Litanije poniznosti: tekst, autor i kako ih moliti

Litanije poniznosti

O, Isuse, blaga i ponizna Srca, čuj me…

Od želje da budem cijenjen, izbavi me, Isuse.
Od želje da budem voljen, izbavi me, Isuse.
Od želje da budem uzvišen, izbavi me, Isuse.
Od želje da budem čašćen, izbavi me, Isuse.
Od želje da budem hvaljen, izbavi me, Isuse.
Od želje da budem voljen više od drugih, izbavi me, Isuse.
Od želje da me pitaju za savjet, izbavi me, Isuse.
Od želje da budem priznat, izbavi me, Isuse.
Od želje da budem omiljen, izbavi me, Isuse.

Od straha da ću biti ponižen, oslobodi me, Isuse.
Od straha da ću biti prezren, oslobodi me, Isuse.
Od straha da ću biti oklevetan, oslobodi me, Isuse.
Od straha da ću biti zaboravljen, oslobodi me, Isuse.
Od straha da ću biti ismijan, oslobodi me, Isuse.
Od straha da ću pogriješiti, oslobodi me, Isuse.

Da drugi budu voljeni više od mene, Isuse, daj mi milost da to želim.
Da drugi budu cijenjeni više od mene, Isuse, daj mi milost da to želim.
Da u očima svijeta drugi mogu rasti, a ja se smanjivati, Isuse, daj mi milost da to želim.
Da drugi budu izabrani, a ja ostavljen po strani, Isuse, daj mi milost da to želim.
Da drugi budu hvaljeni, a ja neprimijećen, Isuse, daj mi milost da to želim.
Da drugi imaju prednost preda mnom u svemu, Isuse, daj mi milost da to želim.
Da drugi postanu svetiji od mene, a ja da postanem svet koliko ti želiš, Isuse, daj mi milost da to želim.

Uvodni zazivi i završetak za zajedničku molitvu

Gospodine, smiluj se.
Kristе, smiluj se.
Gospodine, smiluj se.
Kristе, čuj nas.

Kriste, usliši nas.

Oče nebeski, Bože, smiluj nam se.

Sine, Otkupitelju svijeta, Bože, smiluj nam se.

Duše Sveti, Bože, smiluj nam se.

Sveto Trojstvo, Bože, smiluj nam se.

Isuse, blaga i ponizna Srca, čuj me.

Jaganjče Božji, koji oduzimaš grijehe svijeta, oprosti nam, Gospodine.

Jaganjče Božji, koji oduzimaš grijehe svijeta, usliši nas, Gospodine.

Jaganjče Božji, koji oduzimaš grijehe svijeta, smiluj nam se, Gospodine.

Pomolimo se: Gospodine Isuse Kriste, koji si kazao: „Ištite i primit ćete, tražite i naći ćete, kucajte i otvorit će vam se!“, daj nam, molimo Te, božansku svoju ljubav, da Te svim srcem, ustima i djelima ljubimo i nikada Te hvaliti ne prestanemo. Daj nam, Gospodine, da se Tvoga svetoga imena bojimo i ujedno ga uvijek ljubimo, jer nikada ne prestaješ ravnati one koje u svojoj ljubavi utvrđuješ. Koji živiš i kraljuješ u vijeke vjekova. Amen.

Litanije poniznosti pripisuju se kardinalu Rafaelu Merryju del Valu (umro 1930.); autor nije posve siguran. Hrvatski tekst litanija, uvodnih zaziva i završne molitve prenesen je doslovno s Hrvatske katoličke mreže (hkm.hr, 12.3.2021.), prevoditelj nije naveden; posebna dozvola za tradicionalne molitve nije zatražena. Biblijski reci iz Biblije Kršćanske sadašnjosti uz usmeno dopuštenje KS-a i navod izvora. Katekizam prepričan prema engleskom izdanju na vatican.va. Objašnjenja su izvorni tekst portala Put vjere.

Hrvatska katolička mreža: Litanije poniznosti, molitva za istinske vjernike, 12. ožujka 2021.

Hrvatska katolička mreža: Odvratiti se od želje za svjetovnim poštovanjem, 28. listopada 2023. (inačica u množini)

Katekizam Katoličke Crkve, br. 2559 (engleski)

Kršćanska sadašnjost: Biblija online, Evanđelje po Mateju, 11. poglavlje (Mt 11,29)

Kršćanska sadašnjost: Biblija online, Evanđelje po Ivanu, 3. poglavlje (Iv 3,30)

Kršćanska sadašnjost: Biblija online, Poslanica Filipljanima, 2. poglavlje (Fil 2,3)