

## Litania Pokory — 1 - Tomasza a Kempis

O, Jezu, cichy i pokornego serca, wysłuchaj mnie.  
Wyzwól mnie, Jezu z pragnienia, aby być cenionym, wysłuchaj mnie.  
z pragnienia, aby być lubianym, wysłuchaj mnie.  
z pragnienia, aby być wystawianym, wysłuchaj mnie.  
z pragnienia, aby być chwalonym, wysłuchaj mnie.  
z pragnienia, aby wybrano mnie przed innymi, wysłuchaj mnie.  
z pragnienia, aby zasięgnięto mojej rady, wysłuchaj mnie.  
z pragnienia, aby być uznanym, wysłuchaj mnie.  
ze strachu przed poniżeniem, wysłuchaj mnie.  
ze strachu przed wzgardą, wysłuchaj mnie.  
ze strachu przed skarceniem, wysłuchaj mnie.  
ze strachu przed zapomnieniem, wysłuchaj mnie.  
ze strachu przed wyśmianiem, wysłuchaj mnie.  
ze strachu przed skrzywdzeniem, wysłuchaj mnie.  
ze strachu przed podejrzeniem. wysłuchaj mnie.

I także, Jezu, daruj mi tę łaskę, bym pragnął...  
aby inni byli więcej kochani, niż ja,  
aby inni mogli być wyżej cenieni ode mnie,  
aby w oczach świata inni wygrywali, ja bym przegrywał,  
aby inni byli wybierani, a ja bym był pozostawiony,  
aby inni byli chwaleni, a ja bym był niezauważony,  
aby inni byli we wszystkim uznani za lepszych ode mnie,  
aby inni mogli stać się świętszymi ode mnie,  
o ile tylko ja będę tak święty jak powinienem. Amen.

## Litania Pokory - 2

Jezu cichy i pokornego serca  
*Wysłuchaj mnie!*

- od pragnienia, by być szanowanym  
*Wybaw mnie Panie!*
  - od pragnienia, by być kochanym ...
  - od pragnienia, by być chwalonym ...
  - od pragnienia, by obdarzano mnie czcią i zaszczytami
  - od pragnienia, by być więcej lubianym od innych ...
  - od pragnienia, by zwracano się do mnie o radę ...
  - od pragnienia, by być podziwianym ...
  - od obawy, by nie być upokorzonym ...
  - od obawy, by nie być lekceważonym ...
  - od obawy, by nie być odrzuconym ...
  - od obawy, by nie być oszukany ...
  - od obawy, by nie być zapomnianym ...
  - od obawy, by nie być wyśmianym ...
  - od obawy, by nie być obrażonym ...
  - od obawy, by nie być podejrzanym ...
  - od obawy, by nie być ostatnim ...
- aby inni byli bardziej kochani ode mnie

*Daj mi łaskę pragnienia tego, Panie!*

- aby inni mogli wzrastać w opinii świata,  
a ja abym mógł się umniejszać ...
- aby inni mogli być chwaleni,  
a o mnie aby się nie troszczono ...
- aby inni mogli być bardziej lubiani we wszystkim ...
- aby inni byli świętsi ode mnie, byle bym ja,  
na ile mogę, stał się świętym ...
- abym nienawidził wszelkiego grzechu,  
lecz pragnął świętości całym sercem ...
- abym zawsze pragnął poznać prawdę o sobie ...
- abym zawsze pragnął uznać prawdę o sobie ...
- abym zawsze pragnął żyć prawdą o sobie ...
- abym zawsze pragnął pokochać prawdę o sobie ...

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

- Jezu cichy i pokornego serca
- Uczyń serce moje według Serca Twego

Obdarz mnie, Panie, ufnością, bym pokornie przyjmował to, czego zmienić nie mogę; daj, odwagę, bym zgodnie z Twoją wolą mocą łaski zmieniał to, co zmienić mogę; udziel mi mądrości, bym wsparty światłem Ducha Świętego umiał roztropnie, odróżniać zawsze jedno od drugiego. Przez Chrystusa Pana naszego. Amen.

## **Litania Pokory - 3**

Jezu cichy i pokornego serca, *wysłuchaj mnie.*

- Od pragnienia szczęścia, **wybaw mnie**
- Od pragnienia spokoju,
- Od pragnienia ułatwień,
- Od pragnienia wypowiedzenia się,
- Od pragnienia, aby mnie kochano,
- Od pragnienia, aby mnie chwalono,
- Od pragnienia, aby mnie rozumiano,
- Od pragnienia, aby mnie poszukiwano,
- Od pragnienia, aby mnie nad drugich przenoszono,
- Od pragnienia, aby mnie oszczędzano,
- Od pragnienia, aby mojej rady zasięgano,
- Od pragnienia, aby się z moim zdaniem liczone,
- Od pragnienia, aby wszystko we mnie za dobre uważano,
- Od obawy przed niepowodzeniem,
- Od obawy przed krytyką,
- Od obawy przed trudnościami,
- Od obawy przed upokorzeniami,
- Od obawy przed poniżeniem,
- Od obawy przed zapomnieniem,
- Od obawy przed niesprawiedliwością,

Od obawy przed posądzeniem,  
Od obawy przed szyderstwem,  
Od obawy przed wżgardą,  
Aby drugich bardziej kochano niż mnie,  
Aby drudzy zyskiwali, a ja żebym coraz bardziej  
tracił na znaczeniu u ludzi,  
Aby drugich powołując mnie zawsze usuwano,  
Aby drugich chwalono, a o mnie zapominano,  
Aby drudzy byli świętsi ode mnie, bylebym ja był taki,  
jaki za łaską Bożą być mogę,  
Pragnę łaski na miarę czasów,  
w których Opatrzność kazała mi żyć,  
Pragnę łaski na miarę zadań i trudności,  
jakie przypadły mi w udziale,  
Pragnę łaski na miarę ciężaru krzyża i słabości,  
która ten krzyż poniesie na każdy dzień,  
Pragnę łaski na miarę moich upadków,  
z których trzeba mi powstać. Amen