

## 1. DZIEŃ POSTU I MODLITWY

## 2. ZAKOŃCZENIE 10 DNI MODLITW

Lekcja II — 13 stycznia

# NAUCZ NAS MODLIĆ SIĘ



SOBOTA (PO POŁUDNIU) — 6 stycznia

**STUDIUM BIEŻĄCEGO TYGODNIA:** Ps 105,5; Kol 3,16; Jk 5,13; Ps 44,1-27; 22,1-32; 13,1-6; 60,1-7.

**TEKST PAMIĘCIOWY:** „A gdy On w pewnym miejscu modlił się i zakończył modlitwę, ktoś z jego uczniów rzekł do niego: Panie, naucz nas modlić się, jak i Jan nauczył uczniów swoich” (Łk 11,1).

Wśród niektórych chrześcijan wydaje się panować przekonanie, że jedynie spontaniczne i niewyuczone modlitwy mogą być prawdziwymi modlitwami. Jednak uczniowie Jezusa z pełnym przekonaniem poprosili Go, by nauczył ich się modlić. Bóg umieścił modlitewnik, *Księgę Psalmów*, w samym środku *Biblii* nie tylko po to, by pokazać nam, jak modlili się wierzący w starożytności, ale by nauczyć nas, jak możemy modlić się i dzisiaj.

Od najdawniejszych wieków *Księga Psalmów* kształtowała modlitwy ludu Bożego, w tym modlitwy Jezusa (zob. 1 Krn 16,7,9; Ne 12,8; Mt 27,46; Ef 5,19). W tym tygodniu przyjrzymy się roli, jaką *Księga Psalmów* odgrywała w pomaganiu ludowi Bożemu w kroczeniu drogą życia i rozwijaniu więzi z Bogiem. Powinniśmy pamiętać, że psalmy są modlitwami i jako takie są bezcenne nie tylko ze względu na teologiczną treść, ale także sposób, w jaki mogą wzbogacać i zmieniać nasze osobiste i wspólnotowe modlitwy.

Modlenie się słowami psalmów pomagało wielu wierzącym stworzyć oraz zachować regularną i głęboką praktykę modlitewną.

W tym tygodniu będziemy kontynuować studium *Księgi Psalmów*, zwłaszcza w kontekście trudnych czasów.

**Przeczytaj Ps 105,5; Kol 3,16; Jk 5,13. Jakie jest miejsce *Księgi Psalmów* podczas chrześcijańskiego nabożeństwa?**

---

Prostym sposobem na wprowadzenie psalmów w nasze codzienne życie jest poświęcenie czasu każdego dnia na ich czytanie, poczynawszy od Ps 1, w kolejności takiej, w jakiej zostały one umieszczone w *Księdze Psalmów*. Innym sposobem jest czytanie psalmów odpowiadających naszej aktualnej sytuacji, a zatem z uwzględnieniem ich charakteru. Pod tym względem psalmy dzielą się na: osobiste lamentacyjne, zbiorowe lamentacyjne, dziękczynne, hymny/pieśni, pokutne/skruchy, mądrościowe (związane z poszukiwaniem Bożej mądrości i kierownictwa), historyczne, wyrażające gniew oraz pielgrzymkowe. W bieżącym kwartale przyjrzymy się wielu z tych psalmów, studiując także ich kontekst.

Jak powinniśmy czytać *Księgę Psalmów*?

Po pierwsze przeczytaj psalm z zastanowieniem, a potem módl się. Rozmyślanie nad psalmem obejmuje rozważenie szeregu jego cech, w tym sposobu, w jaki psalmista zwraca się do Boga oraz intencji przyświecającej modlitwie. Rozważ, jak twoja sytuacja nawiązuje do doświadczenia psalmisty i jak dany psalm może pomóc ci wyrazić twoje doświadczenie. Będziesz zdumiony tym, jak często będziesz w stanie utożsamiać się z tym, co czytasz.

