

# Notatnik

 *Odzyskaj  
serce*





# **NOTATNIK**

## ODZYSKAJ SERCE

**TEN NOTATNIK NALEŻY DO:**

.....

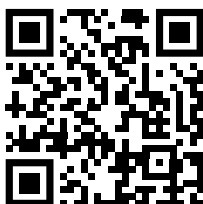
## WITAJ W „ODZYSKAJ SERCE”!

Rozpoczynasz właśnie podróż, która zmieni twoje spojrzenie na samego siebie, otaczających cię ludzi oraz Boga. Niezależnie od tego, czy będziesz przechodził tę drogę sam, z przyjacielem czy też w grupie, jesteśmy przekonane, że będzie to dla ciebie ubogacające doświadczenie. Możliwe jest, że na początku nie odczujesz jakiejś wielkiej zmiany po przejściu tego programu. Jednak twoje myśli będą biegły trochę inaczej i za kilka lat będziesz w innym miejscu, niż gdybyś nie przystąpił do tego doświadczenia.

Może się zdarzyć i tak, że zmieni się bardzo dużo i od razu po zakończeniu tej przygody będziesz w całkiem innym miejscu niż w chwili jej rozpoczęcia. Na pewno zwiększy się twoja świadomość i dzięki temu będziesz mógł podejmować lepsze decyzje. Zobaczysz też nowy wymiar relacji z Bogiem, a to powinno pogłębić i usprawnić waszą komunikację.

Modlimy się o to, by ten program pomógł wielu osobom pełniej doświadczyć zbawienia w Jezusie Chrystusie na poziomie serca. Życzymy ci, aby twoje doświadczenie z ODZYSKAJ SERCE było dokładnie tym, czego aktualnie potrzebujesz i co Bóg chce ci właśnie teraz podarować!

Paulina, Marysia i Małgosia



Zeskanuj kod QR

albo wejdź na [www.youtube.com/@adwentysci](https://www.youtube.com/@adwentysci)

i oglądaj materiały wideo do każdego tematu!

# TEMAT 1

## SERCE

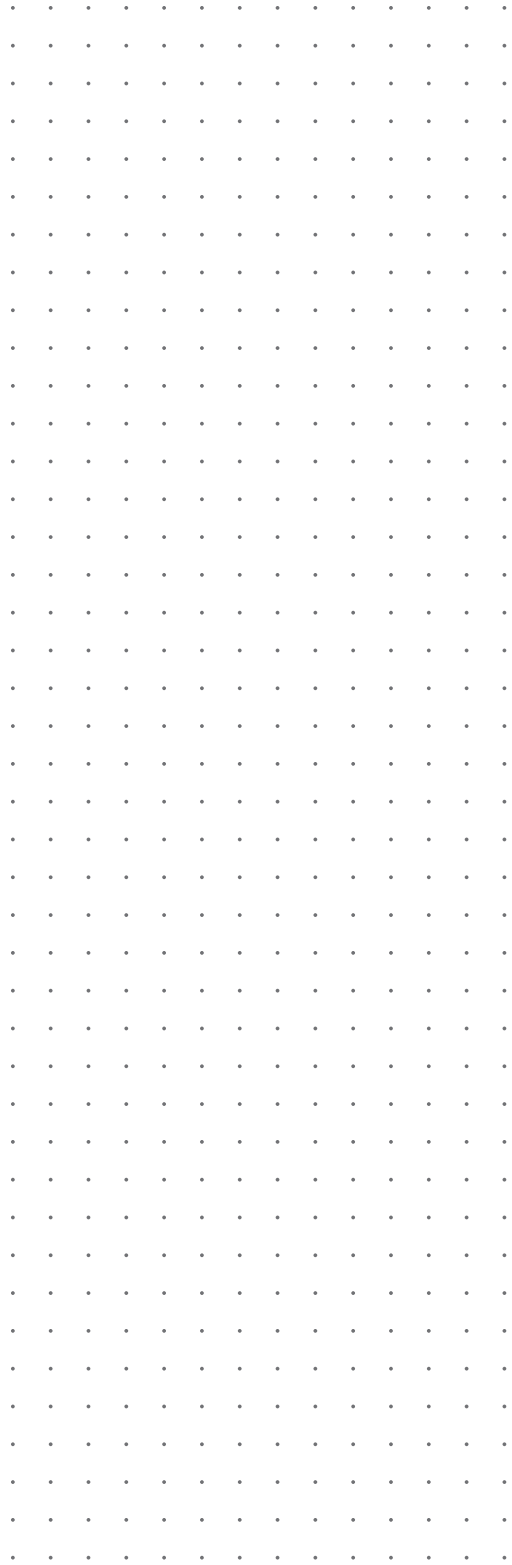


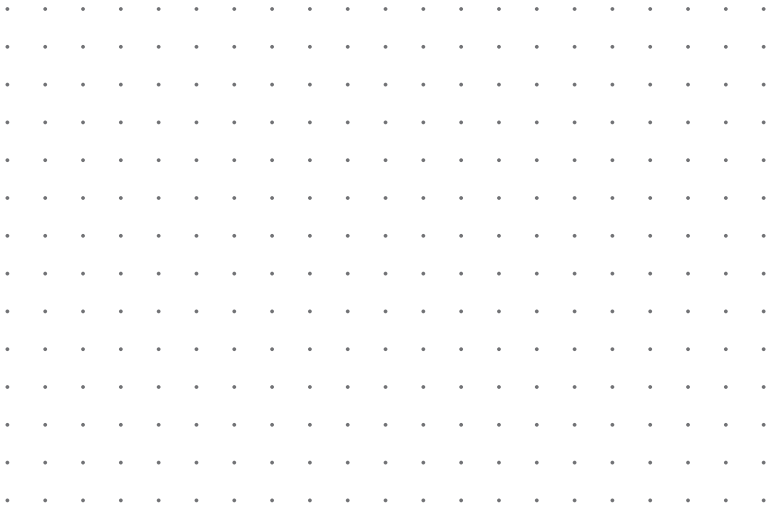
*Dowiadujesz się, że jesteś właścicielem działki,  
na której jest ogród. Twoje serce jest jak kawałek ziemi,  
który trzeba uprawiać.*

## SERCE CZŁOWIEKA

„(4) A gdy zeszło się wielu ludzi i z różnych miast przychodzili do niego, powiedzieli w przypowieści: (5) Siewca wyszedł siać swoje ziarno. A gdy siał, jedno padło przy drodze i zostało podeptane, a ptaki niebieskie wydziobały je. (6) Inne padło na skałę, a gdy wzeszło, uschło, bo nie miało wilgoci. (7) Inne zaś padło między ciernie, ale ciernie razem z nim wyrosły i zagłuszyły je. (8) A jeszcze inne padło na dobrą ziemię, a gdy wzrosło, wydało plon stokrotny. To powiedziawszy, zawołał: Kto ma uszy do słuchania, niech słuca. (9) I pytali go jego uczniowie: Co znaczy ta przypowieść? (10) A on im powiedział: Wam dano poznać tajemnice królestwa Bożego, ale innym opowiada się w przypowieściach, aby patrząc, nie widzieli i słysząc, nie rozumieli. (11) A takie jest znaczenie przypowieści: Zianem jest słowo Boże. (12) Tymi przy drodze są ci, którzy słuchają; potem przychodzi diabeł i zabiera słowo z ich serca, aby nie uwierzyli i nie zostali zbawieni. (13) A tymi na skałę są ci, którzy, gdy usłyszą, z radością przyjmują słowo. Nie mają jednak korzenia, wierzą do czasu, a w chwili pokusy odstępują. (14) To zaś, które padło między ciernie, to są ci, którzy słuchają słowa, ale odchodzą i przez troski, bogactwa i rozkosze życia zostają zagłuszeni i nie wydają owocu. (15) Lecz to, które padło na dobrą ziemię, to są ci, którzy szczerym i dobrym sercem usłyszeli słowo i zachowują je, i wydają owoc w cierpliwości”.

Łk 8,4-15 UBG





Prz 4,23

Prz 24,30-34

Rdz 1,1

Rdz 2,8-9.15-17

Łk 6,45

1 Sm 16,7

Ps 139,23-24

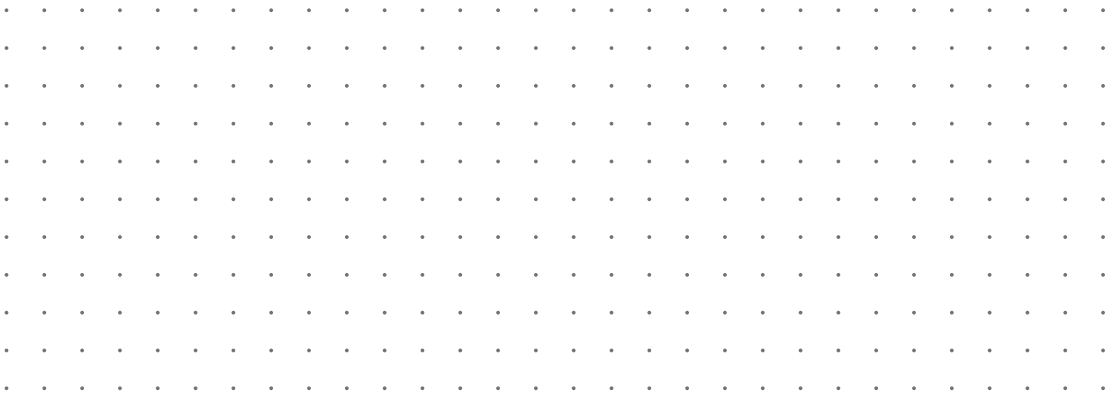
---

**WERSET PAMIĘCIOWY:**

„Badaj mnie, Boże, i poznaj serce moje, Doświadcz mnie i poznaj myśli moje! I zobacz, czy nie kroczę drogą zagłady, a prowadź mnie drogą odwieczną!”. Ps 139,23-24

---

**RELACJA Z BOGIEM**



---

**OSOBISTE ZASTOSOWANIE**



“

W przypowieści o siewcy Chrystus mówi o tym, że rezultat siewu uzależniony jest od rodzaju gleby, na którą padło ziarno.

Siewca i nasienie w każdym przypadku są identyczne. Jeśli więc Słowo Boże nie wypełnia w naszym sercu i życiu swojego zadania, to przyczyny należy szukać w nas samych. Jednak rezultat nie leży poza zasięgiem naszej kontroli. Prawda jest, że my sami nie możemy się zmienić, ale mamy moc decydowania i to my mamy postanowić, czym chcemy zostać.

„Przypowieści Chrystusa”

”

---

## MOJA MODLITWA

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Narysuj swój ogród serca.** Możesz opisać to, co rysujesz, nazywając konkretne uczucia, postawy, rzeczy, sprawy czy osoby. Postaraj się zachować proporcje między tymi elementami, zgodnie z rzeczywistością. Każdy ma w sercu coś dobrego, co go trzyma przy życiu. Mamy też i złe rzeczy, które nas obciążają.

**Możesz zainspirować się obrazami serca z psalmów.**

**Ps 109,22 EIB:** „Jestem bowiem ubogi i nędzny, a wewnątrz noszę serce pełne ran”.

**Ps 4,8:** „Wlałeś w serce me większą radość, niż kiedy się ma obfitość zboża i wina”.

**Ps 143,4:** „Mój duch jest zdruzgotany, serce we mnie niszczeje”.

**Ps 84,3:** „Dusza moja wzdycha i omdlewa z tęsknoty do przedsionków Pańskich. Serce moje i ciało woła radośnie do Boga żywego”.

**Ps 102,4:** „Moje serce jest jak trawa, zdeptana i wyschnięta”.

**Ps 28,7:** „Pan jest mocą moją i tarczą moją. W Nim zaufało serce moje i doznałem pomocy, rozweseliło się serce moje i pieśnią moją będę go sławił”.

---

## OBRAZ SERCA

## NOTATKI

A large grid of dots for taking notes, consisting of 20 columns and 30 rows.

---

## INTENCJE MODLITEWNE

A large grid of dots for prayer intentions, consisting of 20 columns and 15 rows.

# TEMAT 2

## GRZECH



*Twój ogród jest zaniedbany i zaśmiecony a miejscami zdewastowany. Grzech, zarówno twój jak i innych osób, które mają wpływ na twoje życie, uszkodził twoje serce.*

„(1) A wąż był bardziej przebiegły niż wszystkie zwierzęta polne, które PAN Bóg uczynił. Powiedział on do kobiety: Czy Bóg rzeczywiście powiedział: Nie wolno wam jeść ze wszystkich drzew tego ogrodu? (2) I kobieta odpowiedziała wężowi: Możemy jeść owoce z drzew tego ogrodu; (3) Ale o owocu drzewa, które jest pośrodku ogrodu, Bóg powiedział: Nie będziecie z niego jeść ani go dotykać, abyście nie umarli. (4) I wąż powiedział do kobiety: Na pewno nie umrzecie; (5) Ale Bóg wie, że tego dnia, gdy z niego zjecie, otworzą się wasze oczy i będziecie jak bogowie znający dobro i zło. (6) A gdy kobieta spostrzegła, że owoc drzewa był dobry do jedzenia i miły dla oka, a drzewo godne pożądania dla zdobycia wiedzy, wzięła z niego owoc i zjadła; dała też swemu mężowi, który był z nią; i on zjadł. (7) I otworzyły się im obojgu oczy i poznali, że są nady. Spletli więc liście figowe i zrobili sobie przepaski. (8) Wtedy usłyszeli głos PANA Boga chodzącego po ogrodzie w powiewie dziennym. I Adam, i jego żona ukryli się przed obliczem PANA Boga wśród drzew ogrodu. (9) I PAN Bóg zawołał na Adama, i zapytał go: Gdzie jesteś? (10) On odpowiedział: Usłyszałem twój głos w ogrodzie i zląkłem się, gdyż jestem nagi, i ukryłem się. (11) Bóg zapytał: Kto ci powiedział, że jesteś nagi? Czy zjadłeś z drzewa, z którego zakazałem ci jeść? (12) Adam odpowiedział: Kobieta, którą mi dałeś, aby



była ze mną, ona dała mi z tego drzewa i zjadłem. (13) PAN Bóg zapytał kobietę: Co zrobiłaś? I odpowiedziała kobieta: Wąż mnie zwiódł i zjadłam. (14) Wtedy PAN Bóg powiedział do węża: Ponieważ to uczyniłeś, będziesz przeklęty wśród wszelkiego bydła i wśród wszelkich zwierząt polnych. Na brzuchu będziesz się czołgać i proch będziesz jeść po wszystkie dni swego życia. (15) I wprowadzę nieprzyjaźń między tobą a kobietą, między twoim potomstwem a jej potomstwem. Ono zrani ci głowę, a ty zranisz mu piętę. (16) A do kobiety powiedział: Wielce pomnożę twoje cierpienia i twoje poczęcia, w bólu będziesz rodzić dzieci. Twoje pragnienie będzie ku twemu mężowi, a on będzie nad tobą panować. (17) Do Adama zaś powiedział: Ponieważ usłuchałeś głosu swojej żony i zjadłeś z drzewa, o którym ci przykazałem, mówiąc: Nie będziesz z niego jadł – przeklęta będzie ziemia z twego powodu, w trudzie będziesz z niej spożywać po wszystkie dni twego życia. (18) Ona będzie ci rodzić ciernie i oset i będziesz spożywał rośliny polne. (19) W pocie czoła będziesz spożywał chleb, aż wrócisz do ziemi, gdyż z niej zostałeś wzięty. Bo jesteś prochem i w proch się obrócisz. (20) I Adam nadał swojej żonie imię Ewa, bo ona była matką wszystkich żyjących. (21) I PAN Bóg sporządził dla Adama i jego żony odzienie ze skór i przyodział ich”.

Rdz 3,1-21 UBG

Pwt 11,26-28

Kpł 26,14-17

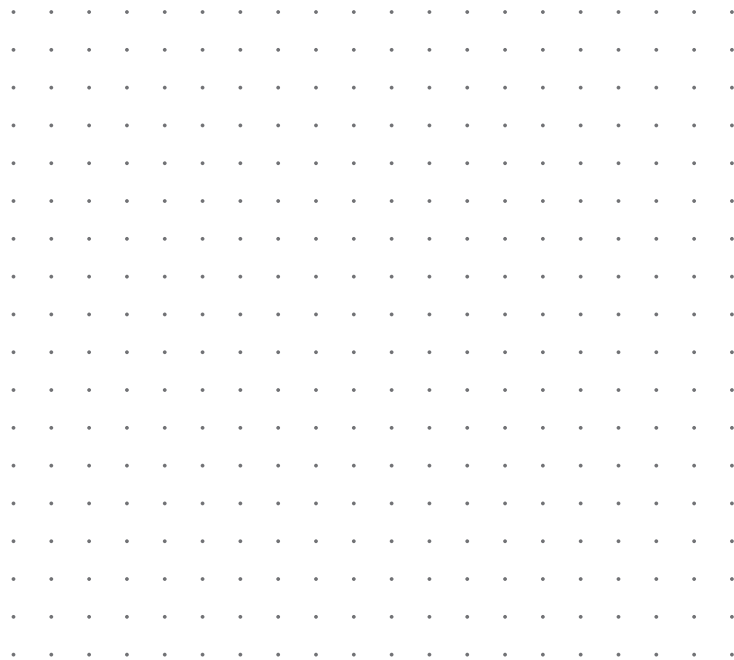
Lb 14,18

Rz 6,23

Jr 17,9

Rz 8,22

Iz 53,4-5



### WERSZET PAMIĘCIOWY:

„Lecz on zraniony jest za występki nasze, starty za winy nasze. Ukarany został dla naszego zbawienia, a jego ranami jesteśmy uleczeni”. Iz 53,5

“

*Grzech naszych pierwszych rodziców spowodził winę i smutek na świat, a gdyby nie dobroć i miłosierdzie Boga, wpędziłby rodzaj ludzki w beznadziejną rozpacz. Nie oszukujmy samych siebie. „Albowiem zapłatą za grzech jest śmierć” (Rz 6,23). Prawo Boże nie może być bezkarnie przestępowane tak samo teraz, jak i wtedy, gdy został ogłoszony wyrok nad ojcem ludzkości.*

*„Patriarchowie i prorocy”*

“





Apatyczny/a  
Bez przyjaciół  
Bez wartości  
Bez wyjścia  
Bezbronny/a  
Beznadziejny/a  
Bezradny/a  
Bezsilny/a  
Bezużyteczny/a  
Bezwartościowy/a  
Blokowany/a  
Brudny/a  
Brzydki/a  
Brzydę się sobą  
Do niczego  
Duszę się  
Głupi/a  
Gorszy/a  
Histeryczny/a  
Ignorowany/a  
Kompletnie zniszczony/a  
Kontrolowany/a  
Manipulowany/a  
Moja wartość jest zaniżona  
Moje opinie nie są cenione  
Moje pragnienia zostały odrzucone  
Molestowany/a  
Naciskany/a  
Naciskany/a, by coś osiągnąć  
Naruszony/a  
Niańczony/a  
Nieafirmowany/a  
Nieceniony/a  
Niechroniony/a  
Nie mogę nikomu ufać  
Nienadający/a się do niczego  
Nienadający/a się do bycia kochanym/ą  
Niepielegnowany/a  
Nie potrafię zrobić nic dobrze  
Niestuchany/a  
Nie sprawdzam się  
Nie sprawdziłem/am się  
Niewspierany/a  
Niezasługujący/a na to, by żyć  
Nieadekwatny/a  
Nieakceptowany/a  
Niebezpieczny/a

Niechciany/a  
Nieczysty/a  
Nieistotny/a  
Niekochany/a  
Niekompetentny/a  
Niemądry/a  
Nienależący/a  
Nienawidzę siebie  
Nienawidzony/a  
Niepewny/a  
Niepotrzebny/a  
Niepożądany/a  
Nieprzyzwoity/a  
Nierespektowany/a  
Niestyszany/a  
Niespokojny/a  
Niesprawiedliwie oceniony/a  
Niesprawiedliwie traktowany/a  
Nieudolny/a  
Nieważny/a  
Niewybrany/a  
Niezauważony/a  
Niezdolny/a  
Niezdolny/a, by coś powiedzieć  
Nieznaczący/a  
Obalony/a  
Nierozumiany/a  
Nikogo nie obchodzę  
Nikt nie jest wrażliwy na moje potrzeby  
Nikt o mnie nie dba  
Nikt się o mnie nie troszczy  
Obojętny/a  
Obwiniany/a  
Odcięty/a  
Odepchnięty/a  
Odizolowany/a  
Odosobniony/a  
Odrzucony/a  
Odseparowany/a  
Okłamywany/a  
Okradziony/a  
Opuszczony/a  
Osądzony/a  
Oskarżony/a  
Oszotomiony/a  
Oszukany/a  
Ośmieszony/a

Pełny/a obaw  
Podatny/a na zranienia  
Pogardzany/a  
Pokonany/a  
Pokrzywdzony/a  
Pominięty/a  
Poniewierany/a  
Poniżony/a  
Porzucony/a  
Potępiony/a  
Powalony/a  
Pozbawiony/a czegoś  
Pozostawiony/a  
Pragnę zemsty  
Przeegrany/a  
Przeklęty/a  
Przerażony/a  
Przestraszony/a  
Przygnębiony/a  
Przymuszany/a  
Przyparty/a do muru  
Przytłoczony/a  
Publicznie zawstydzony/a  
Pusty/a  
Rozczarowany/a  
Rozdzierany/a  
Rozżalony/a  
Sam/a  
Samobójczo  
Samotny/a  
Sfrustrowany/a  
Skompromitowany/a  
Słaby/a  
Smutny/a  
Sparaliżowany/a  
Spiskują przeciwko mnie  
Tani/a  
Uciszany/a  
Unicestwiony/a  
Unikany/a  
Upokorzony/a  
Urażony/a  
Uwięziony/a  
Wdeptany/a w ziemię  
Winny/a  
Wstyd  
Wszystko moja wina

Wściekły/a  
Wyczerpany/a  
Wyeksploatowany/a  
Wykiwany/a  
Wykluczony/a  
Wykorzystany/a  
Wystawiony/a  
Wystraszony/a  
Wyszydzony/a  
Wyśmiewany/a  
Zagrożony/a  
Zagubiony/a  
Zakłopotany/a  
Załamany/a  
Zaniedbany/a  
Zatrwożony/a  
Zawiedziony/a  
Zawstydzony/a  
Zawsze się myłę  
Zbędny/a  
Zdegradowany/a  
Zdenerwowany/a  
Zdeptany/a  
Zdezorientowany/a  
Zdominowany/a  
Zdradzony/a  
Zdruzgotany/a  
Zdyskontowany/a  
Zestresowany/a  
Zgorzkniały/a  
Zhańbiony/a  
Zlekceważony/a  
Zły/a  
Zmarnowany/a  
Zmiażdżony/a  
Zmieszany/a  
Zmuszany/a  
Zniechęcony/a  
Znienawidzony/a  
Zniszczony/a  
Zraniony/a  
Zropaczony/a  
Zrujnowany/a  
Zużyty/a  
Zawiedziony/a  
Źle traktowany/a

---



## NOTATKI

Grid of dots for notes.

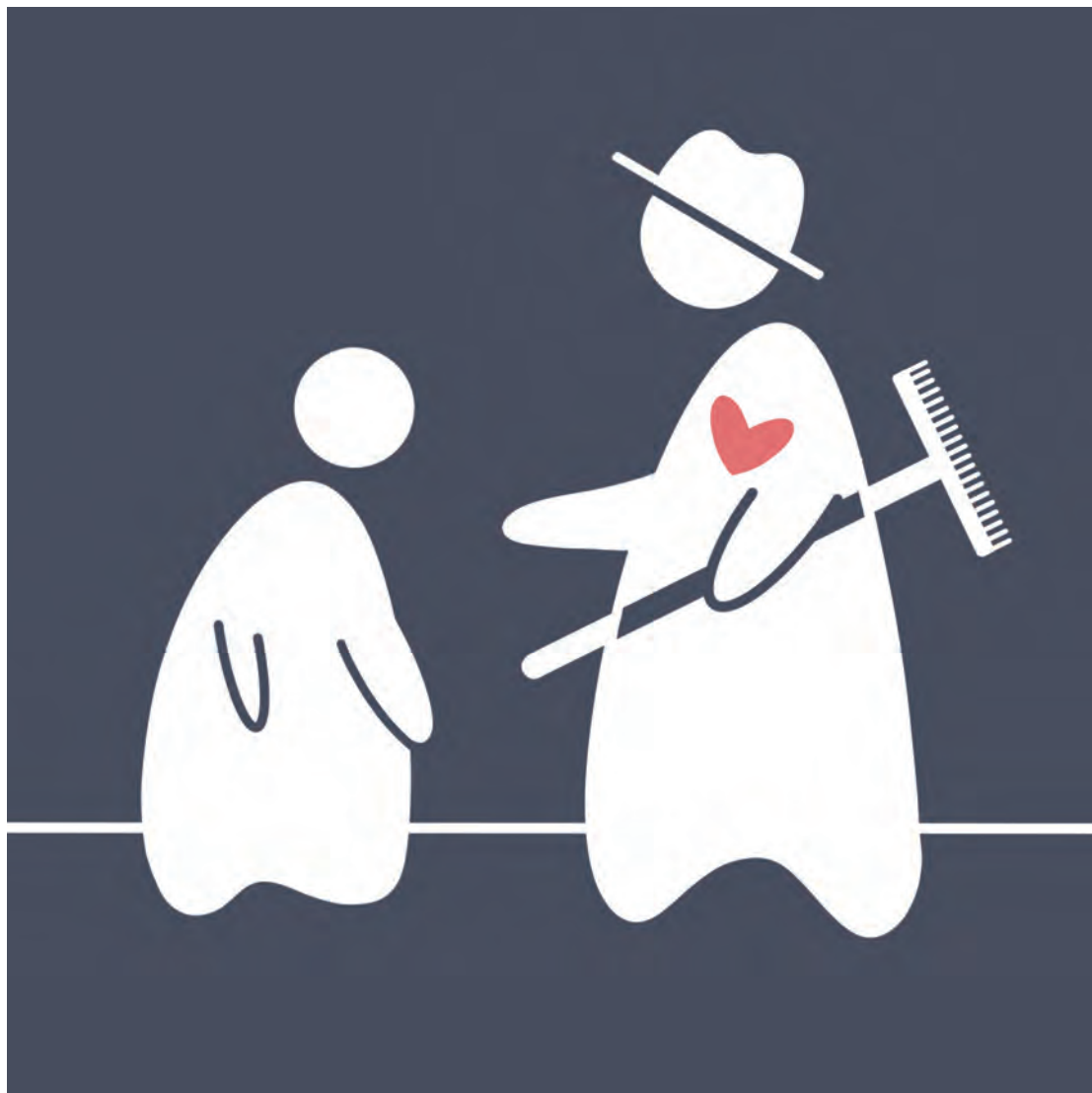
---

## INTENCJE MODLITEWNE

Grid of dots for prayer intentions.

