



W świecie, który wydaje się poruszać w szaleńczym tempie, gdzie czas wymyka się nam między obowiązkami, ekranami i rozproszeniami, Kościół Katolicki oferuje nam bezcenny dar: *Liturgię Godzin*. Ta modlitwa, znana również jako Oficjum, jest sposobem na zjednoczenie się z wieczną chwałą, którą Kościół wznosi do Boga o każdej porze i w każdym miejscu. W ramach tej pięknej tradycji znajdujemy *Małe Godziny*: Tercję, Sekstę i Nonę. Te modlitwy, choć mniej znane niż Jutrznia czy Nieszpory, są duchowym skarbem, który zaprasza nas, byśmy zatrzymali się, głęboko odetchnęli i na nowo połączyli się z sacrum w codzienności.

W tym artykule zgłębimy pochodzenie, historię, znaczenie teologiczne oraz aktualną wartość Tercji, Seksty i Nony. Ta podróż nie tylko przeniesie nas przez wieki, ale także pomoże odkryć, jak te modlitwy mogą przemienić nasze codzienne życie, uświęcając każdy moment i przybliżając nas do Boga.

Pochodzenie Małych Godzin: Korzenie w tradycji żydowskiej i chrześcijańskiej

Małe Godziny mają swoje korzenie w tradycji żydowskiej, gdzie modlitwa była strukturalnie powiązana z konkretnymi porami dnia. Psalmi, które stanowią serce Liturgii Godzin, były odmawiane przez lud Izraela o różnych godzinach, jako sposób na uświęcenie czasu i utrzymanie stałej więzi z Bogiem. Pierwsi chrześcijanie, wśród których wielu było nawróconymi Żydami, przyjęli tę praktykę, ale wzbogacili ją o nowe znaczenie, które nadał jej Chrystus.

W Dziejach Apostolskich widzimy, jak uczniowie modlili się o określonych godzinach, takich jak godzina trzecia (9 rano), szósta (12 w południe) i dziewiąta (15 po południu). Te godziny były związane z ważnymi wydarzeniami w życiu Jezusa: godzina trzecia – z zesłaniem Ducha Świętego w Pięćdziesiątnicę; godzina szósta – z ukrzyżowaniem Chrystusa; a godzina dziewiąta – z Jego śmiercią na krzyżu. W ten sposób Małe Godziny stały się sposobem na zjednoczenie się z tajemnicami zbawienia.

Historia Małych Godzin: Od klasztorów do świeckich

W pierwszych wiekach chrześcijaństwa Małe Godziny były przede wszystkim odmawiane przez mnichów i duchownych, którzy poświęcali swoje życie nieustannej modlitwie. W



klasztorach dzień był zorganizowany wokół Liturgii Godzin, a Małe Godziny (Tercja, Seksta i Nona) służyły jako święte przerwy wśród pracy fizycznej i studiów.

Z czasem Kościół uznał wagę rozszerzenia tej praktyki na wszystkich wierzących. Sobór Watykański II (1962-1965) stanowił przełom, upraszczając Liturgię Godzin i czyniąc ją bardziej dostępną dla świeckich. Choć niektóre wspólnoty zakonne nadal odmawiają wszystkie trzy Małe Godziny, w powszechnej praktyce utrzymała się jedna „Godzina Środkowa”, która może być Tercją, Sekstą lub Noną, w zależności od pory dnia.

Znaczenie teologiczne Małych Godzin: Uświęcanie czasu

Małe Godziny to nie tylko seria modlitw; to sposób na uświęcenie czasu. Każda godzina ma głębokie znaczenie, które zaprasza nas, byśmy pamiętali o obecności Boga w naszym codziennym życiu.

