



Litania Pokory jest jedną z najbardziej wymagających, najgłębszych i najbardziej przemieniających modlitw całej duchowości katolickiej. Nie jest zwykłym zbiorem pobożnych zdań. Jest prawdziwą szkołą wewnętrznej walki z pychą, nieuporządkowaną miłością własną i próżnością. Na pierwszy rzut oka może wydawać się przesadzona, a nawet niemożliwa do szczerego odmawiania. Jednak im bardziej się w nią zagłębiamy, tym wyraźniej odkrywamy, że stanowi ona prawdziwą drogę do duchowej wolności.

Litania Pokory: modlitwa, która niszczy pychę i otwiera drogę do świętości

Żyjemy w epoce, która uczyniła z ego religię.

Media społecznościowe nagradzają wystawianie siebie na pokaz.

Reklama nieustannie zachęca nas, aby się wyróżniać.

Współczesna kultura utożsamia sukces z byciem podziwianym, docenianym i oklaskiwanym.

Wszystko zdaje się mówić:

„Spraw, aby wszyscy na ciebie patrzyli.”

Tymczasem Chrystus naucza dokładnie czegoś przeciwnego.

„Każdy bowiem, kto się wywyższa, będzie poniżony, a kto się uniża, będzie wywyższony.”

(Łk 14,11)

To jedno zdanie streszcza całą logikę Ewangelii.

Pokora nie jest po prostu jedną z wielu cnót. Jest fundamentem, na którym opierają się wszystkie pozostałe. Bez pokory nie istnieje prawdziwa wiara, autentyczna miłość, posłuszeństwo ani wytrwałość.

Właśnie dlatego jednym z największych skarbów duchowości katolickiej jest Litania Pokory – modlitwa zdolna obnażyć ludzkie serce i ukazać miejsca, w których wciąż króluje pycha.

Nie jest to modlitwa wygodna.



Nie została napisana po to, abyśmy czuli się dobrze.

Została napisana po to, aby uczynić nas świętymi.

Czym właściwie jest Litania Pokory?

Litania Pokory jest modlitwą ułożoną na początku XX wieku przez kardynała Rafaela Merry del Val (1865–1930), sekretarza stanu podczas pontyfikatu św. Piusa X.

Paradoksalnie Merry del Val był jednym z najważniejszych ludzi swoich czasów.

Posiadał władzę.

Prestiż.

Wpływy.

A jednak właśnie on codziennie modlił się o to, by nie pragnąć żadnej z tych rzeczy.

Jego modlitwa była tak głęboka, że szybko rozpowszechniła się w klasztorach, seminariach i wspólnotach zakonnych, stając się jedną z najbardziej znanych modlitw Kościoła.

Do dziś jest odmawiana na całym świecie.

Nie dlatego, że jest przyjemna.

Lecz dlatego, że działa.

Modlitwa sprzeciwiająca się naszej upadłej naturze

Po grzechu pierworodnym wydarzyło się coś dramatycznego.

Człowiek przestał najpierw patrzeć na Boga, a zaczął patrzeć na samego siebie.

W ludzkim sercu narodziła się pycha.



Dlatego pierwszym grzechem ludzkości nie było po prostu spożycie zakazanego owocu.

Było nim pragnienie, by stać się jak Bóg.

„Będziecie jak bogowie.”

(Rdz 3,5)

Od tamtej chwili wszyscy nosimy w sobie nieustanną skłonność do poszukiwania:

- uznania;
- podziwu;
- aprobaty;
- prestiżu;
- znaczenia;
- sukcesu;
- wyższości nad innymi.

Tradycja duchowa nazywa to nieuporządkowaną miłością własną.

Litania Pokory uderza właśnie w tę chorobę.

Kto napisał tę modlitwę?

Autorem był kardynał Rafael Merry del Val, urodzony w Londynie w hiszpańskiej rodzinie.

Był jednym z najbliższych współpracowników św. Piusa X.

Jednak zamiast szukać zaszczytów, wybrał życie głęboką duchowością naznaczoną pokorą.

Opowiada się, że codziennie odmawiał tę litanię.

Nie po to, aby wydawać się pokornym.

Lecz po to, aby naprawdę takim się stać.

Jego przykład pokazuje, że pokora nie polega na posiadaniu niewielu talentów.

Polega na przypisywaniu wszystkiego Bogu.



Co naprawdę oznacza pokora?

