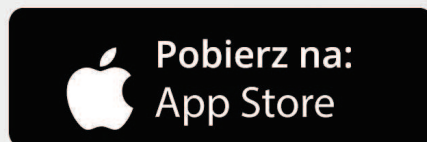
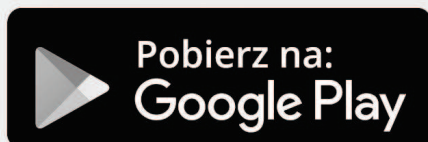


Możesz korzystać z rozważań **LectioDivina** używając swojego smartfona lub innego urządzenia mobilnego. Aplikację możesz pobrać gratis, podając w wyszukiwarce: **“LectioDivina – On Jest”**



Kindle oraz inne czytniki obsługujące format .mobi na stronie: www.onjest.pl/slowo



Facebook: [@lectiodivina.onjest](https://www.facebook.com/lectiodivina.onjest)

Chodzić w Duchu Świętym

9 tydzień zwykły.

Czytanie i rozważanie Słowa Bożego



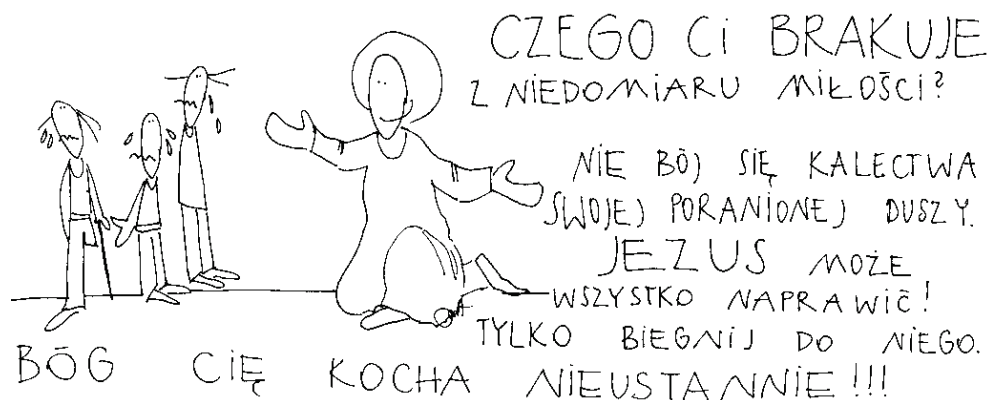
Bez wiary zaś nie można podobać się Bogu (Hbr 11,6)

Wiara rodzi się z tego, co się słyszy, tym zaś, co się słyszy, jest słowo Chrystusa (Rz 10,17)

30.05.2021

Teksty dostępne na stronie: www.onjest.pl

Rysunek tygodnia:



Opracowanie rozważań: Jolanta i Jerzy Prokopiuk, Łukasz Kneć, Monika Mosior, Jolanta i Krzysztof Mikos, Przemek i Ewelina Rożnowscy, Elżbieta Gładka, Monika Grozik, Józefa Zygmunt – Dłubacz, Maria Bodys

Korekta: Jerzy Prokopiuk
Rysunek: Marta Stańco
Dystrybucja broszury: Basia i Marek Mikucy
Asysta kościelna: ks. Wojciech Jaśkiewicz
Aplikacje mobilne: Tomek Romanowski/ Tymoteusz Abramek
Druk: Drukarnia Urdruk, Oleśnica
Projekty graficzne: Gladiatore Marketing Michał Gadomski

Niniejsze rozważania przygotowują osoby ze wspólnoty „On Jest”, Ruchu Światło – Życie
Źródło czytań zamieszczonych w aneksie: www.liturgia.wiara.pl



Meditatio – Staraj się zrozumieć dogłębnie tekst. Pytaj siebie: „Co Bóg mówi do mnie?”.

Pierwotne, łacińskie znaczenie tego słowa to „powtarzanie”. W tej części koncentrujemy się na znalezionym urywku. Czytamy go wielokrotnie, powoli, jakby smakując – całość wersetu lub jego fragmenty. Czytając możemy akcentować różne części i wyrazy wersetu. Prawdopodobnie nauczymy się w ten sposób wersetu na pamięć. Powtarzamy go zatem także w myśli – może nam pomóc zamknięcie oczu. Angażujemy na tym etapie nie tylko rozum, ale także i serce. Można się zastanowić, dlaczego ten fragment mnie zainteresował, pytać się co ten fragment mi mówi, objawia, komunikuje. Ważne jest, aby medytować tylko jeden fragment. Jeśli poruszyło Cię więcej fragmentów, zatrzymaj się na pierwszym, pozostałe w tej medytacji Cię nie interesują.

Oratio – Teraz ty mów do Boga, a jeśli zabraknie Ci słów to trwaj przed nim bez słów (contemplatio).

Na pewnym etapie medytacji zamienia się w modlitwę. Będzie ona miała spontaniczny charakter. Otwórz przed Bogiem serce, aby mówić Mu o przeżyciach, które rodzi w tobie Słowo. Módl się prosto i spontanicznie. Czasami będzie to nasza aktywność, ale możemy też być „porwani” przez Boże natchnienie. Wtedy modlitwa stanie się bardziej działaniem Boga w nas niż naszym działaniem. Trudno przewidzieć, co przyniesie modlitwa, jaki dokładnie charakter i kierunek przybierze. Może to być zarówno przebłaganie, prośba jak i dziękczynienie i uwielbienie. Może mieć także charakter krótkiej, żarliwej modlitwy, proszącej Boga, by ukoił moja tęsknotę, by pozwolił się doświadczyć i ujrzeć. Na lub po etapie oratio - Twojej modlitwy do Boga, którą wzbudziło rozważanie danego fragmentu - może przyjść czas, że braknie Ci słów. Trwaj wtedy przy Bogu bez słów - wtedy modlisz się samą swoją obecnością a Duch Święty działający w Tobie będzie kierował do Boga taką modlitwą, która Jemu się podoba: *„Podobnie także Duch przychodzi z pomocą naszej słabości. Gdy bowiem nie umiemy się modlić tak, jak trzeba, sam Duch przyczynia się za nami w błaganiach, których nie można wyrazić słowami. Ten zaś, który przenika serca, zna zamiar Ducha, [wie], że przyczynia się za świętymi zgodnie z wolą Bożą” (Rz 8, 26-28)*

W każdej głębokiej ludzkiej relacji przychodzi etap rozumienia się bez słów. Tak samo jest Bogiem. Ani On nic nie musi mówić, ani ja. Jesteśmy ze sobą razem. I to wystarczy.

