



Kilka rad dla życia duchowego

„Przełoż, bracia! raczej się starajcie, abyście powołanie i wybranie wasze mocne czynili” - 2 Piotra 1:10.

Dążenie człowieka w górę, ku Panu Bogu, pobożność i sprawiedliwość nie są łatwą drogą. Przepętniony grzechem świat nie pomaga człowiekowi w jego rozwoju duchowym. Wiele przeszkód stoi na drodze tego rozwoju. Przytacza je apostoł Paweł gdy radzi wierzącym, by nie „zasmucali” ani nie „zagaszali” Ducha Świętego (Efezj. 4:30; 1 Tes. 5:19).

Przeszkody te można by sklasyfikować jako:

- 1) troski tego życia, które przeszkadzają nam w realizowaniu naszych duchowych planów i zabierają czas przeznaczony na uczenie się i badanie;
- 2) przeszkody związane z naszymi cielesnymi gustami i pożądaniami;
- 3) bezpośrednie ataki przeciwnika na nasz umysł.

Te trzy przeszkody odpowiadają słabościom i pokusom wspomnianym przez apostoła Jana w jego pierwszym Liście: „*Albowiem wszystko, co jest na świecie, jako pożądlivość ciała, i pożądlivość oczu, i pycha żywota, toć nie jest z Ojca, ale jest z świata*” - 1 Jana 2:16.

Charakter można by zdefiniować jako sumę naszych przyzwyczajzeń. Dobre przyzwyczajenia tworzą dobre charaktery. Dobre przyzwyczajenia duchowe zapewniają dobry duchowy rozwój. Pamiętając o tym, musimy zwracać uwagę, w jakim kierunku, w dobrym czy też w złym, kształtują się nasze przyzwyczajenia. W przypatrywaniu się naszym przyzwyczajeniom pomocną jest rada naszego Pana: „*Szukajcie naprzód królestwa Bożego i sprawiedliwości jego*”. Słowa te (Mat. 6:33; Łuk. 12:31) odnoszą się w dwojaki sposób do naszego dążenia do osiągnięcia rozwoju duchowego.

Po pierwsze, skłaniają nas do zastanowienia się, jaką wagę ma dla nas nasz rozwój duchowy, to jest, jakie koszty jesteśmy w stanie ponieść, by go osiągnąć.

Po drugie, stawiają nam pytanie: jeśli coś robimy dla naszego rozwoju duchowego, jak spieszo nam to zrobić? Czy wypełniamy swój obowiązek wcześniej rano? Czy może przekładamy go na chwilę, gdy siły nasze są już wyczerpane trudami dnia?

Często mówimy o tym, jak wiele pragniemy poświęcić dla naszego rozwoju duchowego. Rzadziej zastanawiamy się nad tym, kiedy wypełniamy swe obowiązki du-

chowe. Przywiązujemy więc tak samo wiele uwagi do tego, **jak ważny** jest dla nas rozwój duchowy i co poświęcamy, aby go osiągnąć, jak i do tego, **kiedy** to robimy.

By pomóc Braterstwu w owocnej realizacji obu tych aspektów naszego życia duchowego, pragnęlibyśmy przedstawić kilka rad.

ROZPOCZNIJ DZIEŃ POŚWIĘCAJĄC BEZ POŚPIECHU CZAS NA MODLITWĘ I SPOŁECZNOŚĆ Z PANEM

Przeznacz czas na ten duchowy chleb z taką samą zapobiegliwością jak na pożywienie cielesne, gdyż pokarm duchowy jest istotniejszy. Każdy, kto rozpoczyna dzień w obecności Pana, może się przekonać, że Jego stała obecność złagodzi brzemię dnia i ulży w dźwiganiu ciężarów i trosk codzienności.

REGULARNYCH MODLITW I ROZMYŚLAŃ NIE MOŻE NIC ZASTĄPIĆ

Wprowadź zwyczaj regularnego poświęcania czasu Panu, oprócz czasu przeznaczonego na modlitwy poranne, wieczorne i przy posiłkach.

Czyż to nie przywiązywanie zbytnej wagi do swojej osoby powoduje, że uważasz, iż nie możesz znaleźć czasu dla Pana Boga podczas dnia?

