

# THE **BESTJA**

Jak pokonać 7 wad głównych  
i stać się sobą

ks. Krzysztof Porosło

# THE BESTJA

Jak pokonać 7 wad głównych  
i stać się sobą

**ks. Krzysztof Porosło**

## **Bestja**

### **Jak pokonać 7 wad głównych i stać się sobą**

ks. Krzysztof Porosło dla RTCK

Autorzy: ks. Krzysztof Porosło

Produkcja: RTCK SA

Nowy Sącz 2026

Wydanie I

© RTCK SA 2026

ISBN: 978-83-68230-90-1

ISBN EPUB: 978-83-68230-91-8

ISBN MOBI: 978-83-68230-92-5

ISBN PDF: 978-83-68230-93-2

Redakcja: dr Krystyna Sadecka

Korekta: Julia Młodzińska, Patrycja Kamińska

Skład i łamanie: Adam Gutkowski

Projekt okładki: Katarzyna Halota

Fotografia Autora: Kamila Grudzińska

Fotografie mozaik z krypty Bazyliki Notre-Dame de Fourvière w Lyonie: Rartat,  
Public domain, via Wikimedia Commons

Niniejszym, na podstawie „nihil obstat” z 17 lutego 2026 roku, udzielonego przez ks. prof. dra hab. Janusza Królikowskiego, delegata biskupa diecezjalnego do oceny ksiąg treści religijnej, zezwalam na druk publikacji *Bestja. Jak pokonać 7 wad głównych i stać się sobą* autorstwa ks. dra Krzysztofa Porosło.

Z pasterskim błogosławieństwem

† Stanisław Salaterski

WIKARIUSZ GENERALNY

RTCK wydawnictwo

książki, ćwiczenia rozwojowe, kursy



RTCK SA

ul. Grunwaldzka 17 | 33-300 Nowy Sącz

tel. 531 009 119 | kontakt@rtck.pl | www.rtck.pl/sklep

Dołącz do społeczności ludzi, którzy chcą robić to, co kochają.

Zapisz się na [www.rtck.pl](http://www.rtck.pl), a będziemy Cię wspierać na tej drodze,  
wysyłając wartościowe materiały!

# SPIIS TREŚCI

Wstęp	
<b>KIM SĄ BESTIE?</b>	<b>7</b>
Bestja 1	
<b>PRÓŻNA CHWAŁA I PYCHA vs POKORA</b>	<b>34</b>
Bestja 2	
<b>CHCIWOŚĆ vs HOJNOŚĆ</b>	<b>62</b>
Bestja 3	
<b>NIECZYSTOŚĆ vs CZYSTOŚĆ</b>	<b>100</b>
Bestja 4	
<b>ZAZDROŚĆ vs MIŁOSIERDZIE</b>	<b>128</b>
Bestja 5	
<b>OBŻARSTWO vs UMIARKOWANIE</b>	<b>152</b>
Bestja 6	
<b>GNIEW vs ŁAGODNOŚĆ</b>	<b>184</b>
Bestja 7	
<b>ACEDIA vs CIERPLIWOŚĆ</b>	<b>208</b>
BIBLIOGRAFIA	239
O AUTORZE	241



# PRÓŻNA CHWAŁA I PYCHA

*INANIS GLORIA ET SUPERBIA*

THE BESTJA

**POKORA**

*HUMILITAS*



# PYCHA

## DIABELSKI GRZECH

Pycha jest obrzękiem duszy wypełnionym ropą, jeśli dojrzeje, pęknie i sprawi wielki odór. Błyskawica na niebie zapowiada huk grzmotu, a obecność próżności zwiastuje pychę. Na wielką wysokość wznosi się dusza pysznego, a stamtąd on sam strąca siebie w otchłań. Kamień oderwany od skalistej góry spada z gwałtownym rozpędem, a kto się odłączył od Boga, szybko doznaje upadku. Na pychę choruje ten, kto sam odstąpił od Boga, i własnej sile przypisuje dobre uczynki. Jak ten, kto wpadł w pajęczynę, osunął się i runął w dół, tak samo upada ten, kto pokłada ufność we własnej sile.

Ewagriusz z Pontu, *O ósmiu duchach zła*, 17

Ten tekst pochodzący z pism Ewagriusza dobrze pokazuje, jaka jest droga od próżnej chwały do pychy i jednocześnie jaka jest między nimi różnica. W ujęciu Ewagriusza **pycha jest najcięższym i największym działem, jakim atakuje szatan. Prowadzi do największego upadku**. Tak, jak błyskawica zapowiada grzmot, tak – zauważa Ewagriusz – „obecność próżności zwiastuje pychę”. Uważaj zatem, bo jeśli w twoim życiu pojawiła się próżna chwała, to jest to bardzo krótka droga do pojawienia się pychy.

W pismach Ewagriusza czytamy:

Demon pychy jest sprawcą najgłębszego upadku duszy. Namawia bowiem mnicha, aby nie uznawał Boga za wspomóżyciela, lecz by sądził, że sam jest źródłem swych prawych czynów, a także by pysznił się przed braćmi, mając ich za głupców, gdyż nie pojmują wszyscy jego [rzekomej] wielkości. Towarzyszy temu demonowi gniew i smutek, i najgorsze zło: duchowy obłąd, szał i oglądanie tłumu demonów w powietrzu.

Ewagriusz z Pontu, *O praktyce ascetycznej*, 14

Zauważmy, że w rozumieniu pontyjskiego mnicha **pycha nie jest tym, co zwykło się o niej myśleć: wywyższaniem się, zadufaniem w sobie czy zadzieraniem nosa**. Te postawy były raczej domeną próżnej chwały. Pycha zaś jest związana z relacją człowieka z Bogiem.

Pycha pojawia się w momencie, w którym wszelkie dobro, które dzieje się w naszym życiu, i wszystko, co osiągamy, zaczyna być oderwane od Pana Boga. Zaczynamy w sobie samych widzieć źródło własnych sukcesów. Nieprzypadkowo tradycja mnisza powie, że **pycha jest przedsionkiem piekła, czyli takiej rzeczywistości, w której nie ma Boga, bo zostaje z niej usunięty**. Nie ma tam dla Niego miejsca.

Pycha polega na tym, że między nami a Bogiem tworzy się mur, który stawiamy po to, aby nie dopuścić Boga do naszego życia. Budujemy ten mur i mówimy: „Nie chcę, żebyś go przekraczał”.