Actio – Pytaj siebie: „Co mam zrobić?”.

Ostatni etap lectio divina to zaproszenie do działania, zgodnie z napomnieniem św. Jakuba: *„Wprowadzajcie zaś słowo w czyn, a nie bądźcie tylko słuchaczami oszukującymi samych siebie. (Jk 1, 23)*. Zadań sobie pytanie, czy przez to rozważanie Bóg wzywa Cię do podjęcia jakiegoś postanowienia, zadania, porozmawiania z kimś, przebaczenia komuś, pomocy komuś. Jeśli tak, to zapisz sobie konkretny fragment, który Cię porusza do działania albo to, co chcesz uczynić. Pamiętaj, że działaniem może być także przyzwolenie, zgoda wobec Boga, aby coś w tobie zmienił, aby sam działał w tobie i przemieniał ciebie tak, jak chce. Po pewnym czasie będziesz wyraźnie widział jak Bóg Cię prowadzi.

Twoim Actio może być także nauczenie się na pamięć jakiegoś wersetu z aktualnego czytania. Możesz także pomyśleć, jakie słowo, frazę czy werset zabierzesz ze sobą na cały dzień, to znaczy będziesz je powtarzał i wracał do niego w różnych momentach dnia. W ten sposób dasz Bogu szansę i przestrzeń do Jego działania w tobie, do tego, aby Cię przemieniał swoim Słowem, które samo z siebie wydaje owoc: *Czy śpi, czy czuwa, we dnie i w nocy, nasienie kiełkuje i rośnie, on sam nie wie jak. Ziemia sama z siebie wydaje plon (...)* (Mk 4,27-28).

Nie zawsze lectio divina będzie kończyło się podjęciem konkretnego postanowienia i wykonaniem konkretnego działania. Doświadczenie pokazuje jednak, że praktykowanie tej metody przebywania ze Słowem Bożym po pewnym czasie przemienia człowieka samo z siebie, porusza go, przekonuje o tym co prawdziwe i ważne, daje światło do podejmowania właściwych decyzji życiowych i zaprasza do podejmowania zmian.

LECTIO DIVINA – METODA CZYTANIA I ROZWAŻANIA SŁOWA BOŻEGO

Mnisi znali dwa sposoby medytacji Słowa Bożego: **ruminatio** – przetrwanie Słowa Bożego poprzez jego ciągłe powtarzanie oraz **lectio divina** – Bożą lekturę, w której chodziło o to, aby wszystkie słowa Biblii rozumieć jako drogę do Boga, jako opis drogi duchowej. Kluczowe jest tu pytanie: kim jestem, co jest tajemnicą mojego życia, kim i czym stałem się dzięki Jezusowi Chrystusowi? **Kiedy bowiem poprzez rozważanie Bożego Słowa zobaczę, kim jestem, zmieni się także moje działanie w świecie.**

Kilka uwag o miejscu modlitwy, czasie oraz pozycji modlitwowej.

1. **Miejsce** – idealne to kościół czy kaplica z wystawionym Najświętszym Sakramentem. W praktyce będzie to każde miejsce, w którym znajdziemy choć odrobinę wyciszenia.
2. **Czas** – przynajmniej kwadrans. Dobrze, jeśli będzie to pół godziny. Pora dnia nie jest istotna, ważne tylko, byśmy byli przytomni i w czasie modlitwy nie zasnęli.
3. **Pozycja w czasie modlitwy** – godna i wygodna. Można klęczeć, siedzieć na małej ławeczce, można też zwyczajnie usiąść na wygodnym krześle przy stole.

Przebieg *lectio divina*

Istotą tej metody jest jej podział na kilka części:

1. **Czytanie (*lectio*),**
2. **Medytację (*meditatio*),**
3. **Modlitwę (*oratio*) i trwanie przed Bogiem (*contemplatio*),**
4. **Działanie (*actio*)**

Całość powinna być poprzedzona chwilą wyciszenia, skupienia, prośbą skierowaną do Ducha Świętego o dobre owoce. To kluczowy moment przed każdym czytaniem i rozważaniem Bożego Słowa. Głębokie znaczenie Pisma Świętego jest sekretem znanym tylko Duchowi Świętemu, który objawia je komu chce, jak chce, kiedy i gdzie chce. *Duch przenika wszystko, nawet głębokości Boga samego* – pisze św. Paweł (1Kor 2,10). Tego Ducha Bóg udzielił i pragnie udzielać nam, jak mówi św. Łukasz: *Jeśli więc wy, choć źli jesteście, umiecie dawać dobre dary swoim dzieciom, o ileż bardziej Ojciec z nieba da Ducha Świętego tym, którzy Go proszą* (Łk 11,13). Dlatego tak ważne jest, aby prosić o Ducha Bożego, który sam sprawi, że księga Pisma Świętego zostanie dla nas otwarta, to znaczy zrozumiemy jego sens dla nas dziś – w czasie i miejscu, w którym się aktualnie znajdujemy.

Lectio – Czytaj z wiarą i uważnie święty tekst, jak gdyby dyktował go dla ciebie Duch Święty.

Wybieramy dłuższy fragment tekstu. Nie zakładamy, że przeczytamy go w całości. Może się zdarzyć, że już pierwszy werset będzie tym fragmentem, nad którym powinniśmy zatrzymać się dłużej. Czytam Pismo Święte powoli i uważnie, nie po to, by pomnożyć swoją wiedzę, lecz by spotkać Boga w Jego Słowie. W czytaniu chodzi bowiem o znalezienie takiego fragmentu (zwykle będzie to jeden werset, czasami kilka), który nas poruszy. To poruszenie może mieć bardzo różny charakter. Może to być ciekawość, niezrozumienie, pociecha, piękno, niepokój. Poruszenie jest świadectwem, że ten werset jest dla nas osobiście ważny. Bardzo ważną informacją jest złość lub agresja rodząca się podczas czytania Słowa Bożego. Oznacza ona bowiem, że Jezus w Słowie Bożym dotyka jakiejś nieuporządkowanej dziedziny naszego życia. Jest bardzo istotne zwrócenie uwagi na uczucia, które nam towarzyszą. Nie mamy wpływu na uczucia, które się rodzą. Są ważne, ponieważ, ukazują nam one stan naszego serca. Nie ma uczuć dobrych i złych, ponieważ są one obojętne moralnie. Jeżeli rodzi się uczucie zazdrości lub niechęci to nie jest to grzechem. Grzechem może stać się dopiero nasza odpowiedź na to uczucie.

Znalezienie tekstu, który Cię porusza jest sygnałem, że kończy się etap *lectio*.

