

**1-szy Tydzień II-go okresu ćwiczeń duchowych  
„POZNANIE SAMEGO SIEBIE” (dzień 16)**

**Dzień 16: Poniedziałek 13 maj**

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

O Stworzycielu, Duchu, przyjdź,  
Nawiedź 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 16)**

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 16)**

Obu z Duchem Świętym

Jedno uwielbienie. Amen.

– na głos czytamy poniższy tekst:

***Z Ewangelii wg. św. Łukasza 13, 10-21***

Uzdrowienie kobiety w szabat

Nauczał raz w szabat w jednej z synagog. A była tam kobieta, która od osiemnastu lat miała ducha niemocy: była pochylona i w żaden sposób nie mogła się wyprostować. Gdy Jezus ją zobaczył, przywołał ją i rzekł do niej: „Niewiasto, jesteś wolna od swej niemocy”. Włożył na nią ręce, a natychmiast wyprostowała się i chwaliła Boga. Lecz przełożony synagogi, oburzony tym, że Jezus w szabat uzdrowił, rzekł do ludu: „Jest sześć dni, w których należy pracować. W te więc przychodźcie i leczcie się, a nie w dzień szabatu!” Pan mu odpowiedział: „Obłudnicy, czyż każdy z was nie odwiązuje w szabat wołu lub osła od żłobu i nie prowadzi, by go napoić? A tej córki Abrahama, którą szatan osiemnaście lat trzymał na uwięzi, nie należało uwolnić od tych więzów w dzień szabatu?” Na te słowa wstyd ogarnął wszystkich Jego przeciwników, a lud cały cieszył się ze wszystkich wspaniałych czynów, dokonywanych przez Niego.

Przypowieść o ziarnku gorczycy i o zaczynie

Mówił więc: „Do czego podobne jest królestwo Boże i z czym mam je porównać? Podobne jest do ziarnka gorczycy, które ktoś wziął i posadził w swoim ogrodzie. Wyrosło i stało się wielkim drzewem, tak że ptaki powietrzne gnieździły się na jego gałęziach”. I mówił dalej: „Z czym mam porównać królestwo Boże? Podobne jest do zaczynu, który pewna kobieta wzięła i włożyła w trzy miary mąki, aż wszystko się zakwasilo”.

– rozważamy w sercu powyższy tekst przez kilka minut. Po rozważaniu czytamy kolejny tekst przeznaczony na dzisiejszy dzień (16/33) rekolekcji:

**1-szy Tydzień II-go okresu ćwiczeń duchowych  
„POZNANIE SAMEGO SIEBIE” (dzień 16)**

**„O naśladowaniu Chrystusa” Księga II „Zachęty do życia  
wewnętrznego” Rozdz. 5**

**O ROZWAŻANIU NAD SOBĄ SAMYM**

**1.** Trudno nam sądzić siebie samych, gdyż często brak nam łaski i rozeznania. Słabe jest to światło w nas, ale nawet takie, jakie jest, tracimy przez niedbalstwo. Często sami nawet nie zdajemy sobie sprawy, jak jesteśmy wewnątrznie ślepi. Bywa, że źle postępujemy, ale jeszcze gorzej się przed sobą usprawiedliwiamy.

Zdarza się, że kieruje nami uczucie, a my uważamy je za gorliwość. Małe błędy wytykamy innym, a nad swoimi o wiele większymi przechodzimy do porządku. Jesteśmy wrażliwi na zło, które przychodzi od innych, ale co inni cierpią przez nas, tego nie zauważamy. Kto dobrze i sprawiedliwie osądza siebie, niemożliwe, aby dla innych był zbyt surowy.

**2.** Człowiek wewnętrzny zważa przede wszystkim na siebie, bo kto czuwa pilnie nad sobą, milczy raczej o innych. Nigdy nie będziesz wewnątrznie skupiony i pobożny, jeżeli nie nauczysz się milczeć o innych, a pilniej czuwać nad sobą.

Gdy zwrócisz się całkowicie do wnętrza i do Boga, niewiele będzie cię obchodzić to, czego dowiesz się z zewnątrz.

Gdzież jesteś, jeśli nie ma cię w tobie samym? A choć tyle przeszedłeś, dokądże dojrzałeś zaniedbując siebie? Zadaniem twoim jest osiągnąć pokój i prawdę jedyną, więc trzeba ci wszystko odłożyć, a siebie tylko mieć przed oczyma.

**3.** Wiele zyskasz, jeżeli uwolnisz się na zawsze od wszelkich trosk życia. Wiele stracisz, jeżeli coś doczesnego zachowasz. Nic wielkiego, nic wzniosłego, nic miłego, nic nie wolno ci zatrzymać, tylko Boga i to, co Boże. Uważaj za marność pociechę, która pochodzi od ludzi. Dusza miłująca Boga

## **1-szy Tydzień II-go okresu ćwiczeń duchowych „POZNANIE SAMEGO SIEBIE” (dzień 16)**

nie ceni tego, co mniejsze od Boga. Tylko Bóg wieczny, wielki, napelniający sobą wszystko może być ukojeniem dla duszy i prawdziwą radością serca.

*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, Jedyny 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,

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 rozpaczności o łasce Bożej,

Od sprzeciwiania się uznanej prawdzie chrześcijańskiej,

Od nieżyczliwości i zazdrości braciom łaski Bożej,

**1-szy Tydzień II-go okresu ćwiczeń duchowych  
„POZNANIE SAMEGO SIEBIE” (dzień 16)**

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.

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**

**1-szy Tydzień II-go okresu ćwiczeń duchowych  
„POZNANIE SAMEGO SIEBIE” (dzień 16)**

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, Jedyne 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 najmiłsza,

Matko przedziwna,

Matko dobrej rady,

Matko Stworzyciela,

Matko Zbawiciela,

Panno roztropna,

Panno czcigodna,

Panno wślawiona,

Panno można,

Panno łaskawa,

Panno wierna,

Zwierciadło sprawiedliwości,

Stolico mądrości,

Przyczyno naszej radości,

**1-szy Tydzień II-go okresu ćwiczeń duchowych  
„POZNANIE SAMEGO SIEBIE” (dzień 16)**

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



**1-szy Tydzień II-go okresu ćwiczeń duchowych  
„POZNANIE SAMEGO SIEBIE” (dzień 16)**

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**