

# Światowy Dzień Modlitwy Kobiet

## 2 marca 2024

KAZANIE

### Roznieć swoje modlitwy

Linda Mei Lin Koh, Ed.D.

WYKŁAD

### Pięć duchowych korzyści płynących z modlitwy

Linda Mei Lin Koh, Ed.D.



Materiały przygotowane przez  
Sekretariat Misji Kobiet  
Przy Generalnej Konferencji Kościoła Adventystów Dnia Siódmego  
12501 Old Columbia Pike, Silver Spring MD 20904-6600 USA  
adventist.women.org  
[womensministries@gc.adventist.org](mailto:womensministries@gc.adventist.org)

## O autorce

Linda Mei Lin Koh, urodzona i wychowana w Singapurze, połączyła swoją pasję do pracy z dziećmi z wyborami studiów i ścieżką zawodową. Swoją przygodę z edukacją rozpoczęła na kierunku edukacji wczesnoszkolnej, studiując na Southeast Asia Union College w Singapurze, by następnie uzyskać stopień licencjata na Southern Missionary College, znanym obecnie jako Southern Adventist University. Kontynuując swoją edukację, zdobyła tytuł magistra oraz tytuł doktora na Uniwersytecie Andrews w stanie Michigan w USA.

Dr Koh posiada dwudziestotrzyletnie doświadczenie w nauczaniu. Pracowała z dziećmi na różnych etapach edukacji – od szkoły podstawowej aż po studia wyższe. W 1994 roku podjęła się roli kierownika Sekretariatu Dzieci, Rodziny i Kobiet w Wydziale Południowej Azji i Pacyfiku. W 2003 roku została powołana na dyrektora Sekretariatu Dzieci przy Konferencji Generalnej, pełniąc tę funkcję aż do emerytury w czerwcu 2022 roku, gdy miała miejsce Sesja Konferencji Generalnej w St. Louis.

Dr Koh z pasją oddaje się tworzeniu materiałów dla dzieci oraz pisaniu licznych artykułów do takich publikacji kościelnych jak „Adventist Review”, „MinistryTM Magazine” oraz „Elder’s Digest”. Jest także współautorką dwóch książek dla dzieci.

W życiu prywatnym Linda Koh jest żoną Olivera. Razem mają dwóch dorosłych synów i sześcioro wnuków.

## Skupienie na modlitwie

Jako naśladowczynie i uczennice Jezusa, kobiety są wezwane do modlitwy i działania. Modlitwa ma być pełna wiary, wytrwałości i zaufania, nieustanna i wdzięczna, natomiast praca - gorliwa, oparta na wierze i zaufaniu do Jezusa we wszelkich potrzebach, mająca na celu przygotowanie ludzi na Jego powrót.

Ellen G. White, oddana modlitwie kobieta, czerpiąca siłę z Chrystusa, napisała:

„Modlitwa jest otwarciem serca przed Bogiem jak przed przyjacielem. Nie czynimy tego po to, aby Bóg poznał, jakimi jesteśmy, lecz abyśmy potrafili Go przyjąć. Modlitwa niesprowadza Boga do nas, lecz podnosi nas do Niego”. *Droga do Chrystusa, 115,2*

Temat przewodni tego roku to „Roznieć swoje modlitwy”. Prośmy Boga o siłę, aby móc:

- Świecić jaśniejszym światłem w naszej społeczności, wprowadzając pozytywne zmiany w swoim i cudzym życiu.
- Otaczać troską osoby doświadczające kryzysu, niosąc im nadzieję.
- Rozpowszechniać Jego łaskę, współczucie i miłość wobec innych, inspirując do jedności i dzielenia się dobrą nowiną.
- Pozwolić na przemianę swojego serce, aby nauczyć się przebaczać.

Temat Sekretariatu Kobiet odpowiada na wezwanie Boga: „Pójdę, aby głosić mojemu światu”. Kto jest dzisiaj częścią „twojego świata”? Co jeszcze możesz zrobić, aby dotrzeć do „twojego świata”?

- Módl się, aby Bóg rozpałił w Tobie pragnienie niesienia Ewangelii osobom w „twoim świecie”.
- Módl się, aby Bóg rozpałił w Tobie kreatywność, aby dotrzeć do „twojego świata”.
- Módl się, aby Bóg rozpałił w Tobie świętość życia w Chrystusie Jezusie przez codzienną łączność z Nim, aby reprezentować Go w „twoim świecie”.

Zawsze miej na uwadze sześć zagadnień dotyczących kobiet na całym świecie i włącz je do swoich modlitw.

