Chrystus dał nam ze swego boku wodę i krew, z których utworzył Kościół. I tak jak Bóg wyprowadził Ewę z głęboko uspiętego Adama, tak też Chrystus po śmierci dał nam wodę i krew. Widzicie więc jak Chrystus połączył się z oblubienicą, widzicie, jakim żywi nas pokarmem. Dzięki temu samemu pokarmowi rodzimy się i żywimy. Jak matka powodowana naturalną miłością do dziecka, spieszy, by je nakarmić własnym mlekiem i krwią, tak Chrystus poi swoją krwią tych, których odrodził.

→

**Nieszpory** odmawiają tylko ci, którzy nie biorą udziału w popołudniowym obrzędzie liturgicznym.





## Przed Liturgią:

Dzisiaj wspominamy moment śmierci naszego Pana. Jezus cierpi. Pomyśl za kogo cierpi. Za każdego człowieka, a wywyższony z krzyża ogarnia swoim cierpieniem i wzrokiem cały istniejący świat. Dlatego Kościół podczas tej Liturgii zanosi najdłuższą Modlitwę wiernych, której wezwania obejmują cały świat. Przy każdym wezwaniu przewidziana jest chwila ciszy. Żeby była ona owocniejsza, rozważ każde z poniższych wezwań i napisz Twoją intencję w ramach tego tematu.

### 1. Za Kościół Święty

.....  
.....  
.....

### 2. Za papieża

.....  
.....  
.....

### 3. Za wszystkie stany Kościoła

.....  
.....  
.....

### 4. Za katechumenów

.....  
.....  
.....

### 5. O jedność chrześcijan

.....  
.....  
.....

6. Za Żydów

.....

.....

.....

7. Za niewierzących w Chrystusa

.....

.....

.....

8. Za niewierzących w Boga

.....

.....

.....

9. Za rządzącymi państwami

.....

.....

.....

10. Za strapienych i cierpiących

.....

.....

.....

**Po Liturgii:**

*Pieśń Ludu mój ludu odnosi się do wydarzeń starotestamentalnych, które szczególnie poznawałeś na II stopniu ONŻ. Zobacz jak Bóg działał w historii narodu wybranego i jak może działać w Twojej historii:*

1. Ludu mój ludu, cóżem ci uczynił  
W czymem zasmucił, albo w czym zawinił.  
Jam cię wyzwolił z mocy faraona,  
a tyś przyrządził krzyż na me ramiona.  
**Pwt 5, 2-6**  
**Mt 27, 22-26**
2. Ludu mój ludu...  
Jam cię wprowadzi w kraj miodem płynący,  
tyś mi zgotował śmierci znak hańbiący.  
**Ps 114, 1-8**  
**J 19, 16-18**
3. Ludu mój ludu...  
Jam ciebie szczepił winnico wybrana,  
a tyś mnie poił octem swego Pana.  
**Iz 5, 1-2**  
**Mk 15, 35-36**
4. Ludu mój ludu...  
Jam dla cię spuszczał na Egipt karania,  
a tyś mnie wydał na ubiczowania.  
**Ps 105, 27-36**  
**J 19, 1-5**
5. Ludu mój ludu...  
Jam faraona dał w obłąd bałwanów,  
a tyś mnie wydał księżętom kapłanów.  
**Wj 15, 3-8**  
**Mk 14, 10-11**
6. Ludu mój ludu...  
Morzem otworzył, byś szedł suchą nogą.  
a tyś mi włóczył bok otworzył srogą.  
**Wj 14, 21-22**  
**J 19, 32-34**
7. Ludu mój ludu...  
Jam byłem ci wodzem, w kolumnie obłoku,  
tyś mnie wiodł słuchać Piłata wyroku.  
**Wj 14, 19-20**  
**Łk 23, 1-2**
8. Ludu mój ludu...  
Jam ciebie karmiłem manny rozkoszami,  
tyś mi odpłacił policzkowaniami.  
**Wj 16, 4-5**  
**Łk 22, 63-64**
9. Ludu mój ludu...  
Jam ci ze skały dobyłem wodę zdrową,  
a tyś mnie poił goryczą żółciową.  
**Ps 78, 15-20**  
**J 19, 28-30**
10. Ludu mój ludu...  
Jam dałem, że zbici Chanaan królowie,  
a tyś za trzcina białeś mnie po głowie.  
**Joz 12, 7-8**  
**Mt 27, 27-30**
11. Ludu mój ludu...  
Jam dałem ci berło Judzie powierzone,  
a tyś mi włóczył cierniową koronę.  
**Rdz 49,10**  
**J 19, 2-3**
12. Ludu mój ludu...  
Jam cię wywyższyłem między narodami,  
tyś mnie na krzyżu podwyższył z łotrami.  
**Pwt 7,6**  
**Mt 17, 35-38**

