

Manfred Röseler

Kurs biblijny

Nowe życie z Jezusem



Cichy czas - czytanie Słowa Bożego
i rozmowa z Bogiem

Tytuł oryginału: BIBELGRUNDKURS "NEUES LEBEN MIT JESUS"

Original edition © by Missionswerk DIE BRUDERHAND e.V.

Polish edition © by Fundacja Ewangeliczna

Wydawca: Fundacja Ewangeliczna

Tekst biblijny, cytowany w kursywie, pochodzi z dwóch wydań Pisma Świętego:

- Biblia Warszawska, Towarzystwo Biblijne w Polsce, Warszawa 1994,
- Biblia Tysiąclecia, Wydawnictwo Pallottinum, Poznań - Warszawa 1980.

Cytaty z Biblii Tysiąclecia oraz odnośniki do niej oznaczone zostały symbolem "BT".

skrótów nazw ksiąg biblijnych zastosowane w kursywie

W nawiasach podano nazwy ksiąg w Biblii Tysiąclecia, różniące się od nazw użytych w Biblii Warszawskiej.

Abd. - Księga Abdiasza
Agg. - Księga Aggeusza
Am. - Księga Amosa
Dan. - Księga Daniela
Dz.Ap. - Dzieje Apostolskie
Efez. - List do Efezjan
Est. - Księga Estery
Ezd. - Księga Ezdrasza
Ezech. - Księga Ezechiela
Filem. - List do Filemona
Filip. - List do Filipian
Gal. - List do Galacjan (List do Galatów)
Hab. - Księga Habakuka
Hebr. - List do Hebrajczyków
Iz. - Księga Izajasza
Jan - Ewangelia Jana
I Jan - I List Jana
II Jan - II List Jana
III Jan - III List Jana
Jak. - List Jakuba
Jer. - Księga Jeremiasza
Job - Księga Joba (Księga Hioba)
Joel - Księga Joela
Jon. - Księga Jonasza
Joz. - Księga Jozuego
Jud. - List Judy
Kazn. - Księga Kaznodziei Salomona (Księga Koheleta)

Kol. - List do Kolosan
I Kor. - I List do Koryntian
II Kor. - II List do Koryntian
I Kron. - I Księga Kronik
II Kron. - II Księga Kronik
I Król. - I Księga Królewska
II Król. - II Księga Królewska
Łuk. - Ewangelia Łukasza
Mal. - Księga Malachiasza
Mar. - Ewangelia Marka
Mat. - Ewangelia Mateusza.
Mich. - Księga Micheasza
I Mojż. - I Księga Mojżeszowa (Księga Rodzaju)
II Mojż. - II Księga Mojżeszowa (Księga Wyjścia)
III Mojż. - III Księga Mojżeszowa (Księga Kapłańska)
IV Mojż. - IV Księga Mojżeszowa (Księga Liczb)
V Mojż. - V Księga Mojżeszowa (Księga Powtórzonego Prawa)
Nah. - Księga Nahuma
Neh. - Księga Nehemiasza
Obj. - Objawienie Jana (Apokalipsa Jana)
Oz. - Księga Ozeasza
Pieśń n.P. - Pieśń nad Pieśniami
I Piotr - I List Piotra

II Piotr. - II List Piotra
Przyp. - Przypowieści Salomona (Księga Przysłów)
Ps. - Księga Psalmów
Rut - Księga Rut
Rzym. - List do Rzymian
I Sam. - I Księga Samuela
II Sam. - II Księga Samuela
Sędz. - Księga Sędziów
Sof. - Księga Sofoniasza
I Tes. - I List do Tesaloniczan
II Tes. - II List do Tesaloniczan
Tr. - Treny (Lamentacje)
I Tym. - I List do Tymoteusza
II Tym. - II List do Tymoteusza
Tyt. - List do Tytusa
Zach. - Księga Zachariasza

W odnośnikach do tekstów biblijnych zawsze podawany jest najpierw skrót nazwy księgi, następnie numer rozdziału, po przecinku zaś numer wiersza. Przykłady:

Obj. 3,20 = Objawienie Jana (Apokalipsa Jana), rozdział 3, wiersz 20
Iz. 1,11-16.18-20 = Księga Izajasza, rozdział 1, wiersze 11-16 oraz 18-20

Wszyscy ludzie, którzy byli w szczególny sposób używani przez Boga, pielęgnowali silną i żywą społeczność z Nim. Bardzo ważnym składnikiem takiej społeczności jest cichy czas. "Cichy czas" to czas spędzany każdego dnia z Bogiem. Choć Biblia nie zawiera tego określenia, to jednak mówi, że Bóg pragnie, abyśmy wyznaczali sobie czas na społeczność z Nim.