1. Przemoc
2. Ubóstwo
3. Zdrowie
4. Analfabetyzm
5. Obciążenie pracą
6. Możliwości przywództwa

## Kazanie

### Roznieć swoje modlitwy

Linda Mei Lin Koh

Tekst wprowadzający do kazania: 2 List Piotra 1,3, 4

„Jego Boska moc obdarzyła nas wszystkim, co jest potrzebne do życia i pobożności. Otrzymujemy to dzięki poznaniu Tego, który nas powołał w swojej własnej chwale i wspaniałości. Dzięki nim darowane nam zostały drogocenne, największe obietnice, abyście przez nie stali się uczestnikami Boskiej natury, jako ci, którzy nie ulegli zepsuciu, do którego na tym świecie doprowadzają żądze”.

#### WSTĘP

Pewnego popołudnia odwiedziłam dawną przyjaciółkę, która podzieliła się ze mną swoimi zmartwieniami. Uważnie jej słuchałam, starając się ją wesprzeć słowami otuchy. Gdy nasze spotkanie dobiegało końca, zapytała nagle: „To może się pomodlimy? Nie zaszkodzi.”

Czy to właściwy sposób postrzegania modlitwy? Czy traktujemy ją jedynie jako rytuał, który praktykujemy gdy mamy wolną chwilę lub gdy znajdujemy się w sytuacji, gdzie tylko Boża pomoc może nas uratować? Modlitwa stanowi kluczowy element w życiu każdego chrześcijanina. Jest tak samo potrzebna jak tlen w powietrzu, którym oddychamy. Ellen White napisała: „Modlitwa jest nieodzownością, bo stanowi esencję duszy. Modlitwa w rodzinie i modlitwa publiczna odgrywają wielką rolę, jednak życie duszy jest podtrzymywane dzięki osobistej łączności z Bogiem”.

Wielki reformator Kościoła, Marcin Luter powiedział: „Nie ma chrześcijanina bez modlitwy, tak jak nie ma człowieka bez pulsu, który nigdy nie ustaje”. Chrystus zachęca nas, abyśmy Go szukali: „Przyjdźcie do Mnie wszyscy zapracowani i przeciążeni, Ja wam zapewnię wytchnienie”. (Ewangelia Mateusza 11,28)

Mamy od Boga niezwykle przywilej – możemy przychodzić do Niego indywidualnie w modlitwie, zwracając Mu się ze wszystkich naszych trosk. Ellen White przedstawia to w następujący sposób: „Modlitwa jest otwarciem serca przed Bogiem jak przed przyjacielem. Nie czynimy tego po to, aby Bóg poznał, jakimi jesteśmy, lecz abyśmy potrafili Go przyjąć. Modlitwa nie sprowadza Boga do nas, lecz podnosi nas do Niego”.

Mateusz napisał: „Gdy to uczynił, wszedł samotnie na górę, aby się pomodlić. Nastął wieczór. Był sam” (Ewangelia Mateusza 14,23). Łukasz powiedział: “W tych dniach Jezus wyszedł na górę, aby się modlić, i na modlitwie do Boga spędził całą noc” (Ewangelia Łukasza 6,12). Marek napisał: “A wczesnym rankiem, gdy jeszcze było ciemno, wstał, wyszedł z domu i udał się na odludne miejsce. Tam zaczął się modlić” (Ewangelia Marka 1,35).

Modlitwa daje siłę! Modlitwa roznieca nasze życie duchowe. Gdy nasze modlitwy zostają rozniecone, mogą wpływać na nasze życie, nasze rodziny i wszystkich wokół nas. Przeanalizujemy cztery sposoby, w jakie modlitwa może rozniecić nasze życie.

#### 1. MODLITWA ROZNECA ZMIANĘ

Apostoł Paweł napisał takie o słowa o tym, co się dzieje gdy przyjmiemy Jezusa do naszego życia: „Tak więc, jeśli ktoś jest w Chrystusie, jest nowym stworzeniem. To, co stare, minęło, oto wszystko stało się nowe!” (2 List do Koryntian 5,17). Staramy się prowadzić nowe życie, ale wciąż mamy grzeszną naturę. Potrzebujemy naszego Ojca niebieskiego, aby pomógł nam w naszej duchowej wędrówce i naszej walce z diabłem. Łączność z Bogiem jest niezwykle istotna dla zdrowia duchowego, aby mógł nas zmieniać w bardziej kochających, współczujących i skoncentrowanych na misji docierania do innych.

W Kazaniu na Górze Jezus użył przykładów soli i światła, aby wyjaśnić swoim uczniom i wszystkim słuchającym, jak Jego wyznawcy zmieniają świat wokół siebie (Ewangelia Mateusza 5):

“Wy jesteście solą ziemi. Gdyby sól zwietrzała, nikt smaku by jej nie przywracał. Byłaby nieprzydatna, w sam raz do wyrzucenia i podeptania przez ludzi” (werset 13).