## WIELKA SOBOTA

---

### Namiot Spotkania:

*W dzisiejszym Namiocie spotkania chcemy rozważyć tekst Orędzia Wielkanocnego, czyli Exultetu. Orędzie to wychwała wielkie dzieła Boże od Adama, aż po czasy Chrystusa, w którym dokonano się zbawienie świata. Płomień paschału w tekście Exultetu symbolizuje dwie rzeczywistości: słup ognia towarzyszący Izraelitom przy przejściu przez Morze Czerwone oraz Chrystusa – Światłość świata, który przeprowadza nas z niewoli do wolności. Pomyśl o płomieniu, który swój początek miał w płomieniu paschału, który towarzyszył Ci podczas włączenia w zbawcze dzieło Chrystusa – podczas chrztu. Być może to właśnie swoją świecę chrzcielną przyniesiesz dzisiaj na Wigilię Paschalną. Rozważając tekst, który usłyszysz dzisiaj na Liturgii, rozważaj także moment swojego chrztu.*

### Orędzie Wielkanocne

Weselcie się już, zastępy Aniołów, w niebie: weselcie się, słudzy Boga. Niechaj zabrzmiały dzwony głoszące zbawienie, gdy Król tak wielki odnosi zwycięstwo. Raduj się, ziemio, opromieniona tak niezmiernym blaskiem, a oświecona jasnością Króla wieków, poczuć, że wolna jesteś od mroku, co świat okrywa! Zdobny blaskiem takiej światłości, raduj się, Kościele święty, Matko nasza! Ta zaś świątynia niechaj zabrzmie potężnym śpiewem całego ludu.

*A zatem proszę was, bracia najmilsi, którzy stoicie tutaj, podziwiając jasność tego świętego płomienia, byście razem ze mną wzywali miłosierdzia wszechmogącego Boga. Niech Ten, który bez moich zasług raczył mnie uczynić swoim sługą, zechce mnie napełnić światłem swojej jasności i pozwoli godnie wysławiać pochwałę tej świecy.*

*K. Pan z wami*

*W. I z duchem twoim*

*K. W górę serca*

*W. Wznosimy je do Pana*

*K. Dzięki składajmy Panu Bogu naszemu*

*W. Godne to i sprawiedliwe*

Zaprawdę, godne to i sprawiedliwe, abyśmy z całego serca i z całej duszy śpiewem wysławiali niewidzialnego Boga, Ojca Wszechmogącego, oraz Jednorodzonego Syna

Jego, Jezusa Chrystusa, naszego Pana, który Ojcu Przedwiecznemu spłacił za nas dług Adama i krwią serdeczną zmazał dłużny zapis starodawnej winy. Oto są bowiem święta paschalne, w czasie których zabija się prawdziwego Baranka, a Jego krew poświęca domy wierzących. Jest to ta sama noc, w której niegdyś ojców naszych, synów Izraela, wywiodłeś z Egiptu i przeprowadziłeś suchą nogą przez Morze Czerwone. Jest to zatem ta noc, która światłem ognistego słupa rozproszyła ciemności grzechu, a teraz ta sama noc uwalnia wszystkich wierzących w Chrystusa na całej ziemi od zepsucia pogańskiego życia i od mroku grzechów, do łaski przywraca i gromadzi w społeczności świętych. Tej właśnie nocy Chrystus skruszywszy więzy śmierci, jako zwycięzca wyszedł z otchłani. Nic by nam przecież nie przyszło z daru życia, gdybyśmy nie zostali odkupieni. O, jak przedziwna łaskawość Twej dobroci dla nas! O, jak niepojęta jest Twoja miłość: aby wykupić niewolnika, wydałeś swego Syna. O, zaiste konieczny był grzech Adama, który został zgładzony śmiercią Chrystusa! O, szczęśliwa wino, skoro ją zgładził tak wielki Odkupiciel! O, zaiste błogosławiona noc, jedyna, która była godna poznać czas i godzinę zmartwychwstania Chrystusa. O tej to nocy napisano: a noc jako dzień zajaśnieje, oraz: noc będzie mi światłem i radością. Uświęcająca siła tej nocy oddala zbrodnie, z przewin obmywa, przywraca niewinność upadłym, a radość smutnym, rozprasza nienawiść, usposabia do zgody i ugina potęgę. W tę noc pełną łaski przyjmij, Ojczy Świąty, wieczorną ofiarę uwielbienia, którą Ci składa Kościół święty, uroczyście ofiarując przez ręce swoich sług tę świecę, owoc pracy pszczelego roju. Znamy już wymowę tej woskowej kolumny, którą na chwałę Boga zapalił jasny płomień. Chociaż dzieli się on użyczając światła, nie doznaje jednak uszczerbku, żywi się bowiem strugami wosku, który dla utworzenia tej cennej pochodni wydała pracowita pszczoła. O, zaiste błogosławiona noc, w której się łączy niebo z ziemią, sprawy boskie ze sprawami ludzkimi. Prosimy Cię przeto, Panie, niech ta świeca poświęcona na chwałę Twojego imienia nieustannie płonie, aby rozproszyć mrok tej nocy. Przyjęta przez Ciebie jako woń przyjemna, niechaj się złączy ze światłami nieba. Niech ta świeca płonie, gdy wszędzie słońce nie znajduje zachodu: Jezus Chrystus, Twój Syn Zmartwychwstały, który oświeca ludzkość swoim światłem i z Tobą żyje i króluje na wieki wieków. Amen.