# TEMAT 3

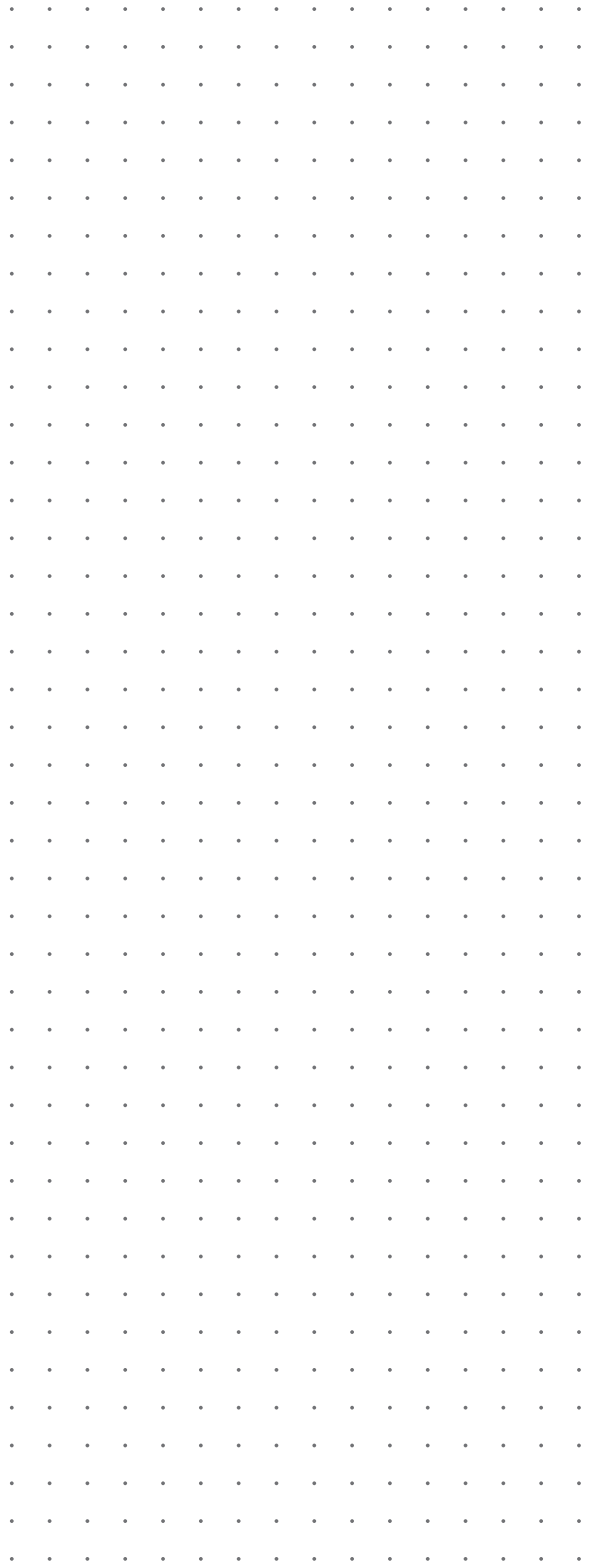
## BOŻE ZAPROSZENIE



*Otrzymujesz ofertę odnowienia twojego ogrodu przez profesjonalnego Ogrodnika. Jezus ma moc, by uzdrowić twoje serce i pragnie to dla ciebie zrobić.*

## SAMARYTANKA

„(1) A gdy Pan poznał, że faryzeusze usłyszeli, iż Jezus więcej ludzi czynił uczniami i chrzcił niż Jan; (2) (Choć sam Jezus nie chrzczył, lecz jego uczniowie); (3) Opuścił Judeę i odszedł znowu do Galilei. (4) A musiał iść przez Samarię. (5) I przyszedł do miasta w Samarii, zwanego Sychar, blisko pola, które Jakub dał swemu synowi Józefowi. (6) A była tam studnia Jakuba. Jezus więc, zmęczony drogą, usiadł sobie na studni. A było około godziny szóstej. (7) I przyszła kobieta z Samarii, aby zaczerpnąć wody. Jezus powiedział do niej: Daj mi pić. (8) Jego uczniowie bowiem poszli do miasta, aby nakupić żywności. (9) Wtedy Samarytanka powiedziała do niego: Jakże ty, będąc Żydem, prosisz mnie, Samarytanę, o coś do picia? Gdyż Żydzi nie obcują z Samarytanami. (10) Jezus jej odpowiedział: Gdybyś znała ten dar Boży i wiedziała, kim jest ten, który ci mówi: Daj mi pić, ty prosiłabyś go, a dałby ci wody żywej. (11) I powiedziała do niego kobieta: Panie, nie masz czym naczepać, a studnia jest głęboka. Skąd więc masz tę wodę żywą? (12) Czy ty jesteś większy niż nasz ojciec Jakub, który nam dał tę studnię i sam z niej pił, a także jego synowie i jego dobytek? (13) Odpowiedział jej Jezus: Każdy, kto pije tę wodę, znowu



będzie pragnął. (14) Lecz kto by pił wodę, którą ja mu dam, nigdy nie będzie pragnął, ale woda, którą ja mu dam, stanie się w nim źródłem wody wytryskującej ku życiu wiecznemu. (15) Kobieta powiedziała do niego: Panie, daj mi tej wody, abym nie pragnęła i nie przychodziła tu czerpać. (16) Jezus jej powiedział: Idź, zawołaj swego męża i przyjdź tu. (17) Odpowiedziała kobieta: Nie mam męża. Jezus jej powiedział: Dobrze powiedziałaś: Nie mam męża. (18) Miałaś bowiem pięciu mężów, a ten, którego masz teraz, nie jest twoim mężem. Prawdę powiedziałaś.

(25) Kobieta mu powiedziała: Wiem, że przyjdzie Mesjasz, zwany Chrystusem. Gdy on przyjdzie, oznajmi nam wszystko. (26) Jezus jej powiedział: Ja, który mówię z tobą, jestem nim. (27) A wtem przyszli jego uczniowie i dziwili się, że rozmawia z kobietą. Nikt jednak nie powiedział: o co się pytasz? albo: Dlaczego z nią rozmawiasz? (28) I zostawiła kobieta swoje wiadro, poszła do miasta i powiedziała ludziom: (29) Chodźcie, zobaczcie człowieka, który mi powiedział wszystko, co zrobiłam. Czy to nie jest Chrystus? (30) Wyszli więc z miasta i przyszli do niego”.

J 4,1-18.25-30 UBG

J 7,37-38

Iz 61,1-2

Mt 11,28-30

Iz 55,1-3

Ps 34,9

Ps 73,25-26

**WERSSET PAMIĘCIOWY:**

„Pójdźcie do mnie wszyscy, którzy jesteście spracowani i obciążeni, a Ja wam dam ukojenie”. Mt 11,28

“

*Wszyscy są zmęczeni i obciążeni. Wszyscy uginają się pod ciężarami, które tylko Chrystus potrafi zdjąć. Najcięższe brzemie, jakie niesiemy, to ciężar grzechu. Gdybyśmy sami mieli nieść ten ciężar, przygniótłby nas. Ale Bezgrzeszny zajął nasze miejsce. „Pan obarczył go winami nas wszystkich” (Iz 53,6). On poniósł ciężar naszej winy. On zdejmie ciężar z naszych zmęczonych ramion. Da nam odpoczynek. Poniesie również brzemie niepokoju i smutku. Zaprasza nas, abyśmy złożyli na Niego wszystkie nasze troski, ponieważ On niesie nas na swym sercu.*

*„Życie Jezusa”*

“

## RELACJA Z BOGIEM

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

---

## OSOBISTE ZASTOSOWANIE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

---

## MOJA MODLITWA

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ZADANIE

**Porozmawiaj z Jezusem, jako Ogrodnikiem, o twoim ogrodzie serca.** Opisz Jezusowi, jak postrzegasz stan swojego serca i czego potrzebujesz. Odnies się do Jego oferty (tekstów ze studium). Możesz też zapytać o różne rzeczy, np.: o cenę, warunki, na jakich pracuje, termin realizacji itp. Zapisz swoje myśli, odczucia i pytania, a także odpowiedzi (myśli, wersety, obrazy), które pojawią się w twojej głowie lub które przeczytasz w Biblii.

## NOTATKI

A large grid of dots for taking notes.

---

## INTENCJE MODLITEWNE

A large grid of dots for prayer intentions.

# TEMAT 4

## ŹLI PASTERZE I DOBRY PASTERZ



*Poznasz motywację oraz styl pracy Ogrodnika w porównaniu z innymi, którzy chcieliby się zająć twoim ogrodem. Jezus szanuje twoją wolę i pragnie twojego dobra, bo cię kocha.*

## ŻLI PASTERZE

„(1) I doszło do mnie słowo PANA mówiące: (2) Synu człowieczy, prorokuj przeciwko pasterzom Izraela, prorokuj i powiedz im: Tak mówi Pan BÓG do tych pasterzy: Biada pasterzom Izraela, którzy sami siebie pasą! Czy pasterze nie powinni paść trzody? (3) Jadacie tłuszc, okrywacie się wełną i zabijacie tuczne zwierzęta, lecz trzody nie pasiecie. (4) Stąbnych nie posilacie, chorego nie leczycie, złamanego nie obwiązujecie, spłoszonego nie przyprowadzacie ani zgubionego nie szukacie, ale siłą i okrucieństwem panujecie nad nimi. (5) Tak że rozproszyły się, bo nie było pasterza, i stały się żerem dla wszelkiego zwierzęcia polnego, ponieważ się rozpierzchnęły. (6) Moje owce błąkają się po wszystkich górach i po każdym wysokim pagórku. Moja trzoda rozproszyła się po całej ziemi, a nikt ich nie szukał i nikt o nie nie pytał. (10) Tak mówi Pan BÓG: Oto jestem przeciwko pasterzom. Zażądam moich owiec z ich ręki i sprawię, że przestaną paść moje owce i pasterze nie będą już paśli samych siebie. Wyrwę moje owce z ich paszczy i nie będą już dla nich pokarmem”.

Ez 34,1-6.10 UBG

„(1) Zaprawdę, zaprawdę powiadam wam: Kto nie wchodzi do owczarni drzwiami, ale wchodzi inną drogą, ten jest złodziejem i bandytą. (10a) Złodziej przychodzi tylko po to, żeby kraść, zabijać i niszczyć. (12) Lecz najemnik, który nie jest pasterzem, do którego owce nie należą, widząc nadchodzącego wilka, opuszcza owce i ucieka, a wilk porywa i rozprasza owce. (13) Najemnik ucieka, bo jest najemnikiem i nie troszczy się o owce”.

J 10,1.10a.12-13 UBG

J 10,10-11.14-15

Ez 34,11-16

J 10,2-4

Ps 23,1-3

Mt 12,18-21

J 10,16

---

**WERSET PAMIĘCIOWY:**

„Ja sam będę paść moje owce i Ja sam ułożę je na ich legowisku – mówi Wszechmocny Pan. Będę szukał zaginionych, rozproszone sprowadzę z powrotem, zranione opatrzę, chore wzmocnię, tłustych i mocnych będę strzegł, i będę paść sprawiedliwie”. Ez 34,15-16

---

**RELACJA Z BOGIEM**

---

**OSOBISTE ZASTOSOWANIE**



Jedynie Ewangelia Bożej Łaski objawiona w Jego Synu pobudzi serce i poruszy siły duszy, tak jak nic innego nie jest w stanie tego zrobić. Chrystus przychodzi, aby odbudować w człowieku obraz Boży; ktokolwiek odwraca ludzi od Chrystusa, odwraca ich od źródła prawdziwego rozwoju i okrada ich z nadziei, celu i piękna życia. Jest złodziejem i rozbójnikiem. (...)

Zbawiciel zna każdego człowieka tak dokładnie, jakby był jedynym, za którego umarł. Niedola każdego jednego dotyka Jego serca. Woła o pomoc dociera do Jego uszu. Przyszedt, aby pociągnąć wszystkich do siebie. Prosi ich: „Pójdźcie za mną”, a Jego Duch porusza ich serca, aby pociągnąć ich do Niego.

„Życie Jezusa”



---

## MOJA MODLITWA

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





# TEMAT 5

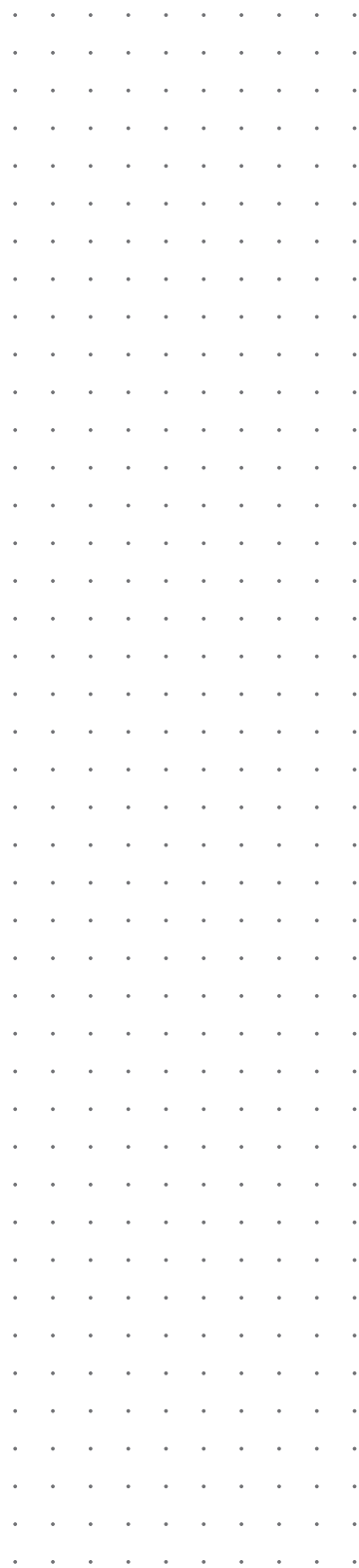
## PODDANIE SERCA



*Czas na podpisanie umowy z Ogrodnikiem. Potrzebujesz podjąć jasną decyzję, by pozwolić Jezusowi działać w twoim życiu i uzdrawiać twoje serce.*

„(1) A był pewien człowiek z faryzeuszy, imieniem Nikodem, dostojnik żydowski. (2) Przyszedł on do Jezusa w nocy i powiedział: Mistrzu, wiemy, że przyszedłeś od Boga jako nauczyciel. Nikt bowiem nie mógłby czynić tych cudów, które ty czynisz, gdyby Bóg z nim nie był. (3) Odpowiedział mu Jezus: Zaprawdę, zaprawdę powiadam ci: Jeśli się ktoś nie narodzi na nowo, nie może ujrzeć królestwa Bożego. (4) Nikodem zapytał go: Jakże może się człowiek narodzić, będąc stary? Czy może powtórnie wejść do łona swojej matki i narodzić się? (5) Jezus odpowiedział: Zaprawdę, zaprawdę powiadam ci: Jeśli się ktoś nie narodzi z wody i z Ducha, nie może wejść do królestwa Bożego. (6) Co się narodziło z ciała, jest ciałem, a co się narodziło z Ducha, jest duchem. (7) Nie dziw się, że ci powiedziałem: Musicie się na nowo narodzić. (8) Wiatr wieje, gdzie chce, i słyszysz jego głos, ale nie wiesz, skąd przychodzi i dokąd zmierza. Tak jest z każdym, kto się narodził z Ducha. (9) Nikodem go zapytał: Jakże się to może stać? (10) Odpowiedział mu Jezus: Ty jesteś nauczycielem w Izraelu, a tego nie wiesz? (11) Zaprawdę, zaprawdę powiadam ci, że co wiemy, to mówimy, a co widzieliśmy, o tym świadczymy, ale nie przyjmujecie naszego świadectwa. (12) Jeśli nie wierzycie, gdy wam mówiłem o ziemskich sprawach, jakże uwierzycie, jeśli będę wam mówił o niebieskich? (13) A nikt nie wstąpił do nieba, tylko ten, który zstąpił z nieba, Syn Człowieczy, który jest w niebie. (14) A jak Mojżesz wywyższył węża na pustyni, tak musi być wywyższony Syn Człowieczy; (15) Aby każdy, kto w niego wierzy, nie zginął, ale miał życie wieczne. (16) Tak bowiem Bóg umiłował świat, że dał swego jednorodzonego Syna, aby każdy, kto w niego wierzy, nie zginął, ale miał życie wieczne. (17) Bo Bóg nie posłał swego Syna na świat, aby potępił świat, lecz aby świat był przez niego zbawiony”.

J 3,1-17 UBG



Łk 18,18.20-23

Mt 6,24.33

Ap 3,20

Ez 36,26-27

J 14,23

Mt 10,34-39

Prz 23,26

Prz 3,5-7

---

**WERSZET PAMIĘCIOWY:**

„I dam wam serce nowe, i ducha nowego dam do waszego wnętrza, i usunę z waszego ciała serce kamienne, a dam wam serce mięsiste. Mojego ducha dam do waszego wnętrza i uczynię, że będziecie postępować według moich przykazań, moich praw będziecie przestrzegać i wykonywać je”. Ez 36,26-27

---

**RELACJA Z BOGIEM**

---

**OSOBISTE ZASTOSOWANIE**



**Zapisz swoją odpowiedź na Bożą prośbę o oddanie Mu serca.** Jeśli jeszcze masz opory, by Mu na tyle zaufać, to spróbuj zidentyfikować ich przyczynę i szczerze porozmawiaj o tym z Bogiem. Opowiedz Mu o swoich obawach i zastrzeżeniach. Daj Mu szansę, by mógł rozwiązać twoje wątpliwości. Nie odkładaj jednak podjęcia tej decyzji. Teraz jest najlepszy czas!

A large grid of small dots provided for writing the answer.

## NOTATKI

A large grid of dots for taking notes, consisting of 20 columns and 25 rows of small black dots.

---

## INTENCJE MODLITEWNE

A large grid of dots for prayer intentions, consisting of 20 columns and 20 rows of small black dots.

# TEMAT 6

## ROZMOWA Z BOGIEM



*Wchodźcie na teren ogrodu i rozmawiajcie o tym, co jest do zrobienia. Szczera rozmowa z Jezusem jest niezbędna, by cokolwiek mogło zacząć się zmieniać na lepsze.*

„(1) Był pewien człowiek z Ramatim-Sofim, z góry Efraim, imieniem Elkana, syn Jerochama, syna Elihu, syna Tochu, syna Sufa Efratejczyka. (2) Miał on dwie żony, jednej było na imię Anna, a drugiej – Peninna. Peninna miała dzieci, Anna zaś była bezdzietna. (3) Człowiek ten co roku udawał się ze swego miasta, aby oddać cześć i złożyć ofiarę PANU zastępów w Szilo. Tam byli dwaj synowie Helego, Chofni i Pinchas, kaptani PANA. (4) A gdy nadszedł dzień, w którym Elkana składał ofiarę, dał swojej żonie Peninnie oraz wszystkim jej synom i córkom części z ofiary; (5) Ale Annie dał jedną wyborną część, gdyż miłował Annę, choć PAN zamknął jej łono. (6) Jej przeciwniczka zaś bardzo jej dokuczała, aby tylko ją rozgniewać z tego powodu, że PAN zamknął jej łono. (7) I tak Elkana czynił każdego roku, a ilekroć Anna przychodziła do domu PANA, w ten sposób Peninna jej dokuczała. Ta zaś płakała i nie jadła. (8) Wtedy Elkana, jej mąż, powiedział do niej: Anno, czemu płaczesz? Dlaczego nie jesz? Czemu tak smuci się twoje serce? Czy ja nie jestem dla ciebie lepszy niż dziesięciu synów? (9) I gdy najedli się, i napili w Szilo, Anna wstała. A kapłan Heli siedział na krześle przy odrzwiach świątyni





PANA. (10) A ona, z goryczą w duszy, modliła się do PANA i strasznie płakała. (11) I złożyła ślub, mówiąc: PANIE zastępów, jeśli wejrzysz na utrapienie swojej służącej i wspomnisz na mnie, i nie zapomnisz swojej służącej, ale dasz swej służącej męskiego potomka, wtedy oddam go PANU na wszystkie dni jego życia, a brzytwa nie dotknie jego głowy. (12) A gdy długo modliła się przed PANEM, Heli przypatrywał się jej ustom. (13) Lecz Anna mówiła w swym sercu i tylko jej wargi się poruszały, ale jej głosu nie było słychać. Heli sądził więc, że jest pijana. (14) I Heli powiedział do niej: Jak długo będziesz pijana? Wytrzeźwiej od swego wina. (15) Anna zaś odpowiedziała: Nie, mój panie. Jestem kobietą utrapionego ducha. Nie piłam ani wina, ani mocnego napoju, lecz wylałam swoją duszę przed PANEM. (16) Nie uważaj swojej służącej za kobietę Beliala, gdyż z nadmiaru troski i smutku aż dotąd mówiłam. (17) Wtedy Heli odpowiedział: Idź w pokoju, a niech Bóg Izraela spełni twoją prośbę, którą zaniostaś do niego. (18) I powiedziała: Niech twoja służąca znajdzie łaskę w twoich oczach. I ta kobieta poszła swoją drogą, i jadła, a jej twarz już nie była smutna”.

1 Sm 1,1-18 UBG





Bóg przemawia do nas przez przyrodę i objawienie, przez swą opatrność i wpływ swego Ducha. To jednak nie wszystko, bowiem potrzebujemy wylewać przed Nim nasze serca. Aby mieć duchowe życie i energię, musimy mieć rzeczywistą relację z naszym Niebiańskim Ojcem. Nasze myśli mogą być do Niego zwrócone, możemy rozmyślać o Jego dziełach, miłosierdziu i błogosławieństwach; jednak to nie jest jeszcze połączenie się z Nim w najpełniejszym sensie. Chcąc z Nim obcować, musimy mieć Mu coś do powiedzenia o naszym obecnym życiu. Modlitwa jest otwarciem serca przed Bogiem, jak przed przyjacielem. Nie jest ona niezbędna do tego, aby Bóg poznał, jakimi jesteśmy, lecz aby uzdolnić nas do przyjęcia Go. Modlitwa nie sprowadza Boga do nas, lecz podnosi nas do Niego.

„Droga do Chrystusa”



## MOJA MODLITWA

.....

.....

.....

.....

.....

.....



A grid of 20 columns and 30 rows of small dots, intended for taking notes.



