

Spotkać Zmartwychwstałego

7 tydzień Wielkanocny

Czytanie i rozważanie Słowa Bożego

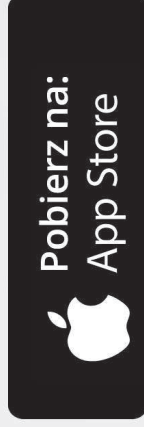


Bez wiary zaś nie można podobać się Bogu (Hbr 11,6)

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

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)

12.05.2024

Teksty dostępne na stronie: www.onjest.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 sposób nam pomocny zamyślenia. 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. Mówi się prosto i spontanicznie. Czasami będzie to nasza aktywność, ale możemy też być „porwani” przez Boga natchnieniem. Wtedy modlitwa stanie się bardziej działaniem Boga w nas niż naszym działaniem. Trudno przewidzieć, co przyniesie modlitwa, jaki dokładnie charakter i kierunek przyberze. Może to być zarówno przebieganie, prosba 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, która 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 przyczylnia się za nami w błaganiach, których nie można wyrazić słowami. Ten zaś, który przenika serca, zna zamiar Ducha, [więcej, że przyczylnia 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.

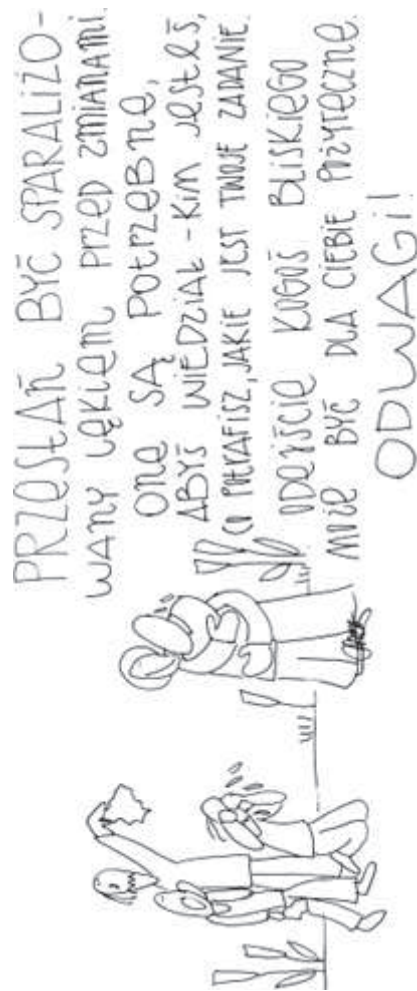
Actio – Pytaj siebie: „Co mam zrobić?”.

Ostatni etap lectio divina to zaproszenie do działania, zgodnie z napomnieniem św. Jakuba: *„Wprowadźcie zaś słowo w czyn, a nie bądźcie tylko słuchaczami oszukującymi samych siebie. (Jk 1, 23).* Zadaj 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 cię 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 przetrzeń 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.

Rysunek tygodnia:



Opracowanie rozważań:

Jolanta i Jerzy Prokopiuk, Łukasz Kneć, Monika Mosior, Jolanta Mikos, Przemek Rożnowski, Józefa Zygmunt – Dlubacz, Maria Bodys, Sławomir Łasiewicz, Magdalena Fojutowska, Katarzyna Piwko – Zacharska, Ewa i Wojtek Palczyński, Piotr Stawiński, Patrycja Nocoń, Elżbieta Gładka

Korekta:

Rysunek:

Asysta kościelna:

Aplikacje mobilne:

Druk:

Projekty graficzne:

Źródło czytań zamieszczonych w aneksie: www.liturgia.wiara.pl

LECTIO DIVINA – METODA CZYTANIA I ROZWAŻANIA SŁOWA BOŻEGO

Mnisi znali dwa sposoby medytacji Słowa Bożego: *ruminatio* – przetwarzanie 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, zmienię się także moje działanie w świecie.**

Kilka uwag o miejscu modlitwy, czasie oraz pozycji modlitwiennej.

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 żli 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, poczucie, piękno, niepokój. Poruszenie jest świadectwem, że ten werset jest dla nas osobliwie 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.