Droży parafianie,

mamy nadzieję, że broszura, którą bierzecie do ręki, pomoże Wam w czytaniu i rozważaniu Słowa Bożego a w ten sposób spotkaniu z Bogiem żywym, obecnym na kartach Pisma Świętego. Naszym celem jest pokazanie Wam przystępnego i prostego sposobu czytania, słuchania i modlitwy Pismem Świętym, tak, aby Słowo Boże, z którym się spotkacie, prowadziło Was w codziennym życiu. Szczególnie tych wszystkich, którzy rozpoczynają korzystanie z naszej propozycji prosimy o przeczytanie kilku wskazówek poniżej. One objaśnią Wam, jak najlepiej skorzystać z broszury, po którą sięgnęliście.

Broszura składa się z 3 części, w kolejności:

- a) propozycji czytania i rozważania na każdy dzień tygodnia,
- b) fragmentów Pisma Świętego do każdego z dni tygodnia (zgodnie z rokiem liturgicznym),
- c) opisu metody modlitwy z Bożym Słowem.

Możesz z niej korzystać w następujący sposób:

1. Zaznam się z proponowanym sposobem czytania czytając opis metody Lectio Divina na ostatnich stronach. Nie chodzi o to, abyś wszystko zapamiętał(a), ale ogólnie wiedział(a) jak ona przebiega.
2. Przejdź do konkretnego dnia tygodnia i krok po kroku przechodź od jednego punktu do drugiego, według podanych wskazówek, czyli: wycisz się i zaprosz Ducha Świętego do modlitwy, przeczytaj tekst do danego dnia ... i tak dalej według wskazówek, zgodnie z zaproponowanym schematem.
3. W trakcie takiego czytania i rozważania możesz, jeśli poczujesz potrzebę, ponownie sięgać do opisu metody zamieszczonego na ostatnich stronach. To pomoże Ci lepiej rozumieć i przeżyć Twoje osobiste spotkanie z Jezusem obecnym w Bożym Słowie.
4. To samo powtarzaj dla każdego innego dnia tygodnia. Bądź wytrwały(a) i cierpliwy(a) a zobaczysz owoce swojego spotkania ze Słowem, bo spotykając się ze Słowem spotykasz się z samym Jezusem. Nie spiesz się, poświęć na to przynajmniej 15 minut każdego dnia.
5. Jeśli masz uwagi czy też chcesz się podzielić swoimi wrażeniami i odkryciami ze spotkania z Jezusem z Bożym Słowem, możesz napisać do nas na: slowo@onjest.pl lub przekazać swoje uwagi Księdzu Proboszczowi.

Pozdrawiamy i życzymy błogosławionego spotkania ze Słowem Bożym - Redakcja

30.05.2021, niedziela , Uroczystość Najświętszej Trójcy

CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM TO ZAUWAŻAĆ OBECNOŚĆ JEZUSA W KAŻDYM MOMENCIE ŻYCIA

Wyciszenie – zapraszaj Ducha Świętego, aby On prowadził modlitwę, np.: „Duchu Święty, proszę Cię, pomóż mi usłyszeć to wszystko, co Bóg chce mi dziś powiedzieć”.

Lectio (czytanie) – przeczytaj:

Ewangelia według św. Mateusza 28, 16-20

Ponawiaj czytanie, aż znajdziesz fragment, który Cię porusza. Zatrzymaj się na nim.

Meditatio (powtarzanie)

Przeczytaj 2-3 razy fragment, który Cię poruszył. Czytaj go powoli, delektując się każdym słowem. Pytaj siebie: „Co Bóg mówi do mnie?”.

Rozważanie – jeśli jednak nie znajdujesz fragmentu, który Cię porusza, możesz skorzystać z pomocy poniższego rozważania:

- „**A oto Ja jestem z wami przez wszystkie dni, aż do skończenia świata**” Czy zdajesz sobie sprawę, że Jezus Chrystus, Król wszystkiego co w niebie i na ziemi jest też z Tobą, tu i teraz? Czy wierzysz w to?
- Myślę, że tak jak ja czujesz obecność Boga w swoim życiu w chwilach radosnych i podniosłych. Gdy rodziły się moje dzieci z radości płynęły mi łzy i byłem bardzo szczęśliwy. Pamiętam jak przy najmłodszym synu dziękowałem Bogu za zdrowy i udany poród, wspaniałego syna i moją żonę. Czuję się uniesiony miłością i wiedziałem, że jest w tym Jego Miłość.
- Pamiętam też chwile bardzo trudne i mroczne. Gdy byłem załamany, kiedy przez chorobę alkoholową zmarł mój tato. Nie rozumiałem, jak Jezus mógł dopuścić do jego śmierci. Przecież modliłem się o jego uzdrowienie, wierzyłem mocno w potęgę Jezusa i to, że wyzwoli go z nałogu. Miałem wizję dobrych chwil bez cienia alkoholizmu oraz przekonanie o pojednaniu i uzdrowieniu mojej rodziny. Tymczasem mój tato umarł. Była ciemność i pustka, bo żal i rozpacz rządziły moim sercem. Mówiłem "Gdzie byłeś Panie?"
- Po czasie zrozumiałem, że Jezus nigdy mnie nie opuścił. On stał przy mnie i był ze mną w bólu, który przeżywałem. Wiedział, że po ludzku muszę przeżyć stratę, lecz we właściwym czasie przyszedł mi z pomocą. Dał mi zrozumienie tego co się stało oraz pociechę. Wtedy doświadczyłem, że jest naprawdę cały czas ze mną.
- Czy wierzysz, że Jezus jest z Tobą od twojego poczęcia i będzie do końca? Jak wpływa to na twoje życie, na modlitwę i to co robisz? Czy zwracasz się do Niego w każdej chwili, w drobnych i poważnych sprawach, w prośbie i dziękczynieniu?

Oratio (modlitwa) i contemplatio (trwanie w obecności Boga)

Teraz zanieś przed Oblicze Boże to, co cię poruszyło w czasie rozważania. Może to być modlitwa przeproszenia, prośby, dziękczynienia, uwielbienia. **Możesz modlić się tak:** Panie Jezu dziękuję za Twoją obecność. Oddaję w Twoje ręce moje życie i proszę prowadź mnie tak, bym był świadkiem Twojej Miłości.

Gdy zabraknie ci słów w modlitwie, to trwaj całym sobą przed Panem bez słów.

Actio (działanie)

Czy przez rozważany fragment Bóg skłania cię w sercu do podjęcia jakiegoś konkretnego działania, jeśli tak to jakiego? Pytaj siebie: Co mam zrobić? Jak to zrobić? Kiedy to zrobić?