“Wy jesteście światłem świata. Nie da się ukryć miasta, które leży na górze. Nie zapalają też lampy, by ją postawić pod garnkiem. Światło umieszcza się na świeczniku, skąd obecnym w domu świeci najskuteczniej. Tak niech i wasze światło świeci wobec wszystkich. Niech ludzie zobaczą wasze szlachetne czyny i wielbią waszego Ojca w niebie” (wersety 14-16).

Dziś Jezus wzywa nas, byśmy byli **solą** oraz **światłem**. On chce, abyśmy zmieniali świat i byli światłem, które rozproszy ciemność i solą, dzięki której świat będzie mógł zasmakować Boga. Zachęca nas, byśmy byli rozpoznawalni przez światło, które przynosimy do naszych wspólnot i przez sposób, w jaki żyjemy, służąc jako sól w naszym otoczeniu.

Dążmy do tego, aby być światłem dla naszego otoczenia. Niech modlitwa do Boga otworzy nasze oczy na potrzeby ludzi dookoła nas i pomoże znaleźć sposoby, aby im służyć.

Módlmy się! Modlitwa ma moc nas przemieniać. Nawet jeśli zmagamy się z negatywnym nastawieniem czy uprzedzeniami do innych ras czy narodowości, Bóg jest w stanie nas przemienić i uczynić solą i światłem. Dawid modlił się gorąco do Boga mówiąc: „Serce czyste stwórz we mnie, o Boże, A ducha prawego odnow we mnie!” (Psalm 51,10). Dawid kontynuował swoją modlitwę, prosząc Boga o „ducha ochoczego” (werset 12).

## **2. MODLITWA ROZNIECA NADZIEJĘ**

Ten znany werset jest nieraz cytowany, aby nieść nadzieję.

„Ja wiem, jakie więzę z wami plany - oświadcza PAN. - To plany o pokoju, a nie o niedoli. Chcę dać wam szczęśliwą przyszłość i uczynić was ludźmi nadziei. Wysłucham was, gdy będziecie Mnie wzywać i zbliżać się do Mnie w modlitwie. Znajdziecie Mnie, gdy będziecie Mnie szukać. Tak! Gdy będziecie Mnie szukać całym swoim sercem” (Księga Jeremiasza 29,11-13).

Przeżycie proroka Jeremiasza niosło otuchę i wsparcie dla jego ludu w chwilach skrajnych trudności i głębokiej rozpacz. Jego społeczność doświadczyła druzgocącej inwazji, co doprowadziło do przesiedlenia wielu osób. Ta sytuacja jest podobna do wyzwań, z jakimi mierzymy się dzisiaj. Wojna na Ukrainie zmusiła wielu do opuszczenia swoich domów. Konflikty w Afganistanie i Syrii oraz wojny domowe w niektórych krajach Afryki spowodowały, że tysiące uchodźców szuka schronienia w Europie i Ameryce Północnej. W obecnych czasach ciężą również problemy z

dostępem do prądu, inflacją i podziałami społeczno-politycznymi. Wzrost liczby katastrof naturalnych, przestępczości, ubóstwa i bezrobocia jest kolejną komplikacją.

W obliczu tych wyzwań, ludzie poszukują nadziei, choćby najmniejszej jej iskierej. Wielu wydaje się, że nie ma już nadziei. To czas, aby w naszych modlitwach pamiętać o tych, którzy jej potrzebują. Przesłanie Jeremiasza przypomina nam, że Bóg nie jest obojętny na losy ludzi i rodzin zmagających się z trudnościami. Obietnice zawarte w Biblii mogą być źródłem nadziei dla tych, którzy przeżywają trudności. Bóg oferuje nadzieję każdemu z nas, przypominając, że jesteśmy przez Niego kochani i cenieni. Nie zostawia nas samych sobie. Obiecuje lepszą przyszłość.

Gdy Piotr został wtrącony do więzienia za głoszenie dobrej nowiny, Kościół ogarnęła rozpacz. Wydawało się, że nie ma szans na jego uwolnienie. Jednak gdy wspólnota zjednoczyła się w gorącej modlitwie, Bóg odpowiedział wysyłając anioła, by uwolnił Piotra, co stało się źródłem nadziei dla wszystkich (Dzieje Apostolskie 12,1-17).

Apostoł Paweł, mimo doświadczenia bólu, uwięzienia i prześladowań przypomina, że: „Cokolwiek zaś wcześniej napisano, ma służyć naszemu pouczeniu, abyśmy dzięki wytrwałości i pociesze, których źródłem są Pisma, trwali przy nadziei” (List do Rzymian 15,4).

Modlitwa za osoby znajdujące się w kryzysie i potrzebujące nadziei, może im przynieść ulgę i pokój. W obliczu katastrof naturalnych i kryzysów, gdy ludzie tracą dach nad głową i podstawowe środki do życia, nie wahaj się modlić za nich, a nawet razem z nimi. Wielu dołącza do modlitw, wierząc, że mogą im przynieść otuchę. Pokaż im Boga pełnego troski, zachęć do modlitwy do Tego, który zawsze jest gotów nas wysłuchać.