Sprawdź dokładnie, jakie są możliwości. Naucz się wykorzystywać chwile, kiedy przerywasz swe codzienne zajęcia, aby skierować swój umysł na sprawy duchowe.

Jak często wydaje się innym, że pracujesz nad zwykłymi rzeczami, podczas gdy twój umysł przeniósł cię przed Wieczny Tron? Ktoś trzymający w ręku książkę wydaje się czytać, choć może w tym momencie być skoncentrowany na cichych refleksjach.

Jeśli inni nie mogą stwierdzić, czy czytasz, czy rozmyślasz, dlaczego nie mógłbyś wykorzystać tego momentu na chwile spędzone sam na sam z Panem?

Innym przykładem znalezienia czasu na rozmyślenia duchowe mogłoby być rozpoczęcie każdej nowej czynności cichą modlitwą.

Kartki albo inne przedmioty z napisami, umieszczone w różnych miejscach domu, biura, sklepu, mogą przypominać o konieczności spolegania na Panu i o społeczności



z Panem. Niewielka kartka zawierająca kluczowe słowo czy też notatka na marginesie podręcznego notatnika wystarczą, by pomóc naszemu umysłowi skierować myśli ku nieprzerwanej obecności Pańskiej.

Jedna siostra napisała słowo „agape” (miłość) i umieściła je na swoim biurku, by przypominać sobie o konieczności życia według zasad chrześcijańskiej miłości. Trzeba jednak zwrócić uwagę, że takie słowa i kartki ułatwiające pamiętanie, by spełniały swoją rolę, muszą być zmieniane od czasu do czasu.

KONTROLOWANIE MYŚLI

Myśli ludzkie są najbardziej ulotną częścią naszego życia, przebiegają przez nasz umysł z szybkością błyskawicy. Czasami wydaje się, że kontrolowanie myśli, które pozostają w naszej pamięci, jest tak samo niemożliwe, jak zatrzymanie tych, które chcielibyśmy, by trwały.

Nasze myśli kształtują się na podstawie tego, jak żyjemy, jak spędzamy wolny czas. Jeśli prawdziwe jest powiedzenie, że jesteśmy tacy, jakie są nasze myśli, czyż nie musimy uważać na to, co zajmuje nasz umysł?

Co czytamy, o czym rozmawiamy, dokąd się udajemy? Moim rozmyślaniem **każdego dnia** jest to, o czym mówi Pismo (Psalm 119:97) - Zakon Pański. Jeśli mamy robić postępy na drodze poświęcenia, musimy być blisko Pana **każdego dnia**. Jeśli uda nam się przez wytrwałość i przez badanie napełnić nasz umysł myślami Bożymi, będziemy zbyt zajęci, by zajmować się myślami tego świata.

By pomóc sobie w tym wysiłku, zachowaj w swej pamięci myśli, które będziesz mógł przywołać, by zastąpić nimi te niepożądane, które pojawiają się w ciągu pracowitego dnia.

Jeśli pamięć cię zawodzi i nie możesz odtworzyć takich drobnych myśli i ważnych zdań, spróbuj je zapisać.

Można by także pomyśleć o bracie lub siostrze, których darzymy szczególnym szacunkiem, lub o kimś, kto jest w duchowej potrzebie.

Warto zawsze pamiętać słowa apostoła:

„Cokolwiek jest prawdziwego, cokolwiek pocziwego, cokolwiek sprawiedliwego, cokolwiek czystego, cokolwiek przyjemnego, cokolwiek chwalebego, jeżeli która cnota i jeżeli która chwała, o tym przemysłajcie” - Filip. 4:8.

STOSUJ CHRZEŚCIJAŃSKIE ZASADY DO WSZYSTKIEGO, CO ROBISZ

Apostoł Paweł zaleca, abyśmy wszystko czynili „z

duszy, jako Panu, a nie ludziom „. Bądźmy pilni w każdej pracy, pamiętając, że wszystko, co robimy, jest dla Pana.