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. Znajdź w niej wskazówki, jak korzystać z proponowanego 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 sięgnąć do opisu metody zamieszczonego na ostatnich stronach. To pomoże Ci lepiej zrozumieć 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

12.05.2024, niedziela, Świętych męczenników Nereusza i Achillesa

SPOTKAĆ ZMARTWYCHWSTAŁEGO TO WIERZYĆ, ŻE Z NIM WSZYSTKO JEST MOŻLIWE

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 16, 15-20

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

Meditatio (powtarzanie)

Przeczytaj 2-3 razy fragment, który Cię porusza. 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:

➤ „Te zaś znaki towarzyszyć będą tym, którzy uwierzą: w imię moje złe duchy będą wyrzucać, nowymi językami mówić będą; węże brać będą do rąk i jeśli by co zairutego wypili, nie będzie im szkodzić. Na chorych ręce kląć będą, a ci odzyskają zdrowie”. To nie są słowa zarezerwowane tylko dla Apostołów i uczniów Jezusa, których znał osobiście. To nie jest zarezerwowane tylko dla egzorcystów, charyzmatyków, czy specjalnie namaszczonych. To znaki są możliwe dla każdego, kto wierzy i swoim życiem głosi Jezusa. Osobiście byłam świadkiem, jak na Jezusie na Stadionie z o. Johnem Bashoborą, podczas modlitwy niewidomy człowiek siedzący przede mną, odzyskał wzrok. Na innym wydarzeniu z kolei widziałam, jak ktoś kto przyszedł o lasce i mocno kulał, po modlitwie odrzucił ją i zaczął skakać i biegać. Pewnie każdy z nas widział lub słyszał o takich małych lub większych cudach. Prawdziwe cuda dzieją się też w naszych sercach, gdy Bóg uzdrawia nas z naszych zranień, czy nieprzebaczenia. O jakim cudzie dla siebie marzysz? Co chciałbyś, aby Ci Bóg uczynił?

➤ „Po rozmowie z nimi Pan Jezus został wzięty do nieba i zasiadł po prawicy Boga”. On nie tylko czeka na nas w Niebie i nieustannie modli się za nas. On także jest tam ze swoimi ranami. One nie zniknęły z Jego ciała po Zmartwychwstaniu i Wniebowstąpieniu. Nasze rany, okaleczenia, życiowe zakręty, kryzysy i cierpienia - wszystko to jest przez Jezusa przyjęte i zaniezione do Ojca. One nie muszą zniknąć, nie są też bez sensu, choć może teraz tego nie widzimy. Może chcielibyśmy je wymazać, zapomnieć, ukryć, ale z Jezusem mogą stać się źródłem błogosławieństwa i siły.

➤ Porozmawiaj z Panem dzisiaj o swoich ranach, które bolą najbardziej. Oddaj Mu je w 100% z wiarą, że On może sprawić, by objawiła się w nich Jego moc i miłość.

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

Teraz zanięś przed Oblicze Boże to, co Cię poruszyło w czasie rozważania. Może to być modlitwa przeproszenia, prośby, dziękczynienia, uwielbienia. **Możesz modlić się tak:** Panie, dziękuję za Twoją śmierć, zmartwychwstanie i wniebowstąpienie. Że siedzisz po prawicy Ojca i czekasz na mnie w Niebie. Proszę uzdalać jeszcze bardziej moje serce do przebaczenia i przynajmniej mi wiary, że nie ma nic niemożliwego dla tego, kto wierzy.

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?

17.05.2024, piątek – Ewangelia według św. Jana 21, 15-19

Gdy Jezus ukazał się swoim uczniom i spożył z nimi śniadanie, rzekł do Szymona Piotra: «Szymonie, synu Jana, czy miłujesz Mnie więcej aniżeli ci?» Odpowiedział Mu: «Tak, Panie, Ty wiesz, że Cię Kocham». Rzekł do niego: «Paś baranki moje». I znów, po raz drugi, powiedział do niego: «Szymonie, synu Jana, czy miłujesz Mnie?» Odpart Mu: «Tak, Panie, Ty wiesz, że Cię Kocham». Rzekł do niego: «Paś owce moje». Powiedział mu po raz trzeci: «Szymonie, synu Jana, czy kochasz Mnie?» Zasmucił się Piotr, że mu po raz trzeci powiedział: «Czy kochasz Mnie?» I rzekł do Niego: «Panie, Ty wszystko wiesz, Ty wiesz, że Cię Kocham». Rzekł do niego Jezus: «Paś owce moje. Zaprawdę, zaprawdę, powiadam ci: Gdy byłeś młodszy, opasywałeś się sam i chodziłeś, gdzie chciałeś. Ale gdy się zestarzejesz, wyciągniesz ręce swoje, a inny cię opasze i poprowadzi, dokąd nie chcesz». To powiedział, aby zaznaczyć, jaką śmiercią uwielbi Boga. A wypowiedziawszy to, rzekł do niego: «Pójdź za Mną!»