O Panie, słyszysz mój głos od rana, od rana przedstawiam Ci prośby i czekam [...] Ps. 5,4 (BT)





Dlaczego cichy czas jest tak ważny?

A. JEST ISTOTNY DLA NASZEGO DUCHOWEGO WZROSTU



*Efez. 4,15
Lecz abyśmy, będąc szczerymi w miłości,
wzrastali pod każdym względem w niego,
który jest Głową, w Chrystusa.*

Nowo narodzone niemowlę potrzebuje pokarmu. Musi wzrastać i uczyć się wielu rzeczy. Jeśli tak się nie dzieje, mamy powód do obaw.



- Czego potrzebuje nowo narodzone dziecko? *1 Piotr 2,2*

Jezus często nazywał Swych naśladowców „uczniami”.



*Łuk. 6,17
I zstąpił z nimi w dół, i zatrzymał się na równinie, również liczne rzesze uczniów jego i wielkie mnóstwo ludu [...].*

Uczeń musi się nauczyć wielu rzeczy i wykonać wiele ćwiczeń. Zadaniem uczniów Jezusa jest pielęgnowanie żywej i owocnej społeczności z Bogiem, uczenie się od Jezusa i wzrastanie w wierze. Cichy czas pomaga w realizacji tego zadania.



- Jakie mogą być rezultaty naszego duchowego wzrostu? *Efez. 4,12-14*

B. JEST ISTOTNY DLA NASZEGO ŻYCIA DUCHOWEGO

Do duchowego życia potrzebne jest codzienne odżywianie. Spędzając cichy czas, karmimy się duchowo.



*Mat. 4,4
Nie samym chlebem żyje człowiek, ale każdym słowem, które pochodzi z ust Bożych.*

W naturalnym życiu istnieją pewne nawyki. Od ich przestrzegania lub zaniedbywania zależy nasze fizyczne zdrowie i dobre samopoczucie. Podobnie jest z życiem duchowym. Nasz wewnętrzny człowiek również potrzebuje pielęgnacji i “higieny”. Duchowe życie może być pielęgnowane lub zaniedbywane.



- Co dzieje się, gdy człowiek przestaje się odżywiać i pielęgnować swoje ciało?
- Co dzieje się, gdy chrześcijanin nie odżywia się duchowo?
1 Kor. 3,1-3

C. JEST WYRAZEM NASZEJ MIŁOŚCI DO BOGA



*Jan 14,15
Jeśli mnie miłujecie, przykazań moich przestrzegać będziecie.*

Przestrzegając przykazań Chrystusa, możemy wyrażać Mu naszą miłość. Jeśli jednak nie czytamy Jego Słowa, skąd możemy wiedzieć, czego On od nas oczekuje?

Gdy zrozumiemy, że nasza społeczność z Bogiem opiera się na miłości, wówczas w naszym chrześci-

jańskim życiu nie będzie miejsca na monotonię. Bóg wciąż odnawia tę społeczność i pokazuje nam Swą nieograniczoną miłość (porównaj: Jan 4,19).

Prawdziwa miłość wymaga pielęgnacji i musi być widoczna w naszym życiu.



- Jak to osiągnąć?

- Konieczna jest rozmowa. Taką rozmową z Bogiem jest właśnie modlitwa.

- Jeśli ktoś chce pogłębić swą społeczność z Bogiem, musi poświęcić jej czas.
- Ważne jest, aby dziękując Bogu i oddając Mu chwałę, mówić, że kochamy Go.
- Co pewien czas, w ciągu dnia, powinniśmy wyciszyć się i rozmawiać z Bogiem.



- „Miłujesz mnie?” - to pytanie z Ewangelii Jana 21,17. Jak byś na nie odpowiedział?



Kiedy powinniśmy mieć cichy czas?