Nieraz zadajemy sobie pytanie: „Co Pan uczyniłby w tej sytuacji?” Warto zadawać sobie jeszcze trudniejsze pytania, takie jak: „Czy nadal robiłbym to, co teraz, i w taki sam sposób, gdyby Pan patrzył na mnie w tej właśnie chwili?” A Pan patrzy, wiesz o tym.

MYŚL OBRAZOWO

Przywołaj w swej wyobraźni budującą historię z życia brata lub siostry; niech piękno ich charakteru będzie dla ciebie zachętą do rozwoju. Wyobraź sobie jakąś scenę biblijną i zachwyć się mocą, miłością, współczuciem Pana Boga. Zawsze jest możliwe wznieść się ku górze na skrzydłach duchowych marzeń.

SPRÓBUJ DOSTOSOWAĆ SWE ROZWAŻANIA DO RODZAJU CZYNNOŚCI, KTÓRĄ WYKONUJESZ

Nawet zwyczajne, codzienne czynności mogą być zachętą do rozważań duchowych. Pewna siostra myślała o Psalmie 42:1 za każdym razem, gdy poczuła pragnienie: *„Jako jeleń krzyczy do strumieni wód, tak dusza moja wola do ciebie, o Boże!”*.

IM WIĘCEJ ZMYŚŁÓW ZAANGAŻUJESZ DO WYKONANIA JAKIEJŚ CZYNNOŚCI, TYM LEPIEJ JĄ ZAPAMIĘTASZ

Czytaj Biblię z ołówkiem w ręce, abyś mógł zakreślić szczególne fragmenty. Staraj się przepisywać wybrane fragmenty, a przekonasz się, że pisząc je, angażujesz oczy, umysł, ręce i lepiej zapamiętujesz.

Zaznacz w swej Biblii te fragmenty, które kojarzą ci się z przeczytanymi komentarzami i wyjaśnieniami, na przykład z „Manny” czy ze znanych ci artykułów.

Sporządź sobie listę tekstów przydatnych do pozdrowień w listach.

Po przeczytaniu fragmentu Pisma Świętego staraj się go streścić, czy też spróbuj zacytować wersety, na które zwróciłeś szczególną uwagę.

Jeśli rozdział dzieli się na kilka myśli, spróbuj je streszczać osobno.

Możesz też wybrać kluczowe słowo (takie, jak na przykład „wiera”) i według konkordancji podzielić tematycznie wersety, w których to słowo występuje; na przykład: zbawienie przez wiarę, wiara mieszkająca w naszych sercach, wiara jako tarcza przeciw strzałom Przeciwnika.



CZYTAJ NA GŁOS

Czytanie na głos może być dużą pomocą w koncentracji. Staraj się czytać z przekonaniem, jakby były to twe własne słowa.

Uchwycić znaczenie słów i nastrój, w którym zostały wypowiedziane.

Zwracaj uwagę na kontekst i istotę całej wypowiedzi autora.

MÓDL SIĘ - MÓDL SIĘ BEZ USTANKU

Modlitwa to potęga, to nić łącząca nas z niebem.

Ci, którzy mają kłopoty z koncentracją podczas modlitwy, powinni modlić się intensywniej i krócej.

Dobrze jest pomyśleć wcześniej, za co chce się Panu Bogu dziękować i o co chce się prosić.

ZAPAMIĘTYWANIE

Jeśli czegoś nie pamiętamy, to zazwyczaj przyczyną jest to, że tak naprawdę nie jesteśmy całym sercem tym zainteresowani i nie poświęciliśmy temu wystarczająco dużo świadomego wysiłku umysłowego. A zasady zapamiętywania są proste:

W świadomy sposób wchłoń to, co starasz się zapamiętać.

Przywołuj to w pamięci tak często, jak to możliwe.

Bądź świadom tego, że zapamiętujesz najlepiej to, do czego przykładasz swe serce.