Tercja (9 rano): Godzina Ducha Świętego

Tercja przypomina nam o zesłaniu Ducha Świętego w Pięćdziesiątnicę. To czas, by prosić o prowadzenie Ducha w naszych decyzjach i działaniach w ciągu dnia. W świecie pełnym hałasu i rozproszeń Tercja wzywa nas, byśmy wsłuchali się w cichy i spokojny głos Boga.

Seksta (12 w południe): Godzina Krzyża

Seksta przenosi nas na Golgotę, gdzie Jezus został ukrzyżowany dla naszego zbawienia. To godzina medytacji nad ofiarną miłością Chrystusa i ofiarowania naszych cierpień i pracy w zjednoczeniu z Nim. W środku dnia pracy Seksta przypomina nam, że nasza praca ma wartość wieczną, gdy ofiarujemy ją Bogu.

Nona (15 po południu): Godzina Miłosierdzia

Nona stawia nas u stóp krzyża, w chwili, gdy Jezus oddał swego ducha Ojcu. To godzina głębokiej wdzięczności i zaufania do Bożego miłosierdzia. W świecie, który często wydaje się pozbawiony nadziei, Nona przypomina nam, że śmierć nie ma ostatniego słowa.



Struktura Małych Godzin: Dialog z Bogiem

Każda z Małych Godzin ma podobną strukturę, która obejmuje:

1. **Wezwanie:** Werset wprowadzający, który zaprasza nas do uwielbienia Boga.
2. **Hymn:** Pieśń, która przygotowuje nasze serca do modlitwy.
3. **Psalmy i Kantyki:** Serce Godziny, gdzie rozważamy Słowo Boże.
4. **Krótkie czytanie:** Fragment Pisma Świętego, który oświeca daną porę dnia.
5. **Responsorium:** Medytacyjna odpowiedź na czytanie.
6. **Modlitwa końcowa:** Prośba, która podsumowuje intencję Godziny.

Ta struktura to nie tylko formalność; to pełen miłości dialog między Bogiem a Jego ludem. Poprzez psalmy Bóg do nas mówi, a poprzez nasze modlitwy odpowiadamy z wiarą i ufnością.

Małe Godziny we współczesnym kontekście: Odpowiedź na współczesny niepokój

W świecie naznaczonym niepokojem, pośpiechem i oderwaniem, Małe Godziny oferują potężne antidotum. Uczą nas żyć chwilą obecną, odnajdywać Boga w zwyczajności i pielęgnować postawę wdzięczności i nadziei. Nie chodzi o dodawanie kolejnych zadań do naszego harmonogramu, ale o przemianę każdej chwili w okazję do spotkania z Bogiem.

Dla świeckich Małe Godziny mogą być prostym, ale głębokim sposobem na włączenie modlitwy w codzienne życie. Czy to podczas przerwy w pracy, w środkach transportu publicznego, czy w ciszy domu, te modlitwy pomagają nam pozostać skupionymi na tym, co istotne.

Zakończenie: Wezwanie do świętości w codzienności

Tercja, Seksta i Nona to duchowy skarb, który Kościół nam oferuje. Przypominają nam, że każda godzina dnia jest święta, że każda chwila to okazja, by zbliżyć się do Boga, i że nasze życie, choćby wydawało się zwyczajne, jest wezwane, by stać się miłą ofiarą dla Pana.

Zapraszam cię, byś zgłębił tę praktykę, uczynił ją swoją i odkrył, jak może przemienić twoje życie. Nie ma znaczenia, czy jesteś nowy w wierze, czy od lat idziesz z Chrystusem; Małe



Godziny są dla wszystkich. Są mostem między niebem a ziemią, przypomnieniem, że w każdej chwili Bóg jest z nami.

Niech Najświętsza Maryja Panna, która rozważała wszystkie te sprawy w swoim sercu, prowadzi nas na tej drodze modlitwy. I niech Duch Święty, który zstąpił w godzinie Tercji, natchnie nas, byśmy każdego dnia żyli jako pieśń chwały dla Ojca, przez Chrystusa, naszego Pana. Amen.