04.06.2021, piątek – Księga Tobiasza 11, 5-17

Anna tymczasem chodziła każdego dnia, i siadała przy drodze na wzniesieniu, skąd mogła widzieć z daleka. A gdy tak wyglądała przybycia swego syna, spostrzegła z daleka, że powraca, a rozpoznawszy go pobiegła, aby oznajmić swemu mężowi: „Oto syn twój powraca”. Rafał zaś rzekł do Tobiasza: „Jak tylko wejdiesz do swego domu, natychmiast oddaj cześć Panu, Bogu twemu, Jemu składając dziękczynienie; potem się zbliżysz do swego ojca i pocałujesz go, i bezzwłocznie posmarujesz jego oczy żółcią z tej ryby, którą masz przed sobą; wiedz bowiem, że od razu otworzą się jego oczy, a ojciec twój ujrzy światło niebieskie i będzie się cieszył z twojego widoku”. Wtedy pies, który im towarzyszył w podróży, wybiegł przed nich, jakby przynosił nowinę. Ociemniały ojciec Tobiasza podniósł się i potykając się zaczął biec; podał jednak rękę słudze i wyszedł naprzeciw swego syna. A obejmując, ucałował go wraz ze swoją żoną i obydwaj rozplakali się z radości. A gdy uczcili Boga i złożyli dziękczynienie, usiedli. Wówczas Tobiasz wzięwszy z żółci ryby posmarował oczy swego ojca. Po upływie pół godziny oczekiwania zaczęło bielmo schodzić z jego oczu, jakby błonka jajka. Tobiasz pochwylił i zerwał ją z oczu jego i ten w tej chwili wzrok odzyskał. I wychwalali Boga, to jest on, żona jego i wszyscy, którzy go znali. I rzekł Tobiasz: „Błogosławię Cię, Panie, Boże Izraela, Ty bowiem mnie ukarałeś i Ty mnie uleczyłeś; i oto ja widzę syna mojego Tobiasza”.

05.06.2021, sobota – Ewangelia według św. Marka 12,38-44

Jezus, nauczając rzesze, mówił:

«Strzeżcie się uczonych w Piśmie. Z upodobaniem chodzą oni w powłóczyistych szatach, lubią pozdrowienia na rynku, pierwsze krzesła w synagogach i zaszczytne miejsca na ucztach. Objadają domy wdów i dla pozorów odprawiają długie modlitwy. Ci tym surowszy dostaną wyrok». Potem, usiadłszy naprzeciw skarbony, przypatrywał się, jak tłum wrzucał drobne pieniądze do skarbony. Wielu bogatych wrzucało wiele. Przyszła też jedna uboga wdowa i wrzuciła dwa pieniążki, czyli jeden grosz. Wtedy przywołał swoich uczniów i rzekł do nich: «Zaprawdę, powiadam wam: Ta uboga wdowa wrzuciła najwięcej ze wszystkich, którzy kładli do skarbony. Wszyscy bowiem wrzucali z tego, co im zbywało; ona zaś ze swego niedostatku wrzuciła wszystko, co miała na swe utrzymanie».

02.06.2021, środa – Psalm 25, 2-7bc.8-9

*Tobie ufam, Boże, nie możesz mnie zawieść.
Niech moi wrogowie nie triumfują nade mną,
nikt bowiem, kto Ci zawierzył, nie będzie zawstydzony.
Wstyd spotyka wszystkich, którzy łamią wiarę idąc za marnością.*

*Daj mi poznać Twoje drogi, Panie,
naucz mnie chodzić Twoimi ścieżkami.
Prowadź mnie w prawdzie według Twych pouczeń,
Boże i Zbawco, w Tobie mam nadzieję.*

*Wspomnij na swoje miłosierdzie, Panie,
na swoją miłość, która trwa od wieków.
Pamiętaj o mnie w swoim miłosierdziu,
ze względu na dobroć Twą, Panie.*

*Dobry jest Pan i prawy,
dlatego wskazuje drogę grzesznikom.
Pomaga pokornym czynić dobrze,
uczy pokornych dróg swoich.*

03.06.2021, czwartek – Ewangelia według św. Marka 14, 12 – 16. 22 – 26

W pierwszy dzień Przaśników, kiedy ofiarowano Paschę, zapytali Jezusa Jego uczniów: „Gdzie chcesz, abyśmy poszli poczynić przygotowania, żebyś mógł spożyć Paschę?” I posłał dwóch spośród swoich uczniów z tym poleceniem: „Idźcie do miasta, a spotka się z wami człowiek, niosący dzban wody. Idźcie za nim i tam, gdzie wejdzie, powiedzcie gospodarzowi: «Nauczyciel pyta: Gdzie jest dla Mnie izba, w której mógłbym spożyć Paschę z moimi uczniami?» On wskaże wam na górze salę dużą, ustaną i gotową. Tam przygotujcie dla nas”. Uczniowie wybrali się i przyszedli do miasta, gdzie znaleźli, tak jak im powiedział, i przygotowali Paschę.

A gdy jedli, wziął chleb, odmówił błogosławieństwo, połamał go i dał im mówiąc: „Bierzcie, to jest Ciało moje”. Potem wziął kielich i odmówiwszy dziękczynienie dał im, i pili z niego wszyscy. I rzekł do nich: „To jest moja Krew Przymierza, która za wielu będzie wylana. Zaprawdę powiadam wam: Odtąd nie będę już pił z owocu winnego krzewu aż do owego dnia, kiedy pić go będę nowy w królestwie Bożym”. Po odśpiewaniu hymnu wyszli w stronę Góry Oliwnej.

31.05.2021, poniedziałek , Święto nawiedzenia NMP

CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM, TO ODKRYĆ POTRZEBĘ BŁOGOSŁAWIENIA MARYI

Wyciszenie – zapraszaj Ducha Świętego, aby On prowadził modlitwę, np.: „Duchu Święty, proszę Cię, pomóż mi usłyszeć to wszystko, co Bóg chce mi dziś powiedzieć”.

Lectio (czytanie) – przeczytaj:

Ewangelia według św. Łukasza 1, 39-56

Ponawiaj czytanie, aż znajdziesz fragment, który Cię porusza. Zatrzymaj się na nim.

Meditatio (powtarzanie)

Przeczytaj 2-3 razy fragment, który Cię poruszył. Przeczytaj go powoli, delektując się każdym słowem. Pytaj siebie: „Co Bóg mówi do mnie?”.

