

# PRAKTYCZNA MODLITWA

Lekcja 7 na 16. maja 2026

---

„Ufaj mu,  
narodzie, w  
każdym czasie,  
Wylewajcie  
przed nim serca  
wasze: Bóg jest  
ucieczką naszą!”

(Psalm 62,9)

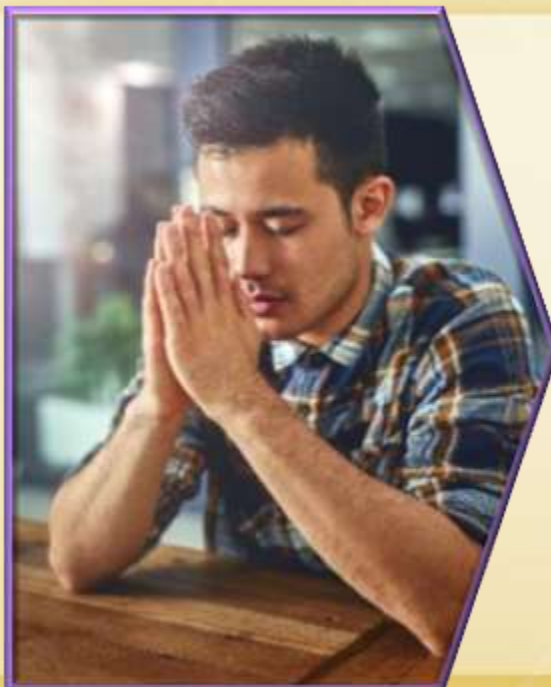
---



Paweł napomina nas, byśmy „nieustannie się modlili” (Ef 6,18), nawet jeśli nasz świat się rozpada; nawet jeśli mija czas, a my nie widzimy odpowiedzi na nasze modlitwy.

W takich sytuacjach modlitwy Eliasza i Anny będą dla nas wsparciem i otuchą.

Ale jak powinniśmy się modlić? O co powinniśmy prosić? Czy powinniśmy modlić się samotnie, czy w gronie innych? Czy modlitwa pozwala nam tylko rozmawiać z Bogiem, czy też umożliwia nam słuchanie Go?



- **Modlitwy w trudnych chwilach:**
  - ▶ **Eliasz:** Modlitwa w obliczu kryzysu
  - ▶ **Anna:** Odpowiedź, która nie nadchodzi
- **Wzory modlitw:**
  - ▶ **Jezus:** Treść modlitwy
  - ▶ **Daniel:** Struktura modlitwy
- **Cztery pytania dotyczące modlitwy**



# MODLITWY W TRUDNYCH CHWILACH

# ELIASZ: MODLITWA W OBLICZU KRYZYSU

„A on odpowiedział: Gorliwie stawałem w obronie Pana, Boga Zastępów, gdyż synowie izraelscy porzucili przymierze z tobą, poburzyli twoje ołtarze, a twoich proroków wybili mieczem. Pozostałem tylko ja sam, lecz i tak nastają na moje życie, aby mi je odebrać” (1 Krl 19,10)



**W jaki sposób Bóg odpowiada na nasze modlitwy w obliczu kryzysu?**

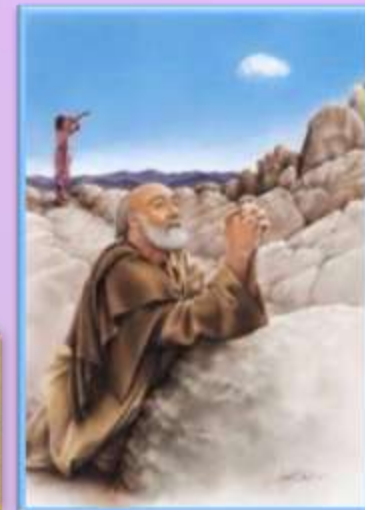
Po krótkiej modlitwie Eliasza Bóg natychmiast odpowiedział ogniem (1 Krl 18,36-38).