**Bariera między nami a Bogiem może powstawać z powodu przekonania o własnej wielkości albo – przeciwnie – z powodu myślenia, że jesteśmy grzeszni i beznadziejni**. Może być tak, że człowiek zaczyna uważać, iż wszystkie jego sukcesy to

jego własna zasługa i Bóg nie ma z tym nic wspólnego. Można powiedzieć, że taki człowiek widzi wyłącznie swoje osiągnięcia, a przestaje zauważać Boga i Jego łaskę – to jest tzw. pycha z nadmiaru. Ale może być też pycha z niedomiaru, kiedy człowiek sądzi, że jest tak bardzo zły, iż Bóg nie może go kochać. Swoje życie postrzega jako pasmo klęsk, upadków i grzechów. Jest pograżony w rozpacz i przekonany, że Bóg nie będzie chciał mieć z nim nic wspólnego – widzi wyłącznie swoją grzeszność i to przesłania mu Boga.

Zauważmy, że niezależnie od tego, czy mamy do czynienia z pychą z nadmiaru, czy z niedomiaru, **problem sprowadza się do jednego: pycha jest nieprawdą o sobie i o Bogu.**

Człowiek owładnięty pychą nie wie, jaka jest miara jego wielkości ani jaka jest miara jego grzeszności – nie umie zatem adekwatnie na nią spojrzeć. Nie zna także prawdy o Bogu, który jest przecież prawdziwym źródłem dobra w jego życiu i jako miłosierny Ojciec jest gotowy wybaczyć każdy grzech. Zamiast tego w jego myślenie wkrada się przekonanie, że Bóg go nie kocha i się nim nie interesuje. Bo zły duch robi wszystko, aby podważyć naszą wiedzę o nas samych i o Bogu.

Zwróćmy uwagę, od czego zły duch zaczyna każde kuszenie. Zanim złoży człowiekowi swoją ofertę, podsuwa myśl, która ma zasiać w jego sercu wątpliwość co do dobroci i miłości Boga.

Z Jezusem na pustyni szatan zaczął rozmowę od: „Jeśli jesteś Synem Bożym...”. I gdzieś w tle od razu pobrzmiwa wątpliwość: „A może Ty nim wcale nie jesteś? Czy możesz być Synem Bożym i przez 40 dni nie mieć nic do jedzenia? Nie, Syn Boży nie jest kimś, kto jest głodny. Poza tym co to za Ojciec, który przez 40 dni nie daje swojemu Synowi nic do jedzenia, tylko wyrzuca Go na pustynię, żeby głodował... To ma być kochający Ojciec?”.

## KONSEKWENCJE PYCHY

**Zasiać wątpliwość co do tego, kim jest Bóg – taki jest cel Złego.** – Pokazać Boga jako gorszego, jako twojego przeciwnika, jako kogoś, kto cię osądza, potępia i chce ci zrobić na złość. Taka jest odwieczna pogłoska, która wciąż nas zatruwa. A zaczęło się od niewinnego pytania: „Czy rzeczywiście Bóg powiedział: Nie jedzcie owoców ze wszystkich drzew tego ogrodu?” (por. Rdz 3,1). – „No nie, nie ze wszystkich, ale faktycznie...” **W efekcie zaczyna w nas narastać przekonanie, że sami jesteśmy architektami swojego życia i swojej przyszłości.** Sami siebie musimy wykreować – nie ma co liczyć tu na Boga. Musimy wziąć sprawy w swoje ręce i sami zasiać przy konsoli sterowania światem. To my jesteśmy ostatecznie bogami. – Właśnie do takiego przeświadczenia prowadzi w ostatecznym efekcie grzech pychy.

Gdy przejmujemy rolę Pana Boga w swoim życiu i w życiu innych ludzi, wszystko zaczyna się sypać. Bo ani bogami nie jesteśmy, ani się na tej robocie nie znamy. Jedyne, czym dysponujemy, to nasze wyobrażenia o tym, co będziemy w stanie zrobić, tylko że te wyobrażenia bardzo szybko zaczynają się rozpadać. Co wtedy robimy? No, skoro sami sobie jesteśmy bogami, to w naszym mniemaniu nic nie stoi na przeszkodzie, żebyśmy mogli robić wszystko, co nam się żywnie podoba – zaczynamy więc sięgać po kolejne grzechy.

Właśnie dlatego ojcowie pustyni<sup>8</sup> mówili, że pycha jest u początku wszelkiego innego zła i wszelkich innych grzechów, bo **człowiek pyszny żyje w przeświadczeniu, że wszystko od niego**

---

<sup>8</sup> Mnisi i asceci z pierwszych wieków Kościoła, prowadzący życie pustelnicze, głównie ma pustyni egipskiej.

**zależy i że może robić, co chce.** Może sięgnąć po to, na co tylko ma ochotę. Sięga więc po kolejne rzeczy, ale w jego życiu sypie się nadal. Okazuje się, że ten świat nie działa tak, jak to sobie wyobrażał. Szatan wykorzystuje to i podsuwa człowiekowi kolejne grzechy jako rozwiązania, łudząc go, że są to narzędzia do kierowania życiem. W efekcie człowiek pakuje się coraz głębiej w zło i grzech.

W życiu człowieka owładniętego pychą bardzo szybko pojawiają się smutek i beznadzieja, gdyż jak ktoś usuwa Boga z horyzontu swojego życia, to równocześnie usuwa też innych ludzi. **Pojawia się pogarda: do Boga, do ludzi, do samego siebie.** Bóg mi nie pomaga, więc Nim pogardzam. Inni ludzie nie uznają mojej wielkości, zatem także nimi zaczynam pogardzać. Ja sam jestem beznadziejny i nie ma dla mnie ratunku – pogardzam więc także samym sobą.

Pycha sprawia, że **wszystko zaczynamy widzieć opacznie.** To, co jest darem od Boga, postrzegamy jako zagrożenie; podobnie „odwrotnie” widzimy innych ludzi i samego siebie. Dobro i piękno wydają nam się złem i brzydotą. Z takiego złego widzenia rodzi się zazdrość, bo zazdrość to *invidia*, czyli właśnie „złe patrzenie” (z łac. *invidere*)<sup>9</sup>.