18.05.2024, sobota – Dzieje Apostolskie 28, 16-20. 30-31

Gdy weszliśmy do Rzymu, pozwolono Pawłowi mieszkać prywatnie razem z żołnierzem, który go pilnował. Po trzech dniach poprosił on do siebie najznakomitszych Żydów.

A kiedy się zesłi, mówił do nich: «Nie uczyniłem, bracia, nic przeciwko narodowi lub zycząjom ojcystym, a jednak wydany zostałem jako więzień: z Jerolimy w ręce Rzymian, którzy po rozpatrzeniu sprawy chcieli mnie wypuścić, dlatego że nie ma we mnie winy zasługującej na śmierć.

Ponieważ jednak Żydzi sprzeciwiali się temu, musiałem odwołać się do cesarza – bynajmniej nie w zamiarze oskarżenia w czymkolwiek mojego narodu. Dlatego też zaprosiłem was, aby się z wami zobaczyć i rozmówić, bo dla nadziei Izraela dźwigam te kajdany».

Przez całe dwa lata pozostał w wynajętym przez siebie mieszkaniu i przyjmował wszystkich, którzy do niego przychodzili, głosząc królestwo Boże i nauczając o Panu Jezusie Chrystusie zupełnie swobodnie, bez przeszkód.

13.05.2024, poniedziałek , Najśw. Maryi Panny Fatimskiej

SPOTKAĆ ZMARTWYCHWSTAŁEGO W NOWYM DOMU OD NIEGO

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:

Psalim 68,2-7

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:

➤ **Jeńców prowadzi ku lepszemu życiu.** Tak, takie jest moje doświadczenie. W drodze za Bogiem, jeśli się jest gotowym, dostaje się coraz więcej wolności i prawdy. A kto żyje w prawdzie i wolności, żyje lepiej, głębiej, bardziej świadomie. **Równajcie drogę przed Tym, który posiada obłoków...** Na tym polega współpraca z łaską: ja zakasuję rękawy i biorę się do pracy nad sobą, Bóg zaś wspomaga, prowadzi i odsłania kolejne swoje propozycje. Dopiero z perspektywy czasu można dostrzec, jak niesamowitą drogę dane nam było przejść. O Panie, najlepsza Drogo, najgłębsza Prawdo, najobfitsze Życie, nie pozwól mi nigdy zbyć z Twojego kursu i daj wytrwałość tam, gdzie trzeba zwyciężać przeciwności.

➤ **Jak dym przez wiatr rozwiany, jak wosk, co rozplywa się przy ogniu, tak giną przed Bogiem grzesznicy.** Sporo jest w Biblii takich obrazów, w których grzesznicy rozplywają się, znikają wobec świętości Boga. Nie chodzi może tyle o to, byśmy pozbyli się z życia tych, którzy nam szkodzą lub krzywdzą, prześladują lub utrudniają życie - ile o to, byśmy my sami pozwolili roztopić w Bożej miłości swoje grzechy i przywary. Oby poprzez nieustanne zbliżanie się do Boga, oczyszczanie duszy i życia oraz przez stopniową przemianę moje grzechy zniknęły, a wady i przywary wybielały nad śnieg. Oby moje serce roztopiło się w doświadczeniu miłości Boga i w głębokiej odpowiedzi na tę miłość.

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

Zanleś przed Oblicze Boże to, co Cię poruszyło w czasie rozważania. **Może to być modlitwa przeproszenia, prosby, dziękczynienia, uwielbienia. Możesz modlić się tak:** O Panie, nie chcę być jeńcem mojej grzeszności. Prowadź mnie ku lepszemu życiu - życiu w łasce i nadziei.