# TEMAT 7

## BOŻE PRZEBACZENIE

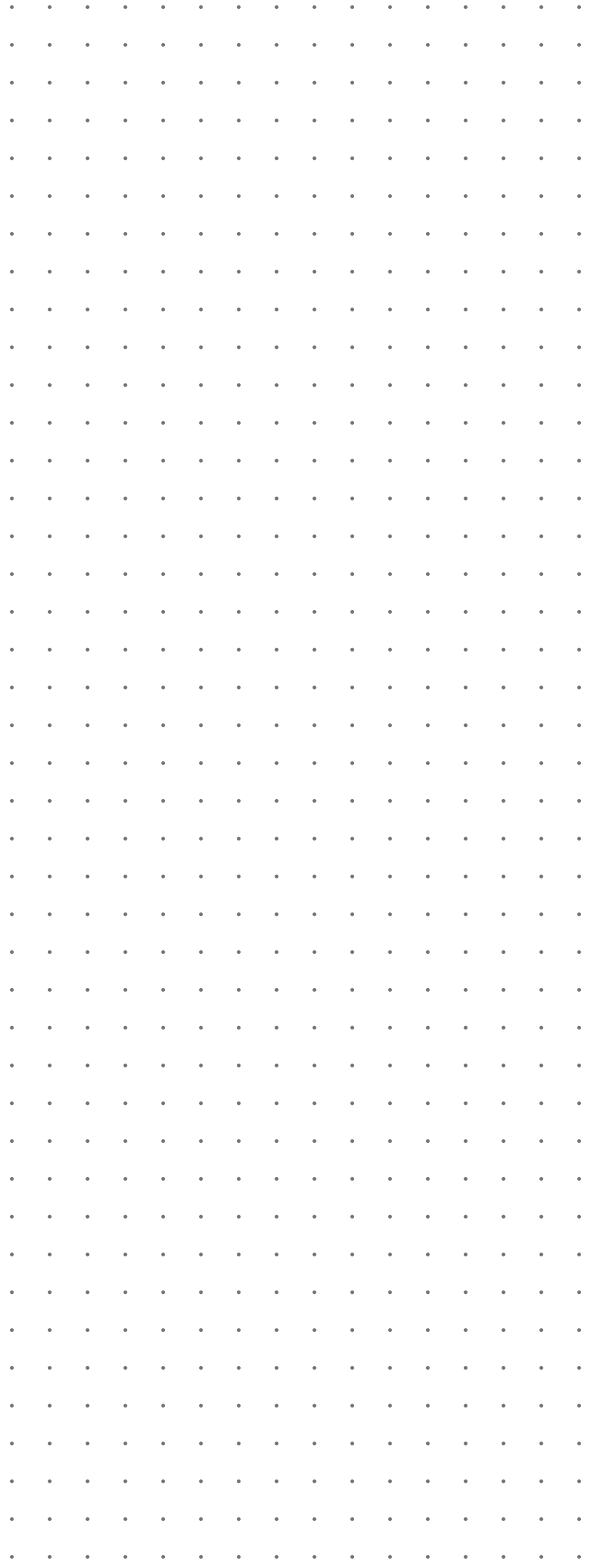


*Sprzątajcie rzeczy, którymi sam zaśmieciłeś ogród.  
Przyznanie się do winy i naprawienie krzywd to pierwszy krok  
ku uzdrowieniu.*

## KOBIETA PRZYŁAPANĄ NA CUDZOŁÓSTWIE

„(1) A Jezus poszedł na Górę Oliwną. (2) Potem znowu wczesnie rano przyszedł do świątyni, a cały lud zszedł się do niego. I siadłszy, nauczał ich. (3) I przyprowadzili do niego uczeni w Piśmie i faryzeusze kobietę przyłapaną na cudzołóstwie, a postawiwszy ją pośrodku; (4) Powiedzieli do niego: Nauczycielu, tę kobietę przyłapano na uczynku cudzołóstwa. (5) W prawie Mojżesz nakazał nam takie kamienować. A ty co mówisz? (6) A mówili to, wystawiając go na próbę, aby mogli go oskarżyć. Jezus zaś, schyliwszy się, pisał palcem po ziemi. (7) A gdy nie przestawali go pytać, podniósł się i powiedział do nich: Kto z was jest bez grzechu, niech pierwszy rzuci w nią kamieniem. (8) I znowu schyliwszy się, pisał po ziemi. (9) A gdy oni to usłyszeli, będąc przekonani przez sumienie, odchodzili jeden po drugim, począwszy od starszych aż do ostatnich. Pozostał tylko sam Jezus i ta kobieta stojąca pośrodku. (10) A Jezus podniósł się i nie widząc nikogo oprócz tej kobiety, powiedział do niej: Kobieto, gdzie są ci, którzy cię oskarżali? Nikt cię nie potępił? (11) Ona odpowiedziała: Nikt, Panie. A Jezus powiedział do niej: i ja ciebie nie potępiam. Idź i już więcej nie grzesz”.

J 8,1-11 UBG



Mt 12,20-21

1 J 1,9

Mt 5,23-24

Iz 44,22

Iz 1,18

1 J 3,19-20

---

### WERSZET PAMIĘCIOWY:

„Jeśli wyznajemy grzechy swoje, wierny jest Bóg i sprawiedliwy i odpuści nam grzechy, i oczyści nas od wszelkiej nieprawości”. 1 J 1,9

---

### RELACJA Z BOGIEM

---

### OSOBISTE ZASTOSOWANIE

“

Właściwe wyznanie grzechów jest zawsze szczegółowe; człowiek przyznaje się otwarcie do określonych win. Adam i Ewa odczuli w sercu wstyd i grozę po spożyciu zakazanego owocu. Lecz pierwszą ich myślą było, jak się usprawiedliwić i uniknąć kary śmierci. Duch nieuzasadnionego usprawiedliwiania się pochodzi od ojca kłamstwa. Jest on właściwy wszystkim synom i córkom Adama. Takie wyznanie nie jest natchnione przez Ducha Świętego i dlatego nie może być przez Boga przyjęte. Prawdziwa skrucha uczy człowieka ponoszenia odpowiedzialności za swe winy.

„Droga do Chrystusa”

”

---

## MOJA MODLITWA

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1. **Zrób przed Bogiem rachunek sumienia.** Pojednaj się z Nim i pozwól Mu oczyścić cię z winy. Możesz to zrobić tak: (1) Wypisz na kartce wszystko, czym zawiniłeś, co wywołuje u ciebie wstyd i poczucie winy. Rzeczy, które miały miejsce kiedyś, ale też takie, które ciągle są w twoim życiu. Nie poświęcaj zbyt wiele czasu na wyszukiwanie takich rzeczy. Proś Boga, by to On przypomniał ci, co trzeba, i zapisuj to, co przyjdzie ci na myśl. (2) Następnie wyznaj każdą rzecz z osobna Bogu i poproś o przebaczenie. (3) Jeśli trzeba coś naprawić, to zrób to (zadośćuczynienie). (4) Jeśli potrzebujesz się z kimś pojednać, to spróbuj zrobić jakieś kroki w tym kierunku. (5) Na koniec zniszcz kartkę.
2. Jeśli poczucie winy będzie wracać, to powtarzaj Boże obietnice zapewniające cię o Jego przebaczeniu.
3. Opisz swoje doświadczenie oraz wynotuj przemyślenia i wnioski.

## BOŻE OBIETNICE PRZEBACZENIA

- Iz 1,18: „Chodźcie więc, a będziemy się prawować – mówi Pan! Choć wasze grzechy będą czerwone jak szkarłat, jak śnieg zbieleją; choć będą czerwone jak purpura, staną się białe jak wełna”.
- Iz 44,22: „Startem jak obłok twoje występki, a twoje grzechy jak mgłę; nawróć się do mnie, bo cię odkupiłem”.
- Iz 43,25: „Ja, jedynie Ja, mogę przez wzgląd na siebie zmasać twoje przestępstwa i twoich grzechów nie wspomnę”.
- 2 Krn 7,14 UBG: „I jeśli mój lud, który jest nazywany moim imieniem, ukorzy się, będzie modlić się i szukać mojego oblicza, i odwróci się od swoich złych dróg, wtedy wysłucham go z nieba, przebaczę mu grzech i uzdrowię jego ziemię”.
- Ps 85,3: „Odpuścisz winę ludu swego, zakryjesz wszystkie ich grzechy”.
- Mal 7,19: „Znowu zmiłuje się nad nami, zmyje nasze winy, wrzuci do głębin morskich wszystkie nasze grzechy”.
- Gal 1,3-4: „Łaska wam i pokój od Boga Ojca naszego i Pana Jezusa Chrystusa, który wydał samego siebie za grzechy nasze, aby nas wyzwolić z teraźniejszego wieku złego według woli Boga i Ojca naszego, któremu chwała na wieki wieków. Amen”.
- 1 J 2,1-2.12: „Dzieci moje, to wam piszę, abyście nie grzeszyli. A jeśliby kto zgrzeszył, mamy orędownika u Ojca, Jezusa Chrystusa, który jest sprawiedliwy. On ci jest ubtąganiem za grzechy nasze, a nie tylko za nasze, lecz i za grzechy całego świata. (...) Piszę wam, dzieci, gdyż odpuszczone są wam grzechy dla imienia Jego”.
- 1 J 3,19-20: „Po tym poznamy, żeśmy z prawdy i uspokoimy przed nim swoje serca, że, jeśliby oskarżało nas serce nasze, Bóg jest większy niż serce nasze i wie wszystko”.

Grid of 30 rows and 40 columns of dots for writing.

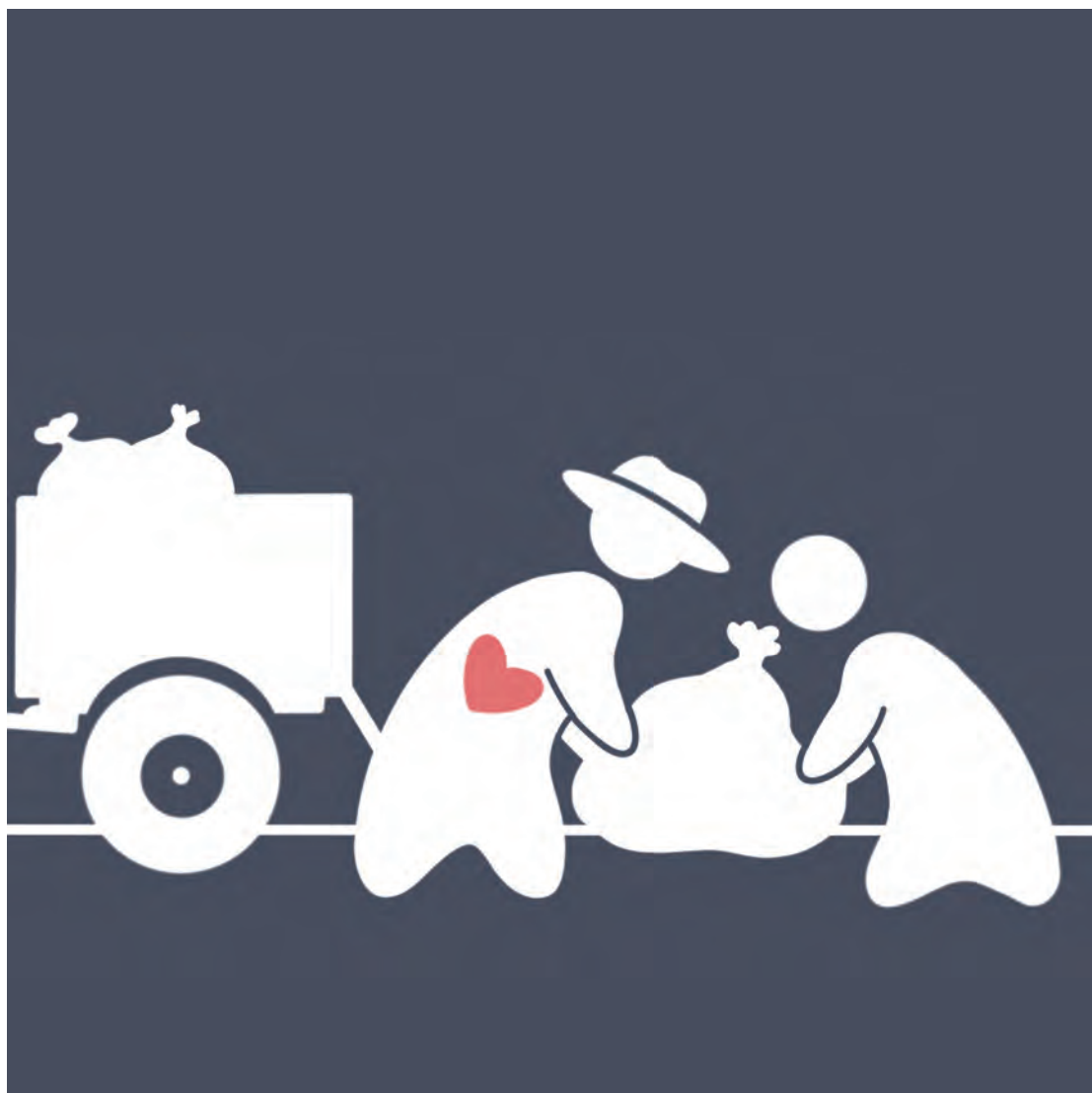
---

**INTENCJE MODLITEWNE**

Grid of 10 rows and 40 columns of dots for writing.

# TEMAT 8

## PRZEBACZANIE INNYM



*Wywozicie gruz i śmieci, którymi inni zawaliли ogród.  
Odpuszczenie win krzywdzicielom i zaniechanie zemsty  
to drugi krok ku uzdrowieniu.*

## NIEPRZEBACZAJĄCY SŁUGA

„(21) Wtedy Piotr podszedł do niego i zapytał: Panie, ile razy mam przebaczyć mojemu bratu, gdy zgrzeszy przeciwko mnie? Czy aż siedem razy? (22) I odpowiedział mu Jezus: Nie mówię ci, że aż siedem razy, ale aż siedemdziesiąt siedem razy. (23) Dlatego królestwo niebieskie podobne jest do króla, który chciał się rozliczyć ze swymi sługami. (24) A gdy zaczął się rozliczać, przyprowadzono mu jednego, który był mu winien dziesięć tysięcy talentów. (25) A ponieważ nie miał z czego oddać, jego pan kazał go sprzedać wraz z żoną, dziećmi i wszystkim, co miał, i spłacić dług. (26) Wtedy sługa upadł i oddał mu pokłon, mówiąc: Panie, okaż mi cierpliwość, a wszystko ci oddam. (27) Pan tego sługi, ulitowawszy się nad nim, uwolnił go i darował mu dług. (28) Lecz gdy ten sługa wyszedł, spotkał jednego ze swoich współsług, który był mu winien sto groszy. Chwycił go i zaczął dusić, mówiąc: Oddaj, coś winien! (29) Wtedy jego współsługa upadł mu do nóg i prosił go: Okaż mi cierpliwość, a wszystko ci oddam. (30) On jednak nie chciał, ale poszedł i wtrącił go do więzienia, dopóki nie odda długu. (31) A jego współsłudzy, widząc, co się stało, zasmucili się bardzo i poszedłszy, oznajmili swemu panu wszystko, co zaszło. (32) Wtedy jego pan wezwał go i powiedział: Zły sługo, darowałem ci cały ten dług, ponieważ mnie prosiłeś. (33) Czyż i ty nie powinieneś być zmiłować się nad swoim współsługą, jak ja zmiłowałem się nad tobą? (34) I jego pan, rozgniewany, wydał go katom, dopóki nie odda wszystkiego, co był mu winien. (35) Tak i wam uczyni mój Ojciec niebieski, jeśli każdy z was nie przebaczy z serca swemu bratu jego przewinień”.

Mt 18,21-35 UBG



Łk 17,3-5

Rz 12,19

Kol 3,12-13

Łk 23,34a

Łk 6,37

Ef 4,26-27.31-32

Mt 6,12.14-15

---

### WERSSET PAMIĘCIOWY:

„Bo jeśli odpuście ludziom ich przewinienia, odpuści i wam Ojciec wasz niebieski. A jeśli nie odpuście ludziom, i Ojciec wasz nie odpuści wam przewinień waszych”. Mt 6,14-15

---

### RELACJA Z BOGIEM

---

### OSOBISTE ZASTOSOWANIE

“

Zawarta w tej przypowieści nauka ukazuje wielką różnicę między miłosierdziem Bożym a zawziętością ludzką. Boże przebaczące miłosierdzie powinno być miarą naszego. „Czy i ty nie powinienes być zlitować się nad współstugą swoim, jak i ja zlitowałem się nad tobą?”. Winy są nam przebaczone nie z uwagi na to, że przebaczymy, lecz jak przebaczymy. Podstawą każdego przebaczenia jest miłość Boża. Nasze postępowanie w stosunku do innych wskazuje na to, czy przyswoiliśmy sobie tę miłość.

„Przypowieści Chrystusa”

”

---

## MOJA MODLITWA

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

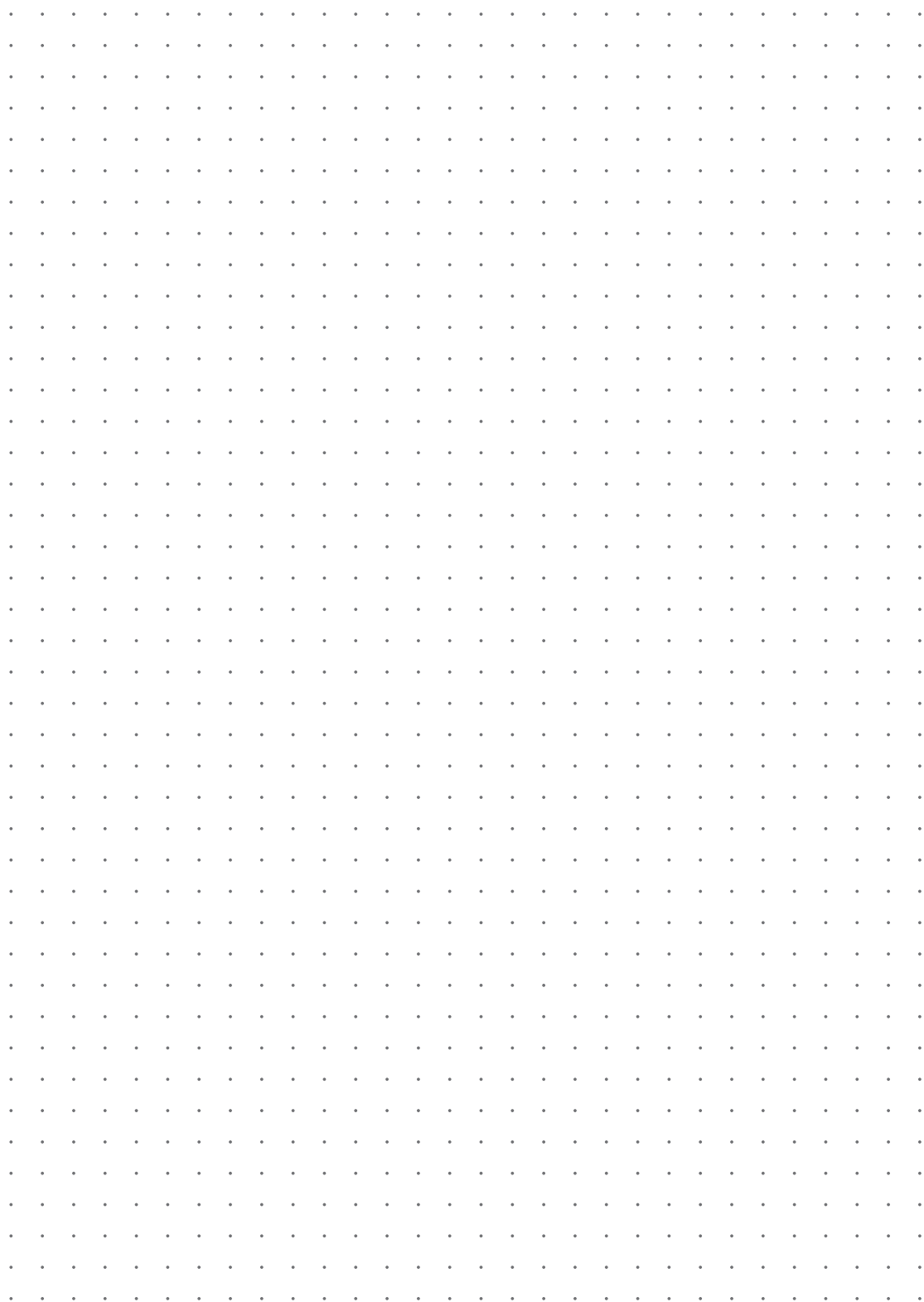
.....

**Przejdź z Bogiem drogę przebaczenia tym, którzy cię skrzywdzili.** Poniższe punkty oraz tabela na następnej stronie pomogą ci w tym: (1) Wypisz osoby, które wyrządziły ci krzywdę oraz (2) sposób, w jaki cię zraniły. Jeżeli masz żal do Boga i/lub samego siebie, to uwzględnij to także na swojej liście. Nie poświęcaj zbyt wiele czasu na rozpamiętywanie tych wszystkich rzeczy. Proś Boga, by to On przypomniał ci to, co trzeba, i zapisuj wszystko, co przyjdzie ci na myśl. (3) Obok każdej sprawy wypisz kilka słów opisujących twój emocjonalny ból. Skorzystaj z listy umieszczonej w zadaniu do tematu drugiego – tam już masz pozaznaczone słowa określające ból, który odczuwałeś. (4) Możesz zastanowić się również i wypisać, jakie konsekwencje w twoim życiu miały/mają poszczególne zranienia. (5) Na koniec opisz lub narysuj, co się przez to stało z twoim sercem. (6) Następnie porozmawiaj o tym z Bogiem. Opowiedz Mu o całym bólu i krzywdzie, jakich doświadczyłeś. Pozwól Bogu zabrać ten cały ból z twojego serca. Proś Go o to, by opatrzył twoje rany i uleczył serce. (7) Kiedy już to zrobisz, podejmij decyzję, że przebaczasz, odpuszczasz. Pomódl się słowami modlitwy przebaczenia odnośnie każdej sprawy z osobna. Możliwe, że o niektóre sprawy będziesz musiał modlić się wiele razy, zanim odczujesz, że w pełni odpuścisz. Jednak nie poddawaj się. Z Bogiem w końcu na pewno zwyciężysz nad brakiem przebaczenia.

### **PRAWDZIWE PRZEBACZENIE OBEJMUJE:**

- Pozwolenie Jezusowi, by zabrał ból z naszego serca (Iz 53,4: [Jezus] nasze cierpienia wziął na siebie). „Jezu, czy mógłbyś zabrać z mojego serca ból, który pojawił się w wyniku tego, co ta osoba mi zrobiła?”.
- Pozwolenie Jezusowi, by uleczył serce od ran, które zostały nam zadane (Jer 33,6: Oto Ja [Bóg] sprawię, że zabliznią się ich rany i uleczę je). „Jezu, czy mógłbyś uleczyć moje serce od ran, które ta osoba mi zadała?”.
- Uwolnienie osoby, która nas zraniła (Mt 6,12: i odpuść nam nasze winy, jak i my odpuszczamy naszym winowajcom). „Panie Jezu, decyduję się wybaczyć (komu), to że (co), co wywołało we mnie uczucia (jakie) i jestem gotowa/y zapłacić emocjonalny ból oraz ponieść konsekwencje tego, co (kto) mi zrobił. Pomóż mi przebaczyć tak, jak Ty przebaczyłeś mi”.
- Przebaczenie Bogu: „Niebiański Ojczy, obwinałam/-em cię o (co) i przez to chowałam/-em urazę w sercu wobec Ciebie, co sprawiło, że oddaliłam/-em się od Ciebie. Nie miałam/-em racji, obwiniając Cię, i chowając urazę. Proszę o Twoje przebaczenie. Ufam Twojej suwerennej woli, że to, co dopuszczasz, zostanie użyte dla mojego ostatecznego dobra i uwielbienia Twojego imienia”.

<b>OSOBA</b> (wypisz każdą osobę, która cię zraniła)	<b>ZRANIENIE</b> (wymień i opisz krótko, jak zostałeś zraniony przez każdą z tych osób)	<b>BÓL</b> (opisz emocjonalny ból wywołany przez każde zranienie)	<b>KONSEKWENCJE</b> (opisz konsekwencje, jakie każde zranienie miało/ma w twoim życiu)	<b>SERCE</b> (określ, co stało się z twoim sercem)





# TEMAT 9

## GRANICE



*Przyglądacie się granicom działki, by móc naprawić ogrodzenie.*

*Ustalenie, kim jesteście i gdzie są nasze granice w relacji  
z innymi, to trzeci krok ku uzdrowieniu.*

„(13) A ponieważ zbliżała się Pascha żydowska, Jezus poszedł do Jerozolimy. (14) I zastał w świątyni sprzedających woły, owce i gołębie oraz tych, którzy siedzieli i wymieniali pieniądze. (15) A zrobiwszy bicz z powrozków, wypędził wszystkich ze świątyni, także owce i woły, rozsywał pieniądze wymieniających i poprzewracał stoły. (16) A do sprzedających gołębie powiedział: Wynieście to stąd, a nie róbcie z domu mego Ojca domu kupieckiego. (17) I przypomnieli sobie jego uczniowie, że jest napisane: Gorliwość o twój dom zżarła mnie”.