Nazywamy pychę grzechem diabelskim, bo to właśnie nią zgrzeszył Lucyfer – najpiękniejszy z aniołów, ten, który początkowo cały był światłem. Święty Augustyn tak pisze:

Niewątpliwie nie można zarzucić diabłu rozpusty i pijaństwa, lub innych tego rodzaju niegodziwych postępów, sprowadzających się

---

<sup>9</sup> Zob. więcej s. 131.

do rozkoszy cielesnych, choć on to właśnie skrycie doradza takie grzechy i podlega do nich; niemniej jest on w najwyższym stopniu pyszny i zazdrosny.

św. Augustyn, *O Państwie Bożym*, XIV, 3

Szatan nie zgrzeszył nieczystością czy obżarstwem, bo on przecież nie ma ciała. Jego grzech polegał na tym, że zawłaszczył sobie swoje piękno dla siebie samego i zaczął sobie wyobrażać, że jest źródłem tego piękna. Jego światło i piękno miało służyć innym – by widzieli chwałę Boga, a on pozostawił je tylko dla siebie. Nie chciał się tym pięknem i tym światłem dzielić z nikim. Sam stanął na drodze własnej szczęśliwości, bo odciął się od Boga jako swojego stwórcy, Pana i dawcy piękna. Nawijając do słów o. Tomasza Gałuszki OP, możemy powiedzieć, że szatan sam sobie wystarczył i był dla siebie *niebem*, które okazało się piekłem samotności i pogardy dla innych<sup>10</sup>.

To są tylko nasze wyobrażenia, że w piekle będziemy w jakichś relacjach. Nie! Szatan nie chce żadnej relacji z tobą, bo dla niego jesteś nikim. On nie jest zainteresowany relacją z kimkolwiek, gdyż on jest niezdolny do relacji. Ojcowie Kościoła słusznie mawiają, że diabeł jest bez twarzy, bo twarz zawsze oznacza spotkanie z kimś, a on nie chce się z nikim spotykać.

---

<sup>10</sup> Zob. T. Gałuszka, *Piękny Bóg, piękny człowiek. Zło z perspektywy teologii piękna Tomasza z Akwinu*, Poznań 2021, s. 127. O diabelskim grzechu będzie także mowa w rozdziale o zazdrości, zob. s. 137.

## TRZY LEKARSTWA NA PRÓŻNĄ CHWAŁĘ I PYCHĘ

Umysł błędzący pokrzepiają: czytanie duchowne, czuwanie i modlitwa. Rozpaloną pożądliwość gasi post, trudy i odsunięcie się od świata. Wzburzoną popędliwość uspokajają zaś śpiewanie psalmów, cierpliwość i miłosierdzie. Wszystko to musi mieć swój czas i miarę. To bowiem, co nie zna właściwego czasu ani miary, trwa krótko, a to, co krótkotrwałe, przynosi więcej szkody niż pożytku.

Ewagriusz z Pontu, *O praktyce ascetycznej*, 15

Skoro grzechy próżnej chwały i pychy dzieją się w sferze naszego rozumu („błędzący umysł”), to i lekarstwo musi być „rozumowe”. **Ewagriusz podaje trzy konkretne lekarstwa na umysł atakowany przez bestie próżnej chwały i pychy. Są to: czytanie duchowe, czuwanie i modlitwa.**

W rozumieniu Ewagriusza – co nas, współczesnych, może nieco dziwić – wszystkie wymienione czynności mieszczą się w pojęciu: teologia. Nie chodzi oczywiście o to, byśmy się teraz zapisywali na studia teologiczne (choć jeśli ktoś ma takie pragnienie, to czemu nie; takie studia też służą poznawaniu Boga, zapraszam np. na krakowski Uniwersytet Papieski Jana Pawła II), ale o to, byśmy coraz pełniej poznawali prawdę

o Bogu (bo tym *de facto* jest teologia<sup>11</sup>), a jednocześnie prawdę o świecie, innych ludziach i sobie samym. To samo można by oddać słowem „kontemplacja”, tylko że w naszym potocznym rozumieniu kontemplacja to najwyższy level życia duchowego, dostępny tylko dla nielicznych. To jest jednak błędne myślenie. Tu chodzi właśnie o schodzenie na ziemię z wyżyn swoich fantazji, marzeń i wyobrażeń.

Bóg jest rzeczywistością – największą, najbardziej rzeczywistą rzeczywistością, jaka tylko w rzeczywistości może być. Wszystko inne jest pozorne w stosunku do Niego. Do św. Katarzyny Bóg w widzeniach mistycznych mówił: „Otóż ty jesteś ta, która nie jest. Ja zaś jestem tym, który jest”<sup>12</sup>. On *jest* bardziej, niż my *jesteśmy*. A skoro Bóg jest fundamentem rzeczywistości, to najlepszym lekarstwem na próżną chwałę i pychę jest nawiązanie głębokiego kontaktu z rzeczywistością i poznawanie tej rzeczywistości: Boga, innych ludzi i samego siebie. **Im lepszy mamy kontakt z prawdziwym światem, im bardziej odchodzimy od sfery wyobrażeń, tym większą mamy szansę na walkę ze złym duchem.** Dobra teologia i dobra kontemplacja nie mogą nas odrywać od rzeczywistości. One mają dawać w niej zakotwiczenie.

---

11 Ewagriusz powie: „Jeśli jesteś teologiem, będziesz prawdziwie się modlił, a jeśli prawdziwie się modlisz, jesteś teologiem” (*O modlitwie*, 61).

12 Rajmund z Kapui, *Żywot św. Katarzyny ze Sieny*, Poznań 2010, s. 113. Warto przytoczyć większy fragment dialogu Jezusa z Katarzyną: „Czy wiesz, córko, kim ty jesteś i kim Ja jestem? Kiedy te dwie rzeczy poznasz, będziesz szczęśliwa. Otóż ty jesteś ta, która nie jest. Ja zaś jestem tym, który jest. Jeżeli taką świadomość będziesz nosić w duszy, nigdy nie będziesz mógł cię zwiść nieprzyjaciel, unikniesz wszelkich jego sidła, nigdy nie dasz zgody na coś, co jest przeciwne moim przykazaniom, bez trudności posiądziesz wszelką łaskę, wszelką prawdę, wszelką jasność”.