Rozważanie – jeśli jednak nie znajdujesz fragmentu, który Cię porusza, możesz skorzystać z pomocy poniższego rozważania:

- Maryja z pełnym przekonaniem udaje się do ciężarnej Elżbiety, aby pomóc jej w pracach domowych. *Maryja wybrała się i poszła z pośpiechem w góry do pewnego miasta w pokoleniu Judy.* Maryja będąc napełniona Duchem Świętym jest wrażliwa na miłość i pozostaje u niej około trzech miesięcy, czyli do czasu rozwiązania Elżbiety. Miłość bowiem objawia się w konkretnym działaniu. Miłość objawia się w trosce o drugiego człowieka. Miłość domaga się wyobraźni. W jaki sposób objawiasz miłość drugiemu człowiekowi, a zwłaszcza osobom najbliższym? W jaki sposób byłeś dla tych osób wsparciem?
- Maryja chodząca w Duchu Świętym jest kobietą uwielbienia. Objawia w ten sposób źródło mocy sprawczej, czyli Boga żywego. Niczego nie zatrzymuje na sobie, ale oddaje chwałę Bogu żywemu. Jej zjednoczenie z Bogiem rodzi w Elżbiecie potrzebę błogosławienia Maryi. *Błogosławiona jesteś między niewiastami i błogosławiony jest owoc Twojego łona.[...] Błogosławiona jesteś, któraś uwierzyła, że spełnią się słowa powiedziane Ci od Pana.* Potrzebujemy i my także odkryć wewnętrzną potrzebę błogosławienia Maryi, tak jak to czyniła Elżbieta, matka nienarodzonego jeszcze małego Janka, później znanego jako Jan Chrzciciel. Potrzebujemy błogosławić Maryi w Jej wierze, która sprowadziła na ziemię Boga żywego. Potrzebujemy błogosławić Maryi w Jej wierności aż po krzyż. Czy odkryłeś potrzebę błogosławienia Maryi? Czy odkryłeś Jej nawiedzenie?

Oratio (modlitwa) i contemplatio (trwanie w obecności Boga)

Zanieś przed Oblicze Boże to, co cię poruszyło w czasie rozważania. Może to być modlitwa przeproszenia, prośby, dziękczynienia, uwielbienia. Możesz modlić się tak: Jezu, dziękuję Ci za Twoją Matkę. Dziękuję za Jej wiarę i to wszystko, co się dzięki Niej mogło dokonać się na ziemi.

Gdy zabraknie ci słów w modlitwie, to trwaj całym sobą przed Panem bez słów.

Actio (działanie)

Czy przez rozważany fragment Bóg skłania cię w sercu do podjęcia jakiegoś konkretnego działania, jeśli tak to jakiego? Pytaj siebie: Co mam zrobić? Jak to zrobić? Kiedy to zrobić?

01.06.2021, wtorek , Św. Justyna

CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM TO PRZYJMOWAĆ ŁASKĘ POZNANIA

Wyciszenie – zapraszaj Ducha Świętego, aby On prowadził modlitwę, np.: „Duchu Święty, proszę Cię, pomóż mi usłyszeć to wszystko, co Bóg chce mi dziś powiedzieć”.

Lectio (czytanie) – przeczytaj:

List św. Pawła do Efezjan 1,17-18

Ponawiaj czytanie, aż znajdziesz fragment, który Cię porusza. Zatrzymaj się na nim.

Meditatio (powtarzanie)

Przeczytaj 2-3 razy fragment, który Cię poruszył. Przeczytaj go powoli, delektując się każdym słowem. Pytaj siebie: „Co Bóg mówi do mnie?”.

Rozważanie – jeśli jednak nie znajdujesz fragmentu, który Cię porusza, możesz skorzystać z pomocy poniższego rozważania:

- Czy jest Twoim pragnieniem, czy jakoś tęsknisz do tego, by być bliżej Boga, by Go bardziej znać, by poznawać Jego serce? Święci stawiani nam za przykład tym właśnie się wyróżniają, że nie pozostawali na poziomie "przyzwoitej" wiary, na pobożnym wypełnianiu praktyk religijnych i ograniczaniu grzechu. Czy to św. Faustyna, czy Teresa Wielka, czy Jan Paweł II, Dominik, Franciszek, czy o. Pio... wszyscy mieli niejako kurs wgląd, ciągłe pragnienie i dążenie do "więcej" - więcej poznać Boga, więcej kochać Jego i ludzi, więcej głosić, więcej służyć, więcej się modlić. To powołanie złożone w każdym sercu przez Boga - głód Jego nieskończonej miłości i wielkości, którą będziemy poznawać całą wieczność.
- Św. Paweł apostoł całe życie pełen pasji i determinacji parł wbrew wszelkim przeciwnościom, jak sam powiedział: *zapominając o tym, co za mną, a wywyższając siły ku temu, co przede mną, pędzę ku wyznaczonej mecie, ku nagrodzie, do jakiej Bóg wzywa w górę, w Chrystusie Jezusie.* (Flp 3,13) Ile jest w Tobie determinacji, by rozwijać i karmić to pragnienie - by poznawać Boga w sensie biblijnym, czyli być z Nim coraz bliżej i intensywniej? Czy możesz jak Paweł powiedzieć, że pędzisz - czyli rzeczywiście podejmujesz wysiłek, czujesz koszt swojej wiary i dbania o relację z Jezusem? Jaki konkretnie? Co jeszcze możesz zrobić?
- *Niech da wam światło oczy serca tak, byście wiedzieli, czym jest nadzieja waszego powołania, czym bogactwo chwały Jego dziedzictwa wśród świętych.* Czy wiesz po co Cię Bóg powołał do życia, dlaczego, jaki masz cel i misję do spełnienia? Czy masz głębokie przekonanie, że Twoje życie jest niezwykle ważne, wyjątkowe, że jesteś potrzebny i niezastąpiony w Bożym planie i sercu? Coraz głębsze poznanie serca Bożego da Ci coraz głębsze poznanie także o Tobie samym - o Twoim miejscu w sercu i planie Ojca.

Oratio (modlitwa) i contemplatio (trwanie w obecności Boga)

Zanieś przed Oblicze Boże to, co cię poruszyło w czasie rozważania. Może to być modlitwa przeproszenia, prośby, dziękczynienia, uwielbienia. **Możesz modlić się tak:** Duchu Św. zapal we mnie pragnienie i tęsknotę za sercem Ojca, pociągnij mnie bliżej!

Gdy zabraknie ci słów w modlitwie, to trwaj całym sobą przed Panem bez słów.