J 2,13-17 UBG

„(10) Kiedy wjechał do Jerozolimy, poruszyło się całe miasto i pytano: Któż to jest? (11) A tłumy odpowiadały: To jest Jezus, prorok z Nazaretu w Galilei. (12) Wtedy Jezus wszedł do świątyni Boga i wypędził wszystkich sprzedających i kupujących w świątyni; poprzewracał stoły wymieniających pieniądze i stołki sprzedających gołębie. (13) I powiedział im: Jest napisane: Mój dom będzie nazwany domem modlitwy, a wy zrobiliście z niego jaskinię zbójców. (14) Wtedy ślepi i chromi podszli do niego w świątyni, a on ich uzdrowił. (15) A gdy naczelnicy kapłani i uczeni w Piśmie zobaczyli cuda, które czynił, i dzieci wołające w świątyni: Hosanna Synowi Dawida, rozgniewali się. (16) I zapytali go: Słyszysz, co one mówią? A Jezus im odpowiedział: Tak. Czy nigdy nie czytaliście: Przez usta niemowląt i ssących przygotowałeś sobie chwałę? (17) A opuściwszy ich, wyszedł z miasta do Betanii i tam przenocował”.

Mt 21,10-17 UBG



1 Kor 3,16-17

Iz 49,16

J 10,10.1-2

1 Kor 7,23

Mt 10,36-39

Mt 18,15-17

2 Tm 2,24-26

Kpł 19,17-18

2 Kor 6,14-18

**RELACJA Z BOGIEM**

**OSOBISTE ZASTOSOWANIE**

**MOJA MODLITWA**

## WERSSET PAMIĘCIOWY:

„Czy nie wiecie, że świątynią Bożą jesteście i że Duch Boży mieszka w was? Jeśli ktoś niszczy świątynię Bożą, tego zniszczy Bóg, albowiem świątynia Boża jest święta, a wy nią jesteście”. 1 Kor 3,16-17

“

*Kiedy (kapłani) uciekali, zostawili w tyle biednych, a teraz oni wpatrywali się w Jezusa, którego twarz wyrażała miłość i współczucie.*

*Ze łzami w oczach przemawiał do tych, którzy otaczali Go ze drżeniem: „Nie bójcie się; wyzwolę was, a wy Mnie uwielbicie, gdyż po to przyszedłem na świat”. Ludzie tłoczyli się w obecności Chrystusa z usilnymi rozpaczliwymi prośbami: „Mistrzu, pobłogostaw mnie”. Jego ucho słyszało każdy płacz. Ze współczuciem przewyższającym to, które okazuje troskliwa matka, pochylał się nad cierpieniem maluczkich.*

*Wszystkim poświęcił uwagę.*

*Każdy został uzdrowiony, niezależnie od tego, na jaką chorobę cierpiał. Niemi otwierali swoje usta w wystawianiu, ślepi oglądali swojego Uzdrowiciela. Serca cierpiących napełniły się radością.*

*„Życie Jezusa”*

“





# TEMAT 10

## BRAK MIŁOŚCI



*Jedną z przyczyn braków w ogrodzeniu są wyrwy w ziemi, więc Ogrodnik zaczyna je wypełniać dobrą ziemią. Miłość Jezusa leczy nasze serca z niedoborów miłości od najbliższych.*

„(1) Wtedy Jakub wyruszył w drogę i poszedł do ziemi ludów Wschodu. (13) A gdy Laban usłyszał wieść o Jakubie, synu swojej siostry, wybiegł mu naprzeciw, objął go, ucałował i zaprowadził do swego domu. A on opowiedział Labanowi o wszystkim. (14) Wtedy Laban powiedział mu: Ty naprawdę jesteś z moich kości i z mojego ciała. I Jakub mieszkał u niego przez cały miesiąc. (15) Potem Laban powiedział do Jakuba: Czyż dlatego, że jesteś moim bratem, będziesz mi służyć za darmo? Powiedz mi, jaka ma być twoja zapłata. (16) A Laban miał dwie córki: starsza miała na imię Lea, młodsza zaś Rachel. (17) Lea miała czułe oczy, Rachel zaś była piękna i miła dla oka. (18) Jakub kochał Rachelę i powiedział: Będę ci służył siedem lat za twoją młodszą córkę Rachelę. (19) Laban odpowiedział: Lepiej mi ją dać tobie niż innemu mężczyźnie. Zamieszkał ze mną. (20) I Jakub służył za Rachelę siedem lat, które wydawały mu się jak kilka dni, bo ją kochał. (21) Potem Jakub powiedział do Labana: Daj mi moją żonę, bo wypełniły się moje dni, abym z nią obcował. (22) Wtedy Laban zebrał wszystkich mężczyzn tego miejsca i wyprawił ucztę. (23) A gdy nastał wieczór, wziął swoją córkę Leę i wprowadził ją do Jakuba, a on obcował z nią. (24) Laban dał też swoją służącą Zilpę swej córce Lei za służącą. (25) Rano okazało się, że to była Lea. Powiedział więc do Labana: Cóż mi zrobisz? Czy nie za Rachelę ci służyłem? Dlaczego mnie oszukałeś? (26) Laban odpowiedział: Nie ma u nas zwyczaju, aby młodszą wydawać za męż przed starszą. (27) Dopełnij jej tydzień, a dam ci i tę za służbę, którą mi odśłużysz drugie siedem lat. (28) I Jakub tak zrobił, i dopełnił jej tydzień. Potem Laban dał mu swoją córkę Rachelę za żonę. (29) Laban dał też swoją służącą Bilhę swej córce Racheli za służącą. (30) Wtedy Jakub obcował też z Rachelą i kochał Ra-



chелę bardziej niż Leę, i służył mu jeszcze drugie siedem lat. (31) A gdy PAN widział, że Lea była znienawidzona, otworzył jej łono. Rachela zaś była bezpłodna. (32) Lea poczęła więc i urodziła syna, i nadała mu imię Ruben. Powiedziała bowiem: PAN naprawdę wejrzał na moje utrapienie. Dlatego teraz mój mąż będzie mnie kochać. (33) Gdy znów poczęła i urodziła syna, powiedziała: PAN usłyszał, że byłam znienawidzona. Dlatego dał mi także tego syna. I nadała mu imię Symeon. (34) Potem znów poczęła i urodziła syna, i powiedziała: Tym razem mój mąż przywiąże się do mnie, bo urodziłam mu trzech synów. Dlatego nadała mu imię Lewi. (35) Gdy jeszcze raz poczęła i urodziła syna, powiedziała: Teraz już będę chwalić PANA. Dlatego nadała mu imię Juda. I przestała rodzić. (...)

(14) A w czasie żniwa pszenicznego Ruben wyszedł i znalazł na polu mandragory, i przyniósł je do swojej matki Lei. Wtedy Rachela powiedziała do Lei: Daj mi, proszę, z mandragor twego syna. (15) A ona jej odpowiedziała: Mało ci, że zabrałaś mi mego męża, to teraz chcesz też zabrać mandragory mego syna? Wtedy Rachela powiedziała: Niech śpi z tobą tej nocy za mandragory twego syna. (16) A gdy Jakub wracał wieczorem z pola, Lea wyszła mu naprzeciw i powiedziała: Masz do mnie przyjść, bo nabyłam cię za mandragory mego syna. I spał z nią tej nocy. (17) A Bóg wystuchał Leę i poczęła, i urodziła Jakubowi piątego syna. (18) I Lea powiedziała: Bóg mi oddał moją zapłatę za to, że dałam moją służącą swemu mężowi. I nadała mu imię Issachar. (19) Potem Lea znowu poczęła i urodziła Jakubowi szóstego syna. (20) I Lea mówiła: Bóg obdarzył mnie wspaniałym darem. Teraz mój mąż będzie ze mną mieszkał, bo urodziłam mu sześciu synów. I nadała mu imię Zebulon”.

Rdz 29,1.13-35; 30,14-20 UBG

Łk 4,16-30

Hbr 4,15-16

1 J 3,1

Iz 43,1-4

Lm 3,19-26

Iz 62,4-5

Jr 30,17

**WERSSET PAMIĘCIOWY:**

„Bo spowoduję, że zablźnią się twoje rany i ulecę cię z twoich ciosów – mówi Pan – chociaż nazwali cię Odrzuconą, o którą nikt się nie troszczy”. Jr 30,17

“

*Ci, którzy przyjmują Chrystusa jako osobistego Zbawiciela, nie zostaną porzuceni jak sieroty, aby samotnie przechodzić życiowe próby. On przyjmuje ich jako członków niebiańskiej rodziny; prosi ich, aby nazywali Jego Ojca swoim Ojcem. To oni są „maluczkimi”, drogimi sercu Boga, związanymi z Nim najbardziej czułymi i trwałymi więzami. Okazuje On wobec nich nadzwyczajną czułość, tak dalece większą niż ta, którą nasz ojciec czy matka wykazywali wobec naszej bezradności, jak bardzo to, co boskie, przewyższa to, co ludzkie.*

*„Życie Jezusa”*

”

## RELACJA Z BOGIEM

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

---

## OSOBISTE ZASTOSOWANIE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

---

## MOJA MODLITWA

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



<b>OSOBA</b> (wypisz każdą osobę, która cię zraniła)	<b>ZRANIENIE</b> (wymień i opisz krótko, jak zostałeś zraniony przez każdą z tych osób)	<b>BÓL</b> (opisz emocjonalny ból wywołany przez każde zranienie)	<b>KONSEKWENCJE</b> (opisz konsekwencje, jakie każde zranienie miało/ma w twoim życiu)	<b>SERCE</b> (określ, co stało się z twoim sercem)

## NOTATKI

Grid of dots for notes.

---

## INTENCJE MODLITEWNE

Grid of dots for prayer intentions.

# TEMAT 11

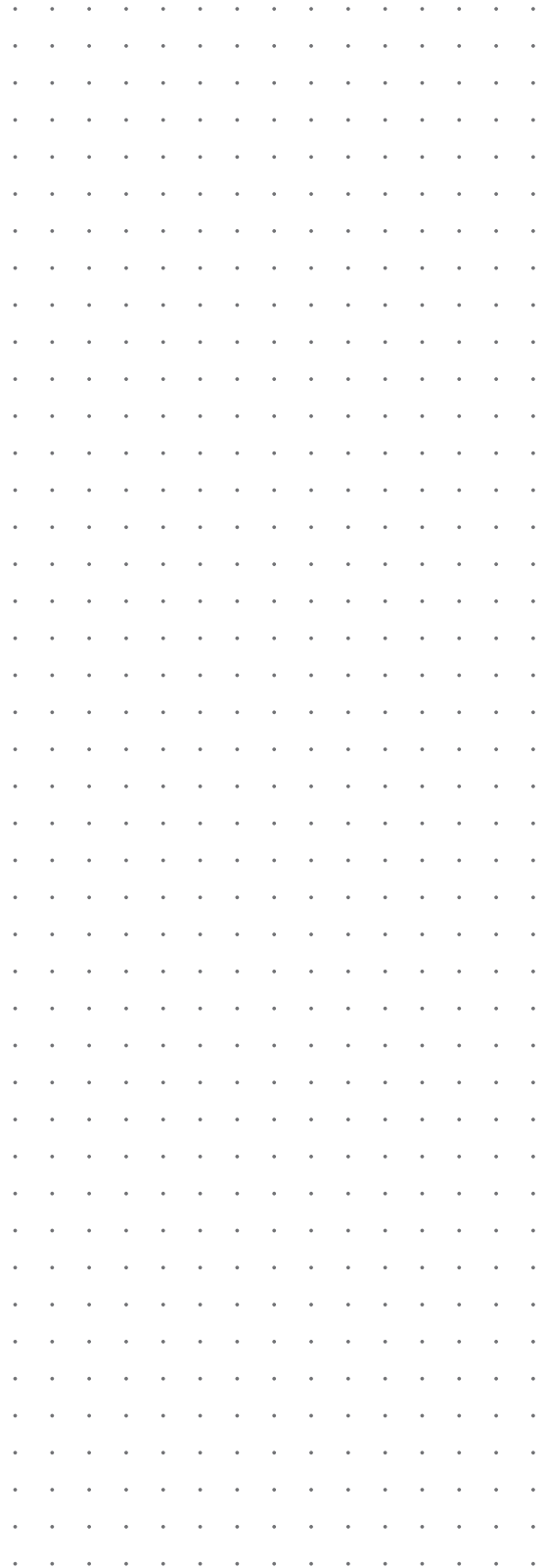
## PRESJA



*W niektórych miejscach sąsiedzi korzystają z twojej działki i na razie nie da się postawić tam płotu, a Ogrodnik chce z tobą odzyskać ten teren. Jezus może pomóc stawić czoła presji otoczenia.*

## FARYZEUSZE

„(1) A przechodząc, zobaczył człowieka ślepego od urodzenia. (2) I pytali go jego uczniowie: Mistrzu, kto zgrzeszył, on czy jego rodzice, że się urodził ślepy? (3) Jezus odpowiedział: Ani on nie zgrzeszył, ani jego rodzice, ale stało się tak, żeby się na nim objawiły dzieła Boga. (...) (6) To powiedziawszy, splunął na ziemię, zrobił błoto ze śliny i pomazał tym błotem oczy ślepego. (7) I powiedział do niego: Idź, umyj się w sadzawce Siloam – co się tłumaczy: Poślany. Poszedł więc, umył się i wrócił, widząc. (...) (13) Przyprawdzili więc do faryzeusza tego, który przedtem był ślepy. (14) A tego dnia, gdy Jezus zrobił błoto i otworzył jego oczy, był szabat. (15) Wówczas również faryzeusze pytali go, w jaki sposób przejrzał. A on im odpowiedział: Nałożył mi błoto na oczy, umyłem się i widzę. (16) Wtedy niektórzy z faryzeuszy powiedzieli: Ten człowiek nie jest z Boga, bo nie przestrzega szabatu. Inni natomiast mówili: Jak może grzeszny człowiek czynić takie cuda? I nastąpił wśród nich rozłam. (17) Zapytali więc znowu ślepego: Co mówisz o nim, skoro otworzył twoje oczy? A on odpowiedział: Jest prorokiem. (18) A Żydzi nie wierzyli, że był ślepy i odzyskał wzrok, aż zawołali rodziców tego, który przejrzał. (19) I pytali ich: Czy to jest wasz syn, o którym mówicie, że się urodził ślepy? Jakże więc teraz widzi? (20) Odpowiedzieli im jego rodzice: Wiemy, że to jest nasz syn i że się urodził ślepy. (21) Lecz jakim sposobem teraz widzi, nie wie-



my, ani kto otworzył jego oczy, nie wiemy. Ma swoje lata, pytajcie go, on sam o sobie powie. (22) Tak mówili jego rodzice, bo bali się Żydów. Żydzi bowiem już postanowili, że każdy, kto wyzna, iż on jest Chrystusem, będzie wyłączonej z synagogi. (23) Dlatego jego rodzice powiedzieli: Ma swoje lata, jego pytajcie. (24) Wtedy znowu zawołali tego człowieka, który był ślepy i powiedzieli do niego: Oddaj chwałę Bogu. My wiemy, że ten człowiek jest grzeszny. (25) A on odpowiedział: Czy jest grzeszny, nie wiem. To tylko wiem, że byłem ślepy, a teraz widzę. (26) I zapytali go znowu: Cóż ci uczynił? Jak otworzył twoje oczy? (27) Odpowiedział im: Już wam powiedziałem, a nie słuchaliście. Dlaczego jeszcze chcecie słuchać? Czy i wy chcecie być jego uczniami? (28) Wtedy złorzeczyli mu i powiedzieli: Ty bądź sobie jego uczniem, my zaś jesteśmy uczniami Mojżesza. (29) My wiemy, że Bóg mówił do Mojżesza, lecz skąd on jest, nie wiemy. (30) Odpowiedział im ten człowiek: To naprawdę rzecz dziwna, że wy nie wiecie, skąd jest, a otworzył moje oczy. (31) A wiemy, że Bóg nie wysłuchuje grzeszników, ale jeśli ktoś jest czcicielem Boga i wypełnia jego wolę, tego wysłuchuje. (32) Od wieków nie słyszano, aby ktoś otworzył oczy ślepego od urodzenia. (33) Gdyby on nie był od Boga, nie mógłby nic uczynić. (34) Odpowiedzieli mu: Urodziłeś się cały w grzechach i ty nas uczysz? I wypędzili go precz”.

J 9,1-3.6-7.13-34 UBG

Mt 23,37

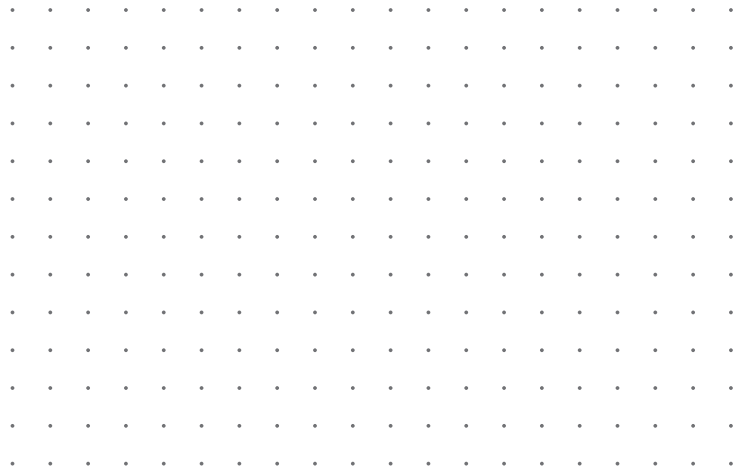
Jr 4,18-19.22

Pwt 30,15-20

Pwt 30,11

Jk 2,12

Ps 103,8-14



### WERSSET PAMIĘCIOWY:

„Miłosierny i łaskawy jest Pan, cierpliwy i pełen dobroci. (...) Bo On wie, jakim tworem jesteśmy, pamięta, żeśmy prochem”. Ps 103,8.14

“

*To motywacja decyduje o charakterze naszych czynów, nadając im znamię podłości albo wysokiej moralnej wartości. W ocenie Boga nie są najcenniejsze wielkie rzeczy, które widzi każde oko i chwali każdy język. Małe powinności wykonane ochoczo, małe dary, które nie szukają pokłasku i które w oczach ludzi mogą wydawać się bez wartości, częstokroć w Jego oczach stoją najwyżej. Serce pełne wiary i miłości jest droższe Bogu niż najkosztowniejszy dar.*

*„Życie Jezusa”*

“

## RELACJA Z BOGIEM

A grid of 20 columns and 15 rows of dots for writing.

---

## OSOBISTE ZASTOSOWANIE

A grid of 20 columns and 15 rows of dots for writing.

---

## MOJA MODLITWA

A grid of 20 columns and 15 rows of dots for writing.



<b>OSOBA</b> (wypisz każdą osobę, która cię zraniła)	<b>ZRANIENIE</b> (wymień i opisz krótko, jak zostałeś zraniony przez każdą z tych osób)	<b>BÓL</b> (opisz emocjonalny ból wywołany przez każde zranienie)	<b>KONSEKWENCJE</b> (opisz konsekwencje, jakie każde zranienie miało/ma w twoim życiu)	<b>SERCE</b> (określ, co stało się z twoim sercem)



# TEMAT 12

## PRZEMOC



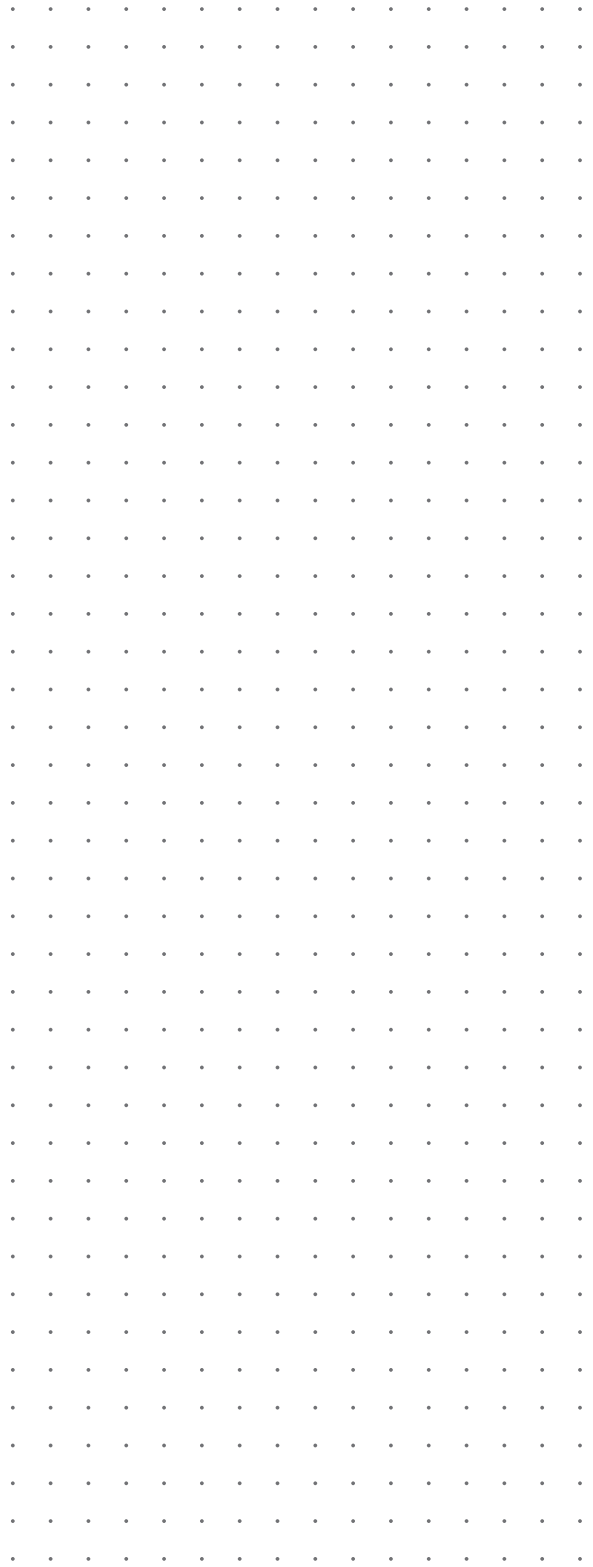
*Możliwe, że część ogrodzenia i terenu zdewastowano ciężkim sprzętem, lecz Ogrodnik potrafi to naprawić i zabezpieczyć.  
Jezus chce być twoim schronieniem i odnowicielem.*

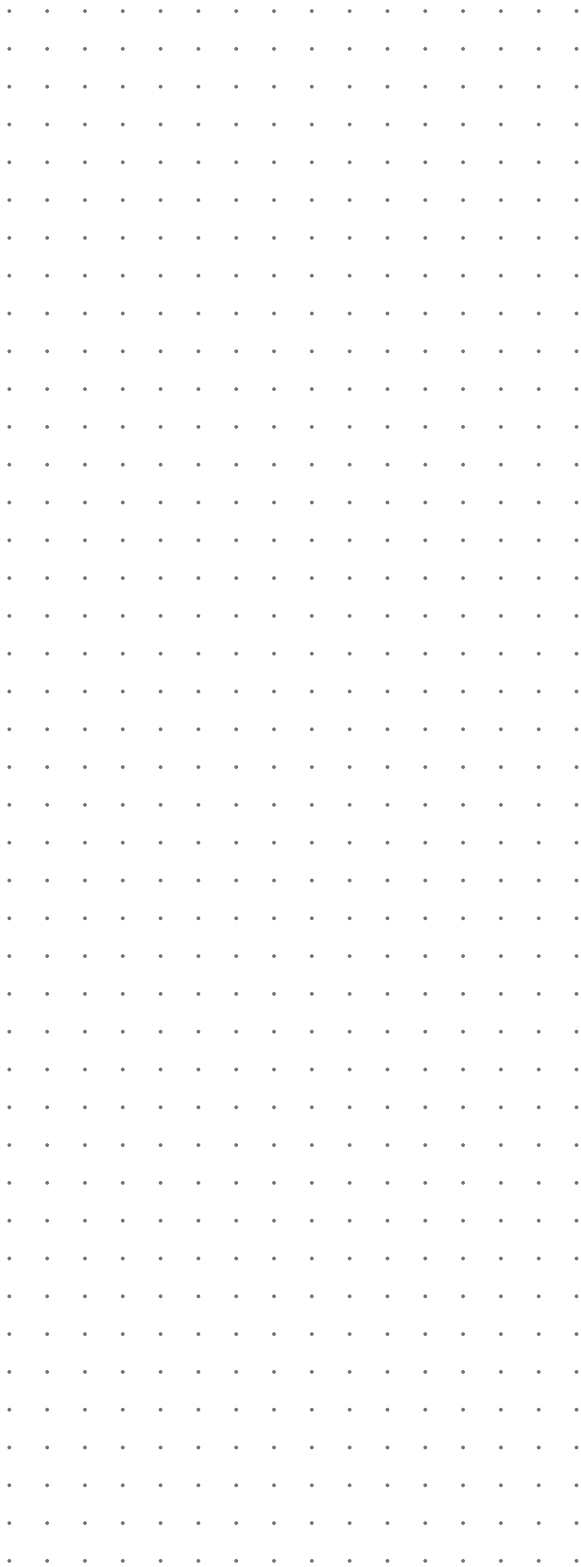
## AMNON I TAMARA

„(7) Wtedy Natan powiedział do Dawida: Ty jesteś tym człowiekiem. Tak mówi PAN, Bóg Izraela: Ja cię namaściłem, abyś był królem nad Izraelem, i ja cię wybawiłem z rąk Saula; (8) Dałem ci dom twego pana i żony twego pana na twe łono, dałem ci dom Izraela i Judy, a gdyby tego było za mało, dałbym ci jeszcze więcej. (9) Dlaczego wzgardziłeś słowem PANA, czyniąc to zło w jego oczach? Zabiłeś mieczem Uriasza Chetytę, a jego żonę wzięłeś sobie za żonę, jego zaś zabiłeś mieczem synów Ammona. (10) Teraz więc miecz nigdy nie odstąpi od twojego domu, ponieważ wzgardziłeś mną i wzięłeś żonę Uriasza Chetytę, by była twoją żoną.