## ■ Czytanie duchowe

Czytanie duchowe Ewagriusz opisuje greckim słowem *anagnosis*. Przedrostek *ana-* oznacza w polskim języku kierunek do góry, zaś *gnosis* to poznanie. A zatem **czytanie duchowe to wszelka lektura, która pozwala poznawać świat „niebiański”, czyli Pana Boga.**

W czasach Ewagriusza niewiele osób umiało czytać, poza tym manuskrypty były bardzo drogie. W ujęciu Ewagriusza czytanie duchowe (łac. *lectio divina*) miało więc raczej charakter rozmyślenia nad konkretnym werselem czy zdaniem, którego mnich uczył się na pamięć. To było *lectio*. *Meditatio* polegało na powtarzaniu tego zdania wiele, wiele razy po to, by wchłonąć je w siebie tak, jak gąbka chłonie wodę. Z takiej medytacji rodziło się *oratio*, czyli modlitwa, zaś *contemplatio* to był moment, w którym przychodziło poznanie: „Okej, czaję, o co tu chodzi. Zrozumiałem, co Bóg mówi tym fragmentem o sobie i co mówi o mnie”.

Bez względu na to, czy pustelnicy czytali Pismo Święte, czy pisma innych mnichów, wszystko było dla nich *lectio divina*. Odnosząc to do współczesnych czasów, powiedzielibyśmy, że czytaniem duchowym może być nie tylko lektura Pisma Świętego, ale też innych dobrych książek, a do tego słuchanie wartościowych konferencji czy oglądanie cennych treści wideo. Wszystko to jest lekarstwem na pychę, bo dzięki temu poznajesz, jaki jest Bóg.

Jeśli pięć tysięcy razy usłyszysz, że Bóg cię kocha, to będziesz mógł w sobie pokonać kłamstwo, które szeptem będzie ci się starał wtłoczyć szatan: że Bóg cię nie kocha. Tylko żeby naprawdę uwierzyć w miłość Boga, musisz pięć tysięcy razy o tym przeczytać i to usłyszeć. Musisz tę prawdę w siebie wchłonąć, a następnie przekuć w modlitwę, w której uwielbisz Boga za Jego miłość i podziękujesz Mu za konkretne przejawy Jego miłości, których doświadczyłeś dzisiejszego dnia.

## ■ Czuwanie

Czuwanie jest, mówiąc najprościej, zarwaniem nocy – ale nie na oglądanie Netflixa, tylko dla Pana Boga. Czuwaniem będą zatem różne formy utrudzenia, kiedy mówimy: „Panie Boże, chcę o Tobie rozmyślać, chcę Tobie ten czas dedykować, chcę z czegoś zrezygnować – dla Ciebie”. Moglibyśmy w tym punkcie zawrzeć wszelkie formy ascezy, czyli wyrzeczenia podjętego ze względu na relację z Chrystusem<sup>13</sup>: rekolekcje, wytrwałą modlitwę przed Najświętszym Sakramentem, post i wstrzemięźliwość od jedzenia czy w innych wymiarach, kiedy rezygnujemy z czegoś, aby być bliżej Boga.

Ewagriusz podpowiada, że czuwanie jest związane z zarwaniem nocy na modlitwę, bo wtedy to **czuwanie nas kosztuje – jest trudem i walką, którą chcemy podjąć, aby faktycznie wybrać to, co dla nas najważniejsze**. Ciekawe, że często nie mamy problemów z zarwaniem nocy na imprezę, na plotkowanie ze znajomymi, oglądanie całego sezonu serialu albo granie na komputerze. Jednakże niezwykle rzadko postanawiamy zarwać całą noc albo choć jej fragment na czytanie słowa Bożego, adorację Najświętszego Sakramentu (są takie miejsca, gdzie wieczysta adoracja faktycznie trwa nieprzerwanie, również w nocy) czy liturgiczną wigilię danej uroczystości bądź niedzieli.

Mówiąc o czuwaniu w ujęciu Ewagriusza, moglibyśmy wskazać na jeszcze jedną rzecz: **w czuwaniu chodzi też o to, aby być czujnym – uważnym wobec tego, co się dzieje w poruszeniach serca czy na poziomie myśli**. Tym samym czuwanie

---

13 W języku polskim możemy zauważyć ciekawą właściwość: wyrzeczenie się czegoś jest bardzo bliskie znaczeniowo pojęciu „wyrzec coś”, czyli „powiedzieć”. Po to podejmuję ćwiczenie duchowe, wyrzekam się czegoś, aby wypowiedzieć prawdę o sobie – aby tę prawdę w ogóle poznać. Wątek wyrzeczeń duchowych i wartości ascezy będzie rozwinięty także w rozdziale o cnocie umiarkowania, zob. s. 178.

mogłoby być odpowiednikiem tego, co dzisiaj nazywamy rachunkiem sumienia – ale nie rozumianym jako zrachowanie grzechów i zrobienie listy ciężkich win do wyznania w czasie spowiedzi, tylko bardziej w duchu ignacjańskim, kiedy kilka razy dziennie (albo przynajmniej na koniec dnia) pytamy samych siebie o to, co rzeczywiście się w nas dzieje<sup>14</sup>. Ksiądz Józef Augustyn użył genialnego określenia na ten codzienny rachunek sumienia: „codzienny kwadrans szczerości”. **O to właśnie będzie chodziło w „czuwaniu”: aby codziennie spotkać się w pełnej szczerości z prawdą o mnie samym.**

## ■ Modlitwa

W ujęciu Ewagriusza **modlitwa oznacza trwanie przed Bogiem i wpatrywanie się w Niego** po to, by odkrywać w sobie Boże podobieństwo. W praktyce wyglądało to tak, że mnisi brali ikonę i patrzyli na nią... całymi godzinami.

Tak jak czytanie duchowe wymaga wielokrotnego powtórzenia danego tekstu, tak modlitwa ikoną polega na tym, że siedzisz (albo klęczysz) i tylko patrzysz. Patrzysz dotąd, aż zobaczysz, że ten obraz Chrystusa działa jak lustro, które odzwierciedla ciebie. I aż uwierzysz w to, że jesteś obrazem Boga, że w obliczu Chrystusa możesz rozpoznać swoje własne rysy. No, ale trzeba wielu godzin wpatrywania się w archetyp, żeby zrozumieć, kim się jest.