Jeśli coś w psalmie jest wyzwaniem dla ciebie, rozważ na przykład to, czy psalm koryguje twoje aktualne fałszywe nadzieje na coś, co jest twoją ułudą. Rozważ przesłanie psalmu w świetle osoby i zbawczego dzieła Chrystusa oraz nadziei na wieczną przyszłość oferowaną nam przez Niego. Jak wiemy, a przynajmniej powinniśmy wiedzieć, zawsze dobrze jest patrzeć na wszystko, co czytamy w *Biblii*, w świetle Chrystusa i Jego ofiary na krzyżu.

Przyjrzyj się także nowym motywacjom do modlitwy zawartym w psalmie i rozważ ich znaczenie dla ciebie, Kościoła i świata. Proś Boga, by wszczepił swoje Słowo w twoje serce i twój umysł. Jeśli psalm odpowiada sytuacji kogoś, kogo znasz, wstaw się w modlitwie za tę osobę. Psalmy obejmują tak wiele dziedzin życia i życiowych sytuacji, iż możemy czerpać z ich bogactwa, czytając i przyswajając to, co Bóg mówi do nas za ich pośrednictwem.

**Co znaczy zdanie: „Słowo Chrystusowe niech mieszka w was obficie” (Kol 3,16)? Dlaczego czytanie *Biblii* jest pierwszym i najważniejszym krokiem w tym duchowym doświadczeniu?**

---

Wszyscy chrześcijanie znają trudy życia, rozpacz i cierpienie, bo ich doświadczają. W takich sytuacjach zastanawiamy się, co czyni Bóg i dlaczego dopuszcza, by spotykały nas nieszczęścia. Psalmiści przeszli przez coś podobnego. Dzięki Bożemu natchnieniu opisali te doświadczenia dla naszego pouczenia.

### **Przeczytaj Ps 44. Co mówi nam ten psalm i dlaczego jest ważny dla wiążących we wszystkich czasach?**

Wybór psalmów używanych podczas nabożeństwa często odzwierciedla rodzaj nastrojów i słów wyrażanych w naszych wspólnotowych modlitwach. Czasami wybór ten może odzwierciedlać naszą niezdolność czy niechęć do odnośnienia się do mrocznych realiów życia. Choć czasami możemy czuć się tak, jakby Bóg traktował nas niesprawiedliwie, zwłaszcza gdy dotyka nas cierpienie, to jednak sądzimy, że nie byłoby rzeczą stosowną wyrażanie takich myśli podczas publicznego nabożeństwa, a nawet w osobistej modlitwie.

Tego rodzaju rezerwa może powodować, że rozmijamy się z ważną częścią nabożeństwa. Nieumiejętność szczerego i otwartego wyrażenia naszych odczuć i poglądów przed Bogiem w modlitwie nierzadko skazuje nas na tyranię naszych emocji. Pozbawia nas też ufności i wiary, z jakimi powinniśmy przychodzić do Boga. Korzystanie z psalmów podczas modlitwy daje nam sporą dozę pewności, że gdy modlimy się i oddajemy cześć Bogu, nie będziemy się uciekać do cenzurowania naszego doświadczenia i zaprzeczania naszym spostrzeżeniom i odczuciom.

Na przykład Ps 44 może pomóc czcicielom Boga swobodnie i stosownie wyrazić ich doświadczenie związane z cierpieniem niewinnych. Modlitwa oparta na psalmach pomaga ludziom doświadczać wolności wypowiedzi w modlitwie. Psalmiści mogą nam poddawać słowa, których nie potrafimy znaleźć albo obawiamy się wypowiedzieć:

— „Serce nasze nie odwróciło się od ciebie, a kroki nasze nie zeszyły ze ścieżki twojej. Rozbiłeś nas tam, gdzie grasują szakale, i okryłeś nas cieniem śmierci” (Ps 44,19-20).

Zwróć uwagę, jak zaczyna się Ps 44. Jego autor mówi o tym, że w przeszłości Bóg dokonał wielkich rzeczy dla swojego ludu. W ten sposób wyraża on ufność wobec Boga, zamiast polegać na swoim orężu (zob. Ps 44,7).

Tak czy inaczej, ucisk zawsze był udziałem ludu Bożego. Lista biadań i lamentów jest długa i bolesna. Jednak nawet w tej ponurej rzeczywistości psalmista woła do Boga o ratunek:

— „Wyzwól nas dla łaski twojej!” (Ps 44,27).