Modlitwy zawarte w Biblii mogą być wsparciem i pocieszeniem dla tych, którzy doświadczają trudności. Módlcie się słowami Izajasza 41,10: „Nie bój się, bo Ja jestem z tobą, nie lękaj się, bo Ja jestem twoim Bogiem! Wzmocnię cię - tak, ześlę ci pomoc. Wesprę cię prawicą mej sprawiedliwości”.

Modlitwa Pawła, zawarta w Liście do Rzymian 15,13, przynosi nadzieję: „A Bóg nadziei niech was napełni największą radością i pokojem w wierze, abyście opływali w nadzieję, w mocy Ducha Świętego”.

### **3. MODLITWA ROZNIECA JEDNOŚĆ**

Opis obchodów Paschy w 2 Księdze Kronik 30,1-13 przedstawia moment, gdy król Ezechiasz zwołał cały Izrael do świątyni w Jerozolimie (werset 1), w okresie, gdy królestwo Judy stawało w obliczu kryzysu z sąsiednimi królestwami schwytanymi przez Asyryjczyków. Ezechiasz dążył do zjednoczenia swoich rozdzielonych ziem. Werset 12 podkreśla, jak „Na Judzie również spoczęła ręka Boża. Dzięki temu jej mieszkańcy okazali jednomyślność w sprawie spełnienia nakazu króla i książąt, związanego ze Słowem PANA”.

Zgromadziły się w Jerozolimie liczne tłumy na siedem dni. Pojawił się wśród nich duch jedności. Razem „usunęli z Jerozolimy wszystkie ołtarze i ołtarzyki kadzidlane. Wrzucili je do potoku Cedron” (werset 14). Przez zaproszenie ludu nie tylko do świętowania Paschy, ale i do odnowienia wspólnoty, Ezechiasz zachęcał do wspólnego dążenia do przygotowania na przyszłe wyzwania w niepewnych czasach ataku Asyryjczyków na Jerozolimę.

Jezus również modlił się o jedność wśród swoich naśladowców - zarówno dla swoich uczniów, jak i dla nas wszystkich, podkreślając wartość wspólnoty i zjednoczenia w wierze.

„Wstawiam się nie tylko za nimi, ale także za tymi, którzy dzięki ich słowu będą wierzyć we Mnie. Pragnę, by wszyscy byli jedno, jak Ty, Ojczy, we Mnie, a Ja w Tobie. Niech oni w nas będą jedno, aby świat przez to uwierzył, że Ty Mnie posłałeś. Ja im dałem chwałę, którą Mi dałeś, aby byli jedno, jak My jedno jesteśmy: Ja w nich, a Ty we Mnie; niech się staną doskonali w jedności, aby świat przez to poznał, że Ty Mnie posłałeś i ukochałeś ich tak, jak ukochałeś Mnie” (Ewangelia Jana 17,20-23).

Ważne jest, aby naśladowcy Chrystusa modlili się o jedność, aby Boża łaska, współczucie i miłość nas połączyły, umożliwiając wspólne dzielenie się dobrą nowiną. Jedność jest fundamentem skutecznego dotarcia do świata w imieniu Chrystusa. Nasze różnice mogą być widoczne, lecz kiedy widać naszą jedność w Chrystusie i miłość, którą się darzymy, nasza praca ewangelizacyjna zyskuje na sile. Modlitwa o jedność jest zatem kluczowa.

Kościół, który się modli, to kościół pełen miłości! Gorliwa modlitwa buduje jedność, a apostoł Paweł wzywa nas, byśmy dokładali wszelkich starań, aby zachować jedność Ducha poprzez więź pokoju (List do Efezjan 4,3). Bez modlitwy, jako grzeszne istoty łatwo wpadamy w pułapkę tworzenia podziałów i sporów w kościele na różne tematy, jak styl nabożeństw, muzyka czy kobiety na stanowiskach przywódczych. Dlatego niezbędna jest nieustanna modlitwa o jedność w ciele Chrystusowym, aby w zgodzie dążyć do dotarcia do świata.

#### **4. MODLITWA ROZNIĘCA PRZEBACZENIE**

Czy kiedykolwiek zostałeś tak głęboko zraniony przez kogoś, że poczułeś się urażony, zgorzkniały i złamany? Czy możliwe jest wybaczenie przyjacielowi, który rozpowiadał o Tobie nieprawdy? Czy można wybaczyć ojcu, który się nad Tobą znęcał? A co z wybaczeniem włamywaczowi, który zabił Twoich rodziców? Jako istoty skłonne do grzechu, wydaje się nam, że wybaczenie jest poza naszym zasięgiem. Łatwo się o tym mówi, ale trudniej to wprowadzić w życie.