Actio (działanie)

Czy przez rozważany fragment Bóg skłania cię w sercu do podjęcia jakiegoś konkretnego działania, jeśli tak to jakiego? Pytaj siebie: Co mam zrobić? Jak to zrobić? Kiedy to zrobić?

Aneks:

CZYTANIA NA POSZCZEGÓLNE DNI TYGODNIA

30.05.2021, niedziela – Ewangelia według św. Mateusza 28, 16-20

Jedenastu uczniów udało się do Galilei, na górę, tam gdzie Jezus im polecił. A gdy Go ujrzeli, oddali Mu pokłon. Niektórzy jednak wątpili. Wtedy Jezus podszedł do nich i przemówił tymi słowami:

«Dana Mi jest wszelka władza w niebie i na ziemi. Idźcie więc i nauczajcie wszystkie narody, udzielając im chrztu w imię Ojca i Syna, i Ducha Świętego. Uczcie je zachowywać wszystko, co wam przykazałem. A oto Ja jestem z wami przez wszystkie dni, aż do skończenia świata».

31.05.2021, poniedziałek – Ewangelia według św. Łukasza 1, 39-56

Maryja wybrała się i poszła z pośpiechem w góry do pewnego miasta w pokoleniu Judy. Weszła do domu Zachariasza i pozdrowiła Elżbietę. Gdy Elżbieta usłyszała pozdrowienie Maryi, poruszyło się dzieciątko w jej łonie, a Duch Święty napełnił Elżbietę. Wydała ona okrzyk i powiedziała: „Błogosławiona jesteś między niewiastami i błogosławiony jest owoc Twojego łona. A skądże mi to, że Matka mojego Pana przychodzi do mnie? Oto skoro głos Twego pozdrowienia zabrzmiał w moich uszach, poruszyło się z radości dzieciątko w moim łonie. Błogosławiona jesteś, któraś uwierzyła, że spełnią się słowa powiedziane Ci od Pana”. Wtedy Maryja rzekła: „Wielbi dusza moja Pana, i raduje się duch mój w Bogu, moim Zbawcy. Bo wejrzał na uniżenie swojej służebnicy. Oto bowiem odtąd błogosławić mnie będą wszystkie pokolenia. Gdyż wielkie rzeczy uczynił mi Wszechmocny. święte jest Jego imię, A Jego miłosierdzie z pokolenia na pokolenie nad tymi, co się Go boją. Okazał moc swego ramienia, rozproszył pyszniących się zamysłami serc swoich. Strącił władców z tronu, a wywyższył pokornych. Głodnych nasycił dobrami, a bogatych z niczym odprawił. Ujął się za swoim sługą, Izraelem, pomny na swe miłosierdzie. Jak przyobiecał naszym ojcom, Abrahamowi i jego potomstwu na wieki”. Maryja pozostała u niej około trzech miesięcy; potem wróciła do domu.

01.06.2021, wtorek – List św. Pawła do Efezjan 1,17-18

Proszę w nich, aby Bóg Pana naszego Jezusa Chrystusa, Ojciec chwały, dał wam ducha mądrości i objawienia w głębszym poznaniu Jego samego. Niech da wam światło oczy serca tak, byście wiedzieli, czym jest nadzieja waszego powołania, czym bogactwo chwały Jego dziedzictwa wśród świętych.

05.06.2021, sobota , Św. Bonifacego

CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM ODDAJĄC MU WSZYSTKO CO POSIADAM

Wyciszenie – zapraszaj Ducha Świętego, aby On prowadził modlitwę, np.: „Duchu Święty, proszę Cię, pomóż mi usłyszeć to wszystko, co Bóg chce mi dziś powiedzieć”.

Lectio (czytanie) – przeczytaj:

Ewangelia według św. Marka 12,38-44

Ponawiaj czytanie, aż znajdziesz fragment, który Cię porusza. Zatrzymaj się na nim.

Meditatio (powtarzanie)

Przeczytaj 2-3 razy fragment, który Cię poruszył. Przeczytaj go powoli, delektując się każdym słowem. Pytaj siebie: „Co Bóg mówi do mnie?”.

Rozważanie – jeśli jednak nie znajdujesz fragmentu, który Cię porusza, możesz skorzystać z pomocy poniższego rozważania:

- Jezus postawił Żydom za wzór ubogą wdowę. To się nie mieściło w tamtejszej logice. Kobiety były traktowane na równi z dziećmi i niewolnikami. W szczególnie trudnej sytuacji społecznej były wdowy. „Bóg wybrał właśnie to, co głupie w oczach świata, aby zawstydzić mędrców, wybrał to, co niemocne, aby mocnych poniżyć; i to, co nie jest szlachetnie urodzone według świata i wzgardzone, i to, co nie jest, wyróżnił Bóg, by to co jest, unicestwić, tak by się żadne stworzenie nie chlępiło wobec Boga.” (1Kor 1,27-29). Jaki jest mój stosunek do ubogich, żebraków, bezdomnych, chorych?
- Uboga wdowa rzuciła do skarbony jeden grosz. Ona NIE DZIELIŁA SIĘ tym co miała, ale oddała WSZYSTKO co posiadała, wszystko co mogło jej pozwolić przeżyć kolejny dzień. Taka postawa graniczyła z szaleństwem. Czy ja potrafię oddać Bogu wszystko co posiadam (co mi powierzył)? Czy oddaję mu swój czas, swoje umiejętności, siły, zaangażowanie w bycie Jego świadkiem? Czy na modlitwie powierzam mu dobra materialne, którymi dzięki Jego hojności zarządzam? Czy jest sfera, której nie oddałem jeszcze Bogu?
- Od wdowy można nauczyć się nie tylko ILE dawać, ale także JAK dawać. Nie można dawać tylko z tego co nam zbywa, czego mamy nadmiar. To poniża biorcę. Dawać trzeba z serca, z troski o potrzeby drugiego, „miarą dobrą, natłoczoną, utrzęsioną i opływającą” (Łk 6,38). Najlepszym źródłem hojności jest miłość. „Bo gdybym rozdał na jałmużnę całą majątność moją, a ciało wystawił na spalenie, lecz miłości bym nie miał, nic bym nie zyskał.” (1Kor 13,3). Czy potrafię dostrzec potrzeby drugiego człowieka? Czy dzielę się z nim swoim czasem, umiejętnościami, nawet jeśli to wymaga rezygnacji z realizacji własnych planów, zaspokojeniu własnych zachcianek?