.....

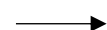
.....

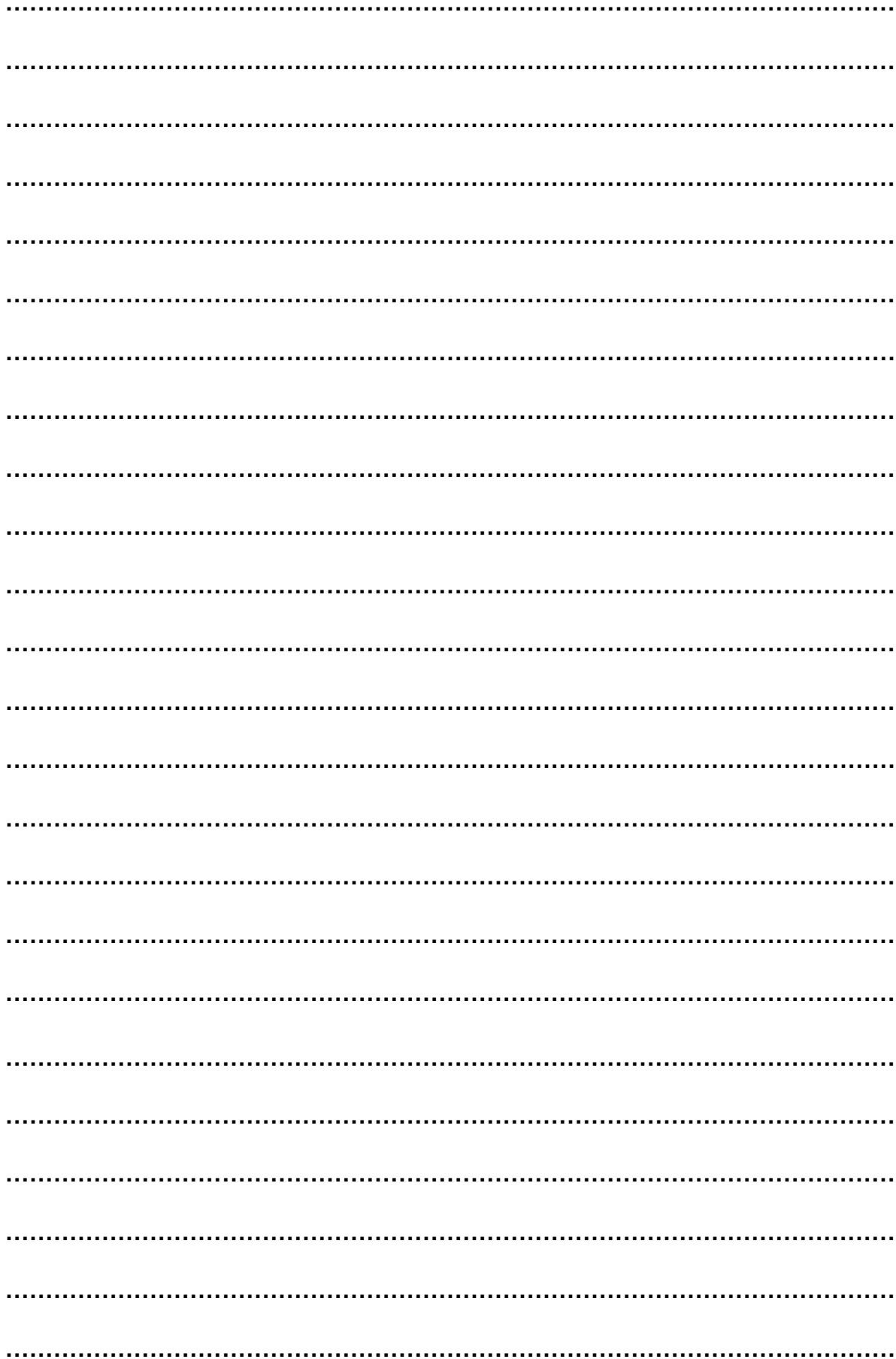
.....