Biblia przedstawia nam historie osób, których przebacząca postawa powinna być dla nas wzorem. Józef wybaczył braciom, którzy sprzedali go w niewolę (I Księga Mojżeszowa 50,20). Szczepan wybaczył tym, którzy go ukamienowali, modląc się w momencie śmierci: „Panie Jezu, przyjmij mego ducha.” A gdy upadł na kolana, zawołał donośnym głosem: Panie, nie policz im tego grzechu. Po tych słowach zasnął”. Jezus, wisząc na krzyżu, wybaczył swoim oprawcom, mówiąc: „Ojczy, przebacz im, bo nie wiedzą, co czynią” (Ewangelia Łukasza 23,34).

Jezus jasno powiedział: „Bo jeśli wybaczycie ludziom ich upadki, i wam wybaczy wasz Ojczy w niebie. Jeśli jednak nie wybaczycie ludziom, to wasz Ojczy nie wybaczy i wam waszych upadków”. (Ewangelia Mateusza 6,14-15)

Wybaczenie innym jest zatem kluczowe w byciu chrześcijaninem. Jednak nie jest to łatwe. Instynktownie pragniemy, aby sprawca naszego bólu ponosił konsekwencje. Ellen White podkreśla: „Nie powinniśmy nigdy myśleć, że mamy prawo nie odpuścić innym, gdy nie przyznają się do wyrządzonej nam krzywdy. Powinni wprawdzie upokorzyć się przez skruchę i wyznanie, ale i my powinniśmy mieć litość nad tymi, którzy zgrzeszyli przeciwko nam, bez względu na to, czy wyznali swe przestępstwo, czy nie”.

Pewien młody człowiek, nazwijmy go Jim, podzielił się ze swoim pastorem historią o przemocy, której doświadczył jako dziecko ze strony sąsiada, oraz o braku zrozumienia i miłości ze strony rodziców. Jim dopiero w ostatnim czasie zaczął mierzyć się ze swoim bólem, szukając wsparcia w modlitwie i rozmowach z przyjacielem kapłanem. Dwaj bliscy przyjaciele Jima nieustannie podtrzymywali go siłą modlitwy, prosząc Boga o uwolnienie go od przeszłości i goryczy. Dzięki stopniowej, lecz wytrwałej działalności Ducha Świętego, serce Jima napełniło się pokojem, co umożliwiło mu pojednanie z rodzicami.

Modlitwa stanowi potężne narzędzie, które daje siłę konieczną do zrozumienia i wybaczenia. Przypomnienie sobie o łasce przebaczenia, którą otrzymaliśmy od Boga w Chrystusie, zachęca nas do podobnego postępowania wobec innych. Dwa wersety z Biblii mogą nam w tym pomóc, wskazując na znaczenie oparcia się na Bożej łasce i miłości: „Wszystko mogę w Tym, który mnie umacnia, w Chrystusie” (List do Filipian 4,13) oraz „Nie daj się zwyciężyć złu, ale zło przewyciężaj dobrem (List do Rzymian 12,21)”.

Modlitwa za kogoś, kto nas skrzywdził, jest tak samo istotna jak modlitwa o własne przebaczenie. Jezus powiedział: „Kochajcie waszych nieprzyjaciół i módlcie się za tych, którzy was prześladują” (Ewangelia Mateusza 5,44). Proś Boga, aby objawił swoją miłość w twoim sercu wobec osoby, która cię zraniła i pomógł przewyciężyć negatywne emocje.

Modlitwa posiada moc, która umożliwia przemianę oraz przynosi nadzieję, jedność i przebaczenie — zarówno osobiste, jak i w obrębie wspólnoty kościelnej. Pamiętajmy o codziennej łączności z naszym niebiańskim Ojcem, gdyż to modlitwa jest kluczem do nieustannego dążenia do życia w świętości z Chrystusem.

Czy jesteś gotów pozwolić Bogu wprowadzić zmiany w twoim życiu? Czy zechcesz dzisiaj modlić się o nadzieję, jedność i wybaczenie? Czy jesteś gotów na nowo zobowiązać się do codziennego kontaktu z Bogiem?

- koniec kazania -



# Pięć duchowych korzyści płynących z modlitwy

Autor: Linda Mei Lin Koh

Modlitwa stanowi kluczowy element życia każdego chrześcijanina. Dla niektórych oznacza to długie godziny spędzone na kolanach, dla innych - krótkie modlitwy przed pracą lub na koniec dnia. Ale czy modlitwa to jedynie codzienny obrzęd religijny, w który się angażujemy? Czy zastanawiałeś się kiedyś nad głębią duchowych korzyści, jakie niesie modlitwa? Ich zakres jest szerszy, niż możesz przypuszczać. Poświęcając czas na modlitwę, możemy doświadczyć życiowych przemian. Według Ellen White: „Modlitwa jest jednym z najważniejszych obowiązków. Bez tego nie można iść drogą prawdziwego chrześcijaństwa. Ona wznosi, wzmacnia i uszlachetnia, jest rozmową z Bogiem”.