U ojców pustyni modlitwa będzie też oznaczała praktykę modlitwy monologicznej, czyli takiej, w której mnich uczy się jednego zdania (gr. *mono-logos*) po to, aby je wielokrotnie

---

14 Święty Ignacy z Loyoli zaleca: „Żądać od duszy swojej zdania sprawy od godziny wstania aż do chwili obecnego rachunku. Czynić to, przechodząc godzinę po godzinie lub jedną porę dnia po drugiej, najpierw co do myśli, potem co do słów, a wreszcie co do uczynków” (*Cwiczenia duchowne*, 43).

w ciągu dnia powtarzać. Z takiej praktyki narodziła się jedna z najpiękniejszych wschodnich tradycji modlitewnych, jaką jest modlitwa Jezusowa, zwana również modlitwą serca. W praktyce tej chodzi o wielokrotne powtarzanie w ciągu dnia formuły, która zrodziła się z modlitwy ślepego żebraka spod Jerycha (por. Mk 10,47): „Panie Jezu Chryste, Synu Boży, zmiłuj się nade mną grzesznikiem”. Powtarzanie tej formuły winno być zsynchronizowane z naszym oddechem tak, że kiedy wciągamy powietrze, to zapraszamy do swojego wnętrza Jezusa przez mówienie słów: „Jezu Chryste, Synu Boga żywego...”, a kiedy robimy wydech, to dokonuje się swoisty egzorcyzm serca, bowiem wyrzucamy z siebie wszelkie zło, wypowiadając słowa: „...zmiłuj się nade mną grzesznikiem”. Ta forma medytacji wymaga przyjęcia postawy ciała pomagającej w skupieniu (klęczącej lub siedzącej, z wyprostowanym kręgosłupem), gdyż dla ojców pustyni modlitwa i utrzymywanie uwagi są czymś nierozzerwalnym (w języku greckim pierwsze to *proseuche*, a drugie – *prosoche*).

Święty Jan Kasjan w takich słowach tłumaczy najgłębszy sens modlitwy Jezusowej:

Niech dusza nieustannie trzyma się bardzo krótkiej formuły, aż wzmocniona nieprzerwanym i ciągłym jej medytowaniem, porzuci bogate i rozległe myśli i zgodzi się na ubóstwo, ograniczając się do jednego wersetu. [...] W ten sposób nasza dusza dojdzie do modlitwy bez skazy, gdzie umysł nie zajmuje się już postaciami wyobraźni, nie wymawia nawet głośno słów, nie zatrzymuje się nad sensem wyrazów, lecz gdzie serce płonie ogniem, pełne jest niewysłowionego zachwyty, a w duchu panuje nienasycone pragnienie.

Jan Kasjan, *Rozmowy z Ojcami*, s. 437 i 440

## JAK JESZCZE WALCZYĆ Z PYCHĄ?

### 1. „Nigdy nie trać ufności w miłosierdzie Boże”.

Takie lekarstwo na pychę daje św. Benedykt. W swojej *Regule* (nr 74) pisze, że pycha i próżna chwała mają swoją „przyjaciółkę”, która, choć jej łacińskie imię brzmi wdzięcznie: *desperatio*, to jednak oznacza straszną rzeczywistość rozpacz i beznadziei, kiedy człowiek nie wierzy w to, że może coś w życiu zmienić, podźwignąć się, naprawić błędy i zacząć jeszcze raz. Szatan wlewa w jego myślenie przekonanie, że wszystko jest stracone i przegrane, wprowadzając go do piekła samotności i rozpacz. Ojciec monastycyzmu zachodniego przypomina, żeby nigdy nie tracić ufności w miłosierdzie Boże, które jest nieskończone i większe nawet od największego ludzkiego grzechu.

### 2. Docenń wartość liturgii.

Dzięki liturgii możemy zobaczyć, jak bardzo jesteśmy obdarowani, ale też jak jesteśmy zależni od innych. Liturgia rodzi w nas postawę dziękczynienia. Nie da się dobrze przeżyć liturgii eucharystycznej, jeśli nie ma się powodu do dziękczynienia. Gdy pojawia się w nas postawa dziękczynienia, automatycznie widzimy, że nie jesteśmy sami i że wcale nie jest tak, iż wszyscy nas opuścili, a w naszym życiu jest tylko beznadzieja.

### 3. Pielęgnuj w sobie wytrwałość.

EWAGRIUSZ pisze: „Wszystko to musi mieć swój czas i miarę. To bowiem, co nie zna właściwego czasu ani miary, trwa krótko, a to, co krótkotrwałe, przynosi więcej szkody niż pożytku”. Najważniejsza jest wytrwałość i wierność. Bo jeśli

podejdiesz do tego podobnie jak podchodzisz do diet odchudzających, to lekarstwa nie zadziałają. Na nic zda się jednorazowa ochota: „Dzisiaj poczytam sobie Pismo Święte”.

Pamiętaj, że lekarstwa na pychę muszą być aplikowane nieustannie. Ze złymi myślami jest jak z ogrodem, który zarósł rozmaitymi chwastami. Potrzeba wiele determinacji, wytrwałości i ciężkiej pracy, aby wszystko wyplenić, przyciąć i pozwolić roślinom na nowo rozkwitnąć. A potem trzeba ciągle ten ogród pielęgnować. Dlatego też prosz na modlitwie Pana o cierpliwość, bo bez niej nic się nie uda zrobić.

#### **4. Znajdź kierownika duchowego.**

Chodzi o rozeznawanie (gr. *diakrisis*). Po prostu powinieneś mieć kogoś, przed kim otworzysz swoje serce i komu powiesz o swoich myślach. Dlaczego? – Bo sam dla siebie jesteś nieobiektywny. Potrzebujesz usłyszeć, co myśli drugi człowiek. On będzie dla ciebie filtrem tego, co jest w twojej głowie. I pamiętaj o bardzo ważnej zasadzie: musisz być z kierownikiem czy towarzyszem duchowym absolutnie szczery. To lekarstwo nie zadziała, jeśli będziesz dzielił się z kierownikiem duchowym tylko tym, co uznasz za miłe i stawiające cię w dobrym świetle. Tutaj potrzeba pełnej szczerości, czasami aż do bólu.

### **CZYM JEST, A CZYM NIE JEST POKORA**

Słowo „pokora” najczęściej kojarzy nam się z czymś negatywnym. Być może jest tak dlatego, że w swej istocie „bycie pokornym” oznacza łączność z ziemią i pozostawanie w kontakcie ze swoim własnym pierwiastkiem ziemskim („z prochu powstałeś,

w proch się obrócisz”<sup>15</sup>. Dopiero chrześcijaństwo nadało pokorze zabarwienie pozytywne. Od późnej starożytności i wieków średnich słowo *humilis* oznacza kogoś skromnego, zaś *humilitas* jest nazwą cnoty przeciwstawnej do grzechu pychy.