Mimo ucisku psalmista wie, że Bóg istnieje i miłuje swoich wiernych.

**Jak wspomnianie Bożej obecności w minionym okresie pomaga nam radzić sobie w czasie ucisku, gdy może się nam wydawać, że Bóg nas opuścił?**

Modlitwa oparta na psalmach pozwala modlącym się nie tylko wyrażać ich modlitwy swobodnie. Psalmi stanowią odniesienie dla ich doświadczenia zgodne z Bożymi standardami i pomagają przetrwać trudne chwile dzięki nadziei i pewności Bożej obecności.

## **Przeczytaj Ps 22. Czego możemy się nauczyć z tego psalmu o ufaniu Bogu wbrew przeżywanemu cierpieniu?**

---

Słowa zawarte w Ps 22,2 mogą pomóc cierpiącym ludziom wyrazić ich ból i poczucie osamotnienia:

— „Boże mój, Boże mój, czemuś mnie opuścił...? Czemuś tak daleki od wybawienia mego, od słów krzyku mojego?”

Słowa te stały się szeroko znane wśród chrześcijan, gdyż Jezus wypowiedział je na krzyżu, co świadczy, jak ważną rolę odgrywały psalmy w Jego życiu (zob. Mt 27,46).

Jednak nawet wśród cierpienia i prób psalmista wypowiada następujące słowa:

— „Będę opowiadał imię twoje braciom moim, będę cię chwalił pośród zgromadzenia” (Ps 22,23).

Innymi słowy, choć te myśli mogły nie odzwierciedlać aktualnego dylematu autora psalmu, to jednak wyrażał on swoją wiarę w Boga i twierdził, że bez względu na wszystko będzie Go chwalił.

To znaczy, że dając nam słowa, którymi możemy się modlić, psalmy uczą nas wznosić wzrok ponad naszą aktualną sytuacją i przez wiarę ujrzyć czas, gdy nasze życie zostanie odnowione dzięki łasce Bożej.

Tak więc korzystanie z psalmów podczas modlitwy otwiera przed czcicielami Boga nowe duchowe horyzonty. Psalmi pozwalają wyznawcom Boga wyrażać ich uczucia i poglądy, ale nie pozostawiają ich w stanie, w jakim się obecnie znajdują. Prowadzą ich do porzucenia ciężaru bólu, rozczarowania, gniewu i rozpacz przed Bogiem i zaufania Mu bez względu na okoliczności.

Przejdźcie od narzekania do uwielbienia zauważalne w wielu psalmach wyrażnie świadczy o duchowej przemianie, jakiej wierzący doświadczają, gdy w modlitwie przyjmują łaskę Bożą i doznają pocieszenia.

## **Jak możemy się nauczyć wznosić wzrok ponad nasze bieżące trudności i ufać Bożej dobroci bez względu na to, co nas obecnie spotyka?**

Wszyscy doświadczyliśmy trudnych chwil, gdy wydawało się nam, że Bóg jest daleko od nas. W takich chwilach wszystkich nas nachodzi myśl: *Jak Bóg mógł do tego dopuścić?*

Psalmiści, ludzie tacy jak my, z pewnością także doświadczyli czegoś takiego. Owszem, czasami trudności są spowodowane naszymi grzechami, ale bywa, że cierpimy niesprawiedliwie i czujemy, że nie zasługujemy na to, co nas spotyka. Zapewne każdy z nas doświadczył czegoś takiego.

**Przeczytaj Ps 13. Jakie dwa nastroje możesz wyróżnić w tym psalmie? Jaka decyzja spowodowała radykalną zmianę w nastawieniu psalmisty?**

— „Dopókiż, Panie, będziesz mnie stale zapominał? Dopókiż zakrywać będziesz oblicze swoje przede mną?” (Ps 13,2).

Choć postawa wyrażona w tych słowach może się wydawać niewłaściwa, kto z nas nigdy nie poczuł czegoś podobnego? (Czy Bóg kiedykolwiek zapomina o nas?).