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?

czynicie to, co wam przykazuję.

Już was nie nazywam sługami, bo sługa nie wie, co czyni pan jego, ale nazwałem was przyjaciółmi, albowiem oznajmiłem wam wszystko, co usłyszałem od Ojca mego. Nie wyście Mnie wybrali, ale Ja was wybrałem i przeznaczyłem was na to, abyście szli i owoc przynosili i by owoc wasz trwał, aby wszystko dał wam Ojciec, o cokolwiek Go poprosicie w imię moje. To wam przykazuję, abyście się wzajemnie miłowali”.

15.05.2024, środa – Ewangelia według św. Jana 17, 11b-19

W czasie Ostatniej Wieczerzy Jezus, podniósłszy oczy ku niebu, modlił się tymi słowami:

«Ojcie Święty, zachowaj ich w Twoim imieniu, które Mi dałeś, aby tak jak My stanowili jedno. Dopóki z nimi byłem, zachowywałem ich w Twoim imieniu, które Mi dałeś, i ustrzegłem ich, a nikt z nich nie zginął z wyjątkiem syna zatracenia, aby się wypełniło Pismo.

Ale teraz idę do Ciebie i tak mówię, będąc jeszcze na świecie, aby moja radość mieli w sobie w całej pełni. Ja im przekazałem Twoje słowo, a świat ich znienawidził za to, że nie są ze świata, jak i Ja nie jestem ze świata. Nie proszę, abys ich zabrał ze świata, ale bys ich ustrzegł od złego. Oni nie są ze świata, jak i Ja nie jestem ze świata.

Uświęć ich w prawdzie. Słowo Twoje jest prawdą. Jak Ty Mnie postąłeś na świat, tak i Ja ich na świat postąłem. A za nich Ja poświęcam w ofierze samego siebie, aby i oni byli uświęceni w prawdzie».

16.05.2024, czwartek – Ewangelia według św. Jana 17,20-26

W czasie ostatniej wieczerzy Jezus podniósłszy oczy ku niebu, modlił się tymi słowami: Ojcie święty, nie tylko za nimi proszę, ale i za tymi, którzy dzięki ich słowu będą wierzyć we Mnie; aby wszyscy stanowili jedno, jak Ty, Ojcie, we Mnie, a Ja w Tobie, aby i oni stanowili w Nas jedno, aby świat uwierzył, żeś Ty Mnie postął. I także chwaleń, którą Mi dałeś,

przekazałem im, aby stanowili jedno, tak jak My jedno stanowimy. Ja w nich, a Ty we Mnie! Oby się tak zespolili w jedno, aby świat poznał, żeś Ty Mnie postął i żeś Ty ich umiłował tak, jak Mnie umiłowałeś. Ojcie, chcę, aby także ci, których Mi dałeś, byli ze Mną tam, gdzie Ja jestem, aby widzieli chwałę moją, którą Mi dałeś, bo umiłowałeś Mnie przed założeniem świata. Ojcie sprawiedliwy! świat Ciebie nie poznał, lecz Ja Ciebie poznałem i oni poznali, żeś Ty Mnie postął. Objawiłem im Twoje imię i nadal będą objawiać, aby miłość, którą Ty Mnie umiłowałeś, w nich była i Ja w nich.

14.05.2024, wtorek , Święto św. Macieja, Apostoła

SPOTKAĆ ZMARTWYCHWSTAŁEGO TO PRZYJĄĆ DAR PRZYJAŹNI OD JEZUSA

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. Jana 15,9-17

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:

➤ Trzeba popatrzeć na słowa Jezusa jako na testament, który chciał nam zostawić. Za chwilę pójdzie z uczniami do ogrodu za potok Cedron i tam odda się w ręce Judasza i oddziału żohnierzy. Pierwsze co tak mocno wybrzmiewa w tym tekście to miłość, radość i przyjaźń. Miłość, którą okazywał uczniom Jezus jest miłością, którą Ojciec obdarzył Jezusa. Okazując ją poprzez wypełnianie przykazań i oddanie życia. Radość, której mamy doświadczać ma być doskonała. I nie chodzi tu o doświadczenie przyjemności, która jest krótkotrwała, ale radości, której nikt i nic nie może nam odebrać. Jezus nazywa uczniów i również nas, swoimi przyjaciółmi. To wielkie wyróżnienie! Kto doświadczył w życiu prawdziwej przyjaźni ten wie, że w tej relacji jesteśmy sobie równi. Przyjacielowi się ufa i można na niego zawsze liczyć. Słowa krytyki wypowiedziane są z miłością ku zbudowaniu lepszej relacji. Do takiej zażyłości zaprasza nas Jezus. To wielkie wybranie!

