

**1-szy Tydzień II-go okresu ćwiczeń duchowych  
„POZNANIE SAMEGO SIEBIE” (dzień 13)**

**Dzień 13: PIĄTEK 10 maj**

– *Zapraszamy Ducha Świętego hymnem **Veni, Creator Spiritus***

O Stworzycielu, Duchu, przyjdź,  
Nawiedz dusz wiernych Tobie krąg.  
Niebieską łaskę zesłać racz  
Sercom, co dziełem są Twych rąk.  
Pocieszycielem jesteś zwan,  
I najwyższego Boga dar.  
Tyś namaszczaniem naszych dusz,  
Zdrój żywy, miłość, ognia żar.  
Ty darzysz łaską siedemkroć,  
Bo moc z prawicy Ojca masz,  
Przez Ojca obiecany nam,  
Mową wzbogacasz język nasz.  
Światłem rozjaśnij naszą myśl,  
W serca nam miłość świętą wlej,  
I wątłą słabość naszych ciał,  
Pokrzep stałością mocy swej.  
Nieprzyjaciela odpędź w dal  
I Twym pokojem obdarz wraz.  
Niech w drodze za przewodem Twym,  
Miniemy zło, co kusi nas.  
Daj nam przez Ciebie Ojca znać,  
Daj, by i Syn poznany był,  
I Ciebie, jedno Tchnienie Dwóch,  
Niech wyznajemy z wszystkich sił.  
Niech Bogu Ojcu chwała brzmi,  
Synowi, który zmartwychwstał,

**1-szy Tydzień II-go okresu ćwiczeń duchowych**  
**„POZNANIE SAMEGO SIEBIE” (dzień 13)**

I Temu, co pociesza nas,  
Niech hołd wieczystych płynie chwał. Amen.

– *Zapraszamy Maryję hymnem **Ave, Maris Stella***

Witaj, Gwiazdo morza,  
Wielka Matko Boga,  
Panno zawsze czysta,  
Bramo niebios błoga.  
Ty, coś Gabriela  
Słowem przywitana,  
Utwierdź nas w pokoju,  
Odmień Ewy miano.  
Winnych wyzwól z więzów,  
Ślepym powróć blaski.  
Oddal nasze nędze,  
Uproś wszelkie łaski  
Okaż, żeś jest Matką,  
Wzrusz modłami swymi  
Tego, co Twym Synem  
Zechciał być na ziemi.  
O Dziewico sławna  
I pokory wzorze,  
Wyzwolonym z winy  
Daj nam żyć w pokorze  
Daj wieść życie czyste,  
Drogę ścieł bezpieczną,  
Widzieć daj Jezusa,  
Mieć w Nim radość wieczną  
Bogu Ojcu chwała,  
Chrystusowi pienie,

## **1-szy Tydzień II-go okresu ćwiczeń duchowych „POZNANIE SAMEGO SIEBIE” (dzień 13)**

Obu z Duchem Świętym

Jedno uwielbienie. Amen.

– na głos czytamy poniższy tekst:

### **Traktat o doskonałym nabożeństwie do Najświętszej Maryi Panny, Cz. II, Rozdział. 3**

#### **1. Skażenie naszej natury.**

Najlepsze nasze uczynki bywają zwykle splamione i skalane przez zło, które w nas tkwi skutkiem naszej skażonej natury. Kiedy się wleje czystej, przezroczystej wody do cuchnącego naczynia lub wina do beczki, której wewnątrz nie jest czyste, wówczas czysta woda i dobre wino psują się i łatwo przesiąkają przykrą wonią. Podobnie dzieje się, gdy Bóg do wnętrza naszej duszy, skażonej grzechem pierwotnym i uczynkowym, złoży rosę niebieską łaski lub przedziwne wino swej miłości. Otóż dary Jego psują się zazwyczaj i plamią skutkiem zarodku zła, który grzech w nas pozostawił. Wszystkie nasze uczynki, nawet najwznioślejsze cnoty, bywają nim zarażone. By więc osiągnąć doskonałość, której zdobycie nie jest możliwe bez łączności z Jezusem Chrystusem, bardzo ważną jest rzeczą, abyśmy całkowicie oczyścili się z tego, co w nas jest złego. Inaczej Pan nasz, który jest nieskończenie czysty i najmniejszej skaży w duszy nie znosi, odrzuci nas od swego Oblicza i nie zjednoczy się z nami.