Tak więc Ps 13 wskazuje nam, jak możemy uniknąć innego powszechnie zdarzającego się błędu — skupiania się w modlitwie na nas samych i naszych problemach. Ten psalm może zmienić nasze modlitwy, ucząc nas doceniać wierną i niezmienną naturę działania Boga dla Jego ludu.

Choć psalm zaczyna się od narzekania i skargi, to jednak nie kończy się w ten sposób. I to jest najważniejsze.

Ów psalm prowadzi nas do świadomego wyboru zaufania odkupieńczej mocy Boga (zob. Ps 13,6), tak iż nasz lęk i niepokój (zob. Ps 13,1-5) mogą stopniowo ustąpić pod wpływem Bożego zbawienia, a my możemy zacząć doświadczać zmiany od narzekania do uwielbienia, od rozpacz do nadziei (zob. Ps 13,6).

Jednak samo powtarzanie słów psalmów z niewielkim pojmowaniem ich znaczenia nie doprowadzi do prawdziwej przemiany, jakiej mają one dokonać. Modląc się słowami psalmów, powinniśmy prosić, by Duch Święty uzdolnił nas do postępowania, jakie jest wskazane w psalmach. Psalmi są Słowem Bożym, które nie tylko dostarcza wiedzy, ale także zmienia charaktery i postępowanie wierzących. Dzięki łasce Bożej obietnice zawarte w psalmach spełniają się w życiu wierzących. To znaczy, że mamy pozwolić Słowu Bożemu kształtować nas zgodnie z wolą Bożą i jednoczyć nas z Chrystusem, który w doskonały sposób ukazał nam wolę Boga wobec nas, a jako ucieleśniony Syn Boży także posługiwał się psalmami.

**Jak trudne życiowe doświadczenia przybliżają nas do Boga? Dlaczego mogą też odpychać nas od Niego, jeśli nie jesteśmy dość ostrożni?**

**Przeczytaj Ps 60,1-7. W jakiej sytuacji psalm ten byłby odpowiedzią modlitwą? Jak możemy korzystać z psalmów lamentacyjnych nawet w radosnych okresach życia?**

Psalmy lamentacyjne są zazwyczaj rozumiane jako modlitwy ludzi żyjących w trudnych czasach oraz doświadczających fizycznego, psychicznego i duchowego ucisku.

Nie znaczy to, że powinniśmy unikać takich psalmów w dobrych czasach. Możemy się uczyć z psalmów w każdym czasie — nie tylko wtedy, gdy ich słowa dokładnie korespondują z naszym aktualnym doświadczeniem. Tak więc psalmy lamentacyjne są dobrą lekturą także dla tych wierzących, którzy żyją w pokoju, dostatku i zdrowiu.

Po pierwsze uświadamiają nam one, że cierpienie jest częścią ludzkiej egzystencji jako takiej i spotyka zarówno sprawiedliwych, jak i bezbożnych. Psalmy zapewniają nas o Bożym panowaniu oraz dają siłę i determinację w trudnych chwilach. Także w tym psalmie autor opisuje, jak w trudnej sytuacji: „Wstrząsnąłeś ziemią, rozdarłeś ją” (Ps 60,4), pokłada całkowitą nadzieję w Bożym ratunku.

Po drugie psalmy lamentacyjne uczą nas współczucia dla cierpiących. Wyrażając radość i wdzięczność dla Boga, zwłaszcza publicznie, musimy pamiętać o tych, którym gorzej się powodzi. Być może nam żyje się dobrze, ale z pewnością znamy ludzi, którzy dotkliwie cierpią. Modlitwa oparta na takich psalmach pomaga nam nie zapominać o tych, którzy doświadczają trudności. Psalmy mają w nas budzić współczucie dla bliźnich i pragnienie służenia cierpiącym tak, jak służył im Jezus.

