

ČASŤ II. (13.-19. deň) PRVÝ TÝŽDEŇ – TÉMA: POZNANIE SEBA

V tomto týždni je potrebné si vykonať modlitby, cvičenia, rozjímania, zrieknutie sa vlastnej vôle, ľútosť nad svojimi hriechmi, pohrdanie sebou aby sme všetko preformovali pri nohách Panny Márie, pretože od nej dúfame, že obsiahneme svetlo pre poznanie seba samého. Pri nej budeme schopní zmerať priepasť našej biedy bez zúfalstva. Konajme všetky zbožné skutky so žiadosťou poznať seba samých a oplakávať svoje hriechy a konajme ich v duchu zbožnosti. Počas tohto obdobia neuvažujme ani tak o tom, aký priepastný rozdiel je medzi naším duchom a Ježišovým, ako skôr o tom, do akého mizerného a ponižujúceho stavu nás degradujú naše hriechy. Napokon, pravá úcta je ľahká, krátka, bezpečná a dokonalá cesta ako dospieť k jednote s naším Pánom, ktorý je Kristus – dokonalosť sama. Vykročme teda vážne na túto cestu, silno presvedčení o svojej biede a bezmocnosti. No ako k tomu dospieť bez poznania seba samého?

Počas tohto prvého týždňa si všetkými svojimi modlitbami a skutkami zbožnosti vyprosuj poznanie seba samého a ľútosť nad svojimi hriechmi, a všetko konaj v duchu pokory. Na tento cieľ môžeš, ak chceš, meditovať o tom, čo som povedal o našom špatnom základe, a pozeraj na seba šesť dní tohto týždňa ako na slimáky, slizniaky, ropuchy, prasce, hady a capy. Alebo medituj tri slová svätého Bernarda: „Uvažuj, čo si bol, skazené semeno; čo si, nádoba výkalov; čo budeš, potrava červov.“ Pros nášho Pána a jeho Ducha Svätého, aby ťa osvietil, týmito slovami: *Pane, aby som videl alebo „Bože, vždy ten istý, nech poznám seba, nech poznám teba!“ alebo „Príď, Duchu Svätý!“*

Modlitby: **Litánie k Duchu Svätému, Litánie Loretánske, Zdravas, Hviezda morská**

PRÍĎ, DUCHU SVÄTÝ, TVORIVÝ

Príď, Duchu Svätý, tvorivý príď svojich verných navštíviť; naplň nám srdcia milosťou, ktoré si stvoril múdrosťou. Tešiteľom si nazvaný, dar Boží z neba nám daný, zdroj živý, láska, oheň v nej i pomazanie duchovné.

Ty darca darov sedmorych, prst Boží v dielach stvorených; ty, prisľúbenie Otcovo, dávaš reč, slovo Pánovo.

Osvieť nás, ducha posilňuj, do srdiec vlej lásku ohnivú; keď telo klesá v slabosti, vzpriamuj ho silou milosti. Pred nepriateľom ochráň nás, svoj pokoj daj nám v každý čas; nech vždy pod твоjim vedením vyhneme vplyvom škodlivým. Nauč nás Otca poznávať a jeho Syna milovať a v teba, Ducha obidvoch, daj veriť vždy, vo všetkých dňoch. Amen.

ZDRAVAS' HVIEZDA MORSKÁ

Zdravas Hviezda Morská, jasná rajska brána, slávna Matka Božia, pritom večne Panna. Prijmúc ono „Ave“, čo ti anjel spieva, vráť nám milosť a zmeň v opak meno Eva. Trestancom sním putá, slepcom zažni svetlo, odvráť zlo, by dušu vždy len dobro stretlo. Ukáž sa s ťa matka, aby skrze teba ujal sa nás ten, čo pre nás zišiel z neba. Prevyšuješ všetky a máš srdce vlúdne; očisť naše, nech je pokorné a cudné. Pomôž nám žiť čisto, k nebu kráčať isto, kde nás radosť spojí s Kristom, veď sme svoji. Nech sa večne vzdáva Otcu, Synu sláva, aj Duchu buď chvála rovná, neskonala. Amen.

16. DEŇ

Nasledovanie Krista II. kniha 5. kapitola: *Poznaj sám seba*

1. Nemôžeme si príliš dôverovať, lebo často nám chýba milosť a zdravý úsudok.
2. Je v nás len málo svetla, a aj to rýchlo strácame pre svoju nedbalosť.
3. Často ani nebadáme, že sme vnútorne takí slepí.
4. Často robíme zle a ešte horšie vyhovárame si to.
5. Niekedy nás vedie vášeň a myslíme si, že je to horlivosť.
6. Druhým vyčítame maličkosti, ale svoje väčšie chyby nevidíme.
7. Hneď cítime a zvažujeme, čo nám prichodí znášať od iných, ale nepozorujeme, koľko znášajú druhí od nás.
8. Keď budeš posudzovať vlastné chyby dobre a spravodlivo, nebudeš tak prísne súdiť iných.