➤ Nikt z nas nie chce umierać. Mamy wyobrażenie o śmierci jako zakończeniu wszystkiego, a nie widzimy jej jako przejścia do innego życia. Słuchając słów Jezusa o najwyższej miłości, wyrazem której jest umieranie za innych, myślimy – to nie dla mnie, może inni dadzą radę, ja nie potrafię tak kochać. A może tu chodzi również o inną formę śmierci? Chrystus podczas Ostatniej Wieczerzy oprócz rozmowy z uczniami dokonał gestu umycia stóp uczniom. Chciał im pokazać, jak mają wyglądać relacje, które będą tworzyć po Jego śmierci i zmartwychwstaniu. Służebna rola wobec braci ma być umieraniem egoizmu i własnych pragnień. Czy wstawanie w nocy do dziecka, pomimo zmęczenia i niewyspania nie jest umieraniem w nas chęci do życia w wygodzie i dostatku? Służebna rola nie jest w modzie, ale jak chce się należeć do rodziny Jezusa, to nie ma innego wyjścia. Mąż musi umierać za żonę, żona za męża, rodzice za dzieci, a dzieci za rodziców, bo taka jest prawdziwa miłość.

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

Zanieś przed Oblicze Boże to, co Cię poruszyło w czasie rozważania. Może to być modlitwa przepraszania, prosby, dziękczynienia, uwielbienia. **Możesz modlić się tak:** Jezu, który masz mnie za swojego przyjaciela, daj mi taskę, abym umiała odpowiedzieć na to zaproszenie.

Gdy zabraknie ci słów w modlitwie, to twój 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

12.05.2024, niedziela – Ewangelia według św. Marka 16, 15-20

Jezus, ukazawszy się Jedenastu, powiedział do nich: «Idźcie na cały świat i głoscie Ewangelię wszelkiemu stworzeniu! Kto uwierzy i przyjmie chrzest, będzie zbawiony; a kto nie uwierzy, będzie potępiony. Te zaś znaki towarzyszyć będą tym, którzy uwierzą: w imię moje zle duchy będą wyrzucać, nowymi językami mówić będą; węże brać będą do rąk i jeśliiby co zatrutego wypili, nie będzie im szkodzić. Na chorych ręce kłaść będą, a ci odzyskają zdrowie». Po rozmowie z nimi Pan Jezus został wzięty do nieba i zasiadł po prawicy Boga. Oni zaś poszli i głosili Ewangelię wszędzie, a Pan wspóldziałał z nimi i potwierdzał naukę znakami, które jej towarzyszyły.

13.05.2024, poniedziałek – Psalm 68,2-7

Bóg wstaje i rozprasza się Jego wrogowie, pierzchają przed Jego obliczem ci, którzy Go nienawidzą. Jak dym przez wiatr rozwiany, jak wosk, co rozplywa się przy ogniu, tak giną przed Bogiem grzesznicy. A sprawiedliwi cieszą się i weselą przed Bogiem, i rozkoszują radością. Spiewajcie Bogu, grajcie Jego imieniu, równajcie drogę przed Tym, który dosiada obłoków. Ojcem dla sierot i wdów opiekunem jest Bóg w swym świętym mieszkaniu. Bóg dom gotuje dla opuszczonych, jeńców prowadzi ku lepszemu życiu.

14.05.2024, wtorek – Ewangelia według św. Jana 15,9-17

Jezus powiedział do swoich uczniów:

„Jak Mnie umiłowal Ojciec, tak i Ja was umiłowalem. Trwajcie w miłości mojej. Jeśli będziecie zachowywać moje przykazania, będziecie trwać w miłości mojej, tak jak Ja zachowałem przykazania Ojca mego i trwam w Jego miłości. To wam powiedziałem, aby radość moja w was była i aby radość wasza była pełna.