Po siedmiu modlitwach o deszcz Bóg zesłał niewielką chmurkę, która przerodziła się w potężną burzę (1 Krl 18,42-45).

Kiedy Eliaz prosił o śmierć, Bóg milczał, ale posłał swojego anioła, aby go nakarmił (1 Krl 19,4-8).

Zrozpaczony w jaskini Eliaz w końcu usłyszał głos Boga, który odpowiedział na jego desperacką modlitwę (1 Krl 19,9-18)

Jedna odpowiedź nadeszła natychmiast i była cudowna. Druga, po siedmiu okresach modlitwy, przyniosła upragniony deszcz. W końcu, po 40 dniach, otrzymaliśmy ustną i dodającą otuchy odpowiedź. Bóg wie, jak i kiedy odpowiedzieć w każdej z naszych sytuacji.



# ANNA: ODPOWIEDŹ, KTÓRA NIE NADCHODZI

*„O tego chłopca się modliłam, a Pan spełnił moją prośbę, jaką do niego zaniostałam” (1 Samuel 1,27)*

Modlitwa Anny o dziecko wydaje się być modlitwą, na którą Bóg szybko odpowiedział (oczywiście po dziewięciu miesiącach radosnego oczekiwania) (1 Sm 1,9-20).



Gdy jednak przeczytamy poprzednie wersety, zauważymy, że odpowiedź ta nadeszła dopiero po bardzo długim czasie (1 Sm 1,1-8).

Penina, druga żona Elkany, miała „dzieci” – to znaczy więcej niż jednego syna – i „rok po roku” drażniła Hannę, ponieważ Bóg nie obdarzył jej potomstwem.

Z tego punktu widzenia, ile lat Ana spędziła, prosząc o dziecko, nie otrzymując żadnej odpowiedzi?



Czasami milczenie Boga może wynikać z naszego egoizmu (Jk 4,3); z grzechu, którego się trzymamy (Psalm 66,18); z braku wiary (Jk 1,6); albo po prostu dlatego, że nie jest to odpowiedni moment.

W każdym razie Bóg widzi całość sytuacji i wie, co jest dla nas najlepsze (Jr 29,11). On zawsze odpowie – w swoim czasie i na swój sposób – na modlitwę wypowiedzianą z wiarą (1 J 5,14-15).



# PRZYKŁADOWE MODLITWY



# JEZUS: ISTOTA MODLITWY

„A wy tak się módlcie: Ojcie nasz, któryś jest w niebie, Święć się imię twoje” (Mt 6,9)



Wygłaszanie długich i wyszukanych modlitw, by zaimponować słuchaczom i zdobyć ich uznanie, nie jest stylem modlitwy, którego nauczył nas Jezus (Mt 6,5-8).

Nasze modlitwy powinny być szczerze i proste, wyrażone codziennym językiem. Modlitwa stanowi istotną część naszego życia.



„Naucz się modlić krótko i konkretnie, prosząc tylko o to, czego potrzebujesz. Naucz się modlić na głos tam, gdzie słyszy cię tylko Bóg. Nie składaj modlitw z przymusu, lecz szczerze, płynące z serca prośby, wyrażające głód duszy na Chleb Życia” (E.G.W., „Nasze wysokie powołanie”, 4 maja)





# JEZUS: TREŚĆ MODLITWY



Oto wzór modlitwy, który przekazał nam Jezus:

**„Ojciec nasz, który jesteś w niebie”**

• Musimy uświadomić sobie naszą osobistą więź z Ojcem wszystkich ludzi

**„Niech będzie święte imię Twoje”**

• Uświadomienie sobie świętości Boga zbliża nas do Niego z czcią i szacunkiem

**„Niech przyjdzie królestwo Twoje”**

• Tęsknijmy za powrotem Jezusa

**„Niech się stanie Twoja wola, tak na ziemi, jak i w niebie”**

• Przyjmijmy boską władzę i prośmy, by wola Boża spełniła się w naszym życiu i na świecie