Przyjrzyjmy się pięciu duchowym korzyściom płynącym z modlitwy.

## 1. PRZYCIĄGA NAS DO BOGA

Modląc się, wchodzimy w dialog z naszym niebiańskim Ojcem. Jest On zawsze otwarty, by wysłuchać nas, tak jak robiłby to przyjaciel. Ellen White potwierdza, że „Modlitwa jest otwarciem serca przed Bogiem jak przed przyjacielem. Nie czynimy tego po to, aby Bóg poznał, jakimi jesteśmy, lecz abyśmy potrafili Go przyjąć. Modlitwa nie sprowadza Boga do nas, lecz podnosi nas do Niego”.

Dobrzy przyjaciele rozmawiają ze sobą często i w każdym czasie. Nie rozmawiają ze sobą tylko od czasu do czasu. Z Bogiem jest podobnie. Poświęcając czas na modlitwę, budujemy bliższą relację z naszym niebiańskim Ojcem. Tworzymy z Nim więź. Możemy rozmawiać z Nim w każdym miejscu i czasie. Nie boimy się mówić Mu o naszych problemach i troskach, jak również o radościach i pochwałach. Gdy jesteś smutny lub straciłeś bliskich, opowiedz o tym swojemu szczególnemu Przyjacielowi, bo obiecał: „Bądźcie mocni! Nabierzcie odwagi! Nie bójcie się i nie drzyjcie przed nimi, ponieważ PAN, twój Bóg, On sam pójdzie z tobą, nie porzuci cię ani cię nie opuści” (V Księga Mojżeszowa 32,6).

Apostoł Paweł napisał: „Przychodźmy ze szczerym sercem, z całkowitą pewnością wiary, z sercem oczyszczonym z wyrzutów sumienia i ciałem obmytym wodą czystą” (List do Hebrajczyków 10,22).

Ellen White powiedziała: „Pan wezwał nas, abyśmy zblżyli się do Niego, a On zblży się do nas; zblżając się do Niego, otrzymujemy łaskę, dzięki której możemy wykonywać te czyny, które zostaną przez Niego wynagrodzone”.

### Do przemyślenia i przedyskutowania

- Jakie przeszkody napotykasz, starając się zblżyć do Boga poprzez modlitwę?
- W jaki sposób rodziny, mimo licznych obowiązków, znajdują czas na modlitwę? Podziel się swoimi spostrzeżeniami w grupie.

## 2. POZWALA NAM OPIERAĆ SIĘ POKUSOM

Jezus powiedział apostołom: „Czuwajcie i módlcie się, abyście nie upadli w czasie próby” (Ewangelia Mateusza 26,41). Piotr również powiedział: „Bądźcie trzeźwi! Czuwajcie! Wasz przeciwnik, diabeł, krąży dookoła niczym ryczący lew, wypatrujący łupu” (1 List Piotra 5,8).

Modlitwa zwiększa naszą czujność. Dzięki niej czerpiemy siłę, aby opierać się grzechowi. W obliczu pokus, to modlitwa umożliwia nam szukanie Bożego wsparcia w podejmowaniu właściwych decyzji. Paweł zalecał: „Myślcie o tym, co w górze, nie o tym, co na ziemi” (List do Kolosan 3,2), ponieważ to, co ziemskie może nas odciągać od tego, co duchowe.

Judy miała problem z przeklinaniem. Gdy poznała Jezusa, pozwoliła się prowadzić Duchowi Świętemu, co doprowadziło ją do podjęcia decyzji o przyjęciu chrztu. Jej największym wyzwaniem było porzucenie tego nawyku. Pastor jej radził, aby intensywnie się modliła. Judy, w momencie napotkania pokusy, od razu zwracała się do Boga z modlitwą o przemianę serca i siłę do mówienia słów niosących miłość i dobroć. Skutki modlitwy były zadziwiające; Judy zmieniła się nie do poznania, stając się radosną osobą witającą przy wejściu do kościoła w każdą sobotę.

Młodzi ludzie mogą napotkać pokusy takie jak narkotyki, alkohol czy papierosy, ściąganie na egzaminach czy inne nieodpowiednie zachowania. Jezus uczył, by prosić Boga: „I nie wódź nas na pokuszenie, ale nas zbaw ode złego” (Ewangelia Mateusza 6,13). Aby unikać pokus, należy też omijać sytuacje, które mogą nas do nich prowadzić.