A. PROBLEMY Z CICHYM CZASEM

Istnieją **dwa problemy** związane z cichym czasem:

- Niekiedy trudno jest znaleźć **czas**. Musimy wyznaczyć sobie konkretną chwilę w ciągu dnia na cichy czas. Codzienne sprawy i obowiązki mogą doprowadzić do tego, że cichy czas będzie spychany na koniec dnia.
- W dzisiejszych czasach, niekiedy trudniej jest znaleźć „**ciszę**” niż czas. Jeśli jednak chcemy słuchać tego, co Bóg pragnie nam powiedzieć, potrzebujemy ciszy.



Ps. 37,7
Zdaj się w milczeniu na Pana i złóż w nim nadzieję.



- Jaką obietnicę daje Bóg tym, którzy przychodzą do Niego w ciszy i zaufaniu?
Iz. 30,15
- Co może być przyczyną tego, że nie znajdujemy czasu na czytanie Biblii?

B. CICHY CZAS RANO

Wielu chrześcijan stwierdziło, że na cichy czas z Bogiem najlepiej nadaje się poranek. Na rozmowę z Królem królów powinniśmy przeznaczać najlepszy czas.



Ps. 88,14
Lecz ja, Panie, do ciebie wołam, a raniem wita cię modlitwa moja.

Ps. 119,147-148
*Wstaję przed świtem i wołam o pomoc:
Oczekuję na słowo twoje. Budzę się, zanim
zaświta, aby rozmyślać nad słowem twoim.*

Iz. 26,9, Iz. 50,4

Także Jezus wstawał wczesnym rankiem, aby spędzić czas ze Swoim Niebiańskim Ojcem.



Mar. 1,35
A wczesnym rankiem, przed świtem, wstał, wyszedł i udał się na puste miejsce, i tam się modlił.



- Jakie szczególne zalety ma cichy czas spędzany rano?
- Jaka chwila dnia najlepiej nadaje się na mój cichy czas z Bogiem?

C. INNE CHWILE CISZY

1. Ciche chwile w ciągu dnia

Przez cały dzień powinniśmy mieć spoteczność z Bogiem. Niekiedy dobrze jest wybrać się na spacer, aby zaśpiewać Bogu pieśń i pomodlić się.



Dan. 6,11

A gdy Daniel się dowiedział, że sporządzono to pismo, udał się do swojego domu, a miał w swym górnym pokoju okna otwarte w stronę Jeruzalem i trzy razy dziennie padał na kolana, modlił się i wystawiał swojego Boga, jak to zwykle dotąd czynił.



- *I Tes. 5,17* zachęca nas do nieustannej modlitwy. Jak ta nieustanna modlitwa powinna wyglądać w praktyce?

2. „Cichy wieczór”

Wieczorem możemy pomyśleć o tym, w jaki sposób Bóg prowadził nas w ciągu dnia i podziękować Mu za to.



Ps. 63,7

Wspominam cię na łożu moim, rozmyślam o tobie podczas straży nocnych.

Czasem dobrze jest poświęcić cały wieczór na spoteczność z Panem.

Ważne: Jeśli czytamy Słowo Boże tylko wieczorem, możemy w świetle Biblii zauważyć, iż w ciągu dnia popełniliśmy pewne błędy. Będzie już jednak za późno, aby coś naprawić.



- W jaki sposób można spędzić „cichy wieczór”?

3. „Cichy dzień”

Dobłą rzeczą jest niekiedy zarezerwowanie sobie czasu, na „cichy dzień” z Bogiem. Powinniśmy wówczas wybrać spokojne miejsce, w którym nikt nie będzie nam przeszkadzał.



- W jaki sposób można spędzić „cichy dzień”?



Gdzie spędzać cichy czas?

Nie bez znaczenia jest miejsce, w którym chcemy spędzać cichy czas. Bóg przez Swe Słowo mówi, że powinniśmy wybrać takie miejsce, w którym będziemy mogli się skoncentrować.

Jakie miejsce nadaje się najlepiej na cichy czas?

Dan. 6,11, Mar. 1,35



Mat. 6,6

Ale ty, gdy się modlisz, wejdź do komory swojej, a zamknąwszy drzwi za sobą, módl się do Ojca swego, który jest w ukryciu, a Ojciec twój, który widzi w ukryciu, odplaci tobie.