To jest moje przykazanie, abyście się wzajemnie miłowali, tak jak Ja was umiłowalem. Nikt nie ma większej miłości od tej, gdy kto życie swoje oddaje za przyjaciół swoich. Wy jesteście przyjaciółmi moimi, jeżeli

18.05.2024, sobota , wigilia zesłania Ducha Świętego

SPOTKAĆ ZMARTWYCHWSTALEGO, TO STAĆ SIĘ PEŁNYM PASJĄ DLA JEZUSA

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:

Dzieje Apostolskie 28, 16-20, 30-31

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:

➤ Paweł Apostoł głosił Jezusa z ogromną determinacją i płacił za to bardzo wysoką cenę. Warren H. Carroll, znany historyk Kościoła, tak charakteryzuje Pawła z Tarsu: *Paweł, grzesznik i przesładowca, był człowiekiem najwyżej próby, którego cechowała absolutna osobista i intelektualna uczciwość. Polował na chrześcijan, gdyż szczerze wierzył, że są wrogami Boga. Nie szukał własnej chwały, nie poządał żadnej nagrody, nie zaspokajał nienawiści. Był zdolny do całkowitego nieprzemijającego poświęcenia i oddania sprawie, która trwać będzie całe jego życie. Cecha ta, jeśli towarzyszy jej łaska, jest siłą zdolną poruszać góry i zmieniać bieg historii.* (Warren H. Carroll, Historia chrześcijaństwa, tom I) W Liście do Filipian Paweł napisał: **Zostałem pochwycony przez Jezusa Chrystusa** (Flp 3,12). Greckie słowo, którego użył może również znaczyć "wziął mnie przez zaskoczenie", "zdobył mnie" lub "padłem jego łapczywą." Jednym słowem święty Paweł był pełen pasji dla Jezusa Chrystusa i cenna, którą twoje chrześcijaństwo coś kosztuje?

➤ Paweł ostatnie dwa swoje lata życia spędza w domowym więzieniu w Rzymie czekając na decyzję cesarza. Domowe więzienie pozwoliło mu dalej głosić Jezusa wszystkim, z którymi dane mu było się spotkać. Paweł pragnął być uczciwy do końca, dlatego też zaprosił najznakomitszych Żydów, aby przedstawić swoje motywy działania. Mówił: *Dlatego też zaprosiłem was, aby się z wami zobaczyli i rozmówili, bo dla nadziei Izraela dźwigam te kajdany.* Paweł był nierozumiany i równocześnie nienawidzony przez Żydów, dlatego też spotykał go różne przesładowania i cierpienia. Jego wewnętrzna relacja z Jezusem Zmartwychwstałym nie pozwoliła mu odpuścić głoszenia Jezusa jako Pana i Zbawiciela. Święty Paweł nas uczy, że tylko pogłębienie wewnętrznej relacji z Jezusem pozwoli nam zwycięsko przejść każdą naszą trudną sytuację i zobaczyć jej sens. Mając skalę od 0 do 10 określi głębie swojej relacji z Jezusem. Proś Jezusa o łaskę głębszych relacji z Nim, wszystko bowiem zaczyna się od pragnień naszego serca.

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

Zanieś przed Oblicze Boże to, co Cię poruszyło w czasie rozważania. **Może to być modlitwa przeproszenia, prosby, dziękczynienia, uwielbienia. Możesz modlić się tak:** Koronka biblijna z tekstu.

DUŻE PACIORKI: Dlatego też zaprosiłem was, aby się z wami zobaczyli i rozmówili, bo dla nadziei Izraela dźwigam te kajdany.

MAŁE PACIORKI: Głosząc królestwo Boże i nauczając o Panu Jezusie Chrystusie.

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 jakiegos konkretnego działania, jeśli tak to jakiego? Pytaj siebie: Co mam zrobić? Jak to zrobić? Kiedy to zrobić?