Ellen White podkreśla, że jedynie Chrystus może dać nam siłę do przeciwstawienia się pokusie, mówiąc: „Módlcie się intensywnie. Modlitwa jest życiem duszy. Modlitwa pełna wiary jest bronią, dzięki której możemy skutecznie odpierać każdy atak wroga”.

#### Do przemyślenia i przedyskutowania

- W jaki sposób modlitwa pomogła ci w walce z pokusami?
- Podziel się kilkoma fragmentami Biblii, które obiecują, że Bóg będzie z tobą w takich sytuacjach.

### 3. POPRAWIA NASZE ZDROWIE PSYCHICZNE

Życie współczesne stawia przed nami wiele wyzwań, z którymi większość z nas musi się mierzyć – niepokój, niepewność, zmartwienia i stres są na porządku dziennym. Wielu zastanawia się, jak znaleźć siłę, by sobie z nimi poradzić. Apostoł Paweł radzi: „Przestańcie martwić się o cokolwiek. Raczej w każdej sprawie, gdy się modlicie i prosicie, z wdzięcznością przedstawiajcie swoje potrzeby Bogu. A pokój Boży, którego nie ogarnie żaden umysł, będzie w Chrystusie Jezusie strzegł waszych serc oraz myśli” (List do Filipian 4,6-7).

Badania naukowe potwierdzają to, o czym mówi Biblia. Naukowcy z Uniwersytetu Baylora przeanalizowali dane 1,714 wolontariuszy, którzy wzięli udział w ich ostatnim badaniu na temat religii zatytułowanym „Modlitwa i przywiązanie do Boga, a objawy zaburzeń związanych z lękiem wśród dorosłych mieszkańców USA”. Odkryli, że osoby modlące się do kochającego i opiekuńczego Boga rzadziej doświadczają zaburzeń związanych z lękiem, takich jak zmartwienia, strach, nieśmiałość, lęk społeczny i zachowania obsesyjno-kompulsywne.

Artykuł napisany przez Jenna Summers na stronie internetowej AdventHealth potwierdza, że „Lekarze, którzy badali fizjologiczne efekty modlitwy, zgłaszają, że podczas modlitwy tętno i ciśnienie krwi obniżają się, a oddech się reguluje. Modlitwa redukuje stres oraz promuje poczucie kontroli i spokoju ducha. Choroby, które są spowodowane (przynajmniej częściowo) przez wzrost stresu, odpowiadają za ponad połowę wszystkich wizyt u lekarzy w Stanach Zjednoczonych”.

Modlitwa w intencji innych może przynieść spokój w sytuacjach zmagania się z problemami psychicznymi, jak lęk, depresja, czy stres. Poprzez modlitwę za innych, stawiamy siebie na drugim miejscu, skupiając nasze myśli i serce na wsparciu innych.

Jaką radę Ellen White miała dla osób cierpiących na depresję? Zgodnie z artykułem w „Adventist Review”, Tim Poirier zauważa, że wsparcie rodziny i przyjaciół może być nieocenione. Często to właśnie modlitwy bliskich przełamywały ciemność w życiu strapionych.

Modlitwa jest ściśle powiązana z lepszym stanem zdrowia psychicznego, ponieważ uczy nas zaufania do naszego kochającego Ojca, który nas uzdrawia i prowadzi przez życiowe wyzwania.

#### Do przemyślenia i przedyskutowania

- Na podstawie twoich doświadczeń, w jaki sposób modlitwa pomaga ci w radzeniu sobie z lękiem, zmartwieniami i stresem w twoim życiu oraz w życiu twojej rodziny?
- Czy modlitwa może przynieść korzyści zdrowiu psychicznemu osób zmagających się z chorobami śmiertelnymi?

#### 4. ZWIĘKSZA NASZĄ WDZIĘCZNOŚĆ

Apostoł Paweł kieruje do nas słowa: „Zawsze się radujcie. Nieustannie się módlcie. Za wszystko dziękujcie, gdyż taka jest wola Boża w Chrystusie Jezusie względem was” (1 List do Tesaloniczan 5,16-18). Utrzymując wdzięczność w sercu, prowadzimy bardziej szczęśliwe życie, bo skupiamy się na dziękczynieniu Bogu za Jego dobrodziejstwa, zamiast na narzekaniu.

Często czytamy w Biblii o wywyższaniu Boga i wyrażaniu wdzięczności. Dzięki wdzięcznemu sercu i pozytywnemu spojrzeniu na każdą sytuację, można zachować pozytywne nastawienie nawet w trudnych momentach.

Ellen White podkreśla, że: „Nic tak nie sprzyja zdrowiu ciała i duszy, jak duch wdzięczności i chwały. Stawianie oporu melancholijnym, niezadowolonym myślom i uczuciom to pozytywny obowiązek — tak samo ważny, jak obowiązek modlitwy. Jeśli zmierzamy do nieba, to jak możemy iść jak grupa żałobników, narzekając i skarżąc się przez całą drogę do domu naszego Ojca?”.