.....

.....

.....





## **W ciągu dnia:**

Zamiast ozdabiania pisanek spróbuj ozdobić coś co przez cały rok pali się na spotkaniach oazowych i na rekolekcjach – świecę. Napisz na niej ważne daty w Twojej wierze (np. datę chrztu, pierwszej komunii, bierzmowania, pierwszych rekolekcji, wstąpienia do KWC, wstąpienia do deuterokatechumenatu itd.), ponieważ tylko raz do roku jest Liturgia Światła podczas której świętujesz to jak zostałeś „zapalony” światłem wiary.

## **Przed Liturgią:**

*Dzisiaj każdy z nas odnowi przyrzeczenia chrzcielne podczas Liturgii Wigilii Paschalnej. Poświęć kilka minut przed liturgią na rozważenie tych przyrzeczeń, aby móc je jak najbardziej świadomie wypowiedzieć już za kilka godzin:*

Drodzy bracia i siostry, przez misterium paschalne zostaliśmy w sakramencie chrztu pogrzebani wspólnie z Chrystusem w Jego śmierci, aby razem z Nim wkroczyć w nowe życie. Po ukończeniu czterdziestodniowego postu, odnowmy przyrzeczenia chrztu świętego, w których niegdyś wyrzekliśmy się złego ducha i jego spraw, a przyrzekliśmy służyć Bogu w świętym Kościele katolickim. A zatem pytam każdego z was:

Czy wyrzekasz się grzechu, aby żyć w wolności dzieci Bożych?

.....

Czy wyrzekasz się wszystkiego, co prowadzi do zła, aby ciebie grzech nie opanował?

.....

Czy wyrzekasz się szatana, który jest głównym sprawcą grzechu?

.....

Czy wierzysz w Boga, Ojca wszechmogącego, Stworzyciela nieba i ziemi?

.....

Czy wierzysz w Jezusa Chrystusa, Syna Jego Jedyne, a naszego Pana, narodzonego z Maryi Dziewicy, umęczonego i pogrzebanego, który powstał z martwych i zasiada po prawicy Ojca?

.....

Czy wierzysz w Ducha Świętego, święty Kościół powszechny, obcowanie świętych, odpuszczenie grzechów, zmartwychwstanie ciała i życie wieczne?

.....





## Po Mszy Świętej:

*Wzbudź w sobie dzisiaj szczególną wdzięczność Panu za dar chrztu i przynależności do Kościoła – Ciała Chrystusa. Możesz zacząć swoją dziękczynną modlitwę wypowiadając słowa sekwencji wielkanocnej:*

### **Victimae paschali laudes**

Niech w święto radosne Paschalnej Ofiary  
Składają jej wierni uwielbień swych dary.  
Odkupił swe owce Baranek bez skazy,  
Pojednał nas z Ojcem i zmył grzechów zmaży.

Śmierć zwarła się z życiem i w boju, o dziwy,  
Choć poległ Wódz życia, króluje dziś żywy.  
Maryjo, Ty powiedz, coś w drodze widziała?  
Jam Zmartwychwstałego blask chwały ujrzała.

Żywego już Pana widziałam, grób pusty,  
I świadków anielskich i odzież, i chusty.  
Zmartwychwstał już Chrystus, Pan mój i nadzieja,  
A miejscem spotkania będzie Galileja.

Wiemy, żeś zmartwychwstał, że ten cud prawdziwy.  
O, Królu Zwycięzco, bądź nam miłościwy.

## **Przed Nieszporami:**

Obchody Świętego Triduum Paschalnego kończą się uroczyście odprawianymi nieszporami Niedzieli Wielkanocnej Zmartwychwstania Pańskiego. W niektórych parafiach istnieje zwyczaj odprawiania tzw. Nieszporów Chrztelnych, podczas których wierni w procesji udają się do chrzcielnicy. Zwyczaj ten przypomina nam o tajemnicy, którą podczas tych rekolekcji rozważaliśmy – tajemnicy chrztu świętego.

Wieczorem udaj się na nieszpory do swojej parafii lub parafii, w której są one odprawiane.

**Koniec Triduum Paschalnego**