By dobrze coś zapamiętać, trzeba nie tylko inteligentnie słuchać czy też czytać; ważne są też świadome metody, jakie wykorzystujemy do sprawnego funkcjonowania naszej pamięci. Chcielibyśmy zasugerować kilka sposobów, które mogą pomóc w zdobywaniu wiedzy duchowej i późniejszym jej odtwarzaniu:

1. Staraj się kojarzyć nową informację z czymś, co już wiesz, na przykład - werset:

„Starszych, którzy są między wami, proszę ja współ-tarszy i świadek ucierpienia Chrystusowego, i uczestnik chwały, która ma być objawiona: paście trzodę Bożą, która jest między wami, doglądając jej nie poniewolnie, ale dobrowolnie; nie dla sprośnego zysku, ale ochotnym umysłem” - 1 Piotra 5:1-2.

Można zapamiętać, że cytat ten pochodzi z Listu Piotra, łącząc informację, którą podaje („świadek ucierpienia Chrystusowego”) właśnie z postacią apostoła Piotra.

2. Staraj się rozpoznać indywidualny styl pisarski. Często pisarzy można poznać po stylu. „I myśleć

poznali i uwierzyli o miłości, którą Bóg ma ku nam. Bóg jest miłością; a kto mieszka w miłości, w Bogu mieszka, a Bóg w nim” - 1 Jana 4:16.

Słowa te mają charakterystyczne cechy stylu świętego Jana.

Niepowtarzalnie brzmią też słowa świętego Pawła: *„Aż nie wiecie, iż ci, którzy w zawód bieżą, wszyscyć więc bieżą, lecz jeden zakład bierze?” - 1 Kor. 9:24.*

3. Staraj się zauważyć, jak dany werset wiąże się z całością przedstawianego tematu.

Jeśli, na przykład, czytając werset: *„Wszystko staranie wasze wrzuciwszy nań, gdyż on ma piecze o was”,* zauważymy, jaki jest jego związek z napomnieniem, którym święty Piotr kończy swój List, łatwiej nam będzie zapamiętać, że werset ten pochodzi z ostatniego rozdziału pierwszego Listu apostoła Piotra.

4. Zapamiętuj w sposób obrazowy.

Ta wskazówka jest, być może, najpomocniejsza ze wszystkich.

Historie biblijne obfitują w szczegóły narracji, które sprzyjają budowaniu w naszej wyobraźni łatwych do ogarnięcia pamięcią obrazów. Można, na przykład, łatwo zapamiętać pięknie naszkicowaną historię cudu w Kanie Galilejskiej, wyobrażając sobie wesele zgromadzonych gości, sześć kamiennych stągwi o pojemności dwóch albo trzech wiader, przełożonego wesela kosztującego wina. Jeśli zwrócimy też uwagę na to, że to matka Pana Jezusa kieruje się do Niego z prośbą o pomoc, to łatwo jest zapamiętać, że cud ten opisuje w swej Ewangelii apostoł Jan, o którym z dalszej historii biblijnej wiemy, że na polecenie Pana Jezusa został jej opiekunem (Jan 2 r.).

5. Zapamiętuj numery rozdziałów.

Nie jest konieczne zapamiętywanie numerów wersetów. Jeśli uda ci się zapamiętać numer rozdziału, dany werset łatwo będzie znaleźć.

Dobrze jest wybrać znaną myśl, z którą można skojarzyć dany numer rozdziału, na przykład, cyfra 12 kojarzy nam się zawsze z ilością powołanych apostołów. Apostołowie są pierwszymi naśladowcami Pana Jezusa, którzy swoje życie złożyli w ofierze Panu Bogu. Dlatego słowa: *„Proszę was tedy, bracia! przez litości Boże, abyście stawiali ciała wasze ofiarą żywą, świętą, przyjemną Bogu, to jest rozumną służbę wasze”* można zapamiętać, że są zapisane w rozdziale 12 Listu do Rzymian.

6. Postaraj się uczyć na pamięć pieśni i wersetów. Ile wersetów, ile Psalmów jesteś w stanie zacytować

z pamięci? Czy pamiętasz imiona dwunastu apostołów? Czy możesz wymienić imiona żon Abrahama, imiona synów Jakuba? Czy pamiętasz nazwy siedmiu zborów z Objawienia świętego Jana? Czy możesz z pamięci zacy-



tować osiem błogosławieństw? Jeśli nie, to postaraj się nauczyć tych i wielu innych ciekawych fragmentów Pisma Świętego.