Wokół tej cnoty istnieje wielkie nieporozumienie.

Wielu ludzi uważa, że być pokornym oznacza źle myśleć o sobie.

To nie jest pokora.

Może to być nawet brak poczucia własnej wartości albo zniekształcone postrzeganie rzeczywistości.

Święty Tomasz z Akwinu wyjaśnia, że pokora polega na życiu zgodnym z prawdą.

A prawda jest podwójna:

Jesteśmy zdolni do wielkich rzeczy...

...ale wszystko, czym jesteśmy, otrzymaliśmy.

Jak mówi św. Paweł:

„Cóż masz, czego byś nie otrzymał? A jeśli otrzymałeś, dlaczego się chlubisz, jakbyś nie otrzymał?”

(1 Kor 4,7)

Pokora nie zaprzecza darom.

Uznaje Dawcę.

Modlitwa, która niepokoi... ponieważ odślania nasze serce

Wielu chrześcijan jest zaskoczonych, gdy po raz pierwszy czyta takie wezwania jak:

„Od pragnienia, aby mnie ceniono - wybaw mnie, Jezu.”



„Od pragnienia, aby mnie kochano...”

„Od pragnienia, aby mnie chwalono...”

„Od pragnienia, aby mnie wybierano...”

„Od pragnienia, aby zasięgano mojej rady...”

„Od pragnienia, aby mnie pochwalano i uznawano...”

Naszą pierwszą reakcją jest zazwyczaj:

„Jak mogę o to prosić?”

Ponieważ odkrywamy, że właśnie tych rzeczy nieustannie szukamy.

I właśnie tutaj zaczyna się nawrócenie.

Wielki wróg: pycha

Wszyscy Ojcowie Kościoła są zgodni co do jednej rzeczy.

Pycha jest korzeniem niemal wszystkich grzechów.

Święty Augustyn mówił:

„To pycha uczyniła z aniołów demony; pokora czyni z ludzi aniołów.”

Pycha potrafi ukryć się nawet za czynami, które z pozoru wydają się religijne.

Możemy się modlić...

...aby uchodzić za pobożnych.

Możemy pomagać...

...aby otrzymać uznanie.



Możemy ewangelizować...

...aby poczuć się lepszymi od innych.

Litania Pokory zrywa wszystkie te maski.

Analiza poszczególnych próśb

„Od pragnienia, aby mnie ceniono...”

Nie oznacza to odrzucenia ludzkiej życzliwości.

Oznacza przestanie uzależniania się od niej.

Człowiek, który nieustannie potrzebuje uznania, staje się niewolnikiem opinii innych.

Chrystus żył w całkowitej wolności.

Jednego dnia tłumy Go wychwalały.

Kilka dni później krzyczały:

„Ukrzyżuj Go!”

A On pozostał niezmienny.

„Od pragnienia, aby mnie kochano...”

Każdy z nas potrzebuje miłości.

Jednak tylko Bóg może całkowicie napęłnić ludzkie serce.

Kiedy uzależniamy nasze szczęście od ludzkiej miłości, zaczynamy wymagać od innych zbyt wiele.

Litania Pokory uczy nas najpierw odpoczywać w miłości Boga.



„Od pragnienia, aby mnie chwalono...”

Pochwała sama w sobie może być czymś dobrym.

Nie jest jednak dobre nieustanne jej poszukiwanie.

Jezus ostrzegał:

„Jakże możecie uwierzyć wy, którzy wzajemnie odbieracie od siebie chwałę, a nie szukacie chwały, która pochodzi od jedynego Boga?”

(J 5,44)

„Od lęku przed poniżeniem...”

Ta prośba jest szczególnie trudna.

Wszyscy unikamy upokorzenia.

Jednak Chrystus dobrowolnie przyjął krzyż.

Został znieważony.

Opluty.

Ukoronowany cierniami.

Opuszczony.

I właśnie tam objawił prawdziwą wielkość.

Druga część: pragnąc dobra innych

Druga połowa Litanii Pokory jest jeszcze bardziej rewolucyjna.



Nie wystarczy przestać szukać zaszczytów.

Trzeba także cieszyć się, gdy otrzymują je inni.

Dlatego modlimy się:

„Aby inni byli bardziej kochani ode mnie...”

„Bardziej cenieni...”

„Bardziej chwaleni...”

„Częściej wybierani...”

„Bardziej święci...”

Te prośby niszczą zazdrość u samych korzeni.