**W pojęciu „pokory” zawiera się cała prawda o mnie jako człowieku.** Tak, jestem z prochu ziemi. Ale w tym pochodzeniu nie muszę czuć się stłamszony. Wręcz przeciwnie: tam właśnie otwiera się dla mnie horyzont mojej wielkości jako Bożego dziecka.

Grzegorz z Nazjanzu, wspomniany wcześniej przyjaciel Ewagriusza, pisał o tym tak:

Co za dziwna tajemnica otacza mnie [jako człowieka]? Jestem równocześnie mały i wielki, bez znaczenia i wspaniały, śmiertelny i nieśmiertelny, ziemski i niebieski; jedno w powiązaniu ze światem, drugie z Bogiem; jedno według ciała, drugie wedle ducha. Muszę być pogrzebany z Chrystusem (Rz 6,4; Kol 2,12), z Chrystusem zmartwychwstać, z Nim współdziedziczyć, stać się synem Boga, samym Bogiem.

Grzegorz z Nazjanzu, *Oratio* 7, 23

**Prawdą o mnie jest i moja nędza, i moja wielkość. I to, że jestem prochem ziemi, i to, że jestem synem Boga** i moim przeznaczeniem jest przebóstwienie. Prawdą o mnie jest zarówno to, co jest moją wadą, jak i to, co jest moją cnotą. Mój grzech i moje życie w łasce. I porażki, i zwycięstwa. I małość, i wielkość.

---

15 W znaczeniu dosłownym *humilis* (pol. pokorny) oznacza coś blisko ziemi, coś niskiego, małego albo nisko położonego, a w odniesieniu do człowieka kogoś niskiego stanu, lichego, nic nieznaczącego, podrzędnego i pozbawionego wzniosłości. Analogicznie *humilitas* (pol. pokora) to niskość, niski wzrost, niskie położenie, zaś w odniesieniu do człowieka: niskość pochodzenia, lichota, słabość, a także degradacja, poniżenie, uległość.

Problem w tym, że my mamy często mylne wyobrażenia o pokorze, to znaczy mylimy ją z innymi postawami, które z pokorą nie mają wiele wspólnego.

### ■ **Fałszywe obrazy pokory**

Przyjrzyjmy się trzem najczęstszym fałszywym wyobrażeniom o pokorze:

#### – **Pokorność**

Pokorę mylimy z pokornością na podobieństwo przysłowia: „pokorne cieleć dwie matki sse”. W naszym mniemaniu pokorny to ten, kto nie ma własnego zdania ani własnych zasad, kto unika odpowiedzialności, boi się samodzielnie myśleć i za wszelką cenę próbuje się dostosować do oczekiwań innych.

#### – **Nieśmiałość**

Pokorę mylimy także z nieśmiałością albo niekompetencją, a mówiąc inaczej, mianem „pokornego” zwykliśmy określać człowieka niepewnego swoich umiejętności, wiedzy albo komunikatywności. Taki człowiek często chowa się za maską nieśmiałości i pseudopokory, bo jest to dla niego bardzo wygodna wymówka dla uzasadnienia postawy bierności, obojętności lub tchórzliwości.

#### – **Narcyzm *à rebours***

Pokorę mylimy też często z brakiem pewności siebie i nieznanością swojej wartości, kiedy przez „żebranie” szukamy dowartościowania na zasadzie: „nic nie potrafię”, „jestem beznadziejny i do niczego się nie nadaję”, „mam dwie lewe ręce”, „jestem taki nędzny”.

Jak poprosisz takiego człowieka o pomoc, usłyszysz: „Ja nie potrafię, naprawdę nie dam rady, poproś kogoś innego”, ale gdy zwrócisz mu uwagę, że faktycznie niewiele pomaga, to w środku zagotuje się od złości. Na zewnątrz taki człowiek sprawia wrażenie unizonego, lecz jego prawdziwe intencje są inne: bardzo chce być w centrum zainteresowania („Niech mnie ktoś pochwali, niech mi powie, jaki jestem wspaniały”).

### ■ Pięć myśli o pokorze

Czym zatem jest pokora, skoro nie jest ani pokornością, ani nieśmiałością, ani odwróconym narcyzmem? Znakomicie pisze o tym dominikanin Krzysztof Pałys w książce pt. *Hewel. Wszystko jest ulotne oprócz Boga*. Wybrałem z tej książki pięć myśli o pokorze<sup>16</sup>:

1. Pokora to umiejętność dostrzeżenia dobra w człowieku, który jest dla nas krzyżem. I powiedzenie mu o tym.
2. Pokora to poznanie siebie, odkrycie prawdy o dobrych i złych cechach. Pokora to publicznie przyznać się do winy i powiedzieć: „Tak, popełniłem błąd”. A po kropce zakończyć. Pokora to niesklejanie się ani z pochwałą, ani z krytyką. Ludzkie opinie są tak nieobliczalne i zmienne, że budowanie na tym to stawianie wieżowca na piasku.
3. Pokora to przyjmowanie tego, co nas spotyka, ze spokojem.
4. Pokora to nie zastanawiać się nad tym, czy ludzie są z nami, ale czy Bóg jest z nami.
5. Najpodstępniejszym demonem jest ambicja bycia zachwycającym pod każdym względem. [...] Od wieków zły duch

---

<sup>16</sup> Zob. K. Pałys OP, *Hewel. Wszystko jest ulotne oprócz Boga*, Poznań 2022. Myśli o pokorze pochodzą z rozdziału o tym samym tytule (s. 329-332).

działa tak samo – pragnie przekonać człowieka, że jest on absolutnie niezastąpiony, ważniejszy niż inni, najwspanialszy ze wszystkich, że właśnie jemu należy się więcej. I co więcej, chce go przekonać, że powinien to wciąż na nowo i na nowo udowodniać. Aż do zadurczenia innych oraz siebie samego.

Te myśli o pokorze mają wspólny mianownik. Wszystkie one mówią, że **pokora to jest zgoda na rzeczywistość. I życie rzeczywistością.** Pokora to wyjście ze swoich fantazji, marzeń, obrażeń o sobie, a poznanie, kim jestem. **To jest zgoda na przyznanie się i do swojej wielkości, i swojej małości.**

Kiedy ktoś mnie słusznie gani, to przyjmuję to i mówię „przepraszam”. I nie ma żadnego „ale”. Kiedy mnie ktoś słusznie chwali, to mówię „dziękuję”, bo słusznie zostałem pochwalony, i nie ma żadnego: „nie, nie, nie należy mi się...”. Jak słusznie, to słusznie. I wielkość, i małość. I potęga, i słabość.