9. Vnútorňý človek sa o nič tak nestará ako o seba; a kto sa bedlivo stará o seba, tomu je ľahko mlčať o druhých.

10. Nikdy nebudeš naozaj duchovným a nábožným človekom, ak nebudeš mlčať o druhých a všímať si najmä seba.

O PRAVEJ ÚCTE K PANNE MÁRII

(Ľudovít Mária Grignion z Montfortu)

Môžeme sa potom ešte diviť, keď náš Pán hovorí, že tí, čo ho chcú nasledovať, musia zaprieť samých seba a znenávidieť svoj život; a že tí, čo si zamilujú svoj život, ho stratia, a tí, čo ho znenávidia, zachránia si ho? Táto nekonečná Múdrost', ktorá nič neprikazuje bez dôvodu, nám prikazuje nenávidieť samých seba iba preto, že sme veľmi hodní nenávisť: nikto nie je taký hodný lásky ako Boh a nikto nie je taký hodný nenávisť ako my sami.

Zamyslenie: Čo môžem? Málo dobra.

Bezo mňa nemôžete nič urobiť. – Jn 15,5

Varovať sa zlého. Bez Božej milosti sa nik nemôže dlhšiu dobu uchrániť smrteľného hriechu; tým menej všedného hriechu. Konat' dobro. Bez Božej milosti nemôžeme urobiť nič nadprirodzene dobré. Vôbec nič; ani myslieť niečo dobré, ešte menej sa modliť, veriť, dúfať, milovať. Konat' záslužné skutky. K vykonaniu záslužného skutku je potrebná milosť posväcujúca a pomáhajúca. Ak chýba jedna, nemá skutok cenu pre večnosť. Pôsobiť požehnanie. Keď bez Božej milosti nemôžem nič sám pre seba, tým menej môžem pre iných. Kňazi, spisovatelia, rodičia, učitelia, vychovávatelia, vodcovia národa nemôžu vykonať bez Božej milosti nič nadprirodzene dobré na svete. Celkom nič.

Modlitby: **Litánie k Duchu Svätému, Litánie Loretánske, Zdravas, Hviezda morská.**

MODLITBY

LITÁNIE K SVÄTÉMU DUCHU

Pane, zmiluj sa. ***Pane, zmiluj sa.***
Kriste, zmiluj sa. ***Kriste, zmiluj sa.***
Pane, zmiluj sa. ***Pane, zmiluj sa.***
Kriste, uslyš nás. ***Kriste, vyslyš nás.***
Otec na nebesiach, Bože, ***zmiluj sa nad nami.***

Syn, Vykupiteľ sveta, Bože, ***zmiluj sa nad nami.***

Duch Svätý, Bože, ***zmiluj sa nad nami.***

Svätá Trojica, jeden Boh, ***zmiluj sa nad nami.***
Duch Svätý, ty vychádzaš z Otca i Syna, ***zmiluj sa nad nami.***

Duch Svätý, ty si rovný Otcovi i Synovi,
Duch Svätý, z tvojho vnuknutia hovorili boží muži,
Duch Svätý, ty vydávaš svedectvo o Kristovi,
Duch Svätý, ty nás učíš všetky pravdy,

Duch Svätý, ty si zostúpil do Márie Panny,
Duch Svätý, ty si v podobe holubice zostúpil na Krista,
Duch Svätý, ty si sa zjavil nad apoštolmi v ohnivých jazykoch,

Duch Pána, ty si naplnil okruh zeme,
Duch Boží, ty prebývaš v nás,
Duch múdrosti a rozumu,
Duch rady a sily,
Duch poznania a nábožnosti,
Duch bázne Božej,
Duch milosti a zľutovania,
Duch viery, nádeje a lásky,
Duch pokory a čistoty,
Duch pokoja a tichosti,
Duch Svätý, ty skúmaš i hlbiny Božie,
Duch Svätý, ty za nás prosíš nevýslovnou vytrvalosťou,
Duch Svätý, ty spravuješ Cirkev,
Duch Svätý, v tebe sme znovuzrodení,
Duch Svätý, ty z nás utváraš adoptívne Božie deti,
Buď nám milostivý, odpusť nám, Pane.
Buď nám milostivý, vyslyš nás, Pane.
Od všetkého zlého, ***ochraňuj nás, Pane***
Od každého hriechu,