Oratio (modlitwa) i contemplatio (trwanie w obecności Boga)

Zanieś przed Oblicze Boże to, co cię poruszyło w czasie rozważania. Może to być modlitwa przeproszenia, prośby, dziękczynienia, uwielbienia. **Możesz modlić się tak:** Panie, uczynń moje serce hojnym na wzór Twojej hojności.

Gdy zabraknie ci słów w modlitwie, to trwaj całym sobą przed Panem bez słów.

Actio (działanie)

Czy przez rozważany fragment Bóg skłania cię w sercu do podjęcia jakiegoś konkretnego działania, jeśli tak to jakiego? Pytaj siebie: Co mam zrobić? Jak to zrobić? Kiedy to zrobić?

02.06.2021, środa , Świętych męczenników Marcelina i Piotra

CHODZIĆ W DUCHU MIŁOŚCI I MIŁOSIERDZIA

Wyciszenie – zapraszaj Ducha Świętego, aby On prowadził modlitwę, np.: „Duchu Święty, proszę Cię, pomóż mi usłyszeć to wszystko, co Bóg chce mi dziś powiedzieć”.

Lectio (czytanie) – przeczytaj:

Psalm 25, 2-7bc.8-9

Ponawiaj czytanie, aż znajdziesz fragment, który Cię porusza. Zatrzymaj się na nim.

Meditatio (powtarzanie)

Przeczytaj 2-3 razy fragment, który Cię poruszył. Przeczytaj go powoli, delektując się każdym słowem. Pytaj siebie: „Co Bóg mówi do mnie?”.

Rozważanie – jeśli jednak nie znajdujesz fragmentu, który Cię porusza, możesz skorzystać z pomocy poniższego rozważania:

- Daj mi, naucz mnie, prowadź mnie, pamiętaj o mnie. Te słowa wyrażają postawę dziecięcej pokory, ufności, zależności, otwartości, więzi. Dziecko nie zastanawia się nad tym, czy dorosły je oszuka, czy nie. Jeśli czuje się kochane i bezpieczne, akceptowane - po prostu wyraża swoje potrzeby, a wraz z dojrzywaniem robi to coraz mądrzej. W jaki sposób ja wyrażam swoje potrzeby wobec Boga? Czy widzę w tym proces dojrzywania w miłości?
- Ostatnia zwrotka to doświadczenie wysłuchanej modlitwy. Psalmista już nie wzywa dobroci Bożej. Raczej świadczy o tym, że Pan jest dobry. Była prośba, jest i dziękczynienie złożone ze świadectwem. Jak zachowuję się, gdy moja modlitwa zostaje wysłuchana? Dziękuję Panu, składam innym świadectwo - czy raczej przechodzę nad tym do porządku, traktując łaskę jak oczywistość, która mi się należy? Wszyscy żyjemy w kulturze "płacę i wymagam" - jest ryzyko, że takie podejście przeniesiemy też na Boga: skoro pomodliłem się, odprawiłem nowennę, zamówiłem Mszę itp. - to łaska należy mi się, jak przysłowiowa zupa psu...
- Pomaga pokornym czynić dobrze, uczy pokornych dróg swoich. Są osoby, które kładą nacisk na dobre uczynki i ich zbieranie. Ktoś kiedyś podwiózł mnie kawał drogi do domu i gdy dziękowałam, padła nieprzyjazna odpowiedź: "przynajmniej mam dobry uczynek". Nie liczył się bliźni, liczył się licznik - ktoś zbierał dobre uczynki... Dziś Biblia nam przypomina, że bez łaski Bożej nie możemy zrobić NIC, a każdy dobry czyn, jaki czynimy - czynimy tylko dzięki Bożej pomocy. Spróbuj na modlitwie podziękować Bogu za każde dobro, do którego ON cię uzdolnił, i które uczyniłeś w życiu. Uświadom sobie mocno, że zawdzięczasz to tylko Jemu.

Oratio (modlitwa) i contemplatio (trwanie w obecności Boga)

Zanieś przed Oblicze Boże to, co cię poruszyło w czasie rozważania. Może to być modlitwa przeproszenia, prośby, dziękczynienia, uwielbienia. **Możesz modlić się tak:** Naucz mnie Twoich ścieżek, Panie. Ufam Tobie.

Gdy zabraknie ci słów w modlitwie, to trwaj całym sobą przed Panem bez słów.

Actio (działanie)

Czy przez rozważany fragment Bóg skłania cię w sercu do podjęcia jakiegoś konkretnego działania, jeśli tak to jakiego? Pytaj siebie: Co mam zrobić? Jak to zrobić? Kiedy to zrobić?

03.06.2021, czwartek , Uroczystość Najświętszego Ciała i Krwi Chrystusa

CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM TO ODDAWAĆ SWOJE CIAŁO I KREW

Wyciszenie – zapraszaj Ducha Świętego, aby On prowadził modlitwę, np.: „Duchu Święty, proszę Cię, pomóż mi usłyszeć to wszystko, co Bóg chce mi dziś powiedzieć”.

Lectio (czytanie) – przeczytaj:

Evangelia według św. Marka 14, 12 – 16. 22 – 26

Ponawiaj czytanie, aż znajdziesz fragment, który Cię porusza. Zatrzymaj się na nim.

Meditatio (powtarzanie)

Przeczytaj 2-3 razy fragment, który Cię poruszył. Przeczytaj go powoli, delektując się każdym słowem. Pytaj siebie: „Co Bóg mówi do mnie?”.

Rozważanie – jeśli jednak nie znajdujesz fragmentu, który Cię porusza, możesz skorzystać z pomocy poniższego rozważania:

- Uroczystość Najświętszego Ciała i Krwi Chrystusa to święto, w którym Jezus objawia się jako wojownik, jednak nie z mieczem w ręku, ale oddający swoje życie z miłości za każdego człowieka. Można byłoby powiedzieć, że w tym momencie zabawa w chrześcijaństwo się zakończyła. Umieranie i przelewanie krwi nie kojarzy się z niczym miłym i sympatycznym. Jest to cena, którą płaci Jezus za prawdziwe dobro człowieka.
- Czy twoje chrześcijaństwo nie jest tylko miłą i sympatyczną zabawą? Czy przychodzenie na niedzielną Eucharystię do czegoś cię zobowiązuje? Jaką cenę płacisz za to, że jesteś chrześcijaninem? Czy jest to cena z twojego czasu, wysiłku, cierpienia?
- Jezus pozwala nam uczestniczyć w swojej ofierze Ciała i Krwi w sposób prosty, wręcz naturalny dla człowieka – przy stole z przyjaciółmi. Jednak Pascha to nie zwyczajny posiłek. Pascha, a więc i Eucharystia to gorące pragnienie Jezusa, aby być blisko, w sposób intymny, ze swoimi uczniami. *Gorąco pragnąłem spożyć tę Paschę z wami, zanim będę cierpiał.* (Łk 22,15)
- Jezus w czasie każdej Eucharystii rozdaje Siebie: *A gdy jedli wzięt chleb, odmówił błogosławieństwo, połamał i dał im mówiąc: Bierzcie, to jest Ciało moje. Potem wzięt kielich i odmówiwszy dziękczynienie dał im, i pili z niego wszyscy. I rzekł do nich: To jest moja Krew Przymierza, która za wielu będzie wylana.*
- Współczesny świat lansuje dobrą zabawę, przyjemności. Choć zabawa i przyjemności są człowiekowi potrzebne dla odpoczynku i osłody, to jednak nie należą do istoty życia. Zabawa i przyjemności muszą być zintegrowane z całością i mają służyć życiu. Aby doświadczać żywego Boga w Eucharystii nasze myślenie, pragnienia i dążenia mają się przeobrazić w myślenie, pragnienia i dążenie Jezusa. *To dążenie niech was ożywia; ono też było w Chrystusie Jezusie.* (Flp 2, 5). Proś, aby myślenie świata, z którym przychodzisz na Eucharystię zostało przemienione w Jego myślenie, abyś się z Nim naprawdę spotkał.

Oratio (modlitwa) i contemplatio (trwanie w obecności Boga)

Zanieś przed Oblicze Boże to, co cię poruszyło w czasie rozważania. Może to być modlitwa przeproszenia, prośby, dziękczynienia, uwielbienia. Możesz modlić się tak: Jezu przeobrażaj moje myślenie, pragnienia i serce, w Twoje myślenie i pragnienia. Daj mi doświadczyć głębokiego zjednoczenia z Tobą na liturgii Eucharystycznej.

Gdy zabraknie ci słów w modlitwie, to trwaj całym sobą przed Panem bez słów.

Actio (działanie)

Czy przez rozważany fragment Bóg skłania cię w sercu do podjęcia jakiegoś konkretnego działania, jeśli tak to jakiego? Pytaj siebie: Co mam zrobić? Jak to zrobić? Kiedy to zrobić?

04.06.2021, piątek

CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM TO ODKRYĆ W SWOIM ŻYCIU ARCHANIOŁA RAFAŁA

Wyciszenie – zapraszaj Ducha Świętego, aby On prowadził modlitwę, np.: „Duchu Święty, proszę Cię, pomóż mi usłyszeć to wszystko, co Bóg chce mi dziś powiedzieć”.

Lectio (czytanie) – przeczytaj:

Księga Tobiasza 11, 5-17

Ponawiaj czytanie, aż znajdziesz fragment, który Cię porusza. Zatrzymaj się na nim.

Meditatio (powtarzanie)

Przeczytaj 2-3 razy fragment, który Cię poruszył. Przeczytaj go powoli, delektując się każdym słowem. Pytaj siebie: „Co Bóg mówi do mnie?”.

Rozważanie – jeśli jednak nie znajdujesz fragmentu, który Cię porusza, możesz skorzystać z pomocy poniższego rozważania:

- Można przekornie powiedzieć, że życie Tobiasza takie trudne było właśnie z powodu wiary. Wraz ze ślepotą Tobiasza uchodzi z jego życia radość. Staje się uciążliwy dla żony, która próbuje łączyć dziury finansowe swojej rodziny. Można tu pytać: Gdzie w życiu Tobiasza i Anny jest ten Bóg Izraela, który wyprowadził Naród Wybrany z niewoli Egipskiej? Również my często moglibyśmy postawić takie pytanie w naszym życiu: Gdzie jest ten Bóg żywy, który zmartwychwstał i pozostawił moją rodzinę samą sobie?
- Bóg nigdy nie zostawia swojego Narodu, swoich ludzi, na pastwę nieszczęść, niewoli czy innych trudnych wydarzeń. Jest zawsze z nimi, choćby przez swoich wysłanników. Takim wysłannikiem Boga w życiu Tobiasza i jego rodziny był archanioł Rafał. Słowo Boże ukazuje go z imienia tylko w księdze Tobiasza. Został posłany do tej rodziny, ponieważ Bóg Jahwe chciał odpowiedzieć na prośbę Tobiasza. A teraz: *gdy ty i Sara modliliście się, ja przypomniałem błaganie wasze przed majestatem Pańskim, a także, gdy grzebałeś umarłych. A kiedy nie wahałeś się wstawać i opuszczać swojego posiłku, i iść, i grzebać umarłego, ja zostałem posłany, aby cię wypróbować. Równocześnie posłał mnie Bóg, aby uzdrowić ciebie i twoją synową Sarę.* (Tb 12, 12-14)
- Rafał dotarł do rodziny Tobiasza, gdy jego syn miał się udać w długą i nieznaną drogę po pieniądze swego ojca. Z tej drogi wraca nie tylko zdrowy i cały, ale także z lekarstwem na ślepotę ojca. Owym lekarstwem stała się żółć ryby, która oderwała bielmo z oczu Tobiasza. Ważne jest abyśmy zapraszali archanioła Rafała do naszego życia w drogę, której nie znamy i problemy, także zdrowotne, z którymi sobie nie radzimy.
- Bóg żywy przez dzisiejsze czytanie pragnie nam powiedzieć, że nie jesteśmy sami w naszych codziennych problemach życiowych i naszych zmaganiach. Nie jesteśmy sami, gdy potrzebujemy podjąć ważne decyzje związane z jakimś etapem naszego życia. Nie jesteśmy sami, gdy chorujemy, a owa choroba zabiera nam radość życia. Czy jesteś człowiekiem wiary? Czy wierzysz w to, że Bóg cię nie opuści w twoim utrapieniu?

Oratio (modlitwa) i contemplatio (trwanie w obecności Boga)

Zanieś przed Oblicze Boże to, co cię poruszyło w czasie rozważania. Może to być modlitwa przeproszenia, prośby, dziękczynienia, uwielbienia. Możesz modlić się tak: Jezu, daj mi odkryć w moim życiu archanioła Rafała. Daj mi głęboko doświadczyć, że nie jestem sam z moimi problemami.

Gdy zabraknie ci słów w modlitwie, to trwaj całym sobą przed Panem bez słów.

Actio (działanie)

Czy przez rozważany fragment Bóg skłania cię w sercu do podjęcia jakiegoś konkretnego działania, jeśli tak to jakiego? Pytaj siebie: Co mam zrobić? Jak to zrobić? Kiedy to zrobić?