Powinno być to miejsce, w którym:

- panuje spokój,
- nikt nie będzie przeszkadzał,
- można się skoncentrować.

Jeśli nie dysponujesz takim miejscem, spróbuj, pomimo otaczających Cię hałasów, skoncentrować się na Bogu i Jego Słowie.



- Jakie miejsce najlepiej nadaje się na mój cichy czas?



Jak długo powinien trwać cichy czas?

Nie ma szablonowej odpowiedzi na to pytanie. Długość naszego cichego czasu zależy od różnych okoliczności, np. od ilości czasu, jaką mamy do dyspozycji, oraz od naszej miłości do Pana.

Naprawdę ważną rzeczą jest zrozumienie tego, że Słowo Boże jest naszym duchowym pokarmem. Od tego bowiem zależy odpowiedź na pytanie o długość naszego cichego czasu.



Jer. 15,16

Ilekróć pojawiały się twoje słowa, pochłaniałem je; twoje słowo było mi rozkoszą i radością mojego serca, gdyż twoim imieniem jestem nazwany, Panie, Boże Zastępów.



- Ile naturalnego pożywienia potrzebujemy codziennie?
- Ile duchowego pożywienia potrzebujemy każdego dnia?

Pokarm Izraelitów na pustyni jest obrazem naszego pokarmu duchowego (*II Mojz. 16,1-18*).



- Ile manny zbierali codziennie Izraelici?
II Mojz. 16,4.16.18



Jak spędzać cichy czas?

Nie ma jakiejś idealnej koncepcji cichego czasu, którą powinniśmy przyjąć. Poniżej zamieszczamy jednak kilka pomocnych wskazówek.

A. MÓDL SIĘ



Ps. 119,18

Otwórz oczy moje, abym oglądał cudowność zakonu twego.



- Z jakim oczekiwaniem powinniśmy rozpocząć nasz cichy czas?

Dobrze jest rozpoczynać cichy czas modlitwą. Najpierw dziękuj Bogu za to, że mogłeś do Niego przyjść. Później proś Go, aby przemówił do Ciebie przez fragment Biblii, który będziesz czytać.

B. CZYTAJ



Joz. 1,8

Niechaj nie oddala się księga tego zakonu od twoich ust, ale rozmyślaj o niej we dnie i w nocy, aby ściśle czynić wszystko, co w niej jest napisane, bo wtedy poszczęści się twojej drodze i wtedy będzie ci się powodziło.

II Tym. 3,16

Przeczytaj fragment Biblii. Nie powinniśmy czytać jedynie naszych ulubionych tekstów, ale starać się czytać całe Pismo Święte. Korzystną rzeczą jest czytanie Biblii wg określonego planu, np. rozpoczęcie lektury od jednej z Ewangelii, następnie przeczytanie Dziejów Apostolskich, Listów, pozostałych ksiąg Nowego Testamentu, Psalmów, a później całego Starego Testamentu.



- Od czego powinniśmy rozpocząć czytanie Biblii?
- W jaki sposób wybierać fragment do czytania w trakcie cichego czasu?

C. ROZMYŚLAJ

Po przeczytaniu tekstu Pisma Świętego powinniśmy zastanowić się, co Bóg pragnie mi powiedzieć przez dany fragment.

Pomocną rzeczą jest zapisywanie swoich przemyśleń. Po przeczytaniu fragmentu Biblii możemy zadać sobie następujące pytania:

- Czy istnieje **grzech**, którego powinienem unikać?
- Czy istnieje jakaś **Boża obietnica**, której mogę się uchwycić?
- Czy znalazłam **przykład** do naśladowania?
- Czy istnieje jakieś **ostrzeżenie**, na które powinienem zwrócić uwagę?
- Czy w przeczytanym fragmencie znalazłem jakąś nową **prawdę o Bogu**?

- Czy powinienem coś **zmienić** lub uporządkować w moim życiu?



- Dlaczego po przeczytaniu fragmentu Pisma Świętego warto nad nim rozmyślać? Ps. 1,2-3

D. MÓDL SIĘ

Już w trakcie rozważania Słowa Bożego rozmawiamy z Bogiem. Dobrą rzeczą jest jednak wyznaczenie sobie szczególnego czasu na modlitwę. Możemy rozpocząć go uwielbieniem Boga. Później możemy wyznawać Bogu grzechy, składać Mu dziękczynienie i modlić się o nasze osobiste sprawy, a także o innych ludzi (porównaj: I Tym. 2,1-2).