Święty Franciszek z Asyżu tak pisał:

Błogosławiony sługa, który nie uważa się za lepszego, gdy go ludzie chwalą i wywyższają, niż wówczas, gdy go uważają za słabego, prostego i godnego pogardy; ponieważ człowiek jest tym tylko, czym jest w oczach Boga i niczym więcej.

św. Franciszek z Asyżu, *Napomnienie*, 19

**Być pokornym to wiedzieć, kim jestem w oczach Boga.  
I zgodzić się na to.**

## O AUTORZE



**Ksiądz Krzysztof Porosło** (ur. 1988) – prezbiter archidiecezji krakowskiej, doktor teologii dogmatycznej, wykładowca Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II w Krakowie, duszpasterz akademicki przy Kolegiacie św. Anny w Krakowie, członek Zespołu ds. Nowej Ewangelizacji Konferencji Episkopatu Polski.

Pasjonat i popularyzator liturgii, pomysłodawca rekolekcji liturgicznych *Mysterium fascinans*, autor i redaktor ponad 40 książek. Nagrań jego konferencji i homilii można posłuchać w mediach społecznościowych na kanale Baptysterium.

*Pójdą za Tobą, gdziekolwiek będziesz próbował się przed nimi schować... Nie uciekniesz przed nimi, bo **masz je w sobie**.*

*Chcesz wypowiedzieć im wojnę? Wyjść na ring? – Przegrasz. Nieważne, jakie masz IQ, ile zarabiasz i jaki zawód wykonujesz – i tak poniesiesz porażkę. One są inteligentniejsze od Ciebie.*

## **PYCHA | CHCIVOŚĆ | NIECZYSTOŚĆ | ZAZDROŚĆ OBŻARSTWO | GNIEW | ACEDIA**

**Z tymi „bestiami” można wygrać tylko w jeden sposób – wzmacniając w sobie to, co najlepsze.**

Dowiedz się:

- **Jak rozpoznać kamuflaż zła**, które próbuje Ci odebrać kontrolę nad Twoim życiem.
- **Jak nie dać się zwieść „demonowi południa”**, który próbuje zniszczyć Twoje najcenniejsze relacje i powołanie.
- **Jak pokonać „gorączkę” nienasyceń** i uwolnić serce od lęku.

**BestJa** to nie jest kolejny poradnik psychologiczny. To **duchowa mapa łącząca mądrość ojców pustyni z realiami współczesnego świata**, która **pomoże Ci stać się w pełni sobą**.



### **ks. Krzysztof Porosło**

Prezbiter archidiecezji krakowskiej, dogmatyk, duszpasterz akademicki, pasjonat liturgii.

WYDAWNICTWO RTCK  
KSIĄŻKI, KURSY  
ĆWICZENIA  
ROZWOJOWE  
WWW.RTCK.PL/SKLEP



# THE **BESTJA**

**/ dzień po dniu /**  
ćwiczenia rozwojowe

**Opracowała Krystyna Sadecka** na podstawie konspektów formacyjnych przygotowanych przez **Wiktorię Wawrów** i **ks. Krzysztofa Porosło** dla Duszpasterstwa Akademickiego św. Anny w Krakowie w roku formacyjnym 2024/2025

# SPIS TREŚCI

<b>WPROWADZENIE DO ĆWICZEŃ</b>	<b>5</b>
<b>KIM SĄ BESTIE?</b>	<b>8</b>
1. Moja wrażliwość na świat duchowy	8
2. Moja walka z pokusami	10
3. Moje rozumienie grzechów głównych	11
4. Moje rozeznanie	12
5. Moje rozumienie cnoty	13
<b>PRÓŻNA CHWAŁA I PYCHA vs POKORA</b>	<b>14</b>
<b>PRÓŻNA CHWAŁA I PYCHA</b>	<b>14</b>
1. Czym jest próżna chwała	14
2. Oblicza próżnej chwały	15
3. Pycha jako grzech diabelski	17
4. Pycha z nadmiaru i niedomiaru	18
5. Moja wiara w Bożą opatrzność	19
<b>POKORA</b>	<b>20</b>
1. Moja formacja „teologiczna”	20
2. Sens czuwania i postawa czujności serca	21
3. Czas i właściwa miara	23
4. Czy jestem człowiekiem pokornym?	24
<b>CHCIVOŚĆ vs HOJNOŚĆ</b>	<b>25</b>
<b>CHCIVOŚĆ</b>	<b>25</b>
1. Korzenie i przywiązania	25
2. Nieumiarkowane pożądanie	26
3. Obojętność (według św. Ignacego)	27
4. Skąpstwo i pazerność	28
5. Gdzie jest moje serce?	29
6. „To mi się należy...”	30
7. Chciwość w relacjach	31
<b>HOJNOŚĆ</b>	<b>32</b>
1. Więcej szczęścia jest w dawaniu	32
2. Moje podejście do jałmużny	34
3. Dziesięcina i wolność serca	35
<b>NIECZYSTOŚĆ vs CZYSTOŚĆ</b>	<b>36</b>
<b>NIECZYSTOŚĆ</b>	<b>36</b>
1. Nieczystość – temat delikatny	36
2. Człowiek czystego serca	37
3. Czystość spojrzenia	38
4. Pokusa nieczystości	39