PANUJ NAD SWYM JĘZYKIEM

Wydawać by się mogło, że jest to beznadziejnie trudne zadanie. Jednak wielu ludzi podejmuje zadania trudne, a nawet pozornie niemożliwe do spełnienia. Praca nad kontrolą słów jest tylko wtedy bezowocna, jeśli nie czuwamy nad naszym umysłem i sercem. Apostoł Jakub w trzecim rozdziale i 17 wersecie swego listu podkreśla, że panowanie nad językiem jest osiągalne wtedy, gdy kierujemy się mądrością pochodzącą z góry, która jest czysta, spokojna, mierna, powolna, pełna miłosierdzia i dobrych owoców, nieposądzająca i nieobłudna. Aby móc kierować się tą mądrością, warto zadawać sobie następujące pytania:

1. Czy umiem zastanowić się, nim coś powiem?
2. Czy jestem przyzwyczajony do udzielania nie przemyślanych odpowiedzi?
3. Czy zdarza mi się powtarzać cześć dowcipy?
4. Czy posiadam umiejętność wnikliwego myślenia nad słowami, które zamierzam wypowiedzieć nawet w codziennych sytuacjach?

Zadając sobie takie pytania, sprawdź samego siebie, czy osiągasz lepsze panowanie nad językiem. Pamiętaj, że nie potrzeba wiele czasu, by odpowiedzieć sobie na pytanie, czy to, co chcesz powiedzieć, jest właściwe.

CZYTAJ WTEDY, GDY JESTEŚ ZMĘCZONY

Rada taka, na pierwszy rzut oka, może wydawać się sprzeczna czy nawet niedobra. Jednak nawet wtedy, gdy jest się zbyt zmęczonym, by zająć się intensywnym badaniem, można skorzystać wiele z czytania niektórych fragmentów Biblii. Są to takie „słodczyce duchowe” łatwe do pochłonięcia wtedy, gdy ciało jest zbyt zmęczone, by strawić „twardy pokarm”.

Historie biblijne, które mogą zachęcić nas do duchowych rozważań, gdy jesteśmy zmęczeni, to na przykład:

1 Mojż. 22:1-19 - ofiarowanie Izaaka, 1 Mojż. 24 - historia Rebeki, 1 Mojż. 18:20-33 - Abraham wstawiający się

za Sodomą,

Sędz. 6 i 7 - armia Giedeona,
Dan. 2 - sen Nabuchodonozora,
Mar. 14 i 15 - ostatnie dni Pana Jezusa na ziemi,
1 Mojż. 37 i 39-46 - historia Józefa,
Księga Ruty
1 Król. 17-19 - Eliasz i prorocy Baala.

Warto mieć spisane wybrane fragmenty, aby gdy jest się zmęczonym, nie sięgać po konkordancję, ale po prostu otworzyć Biblię i przenieść się myślami w wybraną historię.

KORZYSTAJ Z RÓŻNYCH TŁUMACZEŃ PISMA ŚWIĘTEGO

Gdy masz trudności ze zrozumieniem tekstu biblijnego z powodu niejasności języka, sięgnij po inne tłumaczenie.

CZYTAJ POWOLI

Myśl o każdym zwrocie, o każdym słowie. Przystępując do wnikliwego czytania, dobrze jest wybierać tematy, które właśnie w danej chwili interesują nas najbardziej.

Niechaj te wszystkie rady będą pomocne dla każdego z nas w naszym wzroście duchowym. Starajmy się dobrze wykorzystywać czas spędzany na naszych wspólnych nabożeństwach. Pamiętajmy jednak o tym, że decydujący wpływ na nasz stan duchowy ma przebywanie z Panem sam na sam. Aby być z Panem w nieprzerwanym kontakcie, trzeba miłować całym sercem Jego samego i słowa, które wypowiedział: „*Jeśli mię kto miłuje, słowo moje zachowywać będzie; i Ojciec mój umiłuje go, i do niego przyjdziemy, a mieszkanie u niego uczynimy*” - Jan 14:23.

**Opracowano na podstawie artykułu:
„Practical Hints for Our Spiritual Life”
z czasopisma:**

„The Herald of Christ’s Kingdom” nr 3 z 1990 roku.

R-
„Straż”