Pomocne może być zapisywanie rzeczy, o które się modlimy.

W pierwszej rubryce wpisz, od kiedy zacząłeś się modlić o daną sprawę. W drugiej zapisz w skrócie, o co się modlisz. Potrzebujemy jeszcze trzeciej rubryki na wpisanie daty wystuchania modlitwy przez Boga. Można dodatkowo stworzyć czwartą rubrykę na niewysłuchane modlitwy (względnie takie, na które Bóg odpowiedział w inny sposób). Będziesz zbudowany widząc wystuchane modlitwy.

data rozpoczęcia modlitwy	prośba	data wystuchania modlitwy

E. DZIAŁAJ



Jak., 1,22

A bądźcie wykonawcami słowa, a nie tylko słuchaczami, oszukującymi samych siebie.

W trakcie cichego czasu mówi do nas Bóg. Powinno to odnieść skutek w naszym życiu.



- Czy w ciągu dnia przypominasz sobie to, co Bóg wskazał Ci w trakcie cichego czasu?
- Czy jesteś gotów czynić to, co Bóg objawia Ci podczas cichego czasu?

Dlaczego cichy czas jest tak ważny?

- A. Jest istotny dla naszego duchowego wzrostu**
- Czego potrzebuje nowo narodzone dziecko? Efez. 4,15 / Piotr 2,2
 - Jakie mogą być rezultaty naszego duchowego wzrostu? Efez. 4,12-14

- B. Jest istotny dla naszego życia duchowego** Mat. 4,4
- C. Jest wyrazem naszej miłości do Boga** Jan 14,15

Kiedy powinniśmy mieć cichy czas?

A. Problemy z cichym czasem

- znalezienie czasu,
- wyciszenie się

- Jaką obietnicę daje Bóg tym, którzy przychodzą do Niego w ciszy i zaufaniu (Iz. 30,15)?

B. Cichy czas rano

Ps. 88,14, Mar. 1,35

C. Inne chwile ciszy

Ps. 63,7, Dan. 6,11, I Tes. 5,17

A. MÓDL SIĘ

Dobrze jest rozpoczynać cichy czas modlitwą. Ps. 119,18

B. CZYTAJ

Korzystną rzeczą jest czytanie Biblii wg określonego planu. Joz. 1,8

C. ROZMYŚLAJ

- Rozmyślaj o Słowie Bożym. Ps. 1,2-3
- Zadań sobie pytania:
 - Czy istnieje grzech, którego powinienem unikać?
 - Czy istnieje jakaś Boża obietnica, której mogę się uchwycić?
 - Czy znalazłem przykład do naśladowania?
 - Czy istnieje jakieś ostrzeżenie, na które powinienem zwrócić uwagę?
 - Czy znalazłem jakąś nową prawdę o Bogu?
 - Czy powinienem coś uporządkować?

Jak spędzać cichy czas?

Jak długo powinien trwać cichy czas?

Ważną rzeczą jest zrozumienie tego, że Słowo Boże jest naszym duchowym pokarmem (Jer. 15,16).

- Ile naturalnego pożywienia potrzebujemy codziennie?
- Ile duchowego pokarmu potrzebujemy każdego dnia?

Gdzie spędzać cichy czas?

- W spokojnym miejscu, w którym nikt nie będzie nam przeszkadzał.
- W miejscu, w którym można się skoncentrować. Mat. 6,6
- Jakie miejsce najlepiej nadaje się na mój cichy czas?

E. DZIAŁAJ

Czy jestem gotów czynić to, co Bóg wskazał mi w trakcie cichego czasu (Jak. 1,22)?

D. MÓDL SIĘ

- Przez Biblię Bóg mówi do nas. W modlitwie my możemy powiedzieć Mu o wszystkim. I Tym. 2,1-2
- Zachowuj równowagę w modlitwach
 - uwielbianie Boga,
 - wyznawanie grzechów,
 - dziękczynienie,
 - prośby,
 - modlitwy o innych.

Notuj swoje przemyślenia



Jezus.pl