<b>CZYSTOŚĆ</b>	<b>40</b>
1. Czystość – co w tym atrakcyjnego?	40
2. Harmonia między ciałem a duszą	41
3. Walka o czystość	42
<b>ZAZDROŚĆ vs MIŁOSIERNIE</b>	<b>43</b>
<b>ZAZDROŚĆ</b>	<b>43</b>
1. Czym jest zazdrość?	43
2. Zły wzrok	44
3. Czego zazdrościsz?	45
4. Źródło zazdrości – pycha	46
5. Skutki zazdrości	47
<b>MIŁOSIERNIE</b>	<b>48</b>
1. Czy umiem cieszyć się dobrem?	48
2. Pielęgnacja współczucia i uważności	51
3. Być obiektem zazdrości	52
4. „Uważajcie jedni drugich za wyższych od siebie”	53
<b>OBŻARSTWO vs UMIARKOWANIE</b>	<b>55</b>
<b>OBŻARSTWO</b>	<b>55</b>
1. Gula – co to za bestia	55
2. Pragnienia pod kontrolą	56
3. Obżarstwo duchowe i emocjonalne	57
4. Różne oblicza obżarstwa – jak je w sobie rozpoznać?	58
5. Obżarstwo duchowe – jak je w sobie rozpoznać?	61
<b>UMIARKOWANIE</b>	<b>62</b>
1. Czym dla mnie jest umiarkowanie?	62
2. Sztuka wyrzekania się	63
3. Świadomość celu ostatecznego	64
<b>GNIEW vs ŁAGODNOŚĆ</b>	<b>65</b>
<b>GNIEW</b>	<b>65</b>
1. Szaleńcza namiętność	65
2. Gorliwość – gniew słuszny	67
3. Zapamiętywanie się w gniewie	68
<b>ŁAGODNOŚĆ</b>	<b>69</b>
1. Moje lekarstwo na gniew	69
2. Czy jestem wyrozumiały?	70
3. Sztuka akceptacji i wybaczenia	71
<b>ACEDIA vs CIERPLIWOŚĆ</b>	<b>72</b>
<b>ACEDIA</b>	<b>72</b>
1. Duchowe lenistwo	72
2. Rozpoznanie acedii	73
3. Demon ucieczki	75

<b>CIERPLIWOŚĆ</b>	<b>76</b>
1. Czy jestem cierpliwy?	76
2. Czas na wszystko	77
3. Sztuka wytrwałości	78

# KIM SĄ BESTIE?

## 1. MOJA WRAŻLIWOŚĆ NA ŚWIAT DUCHOWY

### ■ Zanim zaczniesz, przypomnijmy:

Bestiariusze to średniowieczne bogato ilustrowane księgi zawierające opisy zwierząt realnych i fantastycznych, których symbolika odnosiła się do osoby Chrystusa, Jego zwycięstwa nad złem, objaśniając przy tym podstawowe dogmaty wiary.

### ■ Przeczytaj:

Nie myślmy więc, jakoby był to jakiś mit, wyobrażenie, symbol, postać czy pojęcie. To oszustwo, które prowadzi nas do osłabienia czujności, do braku troski o siebie i do bycia bardziej narażonymi. On nie musi nas opętać. Zatrzuwa nas nienawiścią, smutkiem, zazdrością, wadami. I tak, gdy ograniczamy obronę, on to wykorzystuje, aby zniszczyć nasze życie, rodziny i wspólnoty, bo „jak lew ryczący krąży, szukając kogo pożreć” (1P 5, 8).

Papież Franciszek, *Gaudete et Exsultate*, 161

Potem przywołał znowu tłum do siebie i rzekł do niego: «Słuchajcie Mnie, wszyscy, i zrozumiejcie! Nic nie wchodzi z zewnątrz w człowieka, co mogłoby uczynić go nieczystym; lecz co wychodzi z człowieka, to czyni człowieka nieczystym.

[...] Odpowiedział im: «I wy tak niepojętni jesteście? Nie rozumiecie, że nic z tego, co z zewnątrz wchodzi do człowieka, nie może uczynić go nieczystym; bo nie wchodzi do jego serca, lecz do żołądka i na zewnątrz się wydalą». Tak uznał wszystkie potrawy za czyste. I mówił dalej: «Co wychodzi z człowieka, to czyni go nieczystym. Z wnętrza bowiem, z serca ludzkiego pochodzą złe myśli, nierząd, kradzieże, zabójstwa, cudzołóstwa, chciwość, przewrotność, podstęp, wyuzdanie, zazdrość, obelgi, pycha, głupota. Całe to zło z wnętrza pochodzi i czyni człowieka nieczystym».

Mk 7,14-23

### 1. Przypomnij sobie znane Ci współczesne książki i filmy, które pełnią funkcję podobną do średniowiecznych bestiariuszy, tzn. uwrażliwiają na istnienie świata duchowego.

- Jaką rolę odegrały te książki/filmy w Twoim postrzeganiu świata duchowego?

### 2. Jak wizualizujesz sobie świat duchowy?

- Czy na co dzień myślisz o tym, że nas wszystkich otacza świat duchowy (duchów dobrych i złych)?
- Jakie masz podejście do kwestii istnienia aniołów? Czy masz zwyczaj przyzywać pomocy swojego Anioła Stróża?
- Czy masz doświadczenie w rozeznawaniu duchów? Z jakimi trudnościami mierzysz się w procesie rozeznawania?

### 3. Co w świetle przeczytanych tekstów możesz nazwać zagrożeniem duchowym, czyli tym, co osłabia Twoją zdolność poznania i decydowania?

**4. Jak w kontekście przeczytanych tekstów rozumiesz pojęcie pokusy?**

- Czy dla Ciebie jest to coś, co przychodzi do Ciebie z zewnątrz, czy raczej coś wewnętrznego?
- Jak rozumiesz słowa Jezusa, że pokusa pochodzi „z serca”?

**5. Jak rozumiesz ostatni zwrot Modlitwy Pańskiej Ojcze nasz: „i nie wódź nas na pokuszenie”?****UWAGA:**

Serce występuje tu jako ośrodek intelektualno-wolitywny (rozum + wola). Kuszenie dokonuje się na poziomie głowy – myśli oraz decydowania.

**ZAPISZ SWOJE REFLEKSJE****POSTANOWIENIE**

## **BestJa – dzień po dniu. Ćwiczenia rozwojowe**

**Opracowała Krystyna Sadecka** na podstawie konspektów formacyjnych przygotowanych przez **Wiktorię Wawrów** i **ks. Krzysztofa Porosło** dla Duszpasterstwa Akademickiego św. Anny w Krakowie w roku formacyjnym 2024/2025

Produkcja: RTCK SA  
Nowy Sącz 2026  
Wydanie I  
© RTCK SA 2026

ISBN: 978-83-68230-94-9

Skład i łamanie: Adam Gutkowski  
Korekta: Julia Młodzińska

RTCK Rób to co kochasz



RTCK SA  
ul. Grunwaldzka 17  
33-300 Nowy Sącz  
tel. 531 009 119  
kontakt@rtck.pl  
www.rtck.pl/sklep

Dołącz do społeczności ludzi, którzy chcą robić to, co kochają.  
Zapisz się na [www.rtck.pl](http://www.rtck.pl), a będziemy Cię wspierać na tej drodze,  
wysyłając wartościowe materiały!

THE **BESTJA**

RTCK