2 Sm 12,7-10

(1) Później stało się tak: Absalom, syn Dawida, miał piękną siostrę imieniem Tamar. I zakochał się w niej Amnon, syn Dawida. (2) I dręczył się Amnon tak, że zachorował z powodu swojej siostry Tamar. Była bowiem dziewicą i Amnowi zdawało się rzeczą trudną, aby uczynić jej cokolwiek. (3) Lecz Amnon miał przyjaciela imieniem Jonadab, syna Szimy, brata Dawida. A Jonadab był człowiekiem bardzo przebiegłym. (4) Ten go zapytał: Dlaczego ty, synu królewski, tak mizerniejesz z dnia na dzień? Dlaczego mi nic nie mówisz? Amnon odpowiedział: Zakochałem się w Tamar, siostrze mojego brata Absa-

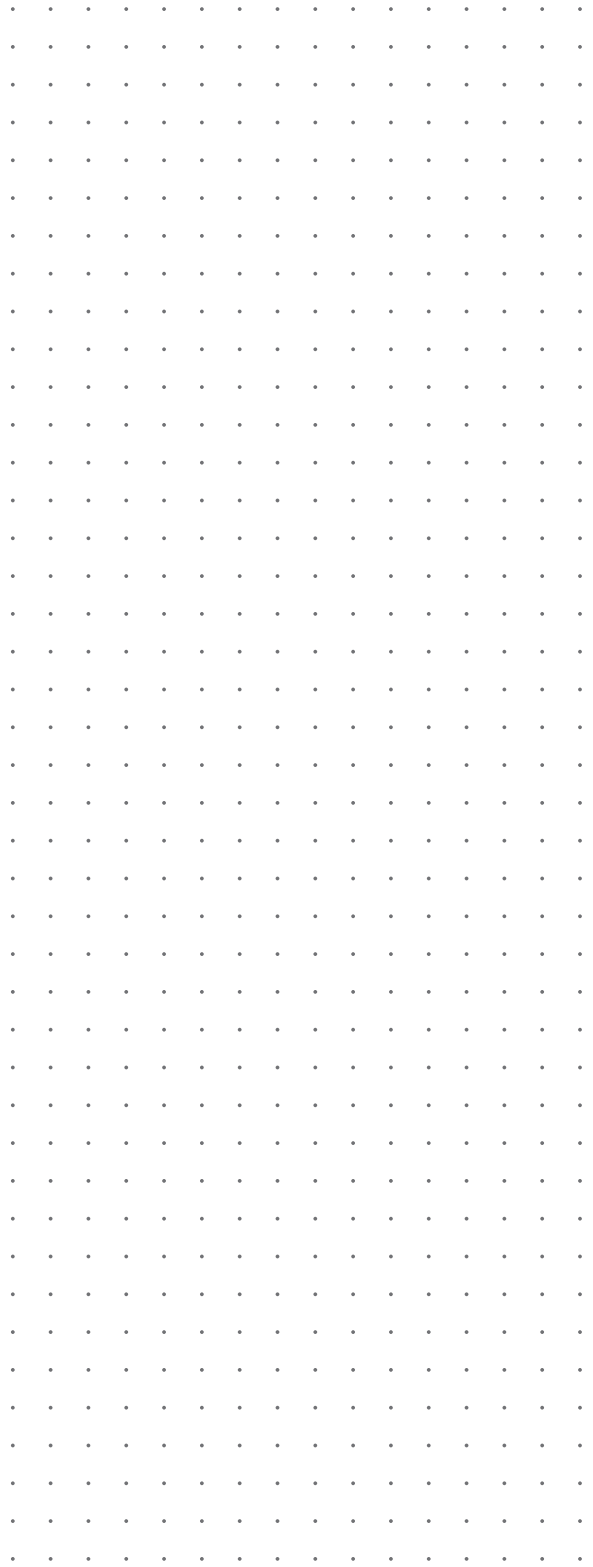




loma. (5) Jonadab powiedział mu: Połóż się do łóżka i udawaj chorego. Gdy twój ojciec przyjdzie, aby cię odwiedzić, powiesz mu: Pozwól, proszę, aby przyszła moja siostra Tamar i dała mi jeść, aby przygotowała posiłek na moich oczach, bym to widział i jadł z jej ręki. (6) Amnon położył się więc i udawał chorego. A gdy król przyszedł go odwiedzić, Amnon powiedział do króla: Pozwól, proszę, aby moja siostra Tamar przyszła i przygotowała na moich oczach dwa placki, abym jadł z jej ręki. (7) Wtedy Dawid posłał Tamar do domu, mówiąc: Idź teraz do domu twego brata Amnona i przygotuj mu posiłek. (8) Tamar przyszła więc do domu swego brata Amnona, a on leżał. Wzięła mąkę i zagniotła ciasto, po czym uczyniła placki na jego oczach i upiekła je. (9) Potem wzięła patelnię i wyłożyła je przed nim, lecz nie chciał jeść. I Amnon rozkazał: Niech wszyscy wyjdą ode mnie. Wszyscy wyszli więc od niego. (10) Wtedy Amnon powiedział do Tamar: Przynieś jedzenie do sypialni, abym jadł z twojej ręki. Tamar wzięła więc placki, które przyrządziła, i przyniosła je swemu bratu Amnonowi do sypialni. (11) A gdy podawała mu je do jedzenia, pochwycił ją i powiedział do niej: Chodź, połóż się ze mną, moja siostrko. (12) Ona mu odpowiedziała: Nie, mój bracie, nie hańb mnie, bo tak się nie postępuje w Izraelu. Nie

## AMNON I TAMARA

popętniaj tego haniebnego czynu. (13) Dokąd bowiem się udam ze swoją hańbą? A ty staniesz się jak jeden z ludzi nikczemnych w Izraelu. Proszę, porozmawiaj raczej z królem, bo on ci mnie nie odmówi. (14) Lecz on nie chciał postuchać jej głosu, ale przemógł ją i zhańbił, i położył się z nią. (15) Potem Amnon znienawidził ją tak bardzo, że nienawiść, którą ją znienawidził, była większa niż miłość, jaką ją miłował. I Amnon powiedział jej: Wstań, idź stąd! (16) Odpowiedziała: z jakiego powodu? Wyrzucając mnie, czynisz mi większą krzywdę niż ta, którą już wyrządziłeś. Ale nie chciał jej postuchać. (17) Wtedy zawołał swego sługę, który mu usługiwał, i rozkazał: Wyprowadź tę kobietę ode mnie i zarygluj za nią drzwi. (18) A miała na sobie kolorową suknię, gdyż w takie szaty ubierały się córki króla, które były dziewicami. Wtedy jego sługa wyprowadził ją i zarygłował za nią drzwi. (19) I Tamar posypała swą głowę popiołem, rozdarła kolorową suknię, którą nosiła, położyła rękę na głowie i odeszła, głośno płacząc. (20) Wtedy jej brat Absalom zapytał ją: Czy twój brat Amnon był z tobą? Ale milcz, moja siostrze. To twój brat. Nie bierz tego do serca. Tamar mieszkała więc w osamotnieniu w domu swego brata Absaloma. (21) Gdy król Dawid usłyszał o tym wszystkim, bardzo się rozgniewał. (22) Ab-



salom zaś nie rozmawiał z Amnonem ani źle, ani dobrze. Absalom bowiem nienawidził Amnona za to, że zhańbił jego siostrę Tamar.

(23) Po upływie dwóch lat, gdy strzyżono owce Absaloma w Baal-Chasor, które znajduje się w pobliżu Efraim, Absalom zaprosił wszystkich synów króla. (28) Absalom zaś nakazał swoim sługom: Zauważcie, kiedy serce Amnona podochoci się winem, a gdy powiem wam: Zabijcie Amnona, zabijcie go, nie bójcie się. Ja bowiem nakazuję to wam. Bądźcie odważni i sprawcie się dzielnie. (29) I słudzy Absaloma uczynili z Amnonem tak, jak im nakazał Absalom. Wtedy wszyscy synowie króla wstali, każdy z nich dosiadł swego muła, i uciekli. (30) A gdy jeszcze byli w drodze, dotarła do Dawida wieść: Absalom pozabijał wszystkich synów króla i nie pozostał z nich ani jeden. (31) Wtedy król wstał i rozdarł swoje szaty, i położył się na ziemi. Wszyscy jego słudzy stali dokoła niego w rozdartych szatach. (32) Wtedy odezwał się Jonadab, syn Szimy, brata Dawida: Niech mój pan nie myśli, że zabito wszystkich młodzieńców, synów króla, bo tylko Amnon został zabity. Takie bowiem było postanowienie w umyśle Absaloma od tego dnia, w którym zhańbił jego siostrę Tamar”.

2 Sm 13,1-23.28-32 UBG

## BOŻE UZDROWIENIE

Ps 51,3-4.12-14

Kpł 18,6.9

Wj 22,16-17

Pwt 22,28-29

Jr 17,14

2 Kor 5,17

Wj 20,14

Mt 5,27-30

Ef 5,22-27.31-32

Lm 3,19-24

Jr 30,17

---

### WERSSET PAMIĘCIOWY:

„Tak więc, jeśli ktoś jest w Chrystusie, nowym jest stworzeniem; stare przeminęło, oto wszystko stało się nowe”. 2 Kor 5,17

---

### RELACJA Z BOGIEM

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

---

### OSOBISTE ZASTOSOWANIE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## ZADANIE

1. **Pomyśl o swoim dotychczasowym doświadczeniu życiowym. Czy doświadczałeś siłowego łamania twojej woli?** Czy byłeś zmuszany do robienia rzeczy, których nie chciałeś przy użyciu siły fizycznej, szantażu, manipulacji, zastraszania itp.? Jeżeli tak, to porozmawiaj o tym z Bogiem. Potrzebujesz, by zabrał ból i uleczył twoje serce. Możesz skorzystać z poniższych punktów oraz tabeli znajdującej się na sąsiedniej stronie: (1) Wypisz osoby, które stosowały wobec ciebie przemoc oraz (2) określ, jaki to był rodzaj przemocy (fizyczna, psychiczna, seksualna, duchowa...). (3) Przy każdej z kwestii wypisz kilka słów wyrażających ból, który wtedy pojawił się w twoim sercu (być może już wypisałeś niektóre z tych sytuacji przy zadaniu dotyczącym przebaczenia). (4) Zapisz też, jakie konsekwencje ponosisz – myśli, schematy działania, postrzeganie Boga i siebie. (5) Jeśli potrafisz, to opisz, co się przez to stało z twoim sercem. (6) Opowiedz Bogu o swoim bólu. Proś o uleczenie i siłę do przebaczenia.
2. Szukaj schronienia w Bogu. Wybierz werset z Biblii, który jest ci w tej kwestii najbardziej bliski i naucz się go na pamięć. Przywołuj go w pamięci oraz wyobraźni za każdym razem, kiedy wspomnienia lub rzeczywistość będą zbyt trudne do zniesienia. Proś Boga, by postawił na twojej drodze osoby, które pomogą ci uporać się z konsekwencjami przemocy.
3. Zastanów się, czy sam nie stosowałeś lub nadal nie stosujesz przemocy. Jeśli tak, to proś Boga, aby pomógł ci zmienić twoje postępowanie i naprawić krzywdę, którą wyrządziłeś. Proś Boga, by postawił na twojej drodze ludzi, którzy ci w tym pomogą.
4. Jeśli jesteś winny grzechów związanych z seksualnością, to posprzątaj to z Bogiem. Wyznaj szczegółowo swoje winy, proś o przebaczenie i oczyszczenie. Uwaga: niekiedy granica pomiędzy własnym upadkiem a byciem wykorzystanym jest trudna do określenia. Ktoś może brać na siebie całą odpowiedzialność za jakiś grzech, podczas gdy np. został do czegoś przymuszony przez dominującą osobę. Rozważ z Bogiem swoje doświadczenia. Zapisz swoje wnioski.

. . . . .

. . . . .

. . . . .

. . . . .

. . . . .

. . . . .

. . . . .

. . . . .

. . . . .

. . . . .

. . . . .

. . . . .

. . . . .

. . . . .

. . . . .

. . . . .

. . . . .

. . . . .

. . . . .

. . . . .

. . . . .

. . . . .

. . . . .

<b>OSOBA</b> (wypisz każdą osobę, która cię zraniła)	<b>ZRANIENIE</b> (wymień i opisz krótko, jak zostałeś zraniony przez każdą z tych osób)	<b>BÓL</b> (opisz emocjonalny ból wywołany przez każde zranienie)	<b>KONSEKWENCJE</b> (opisz konsekwencje, jakie każde zranienie miało/ma w twoim życiu)	<b>SERCE</b> (określ, co stało się z twoim sercem)

A grid of 20 columns and 30 rows of small dots, intended for taking notes.

- Ps 46,2.8: „Bóg jest ucieczką i siłą naszą, pomocą w utrapieniach najpewniejszą. Pan Zastępów jest z nami, warownym grodem jest nam Bóg Jakuba”.
- Ps 57,2-4: „Zmituj się nade mną, Boże, zmituj się nade mną, bo Tobie zaufała dusza moja i w cieniu twych skrzydeł chcę się schronić, aż przeminie nieszczęście! Wołam do Boga Najwyższego, do Boga, który do końca doprowadzi sprawę moją. On ześle pomoc z nieba i wybawi mnie, gdy lży mnie gnębiciel. Bóg ześle łaskę swoją i wierność swoją”.
- Ps 59,2.10.18: „Ratuj mnie od wrogów moich, Boże mój! Obroń mnie przed przeciwnikami moimi! Mocy moja, ciebie trzymać się będę, gdyż Ty, Boże, jesteś twierdzą moją. Mocy moja, tobie będę śpiewał, boś Ty, Boże, twierdzą moją, Boże mój łaskawy”.
- Ps 61,3-5: „Z krańców ziemi wołam do ciebie w słabości serca: Wprowadź mnie na skałę wyższą ode mnie! Ty bowiem jesteś schronieniem moim, wieżą obronną przeciwko wrogowi. Chciałbym mieszkać w namiocie twoim wiecznie, schronić się pod ostoną twych skrzydeł”.
- Ps 62,2-3.6.8-9: „Jedynie w Bogu jest uciszenie duszy mojej, od niego jest zbawienie moje. Tylko On jest opoką moją i zbawieniem moim, twierdzą moją, przeto się nie zachwieję. Jedynie w Bogu jest uciszenie duszy mojej, Bo w nim pokładam nadzieję moją! W Bogu zbawienie moje i chwała moja; Skała mocy mojej, ucieczka moja jest w Bogu. Ufaj mu, narodzie, w każdym czasie, Wylewajcie przed nim serca wasze: Bóg jest ucieczką naszą!”.
- Ps 71,3.7: „Bądź mi skałą schronienia, twierdzą ratunku mojego, boś Ty opoką moją i twierdzą moją! Byłem jak dziwoląg dla wielu, lecz tyś pewną ucieczką moją”.
- Ps 91,1-4: „Kto mieszka pod ostoną Najwyższego, kto przebywa w cieniu Wszechmocnego, ten mówi do Pana: Ucieczko moja i twierdzo moja, Boże mój, któremu ufam. Bo On wybawi cię z sidła ptasznika i od zgubnej zarazy. Piórami swymi okryje cię. I pod skrzydłami jego znajdziesz schronienie. Wierność jego jest tarczą i puklerzem”.
- 2 Sm 22,2-4,7: „Pan jest opoką moją i twierdzą moją, i wybawicielem moim, Bóg skałą moją, jemu ufam, tarczą moją, rogiem zbawienia mojego, schronieniem moim i ucieczką moją, wybawicielem moim, który mnie od przemocy wybawia. Uwielbionego wzywam, Pana, i będę wybawiony od nieprzyjaciół moich. Gdy jestem w niedoli, wzywam Pana i Boga mojego wzywam, a On wystuchuje z świątyni swojej głosu mojego. I wołanie moje dociera do uszu jego”.
- Ps 31,2-5: „W tobie, Panie, szukałem schronienia, obym nigdy nie doznał wstydu! Przez sprawiedliwość swoją wybaw mnie! Nakłoń ku mnie ucho swoje, śpiesznie ocal mnie! Bądź mi skałą obronną, grodem warownym, by mnie wybawić! Boś Ty skałą moją i twierdzą moją, przez wzgląd na imię twoje będziesz mnie prowadził i wiódł! Wyciągnij mnie z sieci, którą zastawili na mnie, boś ty schronieniem moim”.

## MOJE OBIETNICE

A large grid of dots for writing vows.

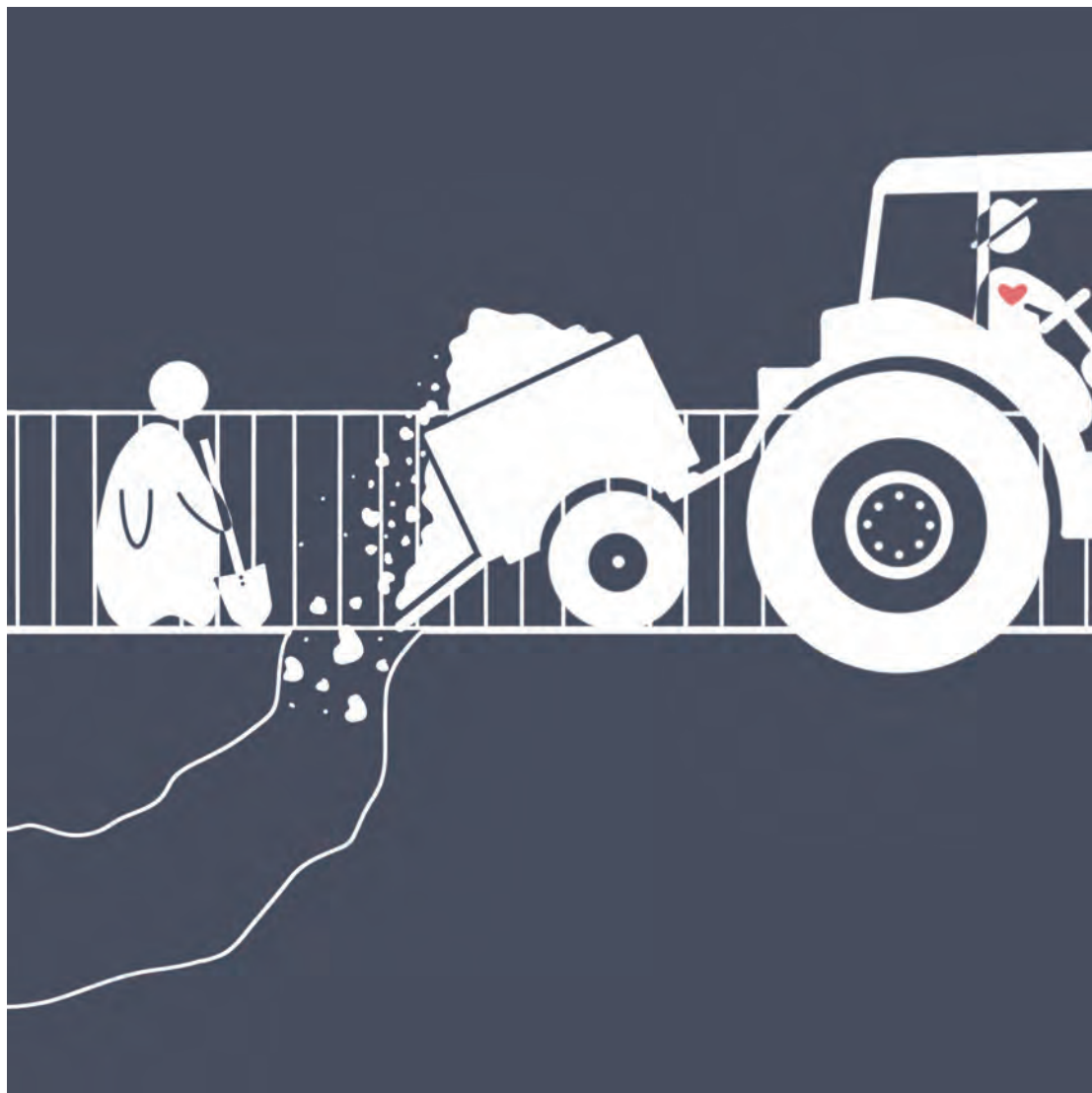
---

## INTENCJE MODLITEWNE

A large grid of dots for writing prayer intentions.

# TEMAT 13

## OBCIĄŻENIA OKULTYSTYCZNE



*Wróg zrobił podkopy do różnych miejsc działki, a Ogrodnik pomaga odnaleźć i zakopać te wszystkie wejścia. Jezus pokonał szatana i pragnie zupełnie uwolnić twoje życie z jego mocy.*

„(26) I przeprawili się do krainy Gada-reńczyków, która leży naprzeciw Galilei. (27) A gdy wyszedł na ląd, zabiegł mu drogę pewien człowiek z miasta, który od dłuższego czasu miał demony. Nie nosił ubrania i nie mieszkał w domu, lecz w grobowcach. (28) Gdy zobaczył Jezusa, krzyknął, upadł przed nim i zawołał donośnym głosem: Cóż ja mam z tobą, Jezusie, Synu Boga Najwyższego? Proszę cię, nie dręcz mnie. (29) Rozkazał bowiem duchowi nieczystemu, aby wyszedł z tego człowieka. Bo od dłuższego czasu porywał go, a chociaż wiązano go łańcuchami i trzymano w pętach, on rwał więzy, a demon pędził go na pustynię. (30) I zapytał go Jezus: Jak ci na imię? A on odpowiedział: Legion. Wiele bowiem demonów weszło w niego. (31) Wtedy prosiły go, aby nie kazał im odejść stamtąd w otchłań. (32) A było tam wielkie stado świń, które pasły się na górze. I demony prosiły go, aby pozwolił im w nie wejść. I pozwolił im. (33) Wtedy demony wyszły z tego człowieka i weszły w świnię. I ruszyło to stado pędem po urwisku do jeziora, i utonęło. (34) A pasterze, widząc, co się stało, uciekli, a poszedłszy, oznajmili to w mieście i we wsiach. (35) I wyszli ludzie, aby zobaczyć, co zaszło, a przyszedłszy do Jezusa, zastali człowieka, z którego wyszły demony, ubranego i przy zdrowych zmysłach, siedzącego u stóp Jezusa. I przestraszyli się”.

Łk 8,26-35 UBG

„(9) A pewien człowiek o imieniu Szymon, który wcześniej w tym mieście zajmował się czarami, mamił lud Samarii, twierdząc, że jest kimś wielkim. (10) Liczyli się z nim wszyscy od najmniejszego do największego, mówiąc: Ten człowiek jest tą wielką mocą Boga. (11) A liczyli się z nim dlatego, że od dłuższego czasu mamił ich swoimi czarami. (12) A gdy uwierzyli Filipowi, który głosił o królestwie Bożym i o imieniu Jezusa Chrystusa, chrzcili się zarówno mężczyźni, jak i kobiety. (13) Uwierzył też sam Szymon, a gdy się ochrzcił, trzymał się Filipa i zdumiewał się, widząc cuda i wielkie znaki, jakie się działy.

(17) Wtedy kładli na nich ręce, a oni otrzymywali Ducha Świętego. (18) A gdy Szymon zobaczył, że Duch Święty był udzielany przez nakładanie rąk apostołów, przyniósł im pieniądze; (19) Mówiąc: Dajcie i mnie tę moc, aby ten, na kogo nałożę ręce, otrzymał Ducha Świętego. (20) I powiedział mu Piotr: Niech zginą z tobą twoje pieniądze, bo sądziłeś, że dar Boży można nabyć za pieniądze. (21) Nie masz w tej sprawie części ani udziału, bo twoje serce nie jest prawe przed Bogiem. (22) Dlatego pokutuj z tej twojej nieprawości i proś Boga, a może ci przebaczy zamysł twego serca. (23) Widzę bowiem, że jesteś pogrążony w goryczy żółci i w więzach nieprawości. (24) Wtedy Szymon odpowiedział: Módlcie się za mnie do Pana, aby nic z tego, co powiedzieliście, mnie nie spotkało”.