#### **2. Konieczność poznania siebie**

By oderwać się od samych siebie, trzeba nam, po pierwsze: z pomocą światła Ducha Świętego dobrze poznać naszą skażoną naturę, naszą nieudolność w czynieniu tego, co dobre, naszą słabość we wszystkim, naszą ustawiczną niestałość, naszą niegodność wszelkiej łaski i ogólną naszą nieprawość. Grzech pierwszego naszego rodzica zatruł nas wszystkich, przekwaszył i popsuł, jak kwas przekwasza i psuje ciasto, w które go włożono. Grzechy uczynkowe, które

## **1-szy Tydzień II-go okresu ćwiczeń duchowych „POZNANIE SAMEGO SIEBIE” (dzień 13)**

popelniliśmy, śmiertelne czy powszednie, choć już odpuszczone, powiększyły naszą pożądlivość, słabość, chwiejność i nasze skażenie, pozostawiając w duszy złe następstwa i skutki.

Ciała nasze są tak skażone, że Duch Święty nazywa je ciałami grzesznymi (Rz 6,6), poczętymi w grzechu (Ps 51,7), karmionymi grzechem i zdolnymi do każdego grzechu. Podlegają one tysiącnym chorobom, stają się z dnia na dzień słabsze, aż idą na pastwę robactwa i zgnilizny.

Dusza nasza połączona z ciałem stała się tak zmysłowa, iż nazwano ją wprost ciałem. Wszelkie ciało skaziło drogę swego życia na ziemi (Rdz 6,12 Wlg).

Udziałem naszym jest tylko pycha i zaślepienie ducha, zatwardziałość serca, słabość i chwiejność duszy, zmysłowość, zbuntowane namiętności i choroby ciała. Z natury pyszniejsi jesteśmy niż pawie, więcej przywiązani do ziemi niż ropuchy, niegodziwsi niż kozły, bardziej zazdrośni niż węże, popędliwsi niż tygrysy, leniwszi niż żółwie, słabsi niż trzcina, bardziej zmienni niż chorągiewki na dachu. Sami z siebie mamy tylko nicość i grzech i zasługujemy jedynie na gniew Boży i piekło wieczne.

Czy wobec tego można się dziwić, iż Zbawiciel powiedział, że ten, kto chce iść za Nim, powinien zaprzeć się samego siebie (zob. Łk 9,23; Mt 16,24) i gardzić własną swą duszą; że kto miłuje duszę swoją, straci ją, a kto nią gardzi, zachowa ją? (J 12,25). Mądrość nieskończona, która nie daje przykazań bez powodu, każe nam nienawidzić samych siebie, bo zasługujemy wielce na nienawiść. Nic tak nie jest godne miłości jak Bóg, nic tak godne nienawiści jak my sami[20].

---

[20] By dobrze zrozumieć tę ewangeliczną myśl, należy w tym miejscu uczynić wyraźne rozróżnienie. Przedmiotem naszej nienawiści może być tylko zło samo w sobie, a więc grzech, który popełniamy. Nigdy nie może być nim sam człowiek,