15.05.2024, środa

SPOTKAĆ ZMARTWYCHWSTALEGO I DAĆ SIĘ MU UŚWIĘCIĆ

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. Jana 17, 11b-19

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:

➤ *Uświęć ich w prawdzie.* Słowo hagiazo (uświęcenie) pochodzi od hagios, czyli „święty”. Podstawowe znaczenie słowa święty nie dotyczy sfery moralnej, obyczajowej (czyli doskonały moralnie, z nienagannym postępowaniem), ale tłumaczy się jako „inny”, inny niż świat, różniący się od tego co w świecie (ponieważ jest jak Bóg). Jeśli coś jest „święte” to znaczy, że jest oddzielone i dlatego jest inne, poświęcone specjalnie Bogu. Hagiazo jest czasownikiem, który oznacza uczynić świętym, uświęcić, konsekrować, oddzielić, odseparować od tego co profanum i przeznaczyć Bogu. W konkretnym użyciu oznacza uczynienie świętym, poświęcenie, oddzielenie, oczyszczenie. Moralność jest konsekwencją uświęcenia, ale nie jego istotą. Fragment można zatem przeczytać także tak: Niech Prawda, czyli Twoje słowo sprawi, że zostaniemy oddzieleni od (myślenia) świata.

➤ Uświęcenie jest synonimem do słowa nawrócenie/ stawanie się człowiekiem duchowym, ponieważ chodzi o proces wyzwalania się z myślenia/ postępowania i więzów świata a zwrócenie się do Boga/ stawanie po Jego stronie/ oddzielenie od tego, co wrogie Bogu, co do Niego nie należy, czyli przede wszystkim grzech. „Uświęcenie” oraz „świętość” oznaczają nie tylko odłączenie od grzechu. Przede wszystkim oznaczają oddzielenie kogos lub czegoś do wyłączonej dyspozycji dla Boga, np. „święty lud Boży” (1P2,9) odnosi się do społeczności, która jest wyłączną własnością Boga, która należy do Boga.

➤ Zauważmy, że we fragmencie to nie my się uświęcamy, ale my jesteśmy uświęceni, tzn. uświęcenie przychodzi z zewnątrz. Tym, który uświęca jest tu Jezus. My nie jesteśmy w stanie się uświęcić, czyli tak oddzielić od świata, aby być całkowicie przy Bogu. Ale jednocześnie możemy przyzyskać się do własnego uświęcenia. Jak? Nasze staranie o uświęcenie to nasza odpowiedź na uświęcanie (działanie) ze strony Boga. Słowo Boże, sytuacje życiowe, rozum pozwalają na odkrywanie światła Prawdy. Prawda pokazuje mi jaki jestem, Prawda wzywa do dostosowania się do jej wymagań – zrób coś, zaniechaj czegoś, przyzwól na coś. Jeśli odpowiadam na światło Prawdy przez decyzję (idę za nią, wybieram ją) to powoli następuje proces uświęcenia, czyli wyzolenia = nawrócenia.

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

Zanieś przed Oblicze Boże to, co Cię poruszyło w czasie rozważania. **Może to być modlitwa przeproszenia, prosby, dziękczynienia, uwielbienia. Możesz modlić się tak:** Panie, chcę przyjąć Twoje działanie w moim sercu, abym stał się takim jakiego chcesz mnie mieć i był tam, dokąd chcesz mnie zaprowadzić.

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 jakiegos konkretnego działania, jeśli tak to jakiego? Pytaj siebie: Co mam zrobić? Jak to zrobić? Kiedy to zrobić?

16.05.2024, czwartek , św. Andrzeja Boboli, męczennika, patrona Polski

SPOTKAĆ ZMARTWYCHWSTAŁEGO TO PRZEMIENIĄĆ SIĘ W NIEGO PRZEZ MIŁOŚĆ DO LUDZI

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. Jana 17,20-26

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:

➤ W przeczytanym fragmencie Ewangelii Jana, Jezus w swojej modlitwie podkreśla 3 razy żeby świat uwierzył, poznał "żeś Ty mnie posłał". W innych fragmentach Ewangelii Jana, Jezus mówi o sobie: (J14 6-7) "Ja jestem drogą, prawdą i życiem. Nikt nie przychodzi do Ojca inaczej jak tylko przeze Mnie. Gdybyście Mnie poznali, znalibyście i mojego Ojca", (J6 35) "Kto do mnie przychodzi nie będzie łaknął; a kto we mnie wierzy, nigdy pragnąć nie będzie"; (J6 37) " a tego, który do Mnie przychodzi precz nie odrzucę". Poznanie Chrystusa w osobie Jezusa z Nazaretu i uwierzenie w niego prowadzi do poznania Boga i zjednoczenia się z nim. Wydaje się, że najważniejszą rzeczą w naszej wierze jest poznanie Chrystusa - poznanie na poziomie serca. Poznać kogoś na poziomie serca zaczyna się od wejścia z nim w relację. Jak wygląda u Ciebie poznanie Chrystusa? Poznanie w Biblii w osobie Jezusa, ale także w swoim życiu na poziomie swojego serca w relacjach z ludźmi?