Dz 8,9-13.17-24 UBG

## ZNIEWOLENIE I UWOLNIENIE

**Dwóch władców  
i dwa królestwa:**

**J 10,10**

**Łk 11,17- 18**

**Łk 11,20.23**

**Łk 11,24-26**

**2 Kor 11,14-15**

**Okultyzm:**

**Kpł 19,26.31**

**Pwt 18,9-14**

**Iz 8,19-20**

**Uwolnienie:**

**Dz 19,18-20**

**J 14,23**

**Jk 4,7-8**

**Ef 6,10-12**

**1 Kor 6,19**

**J 8,36**

**1 P 5,6-8**

---

### WERSET PAMIĘCIOWY:

„Jeśli więc Syn was wyswobodzi, prawdziwie wolnymi będziecie”. J 8,36

“

Donieważ szatan najłatwiej kontroluje umysły tych, którzy nie są świadomi jego wpływów, Słowo Boże podaje tak wiele przykładów jego zgubnego działania, ujawniając ukryte siły szatana i ostrzegając nas w ten sposób przed jego podstępami. Potęga i złośliwość Lucyfera oraz jego aniołów mogłyby nas przestraszyć, gdyby nie to, że mamy możliwość schronienia się i wybawienia w mocy naszego Odkupiciela. Starannie zabezpieczamy nasze domy zasuwami i zamkami, aby uchronić własność i życie przed złymi ludźmi, dlatego jednak tak rzadko myślimy o zabezpieczeniu się przed wpływami złych aniołów, którzy ustawicznie atakują nas i przed którymi nie potrafimy się bronić o własnych siłach?

„Wielki bój”

“

## RELACJA Z BOGIEM

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

---

## OSOBISTE ZASTOSOWANIE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

---

## MOJA MODLITWA

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

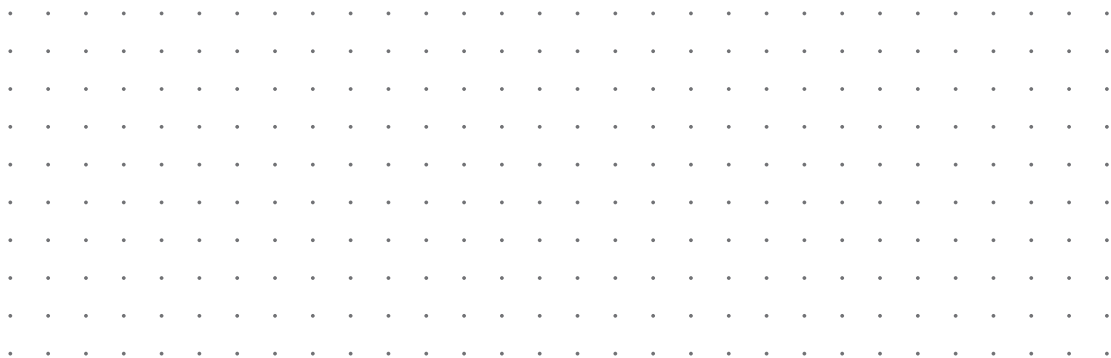
.....

.....

.....

---

1. **Z Jezusem oczyść swoje życie.** Poświęć czas na przyjscie do Boga w modlitwie. Wypisz wszystkie rzeczy, przez które miałeś udział w królestwie szatana, wszelkie sposoby, jakimi przekroczyłeś Boże zakazy w temacie okultyzmu. Módl się, by Bóg przypomniat ci wszystko, co jest istotne w tej kwestii. Wyznaj każdą kwestię Bogu i wyrzeknij się tego, co robiłeś. Poświęć (na nowo) swoje serce, swój dom oraz swoją rodzinę Bogu i pomyśl, czy nie ma w twoim posiadaniu rzeczy, których należało by się pozbyć (filmy, czasopisma, książki, obrazy, muzyka, talizmany, różdżki itd.) I jeśli Bóg ci coś wskaże, to zniszcz to. [Jeżeli nie wszystkie osoby w twoim domu chcą być oddane Bogu, to nie możesz wyrzucać ich rzeczy ani wywierać na nich presji, by usunęli coś, co dla nich jest ważne. Wtedy należy modlić się o ochronę dla rodziny i współpracować z Bogiem, aby zdobyć te osoby dla Jezusa].
2. Przyjrzyj się swoim przodkom (rodzicom, dziadkom i pradziadkom) i zobacz, czy nie ma jakichś grzechów pokoleniowych, które przechodzą z jednego pokolenia na drugie. Mogą to być kwestie okultyzmu, alkoholizmu, wykorzystania seksualnego, cudzołóstwa, negatywnych myśli, problemów ze złością itp. Wyznaj to Bogu i poproś, by na tobie zakończyło się to przekleństwo przechodzące z „ojców na synów” i by Bóg zamienił to na błogosławieństwo dla ciebie i twoich dzieci.
3. Uzbrój się na powrót wroga. Jeżeli Boży przeciwnik do tej pory mógł z łatwością wchodzić w twoje życie, to nawet po zasypaniu podkopów będzie próbował ponownie wejść na teren twojej działki. Będzie próbował wykorzystać chociażby furtkę strachu czy braku zaufania do Boga. Znajdź i naucz się na pamięć (na początek możesz zapisać na małej karteczce, którą będziesz mieć przy sobie) wersetu z Biblii, który będzie mógł zamknąć te furtki. Zapisz też, jaki jest twój status przed Bogiem po zasypaniu podkopów, żeby móc sobie o tym przypominać i z wiarą trzymać się Bożych obietnic uwolnienia. Ten zapis może wyglądać tak: Jestem dzieckiem Bożym i pragnę żyć w wolności, jaką wywalczył dla mnie Jezus. Odrzucam pragnienie szatana, by pogrążyć mnie w strachu i niepewności. Decyduję się poddać Bożemu pragnieniu napełnienia mnie pokojem i ufnością. Jeżeli więc Syn was wyzwoli, wówczas będziecie rzeczywiście wolni (Ewangelia Jana 8,36).



A grid of 20 columns and 30 rows of small dots, intended for taking notes.

## PRZYKŁADOWA MODLITWA O UWOLNIENIE

Panie, otworzyłem drzwi mojego życia dla Twojego największego wroga oraz wroga mojej duszy. Zachowywałem się tak, jakbym sam mógł się zbawić, jakbym mógł grzeszyć, a potem poprawić swoje życie w każdej chwili. Ale teraz odczuwam moc, która mnie zniewoliła. Tylko Ty jedynie możesz mnie zbawić, tylko Ty możesz sprawić, że moja dusza nie zostanie potępiona na wieki. Nie chcę już więcej uciekać przed Tobą. Nie śmiem już teraz ufać żadnej mocy, tylko Twojej. Panie, kładę moją duszę pod Twoimi stopami; wszystko poddam Tobie. Wyznaję, Panie, wszystkie moje grzechy, i proszę o Twoje przebaczenie. Baranku Boży, obmyj mnie swoją krwią. Okryj mnie szatą czystości i sprawiedliwości. Wyzwól mnie z ręki szatana i uczyni mnie wolnym, a wtedy będę żył Twoim życiem i będę czynił Twoją wolę. W imieniu Jezusa. Amen. (Vaughn Allen, *Zwycięstwo nad demonami*, 2007, *Orion Plus*).

## BÓG JEST ZWYCIĘZCĄ

Łk 4,18-19: „Duch Pański nade mną, przeto namaścił mnie, abym zwiastował ubogim dobrą nowinę, posłał mnie, abym ogłosił jeńcom wyzwolenie, a ślepym przejrzenie, abym uciśnionych wypuścił na wolność, abym zwiastował miłościwy rok Pana”.

Mt 28,18: „A Jezus przystąpiwszy, rzekł do nich te słowa: Dana mi jest wszelka moc na niebie i na ziemi”.

1 J 5,12: „Kto ma Syna, ma żywot; kto nie ma Syna Bożego, nie ma żywota”.

J 8,36: „Jeśli więc Syn was wyswobodzi, prawdziwie wolnymi będziecie”.

1 J 4,4: „Wy z Boga jesteście, dzieci, i wy ich zwyciężyliście, gdyż Ten, który jest w was, większy jest, aniżeli ten, który jest na świecie”.

Kol 2,15: „[Chrystus] rozbroił nadziemskie władze i zwierzchności, i wystawił je na pokaz, odniósłszy w nim triumf nad nimi”.

Ef 1,19-22: „...i jak nadzwyczajna jest wielkość mocy Jego wobec nas, którzy wierzymy dzięki działaniu przemożnej siły jego, jaką okazał w Chrystusie, gdy wzbudził go z martwych i posadził po prawicy swojej w niebie ponad wszelką nadziemską władzę i zwierzchnością, i mocą, i panowaniem, i wszelkim imieniem, jakie może być wymienione, nie tylko w tym wieku, ale i w przyszłym; i wszystko poddał pod nogi jego, a jego samego ustanowił ponad wszystkim Głową Kościoła...”.

Jk 4,7-8a: „Przeto poddajcie się Bogu, przeciwstawcie się diabłu, a ucieknie od was. Zbliźcie się do Boga, a zbliży się do was...”.

## NOTATKI

Grid of 30 rows and 25 columns of dots for notes.

---

## INTENCJE MODLITEWNE

Grid of 20 rows and 25 columns of dots for prayer intentions.

# TEMAT 14

## MYŚLI



*Usuwacie z Ogrodnikiem stare, złe drzewa i sadzicie nowe, przynoszące dobre owoce. Nauczenie się od Jezusa zdrowego sposobu myślenia to czwarty krok ku uzdrowieniu.*

„(57) Kiedy Dawid wracał po zabiciu Filistynów, Abner wziął go i przyprowadził przed Saula, a głowa Filistyna była jeszcze w jego ręku. (58) I Saul zapytał go: Czyim synem jesteś, młodzieńcze? Dawid odpowiedział: Jestem synem twego sługi Jessego Betlejemity. (1) Kiedy przestał rozmawiać z Saulem, dusza Jonatana związała się z duszą Dawida i Jonatan umiłował go jak własną duszę. (2) I Saul wziął go tego dnia, i nie pozwolił mu wrócić do domu swego ojca. (3) A Jonatan zawarł z Dawidem przymierze, bo miłował go jak własną duszę. (4) Jonatan zdjął płaszcz, który miał na sobie, dał go Dawidowi, podobnie jak swoje szaty – aż do miecza, łuku i pasa. (5) I Dawid wyruszał, dokądkolwiek Saul go posyłał, i postępował roztropnie. Saul ustanowił go więc nad wojownikami, a on zyskał przychylność w oczach całego ludu, a także w oczach sług Saula. (6) A gdy szli w czasie powrotu Dawida po zabiciu Filistyńczyka, wyszły kobiety ze wszystkich miast izraelskich na spotkanie króla Saula ze śpiewem i płasami przy wtórze bębnow z radosnymi okrzykami i przy dźwiękach cymbałów. (7) I odezwały się płasające kobiety w te słowa: Pobił Saul swój tysiąc, Ale Dawid swoje dziesięć tysięcy. (8) I gniewało to Saula bardzo, i nie podobało mu się to powiedzenie, i rzekł: Przypisały Dawidowi dziesięć tysięcy, a mnie przypisały tylko tysiąc. Teraz brak mu już tylko królestwa. (9) Od tego dnia i nadal spoglądał Saul na Dawida z zazdrością. (10) Następnego dnia wstąpił w Saula zły duch od Boga, tak iż w domu popadł w szal; Dawid grał na harfie jak co dzień, Saul zaś trzymał w ręku włócznię. (11) Wtem rzucił Saul włócznię z tym zamiarem: Przygwoźdź Dawida do ściany. Lecz Dawid uskoczył przed nim dwukrotnie. (12)

\* \* \* \* \*

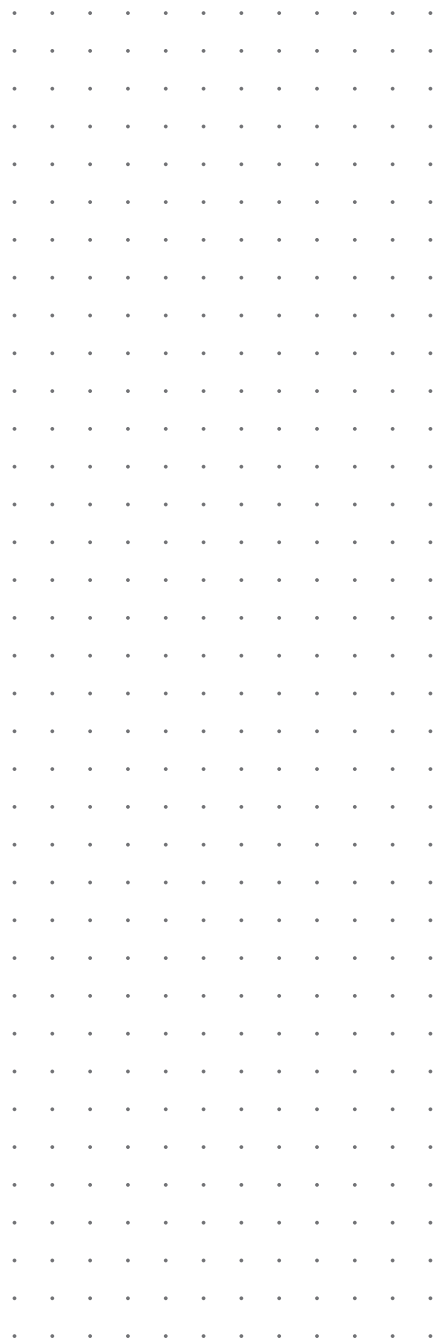
I Saul zaczął się bać Dawida, gdyż Pan był z nim, a od Saula odstąpił. (13) Saul usunął go więc od siebie i ustanowił go dowódcą tysiąca wojowników. Tedy Dawid przedsięwziął wyprawy wojenne na czele tego oddziału. (14) Dawidowi udawało się wszystko, co przedsięwziął, gdyż Pan był z nim. (15) Gdy zaś Saul widział, że tamten ma tak wielkie powodzenie, zdjął go lęk przed nim. (16) Cały zaś Izrael i Juda lubili, gdy Dawid na ich czele przedsięwziął wyprawy wojenne”.

1 Sm 17,57-18,16

„(1) I odszedł Dawid stamtąd, i schronił się w jaskini Adullam. A gdy usłyszeli o tym jego bracia wraz z całą rodziną jego ojca, przybyli tam do niego. (2) I zgromadzili się wokół niego wszyscy ludzie uciśnieni i wszyscy zadłużeni oraz wszyscy rozgoryczeni, a on został ich przywódcą. Tak znalazło się przy nim około czterystu mężów... (6) A gdy Saul usłyszał, iż Dawid ujawnił się wraz z ludźmi, którzy z nim byli - Saul siedział wtedy właśnie w Gibei pod tamaryszkiem na wzniesieniu i miał w ręku włócznię, a wszyscy jego słudzy stali przy nim - (7) rzekł Saul do swoich sług, stojących przy nim: Słuchajcie, Beniaminici! Czy syn Isajego rozda wam wszystkim także pola i winnice? Czy ustanowi was wszystkich przywódcami nad tysiącami i przywódcami nad setkami, (8) żeście się wszyscy sprzyięgli przeciwko mnie, a nie ujawnił mi nikt, iż mój syn sprzymierzył się z synem Isajego, i nikt z was nie współczuł ze mną, aby mi ujawnić, że mój syn zbuntował moją sługę przeciwko mnie, aby nastawał na mnie, jak to jest dzisiaj? (9) Na to odezwał się Doeg Edomita który stał w gronie sług Saula, i rzekł: Widziałem, jak syn Isajego przybył do Nob, do Achimeleka, syna Achituba. (10) Ten zapytywał Pana o niego, dał mu

też żywność da drogę oraz oddał mu miecz Goliata Filistyńczyka. (11) Posłał tedy król, aby przywołano kapłana Achimeleka, syna Achituba, i całą rodzinę jego ojca, kapłanów w Nob. Wszyscy oni przyszli do króla. (12) I rzekł Saul: Słuchaj, synu Achituba! a ten odpowiedział: Oto jestem, panie mój. (13) Rzekł do niego Saul: Dlaczego sprzysięgliście się przeciwko mnie, ty i syn Isajego, że dałeś mu żywność i miecz i zapytałeś Boga o niego. tak iż powstał przeciwko mnie i nastaje na mnie, jak to jest dzisiaj? (14) W odpowiedzi rzekł Achimelek do króla: Któż wśród wszystkich twoich sług jest tak wierny, jak Dawid, który jest zięciem królewskim i dowódcą twojej straży przybocznej i jest poważany w twoim domu? (15) Czy dzisiaj dopiero zacząłem zapytywać Boga o niego? Bynajmniej! Niech król niczego nie przypisuje swemu słudze ani rodzinie mojego ojca, gdyż twój sługa nic zgoła nie wiedział o tej sprawie. (16) Król jednak rzekł: Zginiesz, Achimeleku, ty i cała rodzina twojego ojca. (17) I nakazał król swojej przybocznej straży: Przystąpcie i wybijcie kapłanów Pana, gdyż i oni popierają Dawida, a chociaż wiedzieli, że uciekł, nie zawiadomili mnie. Lecz słudzy królewscy nie chcieli przyłożyć swej ręki do tego, aby wytracić kapłanów Pana. (18) Rzekł więc król do Doega: Przystąp ty i wybij kapłanów! Przystąpił tedy Doeg Edomita i on targnął się na kapłanów, i wymordował w tym dniu osiemdziesięciu pięciu mężów noszących lniany efod”.

1 Sm 22,1-2.6-18



---

### WERSZET PAMIĘCIOWY:

„Wreszcie, bracia, myślcie tylko o tym, co prawdziwe, co pocziwe, co sprawiedliwe, co czyste, co miłe, co chwalebne, co jest cnotą i godne pochwały”. Flp 4,8





*Nigdy nie zapomnij, że myśli wypracowują działania. Powtarzane działania tworzą nawyki, a nawyki formują charakter.*

*„Letters and Manuscripts”*

*Gdy myśli są złe, uczucia także będą złe, a połączone myśli i uczucia tworzą moralny charakter.*

*„Poselstwo do młodzieży”*

*Zgodnie z nauką Chrystusa sprawiedliwość polega na zgodności serca i sposobu życia z objawioną wolą Boga. Grzeszni ludzie mogą się stać sprawiedliwymi jedynie przez wiarę w Boga i pozostawanie z Nim w żywym związku. Tylko wtedy bogobojność czyni myśli wzniosłymi i uszlachetnia życie.*

*„Życie Jezusa”*



---

## MOJA MODLITWA

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Zastanów się, czy zwracasz uwagę na swoje myśli.** O czym myślisz w ciągu dnia? Jak te myśli wpływają na twoje uczucia i zachowania?
- Przejrzyj listę negatywnych myśli z następnej strony i zaznacz te, które gnębią/ty również siebie. Dopisz te, których nie ma na liście, a są/były częścią twojego życia. Myśli, które już zostały przez ciebie pokonane oznacz jednym kolorem a te, z którymi nadal się zmagasz, innym. Porozmawiaj z Bogiem o wyniku tego ćwiczenia. Pytaj Go, jakie jest źródło tych negatywnych myśli. Kiedy wskaże ci jakieś zranienie z wcześniejszych lat, to postępuj według schematu, który już znasz z poprzednich tematów. Proś Boga, by pomógł ci odnieść zwycięstwo nad każdą negatywną myślą.
- Zrób sobie tydzień samoświadomości. Staraj się identyfikować negatywne myśli pojawiające się na co dzień w twojej głowie. Zapisuj każdą z nich oraz częstotliwość, z jaką do ciebie wraca. Mogą to być np. zamartwianie się, obawa, zazdrość, poczucie niższości, użalanie się nad sobą, osądzanie innych itp. Za każdym razem, kiedy dostrzeżesz taką myśl, staraj się od razu mówić o niej Bogu oraz prosić Go, by pomógł ci odnieść nad nią zwycięstwo.
- Do każdej niezwykniętej negatywnej myśli z punktu 1. oraz 2. postaraj się znaleźć tekst z Pisma Świętego, który będzie Bożą odpowiedzią. Możesz skorzystać z załącznika. Np. na troskę odpowiedzią może być fragment z listu do Filipian 4,6-7: „Nie troszczcie się o nic, ale we wszystkim w modlitwie i błaganiach z dziękczynieniem powierzcie prośby wasze Bogu. A pokój Boży, który przewyższa wszelki rozum, strzec będzie serc waszych i myśli waszych w Chrystusie Jezusie”. Kiedy jakaś myśl cię napadnie, to użyj wobec niej broni ze Słowa Bożego.
- Szukaj sposobów napętniania swojego umysłu dobrymi myślami.

Myśli od szatana	Myśli od Boga
<ul style="list-style-type: none"> <li>• silne, narzucające się</li> <li>• ogólne</li> <li>• popychają nas do czegoś</li> <li>• wymagają natychmiastowego działania</li> <li>• wywołują zakłopotanie, zamieszanie</li> <li>• przynoszą niepokój ducha</li> <li>• odciągają od światła</li> <li>• przynoszą depresję i zniechęcenie</li> <li>• apelują do niskich instynktów</li> <li>• sugerują „ja chcę”</li> <li>• znikają, jeśli się ich nie postucha</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ciche, przekonujące</li> <li>• dotyczą konkretnych kwestii</li> <li>• prowadzą nas</li> <li>• dają czas na decyzję</li> <li>• są jasne, wyraźne, spokojne</li> <li>• towarzyszy im pokój</li> <li>• dają otwartość na skorzystanie z rad</li> <li>• przynoszą zachętę</li> <li>• apelują do wyższych wartości</li> <li>• sugerują „ja powinienem”</li> <li>• stają się coraz silniejsze</li> </ul>

Boga nie obchodzi to, że cierpię.  
Boga nigdy nie ma, kiedy Go potrzebuję.  
Bóg jest surowy i obojętny.  
Bóg mnie nie słucha.  
Bóg nie może mnie kochać.  
Bóg troszczy się o wszystkich, tylko nie o mnie.  
Coś jest ze mną nie tak.  
Gdybym był/a lepszy/a, to inni by mnie lubili.  
Inni są kochani bardziej niż ja.  
Jestem beznadziejny/a.  
Jestem bezwartościowy/a.  
Jestem brzydki/a.  
Jestem całkiem sam/a.  
Jestem debilem/ką.  
Jestem głupi/a.  
Jestem gorszy/a.  
Jestem idiotą/ką.  
Jestem inny/a.  
Jestem niekochany/a.  
Jestem niepotrzebny/a.  
Jestem nieudacznikiem.  
Jestem podły/a.  
Jestem wykorzystywany/a.  
Jeśli Bóg nie może mnie zmienić, to ja już nie będę próbować.  
Lepiej nic nie robić, niż zrobić coś złe.  
Mam najgorzej.  
Mam same wady.  
Na nic nie zastępuję.  
Na nic nie mogę sobie pozwolić.  
Nic ze mnie nie będzie.  
Niczego nie umiem zrobić dobrze.  
Nie jestem dobry/a.

Nie jestem nic wart/a.  
Nie liczę się.  
Nie mam nic do zaoferowania.  
Nie ma powodu, by Bóg mnie chciał.  
Nie ma sensu ciągle próbować.  
Nie mogę być sobą, bo nie zostanę zaakceptowany/a.  
Nie umiem zaufać Bogu.  
Nigdy się nie zmienię.  
Nigdzie nie pasuję.  
Nikogo nie obchodzi, co myślę i jak się czuję.  
Nikogo nie obchodzi, że ja cierpię.  
Nikt mnie nie kocha.  
Nikt mnie nie lubi.  
Nikt mnie nie rozumie.  
Nikt nie chce mojego towarzystwa.  
Nikt nigdy mnie nie doceni i nie zaakceptuje.  
Nikt we mnie nie wierzy.  
Poddaję się.  
Powiniennem/nam potrafić robić to, co słuszne.  
Powiniennem/nam potrafić wszystko naprawić.  
Świat jest niesprawiedliwy.  
Wiem, że przydarzy mi się coś złego.  
Wszyscy mnie nienawidzą.  
Wszyscy są mądrzejsi ode mnie.  
Wszyscy są ważniejsi ode mnie.  
Wszystkim będzie lepiej beze mnie.  
Wszystko nie ma sensu.  
Wszystko zepsuję.  
Zawsze wszystko moja wina.  
Życie jest zbyt trudne i zbyt bolesne.

A grid of 20 columns and 30 rows of small dots, intended for taking notes.

## PRZYKŁADOWE OBIETNICE JAKO BROŃ NA NEGATYWNE MYŚLI

TY MÓWISZ:	BÓG MÓWI:	WERSET
To jest niemożliwe.	U mnie wszystko jest możliwe.	Ewangelia Łukasza 18,27
Jestem zbyt zmęczony.	Ja ci dam odpoczynek.	Ewangelia Mateusza 11,28-30
Nikt mnie nie kocha.	Ja cię Kocham.	Ewangelia Jana 3,16
Już nie daję rady.	Dosyć masz, gdy masz łaskę moją.	2 List do Koryntian 12,9
Nie wiem, co będzie dalej.	Ja prostować będę twoje ścieżki.	Księga Przystów 3,5-6
Nie jestem w stanie tego zrobić.	We mnie możesz wszystko.	List do Filipian 4,13
Nie mam siły.	Ja mam moc.	2 List do Koryntian 9,8 UBG
Nic z tego nie będzie.	Ja współdziałam z tobą ku dobremu.	List do Rzymian 8,28
Nie mogę sobie przebaczyć.	Ja ci przebaczam.	List do Rzymian 8,1
Boję się.	Nie dałem ci ducha bojaźni.	2 List do Tymoteusza 1,7
Ciągle się o coś martwię.	Wszelką troskę swoją zróz na mnie.	1 List Piotra 5,7
Jestem za głupi.	Ja ci dam mądrość.	List Jakuba 1,5
Czuję się osamotniony.	Nie opuszczę cię.	List do Hebrajczyków 13,5
Nie dam rady.	Ja zaspokoję wszelką twoją potrzebę.	List do Filipian 4,19
Nie umiem mówić.	Wkładam moje słowa w twoje usta.	Księga Jeremiasza 1,9
Ciągle upadam i grzeszę.	Ja cię będę strzegł od złego.	2 List do Tesaloniczan 3,3
Nie potrafię kochać.	Ja daję ci moją boską miłość.	List do Rzymian 5,5

A large grid of dots for writing, consisting of 30 columns and 30 rows of small black dots on a white background.