Czy oznacza to pogardę wobec samego siebie?

Absolutnie nie.

Kościół nigdy tego nie nauczał.

Chrześcijańska pokora nie polega na myśleniu:

„Nic nie jestem wart.”

Lecz na myśleniu:

„Wszystko, co jest we mnie dobre, należy do Boga.”

To ogromna różnica.



Chrystus - doskonały wzór

Cała ta modlitwa jest inspirowana Chrystusem.

Święty Paweł pisze:

„To dążenie niech was ożywia; ono też było w Chrystusie Jezusie. On, istniejąc w postaci Bożej, nie skorzystał ze sposobności, aby na równi być z Bogiem, lecz ogołocił samego siebie, przyjąwszy postać sługi...”

(Flp 2,5-7)

Tutaj odnajdujemy samo serce chrześcijańskiej pokory.

Bóg stał się sługą.

Król umył uczniom nogi.

Stwórca okazał posłuszeństwo.

Pan umarł za swoje stworzenia.

Pokora według świętych

Święci nigdy nie przestawali mówić o tej cnocie.

Święta Teresa z Ávili

„Pokora to chodzenie w prawdzie.”

Nie polega na umniejszaniu siebie.

Polega na widzeniu siebie tak, jak widzi nas Bóg.



Święty Benedykt

W swojej Regule poświęca cały rozdział dwunastu stopniom pokory.

Dla niego całe życie monastyczne opiera się właśnie na tej cnocie.

Święty Franciszek z Asyżu

Uważał się za ostatniego spośród wszystkich.

Nie z fałszywej skromności.

Lecz dlatego, że nieustannie kontemlował wielkość Boga.

Święta Teresa od Dzieciątka Jezus

Odkryła, że prawdziwa pokora polega na pozwoleniu Bogu, aby kochał nas z całkowitą ufnością.

Pokora w społeczeństwie owładniętym obrazem

Nigdy wcześniej odmawianie tej litanii nie było tak potrzebne.

Żyjemy otoczeni nieustannymi porównaniami.

Liczba obserwujących.

Polubienia.

Sukces zawodowy.

Wizerunek.



Popularność.

Wszystko to karmi ego.

Litania Pokory przypomina nam, że nasza tożsamość nie zależy od aprobaty świata.

Zależy wyłącznie od tego, że jesteśmy dziećmi Boga.

Dlaczego tak trudno ją odmawiać?

Ponieważ każde wezwanie uderza bezpośrednio w naszą pychę.

Chcielibyśmy być pokorni...

...o ile nikt nam nie zaprzeczy.

Chcielibyśmy służyć...

...o ile ktoś nam za to podziękuje.

Chcielibyśmy być posłuszni...

...o ile zgadzamy się z poleceniami.

Litania Pokory ukazuje nam, jak wiele jeszcze wymaga w nas nawrócenia.

Prawdziwa wolność wewnętrzna

Człowiek pokorny posiada ogromną wolność.

Nie potrzebuje imponować.

Nie potrzebuje rywalizować.

Nie potrzebuje niczego udawać.



Nie musi nieustannie udowadniać swojej wartości.

Jego serce spoczywa w Bogu.

Jak mówi psalmista:

„Panie, moje serce się nie pyszni i nie patrzą wyniośle moje oczy. Nie gonię za rzeczami wielkimi ani za tym, co mnie przerasta.”

(Ps 131,1)

Praktyczne zastosowania w codziennym życiu

Litania Pokory nie jest przeznaczona wyłącznie dla osób zakonnych.

Jest niezwykle aktualna dla każdego ochrzczonego.

Możemy żyć jej duchem, gdy:

- przyjmujemy upomnienie bez reagowania gniewem;
- pozwalamy, aby ktoś inny otrzymał uznanie za wspólnie wykonaną pracę;
- unikamy nieustannego mówienia o sobie;
- słuchamy, zanim odpowiemy;
- służymy, nie oczekując wdzięczności;
- z prostotą uznajemy własne błędy;
- prosimy o przebaczenie, nie szukając wymówek;
- dziękujemy Bogu za dary innych, zamiast odczuwać zazdrość;
- spełniamy uczynki miłosierdzia dyskretnie, bez potrzeby ich publicznego pokazywania;
- ofiarowujemy codzienne upokorzenie z miłości do Chrystusa.

Każda z tych sytuacji staje się konkretnym ćwiczeniem pokory.