Radość i wdzięczność prowadzą nas do chwalenia Pana. Zachęcamy tym samym innych do wiary w kochającego Boga, który jest zawsze z nami. Psalm 146 zachęca do nieustannej chwały i dziękczynienia Bogu, jako wyrazu naszej wiary i wdzięczności: „Alleluja! Chwal, moja duszo, PANA! Pragnę wielbić PANA, póki życia we mnie, Pragnę grać memu Bogu, dopóki jestem” (Psalm 146,1-2).

Rosie większość życia spędziła na wózku inwalidzkim w domu opieki. Mimo trudności związanych z pięcioma różnymi problemami zdrowotnymi przez lata, nigdy nie straciła radości i nadziei. Każdego ranka odwiedzała swoich przyjaciół w domu opieki i odślaniała okna, żeby słońce mogło rozświetlać ich pokoje, a następnie wesołym głosem witała ich: „Dzień dobry, Denise! Dzień dobry, Dalia! To piękny dzień. Wstańmy i chwalmy Boga, dziękując Mu za dobrą noc. Jak dobrze, że nie musimy brać tabletek, żeby zasnąć”. Rosie regularnie odwiedzała inne osoby w domu opieki, zawsze modląc się za nich.

Na pytanie, dlaczego jest tak radosna, mimo że nie może chodzić, Rosie odpowiadała ze szczerym uśmiechem: „Nie mogę chodzić, ale mogę się modlić i chwalić Boga za dar życia”. Rosie udowadnia, że modlitwa potęguje naszą wdzięczność.

### Do przemyślenia i przedyskutowania

- Apostoł Paweł powiedział, żebyśmy wyrazili wdzięczność we wszystkich okolicznościach. Czy łatwo jest wyrażać wdzięczność, gdy napotykamy trudne sytuacje w życiu?
- Podziel się kilkoma sugestiami, jak być wdzięcznym Bogu nawet w trudnych chwilach.

### 5. POMAGA NAM STAWAĆ SIĘ BARDZIEJ PODOBNYMI DO JEZUSA

Jesteśmy istotami grzesznymi z tendencją do zła, skłonni do egoizmu i skupienia na sobie oraz na sprawach tego świata. Dlatego Paweł napomina nas: „Myślcie nie o tym, jak się wybić kosztem innych lub zaspokoić własną próżność, ale raczej w pokorze uważajcie jedni drugich za ważniejszych od siebie”. (List do Filipian 2,3).

Jako naśladowcy Jezusa Chrystusa, pragniemy stawać się coraz bardziej podobni do Niego. Apostoł Paweł przypomina nam: „My wszyscy więc, z odsłoniętą twarzą, odbijając niczym w zwierciadle chwałę Pana, przeobrażamy się na obraz jej samej, z chwały w chwałę - tak, jak to sprawia Duch Pana”. (2 List do Koryntian 3,18). To, że zostajemy przemienieni na obraz Pana nie oznacza, że jesteśmy doskonali. Czasami może się zdarzyć, że wrócimy do starych nawyków. Potrzebujemy mocy Ducha Świętego, aby codziennie nas przemieniał. Potrzebujemy Chrystusa, aby kształtował nas i przemieniał nasze trudne cechy charakteru. Poprzez modlitwę i studiowanie Jego Słowa, będziemy coraz więcej uczyć się o Chrystusie.

Paweł w ten sposób podsumowuje cechy należące do Chrystusa w Liście do Galacjan 5,22-23: „Owoce zaś Ducha jest: miłość, radość, pokój, cierpliwość, uprzejmość, dobroć, wierność, łagodność, powściągliwość”. Te „owoce Ducha” są dowodem działania Ducha Bożego w życiu człowieka. To cechy, które chrześcijanie powinni pielęgnować.

Bridges w książce pt. *Dyscyplina łaski* napisał: „Bycie podobnym do Jezusa to nie tylko zaprzestanie popełniania oczywistych grzechów, takich jak kłamstwo, oszustwo, plotkowanie czy nieczyste myśli. Bycie podobnym do Jezusa to ciągłe dążenie do wypełniania woli Ojca. To dojście do momentu, w którym z radością wykonujemy wolę Boga, bez względu na to, jak bardzo ofiarne czy nieprzyjemne może nam się to w danej chwili wydawać — dlatego, że jest to Jego wola”.

### Do przemyślenia i przedyskutowania

- Jakie cechy Chrystusa pragniesz rozwijać przy Bożej pomocy, aby doskonalić swój charakter?
- Czy modlitwa w twoim życiu przyczyniła się do istotnych zmian w twoim postępowaniu?