**„Chleba naszego powszedniego daj nam dzisiaj”**

• Prośmy o to, czego potrzebujemy do życia, zarówno fizycznego, jak i duchowego

**„I odpuść nam nasze winy, jak i my odpuszczamy naszym winowajcom”**

• Musimy okazać skruchę, prosić o przebaczenie i przebaczać tym, którzy nas skrzywdzili, tak jak Bóg nam przebacza

**„I nie wódź nas na pokuszenie, ale nas zbaw od złego”**

• Prośmy o ochronę i schronienie przed złem obecnym w tym świecie

**„Albowiem Twoje jest królestwo, i moc, i chwała na wieki. Amen”**

• Uświadommy sobie, że wszystko, czym jesteśmy, co posiadamy i co czynimy, należy do Boga. Tylko On zasługuje na chwałę i uwielbienie

# DANIEL: STRUKTURA MODLITWY

„zwróciłem swoje oblicze na Pana, Boga, aby się modlić, błagać, w poście, we włosiennicy i popiele”  
(Daniel 9,3)

Modlitwa zapisana w Księdze Daniela 9,4-19 przedstawia nam cztery podstawowe elementy modlitwy:

Chwała (Dn 9,4)

Błaganie  
(Dn 9,16-19)

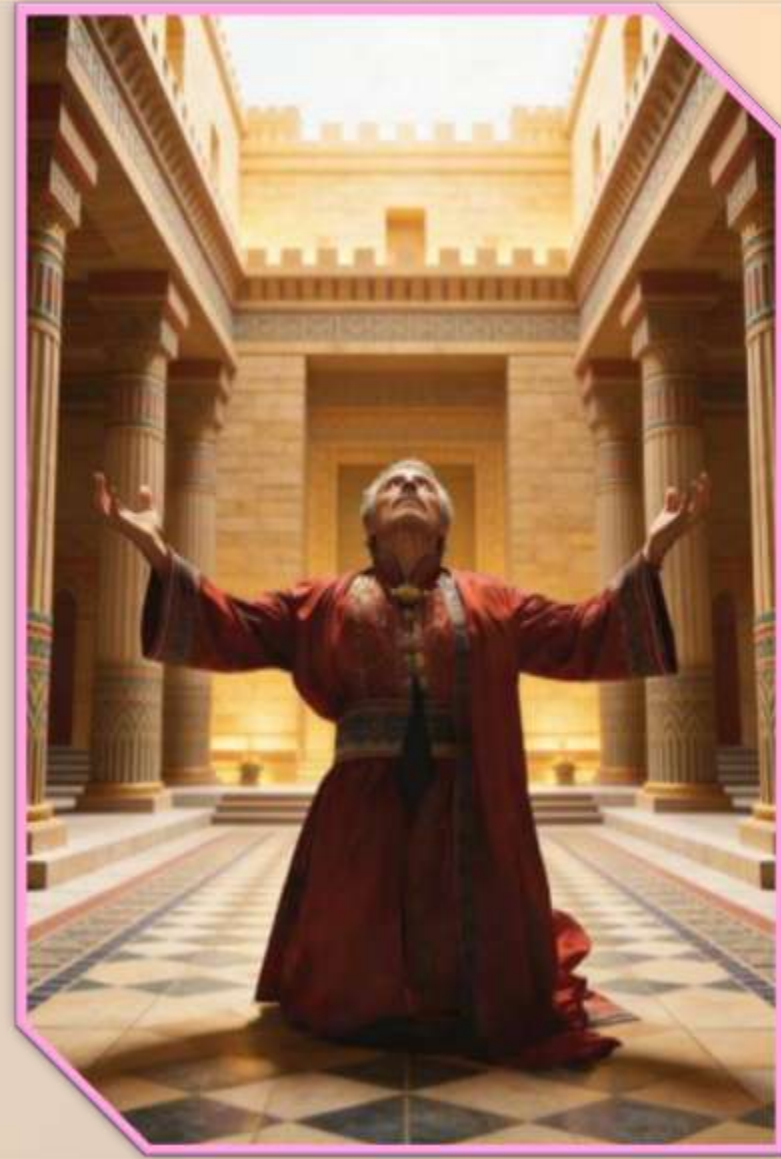
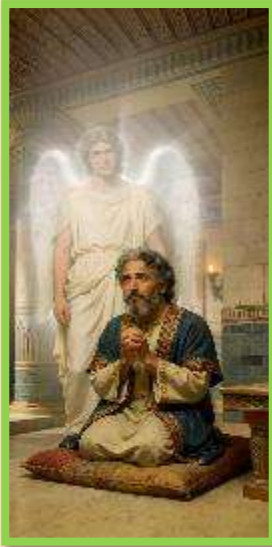
Wyznanie  
i przebaczenie  
(Dn 9,5-15)