➤ "aby wszyscy stanowili jedno, jak Ty, Ojczye we Mnie, a Ja w Tobie, aby i oni stanowili w Nas jedno". Gdzie jest i co to jest za płaszczyna na której my ludzie mielibyśmy być jednością i co jeszcze bardziej zadziwiająco, mielibyśmy stać się jednością z Bogiem? Co to jest? W ostatnim wersecie przeczytanego wersetu jest odpowiedź "Objawiłem im Twoje imię (1J 16 "Bóg jest miłością") i nadal będę objawiał, aby miłość, którą Ty Mnie umiłowałeś, w nich była i Ja w nich". W liście do Rzymian (Rz13 10) czytamy "Przeto miłość jest doskonałym wypełnieniem Prawa".

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

Zanim się przed Oblicze Boże to, co cię poruszyło w czasie rozważania. Może to być modlitwa przepraszania, prosby, dziękczynienia, uwielbienia. **Możesz modlić się tak:** Jezu Chryste zapraszam Cię do swojego życia, do swojej codzienności, do swoich relacji, do swojej pracy, do swojego odpoczynku. Pomóż odkrywać Ciebie sercem w codzienności.

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?

17.05.2024, piątek

SPOTKAĆ ZMARTWYCHWSTAŁEGO TO SKUPIAĆ SIĘ NA RELACJI Z NIM

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. Jana 21, 15-19

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 to nie dziwne, że Jezus akurat takie pytanie zadaje? Nie pyta: dlaczego tak postąpiłeś, ani nie oczekuje obietnicy poprawy. Nie pyta: czy mogę na ciebie liczyć Piotrze, czy już więcej nie zwątpisz? Nie pyta nawet: czy dasz z siebie wszystko? Nie pyta: czy już więcej nie zgrzeszysz? Znajdąc serce Piotra Mistrz pyta tylko o miłość.

➤ O czym Ty zapewniasz często Jezusa? Może że się poprawisz, że więcej tego grzechu nie popełnisz, że nie chcieasz, że naprawdę pilnie potrzebujesz czegoś, że to ważne żeby Cię wysłuchał? A czy odpowiadaś na to tak priorytetowe pytanie Jezusa: czy mnie kochasz? Często nasza uwaga i wysiłki skupiają się na złu, wokół grzechu krążą nasze modlitwy. A gdyby tak maksimum uwagi i sił skierować na to, by kochać bardziej Jezusa? A gdyby poprawiać się z miłości - znać Go coraz lepiej i pogłębiać relację, nasłuchiwać i rozumieć Go coraz częściej, dawać Mu czas i po prostu być (np na adoracji), uczestniczyć częściej we mszy św, dostrzegać Go obecnego w różnych sytuacjach i osobach?

➤ Bóg nie oczekuje, że nie będziemy grzeszyć, bo On wie, że zawsze będziemy. Grzechy są jakby wliczone w kosztą i ten problem został załatwiony na krzyżu. Jezus nie pyta Cię, czy wreszcie przestaniesz grzeszyć. On pyta, czy Go kochasz i czy chcesz kochać coraz bardziej?

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

Zanim się przed Oblicze Boże to, co cię poruszyło w czasie rozważania. Może to być modlitwa przepraszania, prosby, dziękczynienia, uwielbienia. **Możesz modlić się tak:** Panie, przepraszam jeśli więcej myślę o złu, niż o Tobie. Przepraszam, że tak często choć być idealny i bezgrzeszny, a niekoniecznie być blisko z Tobą. Proszę Duchu Św., rozpal we mnie tęsknotę za bliską relacją z Jezusem, nakierowuj moje myśli na Boga, napełnij mnie miłością!

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?