Od pokušení a úkladov diabla,
Od odmietania poznanej pravdy,
Od zatvrdilosti a nekajúcnosti,
Od nečistoty duše i tela,
Od domýšľavosti a malomysel'nosti,
Od večnej smrti,
My hriešnici, **prosíme Ťa, vyslyš nás.**
Vnukni nám odpor voči hriechu,
Osviet' naše mysle svojím svetlom,
Vlož do našich sŕdc svoj zákon,
Rozniet' v nás oheň svojej lásky,
Udeľ nám pravú nábožnosť,
Ved' nás cestami spásy a povzbudzuj nás konať dobro,
Daj nám silu premáhať zlé žiadosti,
Chráň nás pred znesvätením tvojho chrámu v nás,

Nedovoľ nikdy, aby sme ťa hriechom zarmútili,
Pomôž nám zachovať jednotu ducha a pokoja,
Daj nám milosť vytrvať v dobrom až do konca
Baránok Boží, ty snímaš hriechy sveta, **zľutuj sa nad nami, Pane.**

Baránok Boží, ty snímaš hriechy sveta, **vyslyš nás, Pane.**

Baránok Boží, ty snímaš hriechy sveta, **zmiluj sa nad nami.**

Duch Svätý, naplň srdcia svojich verných.

A zapáľ v nás oheň svojej Božskej lásky.

Modlime sa: Prosíme ťa, Bože, udeľ nám pomoc Ducha Svätého, nech očistí naše srdcia a nech nás chráni od každého protivenstva. Skrze Krista, nášho Pána. Amen.

LORETÁNSKE LITÁNIE

Pane, zmiluj sa. **Pane, zmiluj sa.**
Kriste, zmiluj sa. **Kriste, zmiluj sa.**
Pane, zmiluj sa. **Pane, zmiluj sa.**
Kriste, uslyš nás. **Kriste, vyslyš nás.**
Otec na nebesiach, Bože, **zmiluj sa nad nami.**

Syn, Vykupiteľ sveta, Bože, **zmiluj sa nad nami.**

Duch Svätý, Bože, **zmiluj sa nad nami.**

Svätá Trojica, jeden Boh, **zmiluj sa nad nami.**

Svätá Mária, **oroduj za nás.**

Svätá Božia Rodička,
Svätá Panna panien,
Matka Kristova,

Matka Cirkvi,
Matka Božej milosti, Matka najčistejšia, Matka najnevinnejšia, Matka panenská,
Matka nepoškvrnená, Matka hodná lásky, Matka obdivuhodná, Matka dobrej rady, Matka
Stvoriteľ'a,
Matka Spasiteľ'a,
Panna najmúdrejšia, Panna hodná úcty, Panna hodná chvály, Panna mocná,
Panna dobrotivá,
Panna verná,
Zrkadlo spravodlivosti, Sídlo múdrosti,
Príčina našej radosti, Príbytok Ducha Svätého, Príbytok hoden cti, Vznešený príbytok
nábožnosti, Ruža tajomná,
Veža Dávidovho mesta,
Veža zo slonovej kosti, Dom zlatý,
Archa zmluvy,
Brána do neba,
Hviezda ranná,
Uzdravenie chorých,
Útočisko hriešnikov,
Útecha zarmútených, Pomocnica kresťanov, Kráľovná anjelov,
Kráľovná patriarchov, Kráľovná prorokov,
Kráľovná apoštolov,
Kráľovná mučeníkov, Kráľovná vyznávačov, Kráľovná panien,
Kráľovná všetkých svätých, Kráľovná počatá bez poškvrny dedičného hriechu, Kráľovná
nanebovzatá, Kráľovná svätého ruženca, Kráľovná rodiny, Kráľovná pokoja,

Baránok Boží, ty snímaš hriechy sveta, **zl'utuj sa nad nami, Pane.**

Baránok Boží, ty snímaš hriechy sveta, **vyslyš nás, Pane.**

Baránok Boží, ty snímaš hriechy sveta, **zmiluj sa nad nami.**

Oroď za nás, svätá Božia Rodička.

Aby sme sa stali hodní Kristových prisľúbení.

Modlime sa: Pane a Bože náš, dopraj nám tešiť sa zo stáleho zdravia tela i duše a na
mocný príhovor preblahoslavenej Panny Márie ochraňuj nás v ťažkostiach tohto života
a prived' nás do večnej radosti. Skrze Krista, nášho Pána. Amen.