„Nasz świat jest wielkim szpitalem, ale Chrystus przyszedł, aby uzdrowić chorych i ogłosić wyzwolenie więźniom szatana. Jezus sam w sobie był zdrowy i silny. Udzielał swego życia chorym, nieszczęśliwym i opętanym przez demony. Nie odwrócił się od żadnego z tych, którzy przyszli do Niego, aby otrzymać Jego uzdrawiającą moc. Wiedział, że ci, którzy prosili Go o pomoc, sami sprowadzili na siebie chorobę, ale nie odmawiał im uzdrowienia. A gdy moc Chrystusa wlewała się w te biedne dusze, one uświadamiały sobie grzech i wiele z nich zostało uzdrowionych zarówno z chorób duchowych, jak i fizycznych. Ewangelia wciąż posiada tę samą moc, dlaczego więc dzisiaj nie moglibyśmy doświadczać tych samych jej skutków?”<sup>4</sup>

**Czy znasz kogoś, kto potrzebuje nie tylko twoich modlitw, ale także twojej służby mającej na celu niesienie mu ulgi w cierpieniu? Jak możesz pomóc takim ludziom?**

<sup>4</sup> Ellen G. White, *Służba dobroczynna*, Warszawa 2015, s. 23.

## DO DALSZEGO STUDIUM

Ellen G. White opisała psalmy pokutne Dawida (np. Ps 51) jako słowa jego duszy i modlitwy ilustrujące prawdziwy smutek z powodu grzechu<sup>5</sup>. Zachęcała współwierzących do uczenia się na pamięć fragmentów psalmów przypominających o Bożej obecności w ich życiu. Nawiązywała do praktyki Jezusa śpiewania psalmów w chwilach pokus i lęków. Napisała: „Jakże często się zdarza, iż święta pieśń pochwalna zdejmuje pieczęć z zakamarków duszy i wyzwala uczucie skruchy, żalu i wiary, nadziei, miłości i szczęścia. (...). W rzeczywistości pieśń jest w dużym stopniu modlitwą”<sup>6</sup>. Gdy modlimy się słowami psalmów lub śpiewamy je, nabieramy wytrwałości, odwagi, śmiałości i nadziei, jakie były udziałem psalmistów. Psalmy zachęcają nas do kontynuowania duchowej podróży i uświadamiają nam, że nie jesteśmy sami. Inni ludzie podobni do nas przeszli przez trudne chwile i zwyciężyli dzięki łasce Bożej. Jednocześnie psalmy ukazują nam przebłyski żarliwego wstawiennictwa Chrystusa za nas, ucząc, że On zawsze żyje, by wstawiać się za nami (zob. Hbr 7,25).

Korzystanie z psalmów podczas modlitwy i nabożeństwa sprawia, że społeczność wierzących uświadamia sobie pełny zakres ludzkiego doświadczenia oraz uczy wierzących zaangażowania w różne elementy tego doświadczenia w ramach nabożeństwa. Psalmy są bosko-ludzkiimi modlitwami i pieśniami. Dlatego stałe uwzględnianie ich w nabożeństwie prowadzi społeczność wierzących do skupienia uwagi na woli Boga i Jego potężnej uzdrawiającej łasce<sup>7</sup>.

## PYTANIA DO DYSKUSJI

1. Dlaczego spontaniczne i niezaplanowane modlitwy nie są jedynymi autentycznymi modlitwami? Jak nasza praktyka modlitewna może być wzbogacana przez psalmy, czyli biblijne modlitwy?
2. Jak psalmy mogą wzbogacać nasze doświadczenie wspólnotowej modlitwy? Podczas wspólnego studium biblijnego omówcie praktyczne sposoby, dzięki którym twój zbór może w większym stopniu korzystać z psalmów podczas nabożeństwa.
3. Co psalmy mówią o złożoności ludzkiej drogi wiary oraz mocy uzdrawiającej łaski Bożej?

<sup>5</sup> Zob. Ellen G. White, *Pokój, za którym tęsknisz*, wyd. 3, Warszawa 2011, s. 23-24.

<sup>6</sup> Tamże, *Wychowanie*, Warszawa 1992, s. 114.118.

<sup>7</sup> Przeczytaj także Ps 42,9; rozdział *Poezja i pieśń*, w: Ellen G. White, *Wychowanie*, s. 111-118. Jak modlitwa i pieśń łączą się ze sobą według tych natchnionych tekstów?