## **1-szy Tydzień II-go okresu ćwiczeń duchowych „POZNANIE SAMEGO SIEBIE” (dzień 13)**

stworzony na obraz Boży (Rdz 1,27) i mający godność dziecka Bożego (1J 3,1), choćby był największym grzesznikiem (Mt 5,22). Podobnie prawda o naszej grzesznej naturze nie powinna napełniać nas pogardą i nienawiścią do niej (Ef 5,29), ale raczej radością wobec Miłosiernej Miłości Boga gotowego nam zawsze przebaczyć (J 8,1-11). Gdybyśmy byli doskonali i bez grzechu „nie potrzebowalibyśmy” Boga, dlatego prawda o naszej nicości (2Mch 7,28) powinna być dla nas radosna, wyzwalająca i prowadzić nas zawsze w miłosierne ramiona Ojca (Łk 15,11-32). Nie może nas to jednak zwolnić od mozolnej pracy nad opanowaniem naszych nieuporządkowanych pragnień i skłonności (Ga 5,24)

*Teraz odmawiamy pozostałe modlitwy przypisane na pierwszy tydzień okresu drugiego „Poznanie samego siebie”:*

- *Litania do Ducha Świętego,*
- *Litania Loretańska do Najświętszej Maryi Panny.*

### **Litania do Ducha Świętego**

Kyrie elejson, Chryste elejson, Kyrie elejson.

Chryste usłysz nas, Chryste wysłuchaj nas.

Ojcze z nieba Boże – zmiłuj się nad nami.

Synu Odkupicielu świata Boże – zmiłuj się nad nami.

Duchu Święty Boże – zmiłuj się nad nami.

Święta Trójco, Jedyne Boże – zmiłuj się nad nami.

Duchu Święty mądrości, zmiłuj się nad nami.

Duchu Święty rozumu,

Duchu Święty rady,

Duchu Święty męstwa,

Duchu Święty umiejętności,

Duchu Święty pobożności,

Duchu Święty bojaźni Bożej,

Duchu Święty, Światło Proroków i Apostołów,

**1-szy Tydzień II-go okresu ćwiczeń duchowych  
„POZNANIE SAMEGO SIEBIE” (dzień 13)**

Duchu Święty, nasz Pocieszycielu,  
Bądź nam miłościw, przepuść nam, Duchu Święty, Boże.  
Bądź nam miłościw, wysłuchaj nas, Duchu Święty, Boże.  
Od zuchwałej ufności w miłosierdzie Boże, wybaw nas, Duchu Święty, Boże.  
Od wszelkiej rozpaczki o łasce Bożej,  
Od sprzeciwiania się uznanej prawdzie chrześcijańskiej,  
Od nieżyczliwości i zazdrości braciom łaski Bożej,  
Od zatwardziałości serca,  
Od zaniedbania pokuty aż do śmierci,  
Od wszelkich złych i nieczystych spraw i myśli,  
Od nagłej i niespodziewanej śmierci,  
Od potępienia wiekuistego,  
Przez cudowną sprawę przy poczęciu Jezusa Chrystusa,  
Przez Twoje przyjście w językach ognistych,  
My grzeszni, Ciebie prosimy, wysłuchaj nas, Duchu Święty, Boże.  
Abyś Kościołem świętym rządzić i zachować raczył,  
Abyś nas w pobożności i pokorze utwierdzić raczył,  
Abyś nam stałości i męstwa udzielić raczył,  
Abyś myśli nasze ku pożądaniu niebieskich rzeczy podnieść raczył,  
Abyś nas oczyścić i na godne mieszkanie dla siebie poświęcić raczył,  
Abyś nas w cierpieniach naszych pocieszyć raczył,  
Abyś nas w łasce swojej utwierdzić i zachować raczył,  
Abyś nas wszystkich do uczestnictwa w chwale wiekuistej doprowadzić raczył,  
Abyśmy Ciebie miłowali i dla Ciebie grzechów się strzegli,

Baranku Boży, który gładzisz grzechy świata, przepuść nam, Panie.  
Baranku Boży, który gładzisz grzechy świata, wysłuchaj nas, Panie.  
Baranku Boży, który gładzisz grzechy świata, zmiłuj się nad nami.