## MOJE SPOSOBY NA DOBRE MYŚLI

A large grid of dots for writing, consisting of 20 columns and 30 rows.

---

## INTENCJE MODLITEWNE

A large grid of dots for writing, consisting of 20 columns and 20 rows.

# TEMAT 15

## UCZUCIA PROWADZĄCE DO WALKI I AGRESJI



*Podlewacie zasadzone drzewka owocowe, a ty korzystasz z pierwszych owoców. Otwarta rozmowa z Bogiem i konfrontowanie myśli z Jego Słowem pomaga odnosić zwycięstwa nad gniewem.*



zechcecie być do nas podobni i każdy z waszych mężczyzn będzie obrzezany. (...) (20) Gdy Chamor i jego syn Sychem przyszli do bramy swego miasta, powiedzieli do mężczyzn swego miasta: (21) Ci mężczyźni spokojnie z nami żyją. Niech więc mieszkają w tej ziemi i handlują w niej, bo oto nasza ziemia jest dość przestronna dla nich. Będziemy brać sobie ich córki za żony, a nasze córki będziemy im dawać. (22) Zgodzą się ci mężczyźni mieszkać z nami, byśmy byli jednym ludem, ale pod warunkiem, że każdy mężczyzna u nas będzie obrzezany, tak jak i oni są obrzezani. (...) (24) I usłuchali Chamora i jego syna Sychema wszyscy wychodzący z bramy swego miasta. I został obrzezany każdy mężczyzna, który wychodził z bramy swego miasta. (25) A trzeciego dnia, gdy najbardziej cierpieli, dwaj synowie Jakuba, Symeon i Lewi, bracia Diny, wzięli swoje miecze i śmiało weszli do miasta, i pomordowali wszystkich mężczyzn. (26) Zabili ostrzem miecza także Chamora oraz jego syna Sychema i zabrali Dinę z domu Sychema, i odeszli. (...) (30) Wtedy Jakub powiedział do Symeona i Lewiego: Zaniepokoiście mnie, czyniąc mnie obrzydliwym u mieszkańców tej ziemi, u Kananejczyków i Peryzzytów. Ja mam niewielką liczbę ludzi, a oni zbiorą się przeciwko mnie i uderzą na mnie. I tak zginę ja i mój dom. (31) A oni odpowiedzieli: Czyż miał traktować naszą siostrę jak nierządnicę?

Rdz 33,18-20; 34,1-15.20-22.24-26.30-31 UBG  
(5) Symeon i Lewi, bracia, ich miecze to narzędzia przemocy. (6) Niech moja dusza nie wchodzi w ich radę, niech moja sława nie jednoczy się z ich zgromadzeniem, bo w swej zapalczywości zabili człowieka, a w samowoli wyrócili mur. (7) Przeklęta ich zapalczywość, bo uparta, i ich gniew, bo zatwardziały. Rozdzielę ich w Jakubie, a rozproszę ich w Izraelu”.

Rdz 49,5-7 UBG



## OSOBISTE ZASTOSOWANIE

A large grid of dots for personal application notes.

---

## MOJA MODLITWA

A large grid of dots for prayer notes.

“

*Wzajemna uprzejmość i wyrozumiałość uczyni dom rajem, gdzie chętnie będą przebywać aniołowie, ale będą oni uciekać z domu, w którym używa się nieprzyjemnych słów, gdzie są nieporozumienia i sprzeczki. Brak uprzejmości, narzekanie i gniew zamykają dla Jezusa drzwi domu.*

*„Chrześcijański dom”*

*Kiedy Duch Boży bierze w posiadanie serce, przekształca życie. Grzeszne myśli są odsunięte, złe uczynki odrzucone; miłość, pokora i spokój zajmują miejsce złości, zawiści i walki. Radość zajmuje miejsce smutku, a twarz rozświecła światło nieba.*

*„Życie Jezusa”*

”



IDENTYFIKOWANIE				ROZWIĄZYWANIE			
1. Sytuacja	2. Reakcja	3. Myśl	I. Rozmowa z Bogiem	II. Czas	III. Słowo Boże	IV. Okoliczności	
Opisz, co wywołało twój gniew.	Jaka była twoja reakcja?	a) Określ jaką myśl leżała u źródła twojego gniewu. b) Określ, czy ta myśl jest zgodna z prawdą, czy jest fałszem.	Czy udało ci się porozmawiać o tym z Bogiem?	Co możesz zrobić, by zyskać czas między sytuacją a reakcją?	Jakie słowa z Biblii są odpowiedzią na myśl leżącą u podstaw twój gniewu?	Czy możesz coś zmienić w okolicznościach, aby uniknąć sytuacji wywołujących twój gniew?	

**Przykład wypełnienia tabelki:**

1. Mąż po jedzeniu nie sprząta po sobie. 2. Krzyczę na męża i wypominam mu, że nic mi nie pomaga. 3. Wszystko zawsze muszę robić sama. Fałsz – ostatnio mąż odkurzył mieszkanie. I. Tak II. Zanim się następnym razem odezwę, wezmę kilka głębokich oddechów i zadam sobie pytanie, co zrobiłby Jezus na moim miejscu (teraz mam czas, żeby z Nim o tym porozmawiać, bo talerze zostały, a męża już nie ma). III. „Marto, Marto, troszczysz się i kłopotujesz o wiele rzeczy, niewiele jednak potrzeba”.

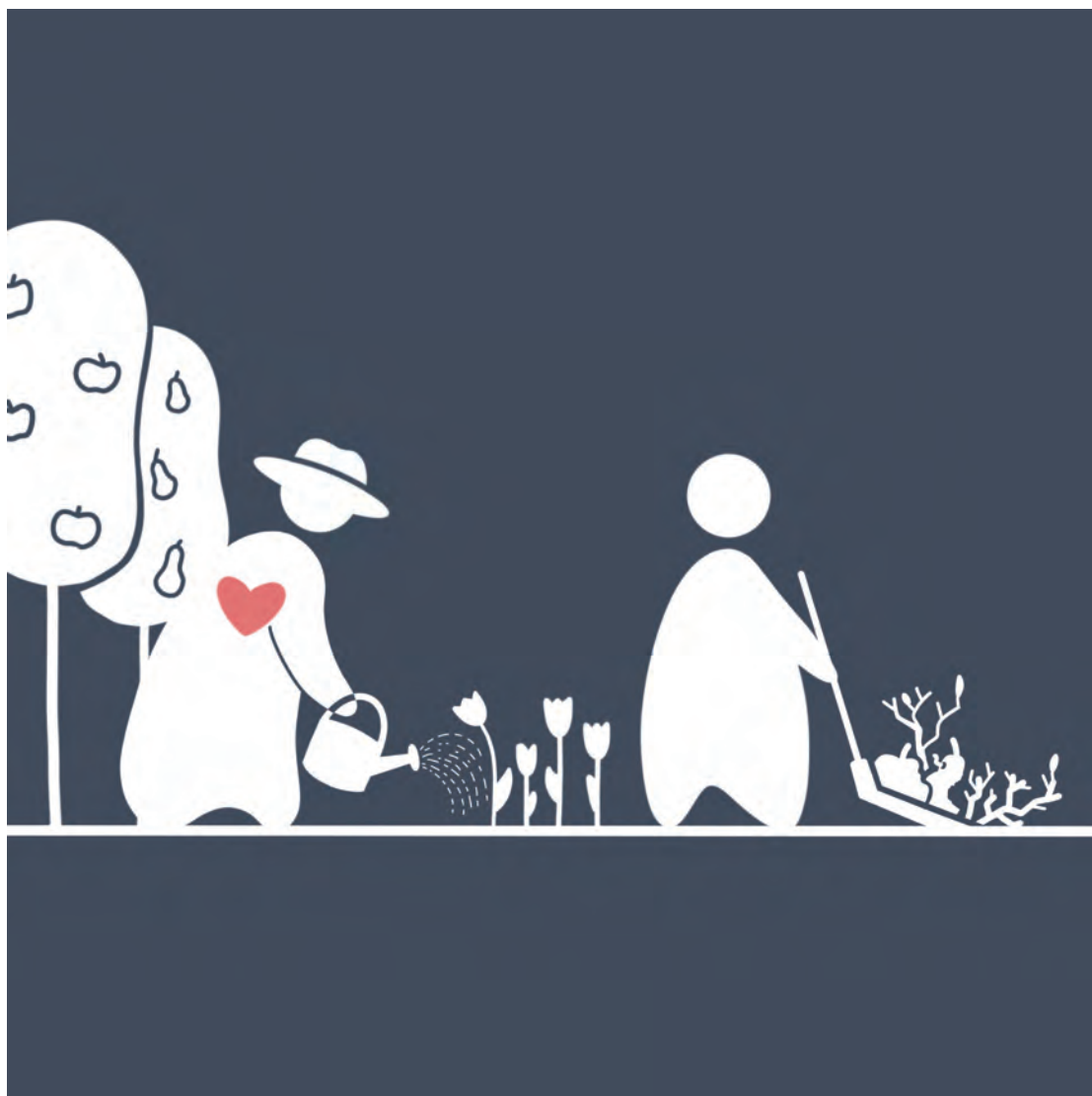
IV. Porozmawiać z mężem i ustalić, jak będziemy postępować w podobnych sytuacjach w przyszłości, żebyśmy oboje byli zadowoleni.





# TEMAT 16

## UCZUCIA PROWADZĄCE DO WYCOFANIA I UCIECZKI

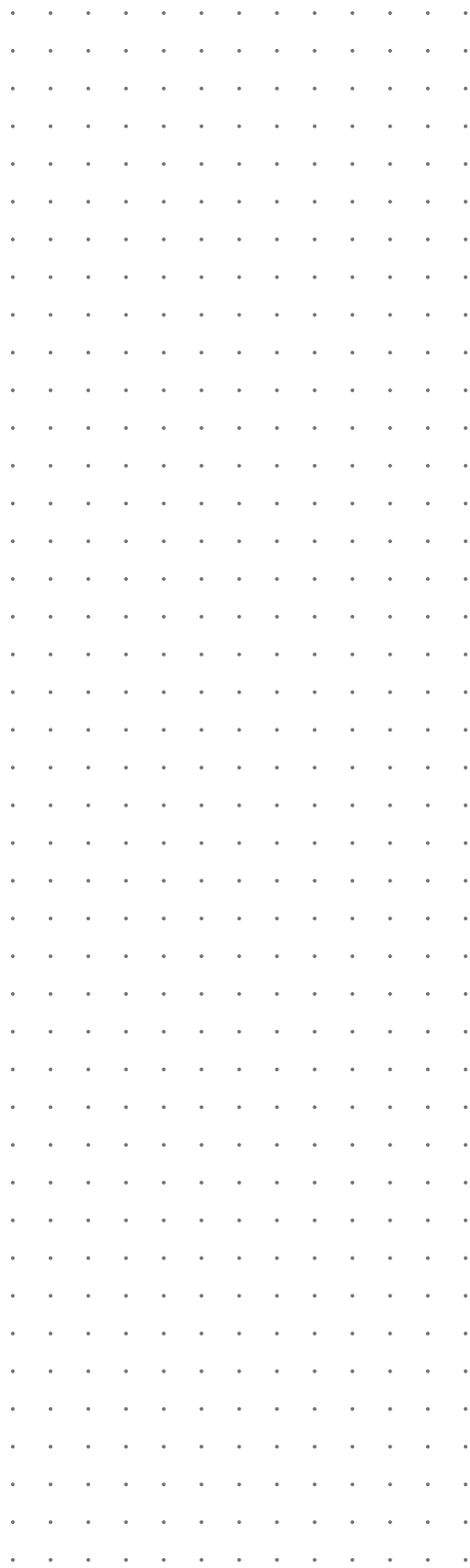


*Pielegnujcie zasadzone drzewka owocowe i sadzicie kwiaty.  
Gdy coraz bardziej ufasz słowom Jezusa, to On odpędza strach  
oraz lęk i wypełnia twoje serce pokojem.*

## JEHOSZAFAT

„(3) A PAN był z Jehoszafatem, ponieważ chodził on pierwszymi drogami swego ojca Dawida i nie szukał Baalów; (4) Lecz szukał Boga swego ojca i postępował według jego przykazań, a nie według czynów ludu Izraela.

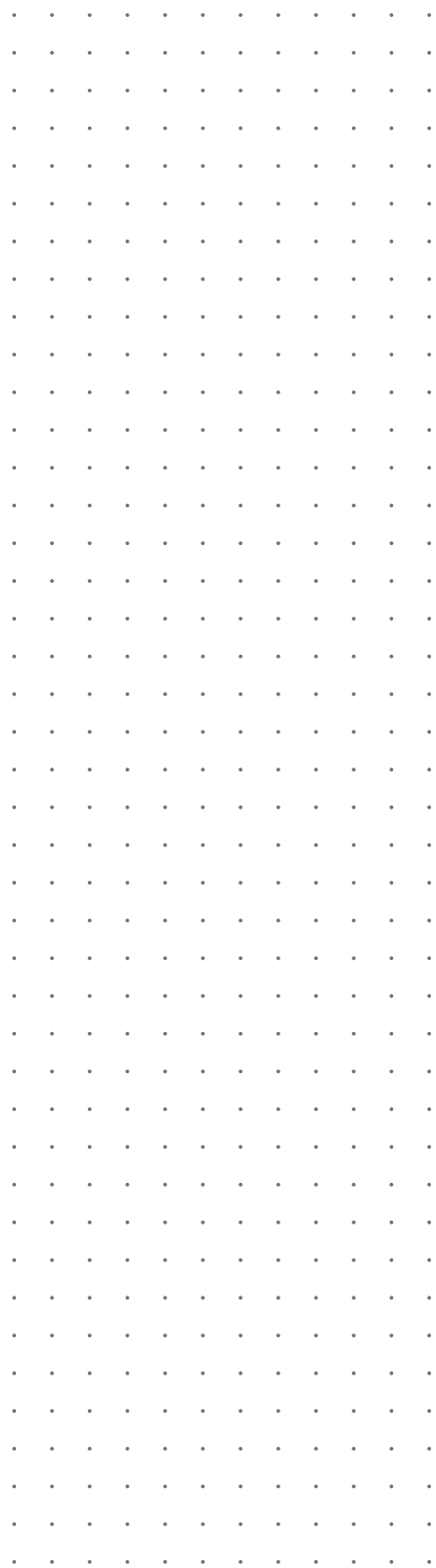
(1) Potem na wojnę przeciwko Jehoszafatowi wyruszyli synowie Moabu i synowie Ammona, a wraz z nimi niektórzy mieszkający z Ammonitami. (2) Wtedy jacyś ludzie przyszli do Jehoszafata i powiedzieli do niego: Nadciąga przeciwko tobie wielki tłum zza morza, z Syrii, a oto są w Chaseson-Tamar, to jest w En-Gedi. (3) Jehoszafat więc uląkł się i postanowił szukać PANA, i zapowiedział post w całej Judzie. (4) Wówczas lud Judy zgromadził się, aby szukać PANA. Zeszli się także ze wszystkich miast Judy, aby szukać PANA. (5) Jehoszafat stanął pośrodku zgromadzenia Judy i Jerozolimy w domu PANA, przed nowym dziedzińcem. (6) I powiedział: PANIE, Boże naszych ojców! Czy ty nie jesteś sam Bogiem na niebie? Czy nie ty panujesz nad wszystkimi królestwami narodów? Czy nie w twoich rękach jest moc i siła, tak że nie ma nikogo, kto by mógł się ostać przed tobą? (7) Czy to nie ty, nasz Boże, wypędziłeś mieszkańców tej ziemi przed swoim ludem Izraelem i dałeś ją potomstwu Abrahama, swojego przyjaciela, na wieki? (8) Zamieszkali w niej i zbudowali ci w niej świątynię dla twojego imienia, mówiąc: (9) Jeśli spadnie na nas nieszczęście, miecz pomsty, zaraza albo głód, a staniemy przed tym domem i przed tobą, gdyż twoje imię przebywa w tym domu, i zawołamy do ciebie w naszym ucisku, wtedy wysłuchasz nas i wybawisz. (10) Oto teraz synowie Ammona i Moabu oraz lud z góry Seir, przez któ-



rych nie dopuścicie Izraelowi przejść, gdy szedł z ziemi Egiptu, tak że ominęli ich i nie wytracili; (11) Oto jak nam odpłacają! Przyszli, aby wyrzucić nas z twojego dziedzictwa, które nam dałeś w posiadanie. (12) O nasz Boże, czy nie osądzisz ich? Nie mamy bowiem żadnej mocy przeciw tak wielkiemu mnóstwu, które przyszło na nas, i nie wiemy, co mamy zrobić, ale zwracamy nasze oczy ku tobie. (13) A cały lud Judy stał przed PANEM z małymi dziećmi, żonami i synami. (14) Wówczas pośród zgromadzenia Duch PANA zstąpił na Jehaziela, syna Zachariasza, syna Benajasza, syna Jejela, syna Mattaniasza, Lewitę z synów Asafa; (15) Który powiedział: Słuchajcie, wszyscy z Judy i mieszkańcy Jerozolimy, i ty, królu Jehoszafacie. Tak mówi do was PAN: Nie bójcie się ani nie lękajcie tego wielkiego mnóstwa, bo nie wasza jest ta walka, ale Boża. (16) Jutro ruszajcie przeciwko nim. Oto będą iść z boczem góry Sis i znajdziecie ich na końcu potoku przed pustynią Jeruel. (17) Nie wy będziecie się potykać w tej bitwie. Stawcie się, stójcie i oglądajcie wybawienie PANA nad wami, o Judo i Jerozolimie. Nie bójcie się ani nie lękajcie. Jutro wyruszajcie przeciwko nim, a PAN będzie z wami. (18) I pokłonił się Jehoszafat twarzą ku ziemi, a cały lud Judy oraz mieszkańcy Jerozolimy padli przed PANEM, oddając PANU pokłon. (19) A Lewici z synów Kehata i z synów Koracha wstali i chwalili PANA, Boga Izraela, donośnym i wysokim głosem. (20) Wstali potem wczesnym rankiem i wyruszyli na pustynię Tekoa. A gdy wyruszali, Jehoszafat stanął i powiedział: Słuchajcie mnie, Judo i mieszkańcy Jerozolimy. Wierźcie PANU, waszemu Bogu, a będziecie bezpieczni, wierźcie jego prorokom, a poszczę-

ści się wam. (21) Potem naradził się z ludem i ustanowił śpiewaków dla PANA, by go chwalili w ozdobie świętobliwości i szli przed wojskiem, mówiąc: Wystawiajcie PANA, bo na wieki trwa jego miłosierdzie. (22) A w tym czasie, gdy oni zaczęli śpiewać i chwalić, PAN zastawił zasadzkę na synów Ammona i Moabu oraz na mieszkańców góry Seir, którzy przyszli przeciw Judzie i zostali pobici. (23) Powstali bowiem synowie Ammona i Moabu przeciwko mieszkańcom góry Seir, aby ich pobić i wytracić. A gdy skończyli z mieszkańcami góry Seir, jeden pomagał drugiemu, aż się wspólnie wytracili. (24) A kiedy lud Judy przybył do wieży strażniczej, blisko pustyni, spojrzął na to mnóstwo, a oto trupy leżały na ziemi, nikt nie ocalał. (25) Przyszedł więc Jehoszafat i jego lud, aby zebrać ich łupy. Znaleźli przy nich, pośród zwłok, bardzo dużo bogactwa i kosztownych klejnotów, które zdarli z trupów, tak wiele, że nie mogli tego udźwignąć. Przez trzy dni zbierali te łupy, bo było ich tak dużo. (26) A w czwartym dniu zebrali się w Dolinie Beraka, bo tam błogosławili PANA. Dlatego nazwano to miejsce Doliną Beraka i tak nazywa się aż do dziś. (27) Potem zawrócili wszyscy mężczyźni Judy i Jerozolimy, z Jehoszafatem na czele, aby wrócić do Jerozolimy z radością. PAN bowiem ich rozradował z powodu ich wrogów. (28) I wkroczyli do Jerozolimy z harfami, cytrami i trąbami - do domu PANA. (29) I strach Boży padł na wszystkie królestwa ziemi, gdy usłyszały, że PAN walczył przeciw wrogom ludu Izraela. (30) I tak królestwo Jehoszafata żyło w pokoju. Jego Bóg bowiem dał mu odpoczynek ze wszystkich stron”.

2 Krn 17,3-4; 20,1-30 UBG



Ps 56,4-5

Iz 41,10

Rz 8,14-15

2 Tm 1,7

1 J 4,18-19

J 14,27; 16,33

Ps 34,5-9

**WERSSET PAMIĘCIOWY:**

„Pokój zostawiam wam, mój pokój daję wam; nie jak świat daje, Ja wam daję. Niech się nie trwoży serce wasze i niech się nie lęka”. J 14,27

“

*Bóg był siłą Judejczyków w tej trudnej sytuacji i jest siłą swego ludu dzisiaj. Mamy pokładać ufność nie w moźnych tego świata, jakby byli oni na miejscu Pana. Mamy pamiętać, że ludzie zawodzą i błędzą, a naszą twierdzą i obrońcą jest Ten, który ma wszelką moc. W każdej potrzebie mamy pamiętać, że walka należy do Niego. Jego zasoby są nieograniczone, a pozorna niemoźność zrobienia czegoś tylko przydaje chwały odnoszonym przez Niego zwycięstwom.*

*„Prorocy i królowie”*

“

## RELACJA Z BOGIEM

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

---

## OSOBISTE ZASTOSOWANIE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

---

## MOJA MODLITWA

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

---



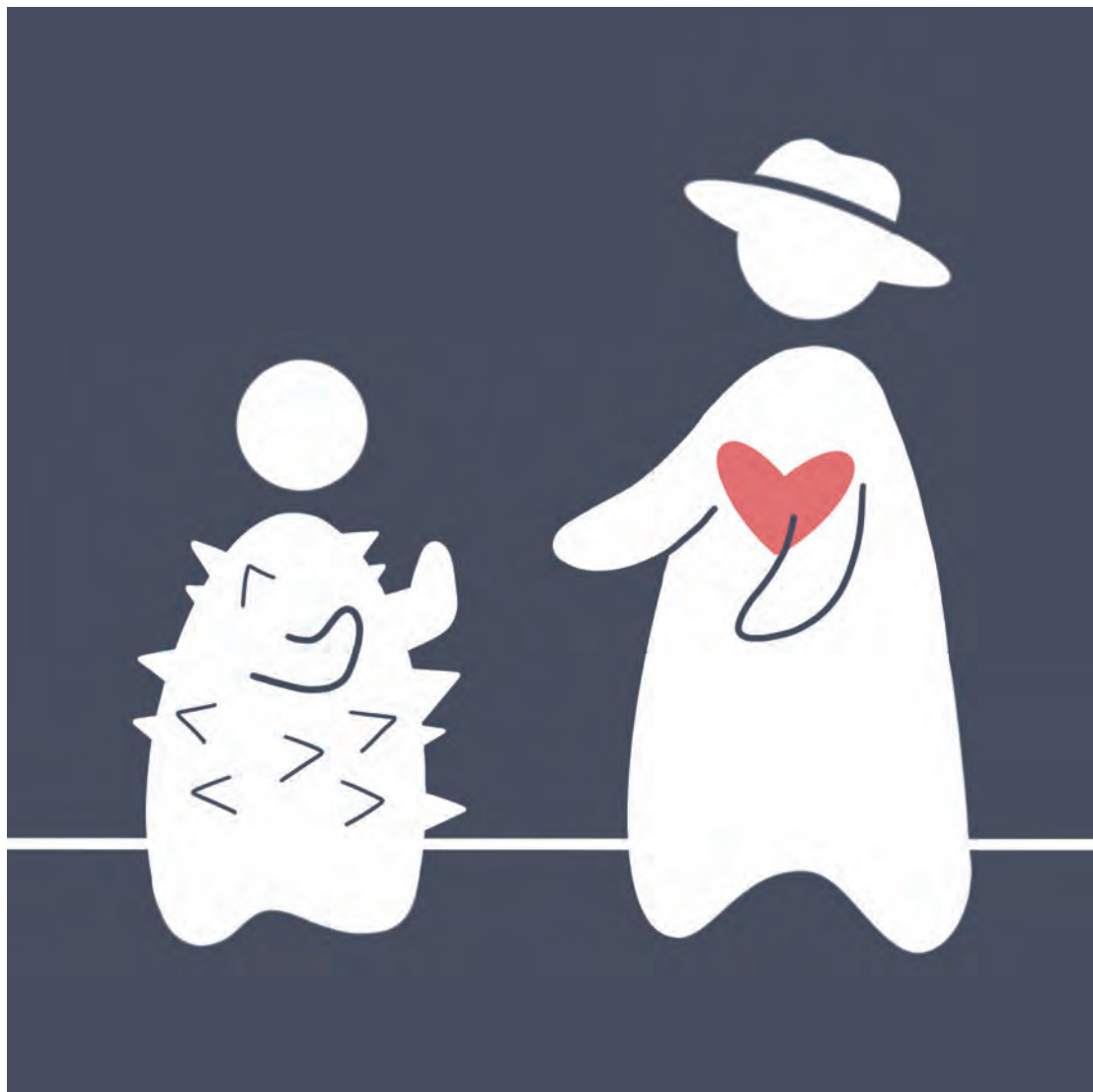
A grid of 20 columns and 30 rows of small dots, intended for taking notes.