Czy każdy powinien odmawiać tę litanię?

Tak, ale z odpowiednim nastawieniem.

Nie chodzi o sztuczne poszukiwanie upokorzeń.



Ani o pozwalanie na nadużycia.

Ani o utratę własnej godności.

Chodzi o proszenie Boga o serce wolne od panowania pychy.

Wielu kierowników duchowych zaleca odmawianie tej litanii powoli, zatrzymując się przy tych wezwaniach, które budzą w nas największy opór.

Właśnie tam najczęściej znajduje się miejsce, w którym Bóg pragnie działać najgłębiej.

Maryja - Mistrzyni pokory

Po Chrystusie nikt nie uosabia tej cnoty lepiej niż Najświętsza Maryja Panna.

W hymnie **Magnificat** ogłasza:

„Bo wejrzał na uniżenie swojej służebnicy.”

Maryja nigdy nie szukała pierwszego miejsca.

Całe Jej życie polegało na wskazywaniu na Chrystusa.

Podczas wesela w Kanie Galilejskiej wypowiada zdanie, które streszcza całą Jej duchowość:

„Zróbcie wszystko, cokolwiek wam powie.”

(J 2,5)

Prawdziwa pokora zawsze prowadzi do Jezusa, a nigdy do samego siebie.

Lekarstwo dla dzisiejszego Kościoła

Kościół potrzebuje wielkich kaznodziejów, dobrych teologów, znakomitych katechetów i świętych pasterzy. Lecz ponad wszystko potrzebuje pokornych chrześcijan.



Wiele podziłów rodzi się z pychy.

Wiele konfliktów parafialnych ma swoje źródło w pragnieniu narzucenia własnego zdania.

Wiele ran we wspólnotach wypływa z pogoni za władzą, uznaniem lub prestiżem.

Litania Pokory działa niczym nieustanny rachunek sumienia. Przypomina nam, że prawdziwy uczeń Chrystusa nie walczy o pierwsze miejsca, lecz szuka ostatniego miejsca, aby z radością służyć.

Jak nauczał sam Pan:

„Kto by między wami chciał stać się pierwszym, niech będzie waszym sługą.”
(Mt 20,27)

Odnowa Kościoła nie rozpocznie się jedynie od lepszych struktur czy nowych projektów duszpasterskich, lecz od nawróconych serc żyjących Ewangelią pokory.

Zakończenie: modlitwa, która może odmienić życie

Litania Pokory nie obiecuje sukcesu, prestiżu ani uznania. Obiecuje coś nieskończenie większego: wolność dzieci Bożych.

Ten, kto odmawia ją wytrwale, stopniowo odkrywa, że nie musi już żyć w ciągłym oczekiwaniu na oklaski, aprobatę czy osąd innych ludzi. Uczy się odnajdywać swoje bezpieczeństwo w Chrystusie – Jedynym, który zna do końca ludzkie serce i którego miłość nie zależy ani od naszych sukcesów, ani od naszych porażek.

Nie jest to łatwa droga. Każde wezwanie jest zaproszeniem do obumarcia „starego człowieka”, aby mógł narodzić się „nowy człowiek”, o którym mówi święty Paweł. Jednak właśnie ta śmierć dla własnego ego pozwala rozkwitnąć prawdziwej radości. Historia Kościoła pokazuje, że najwięksi święci nie byli tymi, którzy starali się zajmować pierwsze miejsca, lecz tymi, którzy zgodzili się zniknąć, aby mógł jaśnieć Chrystus.



Jak napisał święty Jan Chrzyciel w zdaniu, które doskonale streszcza ducha tej litanii:

„Potrzeba, by On wzrastał, a ja się umniejszał.”

(J 3,30)

To jest sekret całej świętości.

W świecie, który nieustannie krzyczy: **„Spójrz na mnie!”**, Litania Pokory uczy mówić z pokojem:

„Panie, spraw, aby to Ciebie było widać we mnie.”

A kiedy ta modlitwa przestaje być jedynie słowami i staje się sposobem życia, pycha zaczyna tracić swoją władzę, pokój wypełnia duszę, a chrześcijanin odkrywa, że prawdziwa wielkość nie polega na byciu podziwianym przez ludzi, lecz na tym, by zostać uznanym za wiernego przez Boga. Tam rozpoczyna się prawdziwa wolność, tam rozkwita autentyczna miłość i tam rodzi się pewna droga do świętości.