W. Stwórz, Boże, we mnie serce czyste.  
O. I odnow we mnie moc ducha.

**1-szy Tydzień II-go okresu ćwiczeń duchowych  
„POZNANIE SAMEGO SIEBIE” (dzień 13)**

Módlmy się: Wszechmogący, wieczny Boże, wejrzyj na Serce najmilszego Syna swego i na chwałę i zadośćuczynienie, jakie w imieniu grzeszników Ci składa; daj się przebłagać tym, którzy żebrzą Twego miłosierdzia i racz udzielić przebaczenia w imię tegoż Syna swego, Jezusa Chrystusa, który z Tobą żyje i króluje na wieki wieków. Amen.

**Litania Loretańska do Najświętszej Maryi Panny**

Kyrie eleison. Christe eleison. Kyrie eleison. Chryste,  
usłysz nas. Chryste, wysłuchaj nas.

Ojcze z nieba, Boże, – zmiłuj się nad nami.

Synu, Odkupicielu świata, Boże,

Duchu Święty, Boże,

Święta Trójco, Jedyny Boże,

Święta Maryjo, – módl się za nami.

Święta Boża Rodzicielko,

Święta Panno nad pannami,

Matko Chrystusowa,

Matko łaski Bożej,

Matko Miłosierdzia,

Matko nieskalana,

Matko najczystsza,

Matko dziewicza,

Matko nienaruszona,

Matko najmilsza,

Matko przedziwna,

Matko dobrej rady,

Matko Stworzyciela,

Matko Zbawiciela,

Panno roztropna,

**1-szy Tydzień II-go okresu ćwiczeń duchowych  
„POZNANIE SAMEGO SIEBIE” (dzień 13)**

Panno czcigodna,  
Panno wslawiona,  
Panno można,  
Panno łaskawa,  
Panno wierna,  
Zwierciadło sprawiedliwości,  
Stolico mądrości,  
Przyczyno naszej radości,  
Przybytku Ducha Świętego,  
Przybytku chwalebny,  
Przybytku sławny pobożności,  
Różo duchowna,  
Wieżo Dawidowa,  
Wieżo z kości słoniowej,  
Domie złoty,  
Arko przymierza,  
Bramo niebieska,  
Gwiazdo zaranna,  
Uzdrowienie chorych,  
Ucieczko grzesznych,  
Pocieszycielko strapionych,  
Wspomożenie wiernych,  
Królowo Aniołów,  
Królowo Patriarchów,  
Królowo Proroków,  
Królowo Apostołów,  
Królowo Męczenników,  
Królowo Wyznawców,  
Królowo Dziewic,  
Królowo Wszystkich Świętych,



**1-szy Tydzień II-go okresu ćwiczeń duchowych  
„POZNANIE SAMEGO SIEBIE” (dzień 13)**

Królowo bez zwały pierworodnej poczęta,  
Królowo Wniebowzięta,  
Królowo Różańca świętego,  
Królowo rodzin,  
Królowo pokoju,  
Królowo Polski,  
Królowo świata,

Baranku Boży, który gładzisz grzech świata – przepuść nam, Panie.  
Baranku Boży, który gładzisz grzechy świata – wysłuchaj nas, Panie.  
Baranku Boży, który gładzisz grzechy świata – zmiłuj się nad nami.

K: Módl się za nami, święta Boża Rodzicielko.

W: Abyśmy się stali godnymi obietnic Chrystusowych.

Módlmy się: Panie, nasz Boże, daj nam, sługom swoim, cieszyć się trwałym zdrowiem duszy i ciała, i za wstawiennictwem Najświętszej Maryi, zawsze Dziewicy, uwolnij nas od doczesnych utrapień i obdarz wieczną radością. Przez Chrystusa, Pana naszego. Amen

**Chwała Ojcu i Synowi i Duchowi Świętemu  
jak była na początku, teraz i zawsze i na wieki wieków.**

**Amen**