- Ps 56,4-5: „Ilekroć lęk mnie ogarnia, w Tobie mam nadzieję. Bogu, którego słowo wystawiać będę, Bogu ufam, nie lękam się; cóż mi może uczynić człowiek?”.
- Ps 91,5-6: „Nie ulęknieś się strachu nocnego ani strzały lecącej za dnia, ani zarazy, która grasuje w ciemności, ani moru, który poraża w południe”.
- Prz 18,10: „Imię Pana jest mocną wieżą; chroni się do niej sprawiedliwy i jest bezpieczny.”
- Iz 41,10: „Nie bój się, bom Ja z tobą, nie lękaj się, bom Ja Bogiem twoim! Wzmocnię cię, a dam ci pomoc, podeprę cię prawicą sprawiedliwości swojej”.
- Iz 51,7.12: „Słuchajcie mnie, wy, którzy znacie sprawiedliwość, ty, ludu, w którego sercu jest zakon! Nie bójcie się lżenia ludzi i nie lękajcie się ich pośmiewiska (...) Ja, Ja jestem tym, który was pociesza. Kim jesteś ty, że się boisz człowieka śmiertelnego, syna człowieka, który ginie jak trawa?”.
- Mt 8,26: „A On rzekł do nich: Czemu jesteście bojaźliwi, małowierni? Potem wstał, zgromił wiatry i morze i nastąpiła wielka cisza”.
- J 14,18-19.27: „Nie zostawię was sierotami, przyjdę do was. Jeszcze tylko krótki czas i świat mnie oglądać nie będzie; lecz wy oglądać mnie będziecie, bo Ja żyję i wy żyć będziecie. (...) Pokój zostawiam wam, mój pokój daję wam; nie jak świat daje, Ja wam daję. Niech się nie trwoży serce wasze i niech się nie lęka”.
- J 16,33: „To powiedziałem wam, abyście we mnie pokój mieli. Na świecie ucisk mieć będziecie, ale ufajcie, Ja zwyciężyłem świat”.
- Rz 8,14-15: „Bo ci, których Duch Boży prowadzi, są dziećmi Bożymi. Wszak nie wzięliście ducha niewoli, by znowu ulegać bojaźni, lecz wzięliście ducha synostwa, w którym wołamy: Abba, Ojczel!”.
- 1 J 4,16-19 EIB: „I my poznaliśmy tę miłość, którą darzy nas Bóg, i zaufaliśmy jej. Bóg jest miłością. Kto trwa w miłości, trwa w Bogu, a Bóg w nim. W tym właśnie miłość osiągnęła względem nas doskonałość. Dzięki temu możemy ufnie i z odwagą wystąpić w dniu sądu, żyjemy bowiem w tym świecie jako Jemu podobni. W miłości nie ma lęku. Doskonała miłość go usuwa. Lęk bowiem łączy się z karą. Ten więc, kto się boi, wciąż nie jest doskonały w miłości. Nasza miłość bierze się stąd, że On pierwszy nas nią obdarzył”.



# TEMAT 17

## POSTAWY



*Ogrodnik pokazuje, co przeszkadza ci utrzymać ogród i waszą współpracę. Przyjęcie właściwej postawy wobec Jezusa oraz Jego rad odnośnie dbania o serce jest piątym krokiem ku uzdrowieniu.*

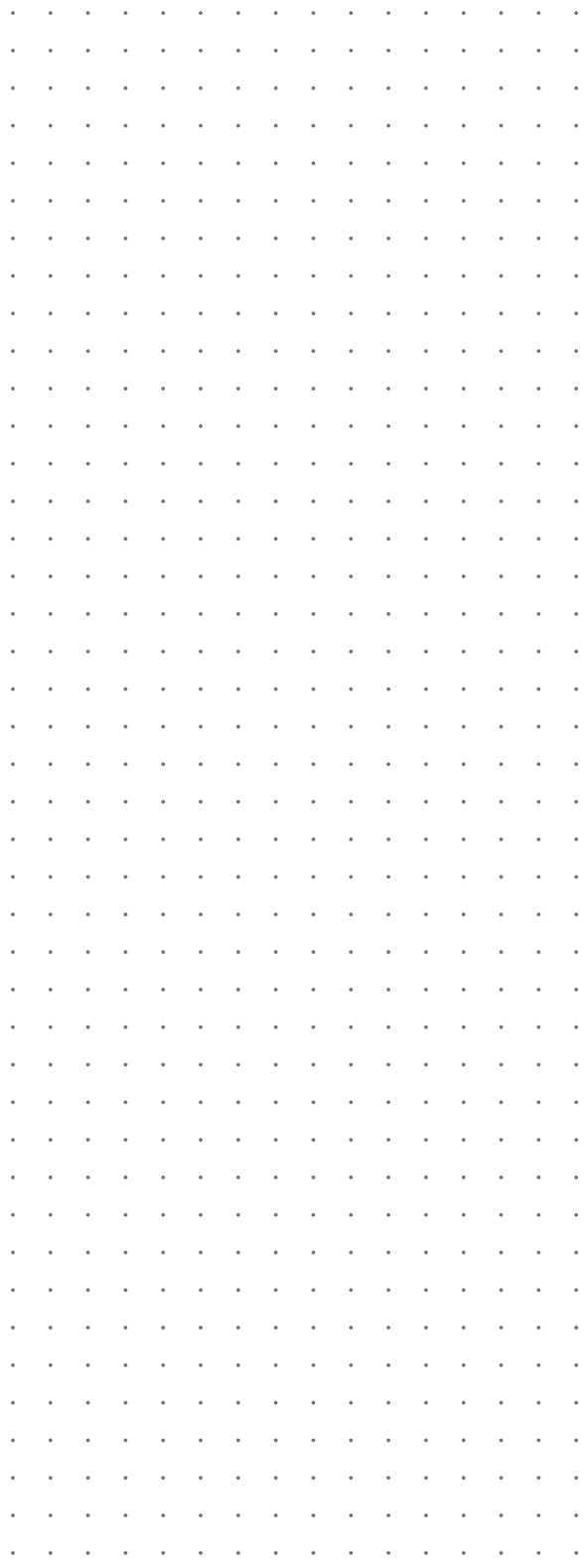
## NABAL, ABIGAIL I DAWID

„(2) A był pewien człowiek w Maon, który miał posiadłość w Karmelu. Był to człowiek zamożny: miał bowiem trzy tysiące owiec i tysiąc kóz. Wtedy właśnie strzygł swoje owce w Karmelu. (3) Człowiek ten miał na imię Nabal, a jego żona nazywała się Abigail. Była to kobieta roztropna i piękna, ale jej mąż był nieokrzesany i występny, pochodził z rodu Kaleba. (4) Gdy Dawid dowiedział się na pustyni, że Nabal strzyże swoje owce; (5) Posłał dziesięciu sług i powiedział im: Idźcie do Karmelu i udajcie się do Nabala, i pozdrowcie go w moim imieniu; (6) I tak powiecie do tego, który żyje spokojnie: Pokój niech będzie tobie, pokój twemu domowi i pokój wszystkiemu, co posiadasz! (7) Właśnie słyszałem, że u ciebie strzygą owce. Gdy twoi pasterze przebywali z nami, nie wyrządziliśmy im żadnej krzywdy i nic im nie zginęło przez cały czas ich pobytu w Karmelu. (8) Zapytaj swoich sług, a powiedzą ci. Niech więc my, twoi słudzy, znajdziemy łaskę w twoich oczach, gdyż przybyliśmy w dobrym dniu. Daj, proszę, swoim sługom i twemu synowi Dawidowi cokolwiek znajdzie twoja ręka. (9) Przyszli więc słudzy Dawida i powtórzyli Nabalowi wszystkie te słowa w imieniu Dawida, i czekali. (10) Nabal odpowiedział sługom Dawida: Któż to jest Dawid? Któż to jest syn Jessego? Wielu sług ucieka dziś od swoich panów. (11) Czyż mam wziąć swój chleb, swoją wodę i mięso swego bydła, które zabiłem dla strzygą-



cych moje owce, i dać ludziom, o których nie wiem, skąd są? (12) Słudzy Dawida zawrócili i udali się w drogę, a gdy przybyli, powiedzieli mu wszystkie te słowa. (13) Wtedy Dawid powiedział swym ludziom: Niech każdy przypasze swój miecz. Każdy więc przypasał swój miecz, Dawid również przypasał swój miecz. I wyruszyło za Dawidem około czterystu ludzi, a dwustu zostało przy taborze. (14) Tymczasem jeden ze sług doniósł o tym Abigail, żonie Nabala: Oto Dawid przysłał postaćców z pustyni, aby błogostawić naszemu panu, lecz on ich zwymyślał. (15) Ale ludzie ci byli dla nas bardzo dobrzy i nie wyrządzili nam żadnej krzywdy ani nic nam nie zginęło przez cały czas, gdy przebywaliśmy z nimi w polu. (16) Byli dla nas murem zarówno w nocy, jak i w dzień, przez cały czas, kiedy byliśmy z nimi, pasąc trzodę. (17) Teraz zatem wiedz o tym i rozważ to, co masz czynić, gdyż postanowiono nieszczęście wobec naszego pana i całego jego domu. On bowiem jest synem Beliala, tak że nie można z nim rozmawiać. (18) Wtedy Abigail pośpieszyła się, wzięła dwieście chlebów, dwa bukłaki wina, pięć przyrzędzonych owiec, pięć miar prażonego ziarna, sto pęczków rodzynek oraz dwieście placków figowych i załadowała to na osły. (19) Potem powiedziała swoim sługom: Idźcie przede mną, a ja podążę za wami. Lecz swemu mężowi Nabalowi nie powiedziała o tym. (20) I gdy jechała na osle, i zjeżdżała pod osłoną góry, oto Dawid i jego ludzie zjeżdżali naprzeciwko niej i spotkała ich. (21) Tymczasem Dawid powiedział: Naprawdę, niepotrzebnie strzegłem na pustyni wszystkiego,

co należało do tego człowieka, tak że nic nie zginęło ze wszystkiego, co ma, bo on odpląca mi złem za dobre. (22) Niech to uczyni Bóg wrogom Dawida i niech do tego dorzuci, jeśli do rana pozostawię ze wszystkich, co do niego należą, aż do najmniejszego szczenięcia. (23) Kiedy Abigail zobaczyła Dawida, pośpiesznie zsiadła z ośla i upadła przed Dawidem na twarz, i pokłoniła się aż do ziemi; (24) Potem upadła mu do nóg i powiedziała: Niech na mnie spadnie nieprawość, mój panie. Pozwól, proszę, by twoja służąca przemówiła do ciebie i postuchaj słów swojej służącej. (25) Niech mój pan, proszę, nie obraża się na tego syna Beliala, Nabala, gdyż jest on jak jego imię. Na imię ma Nabal i jest w nim głupota. Ja zaś, twoja służąca, nie widziałam sług mego pana, które przystałeś. (26) Teraz więc, mój panie, jak żyje PAN i jak żyje twoja dusza, skoro PAN powstrzymał cię od rozlewu krwi i od dokonania zemsty twoją własną ręką, to niech teraz będą jak Nabal twoi wrogowie i ci, którzy pragną krzywdy mego pana. (27) Teraz więc to błogostawieństwo, które twoja służąca przyniosła swemu panu, niech będzie oddane sługom, którzy chodzą za moim panem. (28) Przebaczyć, proszę, występki swojej służącej, gdyż PAN z pewnością uczyni



memu panu trwały dom, ponieważ mój pan prowadzi walki PANA, a nie znaleziono zła w tobie przez wszystkie twoje dni. (...) (32) I Dawid powiedział do Abigail: Błogostawiony niech będzie PAN, Bóg Izraela, który wysłał cię dziś na spotkanie ze mną. (33) Błogostawiony twój rozsądek, błogostawiona bądź i ty, która powstrzymałaś mnie dzisiaj od rozlewu krwi i od dokonania zemsty moją własną ręką. (34) Zaprawdę bowiem, jak żyje PAN, Bóg Izraela, który powstrzymał mnie od wyrządzenia ci krzywdy, gdybyś się nie pośpieszyła i nie zajęchała mi drogi, to Nabalowi nie pozostałby do świtu nikt, aż do najmniejszego szczytowania. (35) Dawid przyjął więc z jej ręki to, co mu przyniosła, i powiedział do niej: Idź w pokoju do swego domu. Oto wystuchałem twego głosu i przyjąłem cię łaskawie. (36) A gdy Abigail wróciła do Nabala, oto wyprawiał ucztę w swoim domu niczym ucztę królewską. A serce Nabala było w nim wesole, gdyż był bardzo pijany, toteż nie powiedziała mu żadnego słowa aż do świtu. (37) Lecz rano, gdy Nabal wytrzeźwiał od wina, jego żona opowiedziała mu o wszystkim, a jego serce w nim zamarło i stał się on jak kamień. (38) A gdy minęło mniej więcej dziesięć dni, PAN poraził Nabala, tak że umarł”.

1 Sm 25,2-28.32-38 UBG

---

### WERSET PAMIĘCIOWY:

„Takiego bądźcie względem siebie usposobienia, jakie było w Chrystusie Jezusie (...)”.

Flp 2,5-8

## POSTAWY, KTÓRE NISZCZA/BUDUJĄ RELACJE:

### Właściwa postawa

Mk 9,30-37.42-50

Mk 10,42-45

Jk 3,13-18

Fłp 2,1-8

Mt 6,31-34

### Pycha

Iz 14,12-14

Dn 5,22-23

Ez 16,49

### Umiłowanie świata

Mt 6,19-21.24

Mt 13,22

1 J 2,15

### Bunt

Hbr 3,7-9

1 Sm 15,22-23

Dn 9,4-5

### Obtuda (hipokryzja)

Mt 15,7-8

Łk 12,1-2

Mt 23,27-28

## RELACJA Z BOGIEM

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

---

## OSOBISTE ZASTOSOWANIE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

---

## MOJA MODLITWA

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

“

Oby było więcej takich ludzi jak ta kobieta izraelska, którzy by spokojnymi i rozsądnymi słowami łagodzą rozdrażnienie, zapobiegali pochopnym czynom i udaremniawali wielkie zło. Uświęcone chrześcijańskie życie zawsze rozsiewa światło, niesie pocieszenie i pokój. Cechuje je czystość, takt, prostota i użyteczność. Panuje w nim ta niesamolubna miłość, która uświęca jego wpływ. Jest pełne Chrystusa i pozostawia za sobą świetlisty ślad wszędzie tam, gdziekolwiek taki pobożny człowiek idzie. (...) Jest wielu takich, którzy myślą, że jest to godne pochwały, gdy przyjmą upomnienie bez zniecierpliwienia, ale jak niewiele przyjmuje nagane z serdeczną wdzięcznością i błogosławi tym, którzy się starali uchronić ich przed złym postępowaniem.

„Patriarchowie i prorocy”

”





# TEMAT 18

## BLISKOŚĆ EMOCJONALNA



*Ogrodnik pokazuje ci, jak możesz utrzymać i rozwijać swój ogród. W procesie odzyskiwania serca powstała między wami więź i Jezus zachęca cię, byś kontynuował współpracę z Nim.*

## JEZUS I JEGO PRZYJACIELE

„(1) Ja jestem prawdziwą winoroślą, a mój Ojciec jest winogrodnikiem. (2) Każdą latorośl, która we mnie nie wydaje owocu, odcina, a każdą, która wydaje owoc, oczyszcza, aby wydawała obfity owoc. (3) Wy już jesteście czysti z powodu słów, które do was mówiłem. (4) Trwajcie we mnie, a ja w was. Jak latorośl nie może wydawać owocu sama z siebie, jeśli nie będzie trwała w winorośli, tak i wy, jeśli nie będziecie trwać we mnie. (5) Ja jestem winoroślą, a wy jesteście latoroślami. Kto trwa we mnie, a ja w nim, ten wydaje obfity owoc, bo bez mnie nic nie możecie zrobić. (6) Jeśli ktoś nie trwa we mnie, zostanie wyrzucony precz jak latorośl i uschnie. Takie się zbiera i wrzuca do ognia, i płoną. (7) Jeśli będziecie trwać we mnie i moje słowa będą trwać w was, proście, o cokolwiek chcecie, a spełni się wam. (8) W tym będzie uwielbiony mój Ojciec, że wydadzie obfity owoc; i będziecie moimi uczniami. (9) Jak mnie umiłował Ojciec, tak i ja was umiłowalem. Trwajcie w mojej miłości. (10) Jeśli zachowacie moje przykazania, będziecie trwać w mojej miłości, jak i ja zachowałem przykazania mego Ojca i trwam w jego miłości. (11) To wam powiedziałem, aby moja radość trwała w was i aby wasza radość była pełna. (12) To jest moje przykazanie, abyście się wzajemnie miłowali, jak i ja was umiłowalem. (13) Nikt nie ma większej miłości od tej, gdy ktoś oddaje swoje życie za swoich przyjaciół. (14) Wy jesteście moimi przyjaciółmi, jeśli robicie to, co wam przykazuję. (15) Już więcej nie będę nazywał was sługami, bo sługa nie wie, co robi jego pan. Lecz nazwałem was przyjaciółmi, bo oznajmiłem wam wszystko, co słyszałem od mego Ojca. (16) Nie wy mnie wybraliście, ale ja was wybrałem i przeznaczyłem, abyście wyszli i wydali owoc, i aby wasz owoc trwał, i aby Ojciec dał wam to, o cokolwiek poprosicie go w moje imię. (17) To wam przykazuję, abyście się wzajemnie miłowali”.

J 15,1-17 UBG



Hbr 2,14-18

Joz 21,43-45; 22,5

---

**WERSSET PAMIĘCIOWY:**

„Większej miłości nikt nie ma nad tę, jak gdy kto życie swoje kładzie za przyjaciół swoich. Jesteście przyjaciółmi moimi, jeśli czynić będziecie, co wam przykazuję. Już was nie nazywam sługami, bo sługa nie wie, co czyni pan jego; lecz nazwałem was przyjaciółmi, bo wszystko, co słyszałem od Ojca mojego, oznajmiłem wam”. J 15,13-15

---

**RELACJA Z BOGIEM**

---

**OSOBISTE ZASTOSOWANIE**

“

*Bez Chrystusa nie masz życia. Nie masz siły, aby oprzeć się pokusie lub wzrastać w łasce i świętości. Trwając w Nim, możesz rozkwiąć. Czerpiąc z Niego życie, nigdy nie staniesz się martwym i nieowocującym, a będziesz podobny do drzewa zasadzonego nad strumieniami wód. (...)*

*Gdy Chrystus mieszka w sercu, cała natura człowieka ulega przekształceniu. Duch Chrystusowy, Jego miłość, zmiękcza serce, opanowuje duszę i wznosi myśli oraz pragnienia człowieka do Boga i nieba.*

*„Droga do Chrystusa”*

”

---

## MOJA MODLITWA

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1. **Pomyśl o tym, co zmieniło się w ogrodzie twojego serca w ciągu ostatnich tygodni.** Spróbuj oddać to za pomocą rysunku lub opisu.
2. Napisz swoją odpowiedź na propozycję Boga Ogrodnika. Czy chcesz z Nim dalej współpracować? A może dopiero teraz jesteś gotowy, żeby zacząć? Możesz kontynuować rozpoczętą pracę przez resztę swojego życia! Pamiętaj, że możesz każdego dnia zadawać Bogu pytania, przedstawiać swoje wątpliwości, opowiadać o swoich obawach i nadziejach. Przez te ostatnie tygodnie wasza relacja się pogłębiła. Możesz dalej ją rozwijać. On pragnie pozostać Twoim stałym towarzyszem; chce abyście byli przyjaciółmi. Trwaj w Jego Słowie i w modlitwie. Prowadź systematycznie dziennik życia duchowego. Pomagaj innym Go poznać!

## OBRAZ SERCA







# SPIS TEMATÓW

1. SERCE .....	3
2. GRZECH .....	9
3. BOŻE ZAPROSZENIE.....	19
4. ŻLI PASTERZE I DOBRY PASTERZ.....	25
5. PODDANIE SERCA .....	31
6. ROZMOWA Z BOGIEM .....	37
7. BOŻE PRZEBACZENIE .....	45
8. PRZEBACZANIE INNYM .....	51
9. GRANICE.....	59
10. BRAK MIŁOŚCI.....	65
11. PRESJA .....	73
12. PRZEMOC .....	81
13. OBCIĄŻENIA OKULTYSTYCZNE .....	93
14. MYŚLI.....	103
15. UCZUCIA PROWADZĄCE DO WALKI I AGRESJI.....	115
16. UCZUCIA PROWADZĄCE DO WYCOFANIA I UCIECZKI ....	125
17. POSTAWY .....	135
18. BLISKOŚĆ EMOCJONALNA .....	153

Wykaz cytatów Ellen White umieszczonych w tej publikacji:

- [s. 6]: Przypowieści Chrystusa, Warszawa 2010, Znaki Czasu, s. 30.
- [s. 12]: Wybrańcy Boga (Patriarchowie i prorocy), Warszawa 2015, Znaki Czasu, s. 32.
- [s. 22]: Jezus, syn Marii (Życie Jezusa), Nadarzyn 2012, Christ Media, s. 228.
- [s. 28]: Tamże, s. 334 i 336.
- [s. 34]: Tamże, s. 111.
- [s. 41]: Pokój, o jakim marzysz (Droga do Chrystusa), 2017, Orion Plus, s. 44.
- [s. 48]: Tamże, s. 17.
- [s. 54]: Przypowieści Chrystusa, s. 158 i 159.
- [s. 62]: Jezus, syn Marii, s. 104.
- [s. 68]: Tamże, s. 227.
- [s. 76]: Jezus, syn Marii, s. 426-427.
- [s. 85]: Wybrańcy Boga, s. 538 i 539; Seks, cudzołóstwo i rozwód, Warszawa 2012, Znaki Czasu, s. 102.
- [s. 95]: Wielki bój, Warszawa 2007, Znaki Czasu, s. 358.
- [s. 106]: Letters and Manuscripts — Volume 11 (1896), Lt 85, 1896, par. 9, przekład własny; Poselstwo do młodzieży, Warszawa 2011, Znaki Czasu, s. 69; Życie Jezusa, Warszawa 2011, Znaki Czasu, s. 218.
- [s. 118]: Chrześcijański dom, Warszawa 2013, Znaki Czasu, s. 267; Jezus, syn Marii, s. 113.
- [s. 127]: Prorocy i królowie, Warszawa 2009, Znaki Czasu, s. 131.
- [s. 140]: Wybrańcy Boga, s. 493 i 494.
- [s. 146]: Pokój, o jakim marzysz, 2017, Orion Plus, s. 32 i 34.

Cytaty z Biblii pochodzą z Biblii warszawskiej, Brytyjskie i Zagraniczne Towarzystwo Biblijne, Warszawa 1975, chyba że zaznaczono inaczej:

UBG – Współczesna Biblia gdańska, Fundacja Wrota Nadziei, Toruń 2017

EIB – Biblia, to jest Pisma Święte Starego i Nowego Przymierza, Liga Biblijna w Polsce, 2016.



Kościół Adwentystów<sup>™</sup>  
Dnia Siódmego

### **Diecezja Południowa Kościoła Adwentystów Dnia Siódmego**

Kraków 2025

Wydanie trzecie, poprawione, kompatybilne z „Przewodnikiem Odzyskaj Serce”.

Twórcza: Maria Jaworska-Trzop, Małgorzata Trzeciak-Widz

Ilustracje: Paulina Wojtkowska

Korekta: Andrzej Wierchowski, Paulina Wojtkowska

Opracowanie graficzne: Maria Jaworska-Trzop, Paulina Wojtkowska

Skład: Beata Haba

Wszelkie prawa zastrzeżone. Wydrukowano w Polsce.



Jeżeli wytrwacie w słowie moim,  
prawdziwie uczniami moimi  
będziecie i poznacie prawdę,  
a prawda was wyzwoli.

Ewangelia Jana 8,31-32