Dziękczynienie  
(Flp 4,6)

Danielowi przerwano modlitwę (dziękczynienie), zanim zdołał ją zakończyć, ponieważ pojawił się Gabriel.

Ten schemat ma zastosowanie zarówno do naszych modlitw prywatnych, jak i publicznych. Oczywiście część dotycząca „wyznania grzechów i przebaczenia” powinna być odpowiednio dostosowana do kontekstu danej modlitwy.

Ta struktura pomaga nam skoncentrować modlitwę na Bogu, dzięki czemu nie staje się ona jedynie rodzajem „listy zakupów” składanej w Bożym magazynie.





# CZTERY PYTANIA DOTYCZĄCE MODLITWY

## Dlaczego powinniśmy się modlić, skoro Bóg wszystko wie?

Modlitwa podnosi nas przed tron Boga i skłania do codziennego badania samych siebie oraz ponownego przemyślenia naszej relacji z Nim. Nawet jeśli nie wiemy, co powiedzieć, Duch Święty wspiera nas w modlitwie (List do Rzymian 8,26).



## Dlaczego modlić się, gdy wszystko układa się dobrze?

Aniołowie, którzy nigdy nie zgrzeszyli, nieustannie oddają Bogu cześć. O ileż bardziej my powinniśmy to czynić!

Myślenie, że nie potrzebujemy Boga tylko dlatego, że wszystko układa się po naszej myśli, jest przejawem pychy.



## Z kim powinienem się modlić?

### W zależności od sytuacji:

1. W samotności – wtedy nasza modlitwa staje się najbardziej osobista i intymna.
2. W gronie rodziny lub w małych grupach – wspólna modlitwa umacnia więzi i buduje wiarę.
3. W kościele – gdzie jako wspólnota wierzących oddajemy Bogu cześć i zanosimy wspólne prośby.



## Jak mam słuchać?

Najbardziej jasnym i bezpiecznym sposobem, by tego doświadczać, jest łączenie modlitwy ze studiowaniem Biblii w ramach osobistego nabożeństwa. Dzięki temu unikamy „opróżniania umysłu” lub jedynie wsłuchiwanie się we własne myśli.



E. G. White, *Our Father Cares* („*Nasz Ojciec troszczy się o nas*”), 25 maja.

„Nasze modlitwy muszą cechować się głębokim poczuciem własnej potrzeby oraz gorącym pragnieniem otrzymania tego, o co prosimy, inaczej nie będą wysłuchane. Nie powinniśmy jednak zniechęcać się ani przestawać zanosić próśb tylko dlatego, że odpowiedź nie przychodzi natychmiast. «Królestwo niebios doznaje gwałtu, a gwałtownicy zdobywają je» (Ewangelia Mateusza 11,12). Ten „gwałt” oznacza świętą gorliwość, jaką okazał Jakub. Nie musimy wzbudzać w sobie gwałtownych emocji, lecz spokojnie i wytrwale przedstawiać nasze prośby przed tronem łaski. Naszym zadaniem jest unżyć się przed Bogiem, wyznać swoje grzechy i z wiarą zbliżyć się do Niego.”