



Światowy Dzień Modlitwy  
„Dam ci ukojenie: Przyjdź” (Mt 11, 28-30)  
Studium biblijne przygotowane przez Komitet Krajowy ŚDM Nigeria  
6 marca 2026 r.

## WPROWADZENIE

Ten program wzywa wszystkich do zbliżenia się do Boga i znalezienia w Nim ukojenia. Kiedy całkowicie ufamy Bogu i mamy wiarę w Niego, nasze ciężary stają się lekkie i znajdujemy ukojenie. Program został napisany przez grupę ekumenicznych chrześcijanek z Nigerii w odpowiedzi na temat: „Dam ci ukojenie: Przyjdź” (Ew. wg św. Mateusza 11:28-30). Wspólnie – jako chrześcijanki – rozważaliśmy ten temat w kontekście naszych doświadczeń. Jako jeden naród mamy nadzieję zainspirować inne kobiety na świecie do zjednoczenia się i modlitwy. Kiedy ufamy Bogu, który dźwiga nasze brzemiona i przyjmujemy ukojenie, jakie przynosi światu, stajemy się jednym ciałem w Chrystusie.

## WSTĘP

„Przyjdźcie do Mnie wszyscy utrudzeni i obciążeni, a Ja wam dam ukojenie. Weźcie na siebie Moje jarzmo i ucztujcie się ode Mnie, że jestem cichy i pokornego serca, a znajdziecie ukojenie dla waszych dusz. Jarzmo Moje bowiem jest miłe, a Moje brzemienie lekkie”.  
(Ewangelia wg św. Mateusza 11:28-30)

Te słowa Jezusa padły po serii nauk i cudów w Galilei. Pomimo pytań i wątpliwości różnych grup, Jezus nadal zaprasza ludzi do nowego zrozumienia Królestwa Bożego. Jego wezwanie, by „przyjść” i znaleźć ukojenie, to nie tylko chwilowa ulga, ale zaproszenie do nowego sposobu życia w relacji z Bogiem.

Koncepcja „jarzma” może wydawać się nam dziś dziwna, ale był to powszechny obraz w naukach żydowskich. Często symbolizował prawo lub obowiązki religijne. Jezus oferuje jednak inny rodzaj jarzma – takie, które przynosi ukojenie, a nie ciężar.

Zagłębiając się w to studium, otwórzmy nasze serca, aby na nowo usłyszeć zaproszenie Jezusa, odkrywając, co to znaczy zanieść Mu nasze ciężary i znaleźć prawdziwy odpoczynek dla naszych dusz.

Pytanie do dyskusji:

Co dla ciebie znaczy pojęcie „ukojenia” czy „odpoczynku” w twojej obecnej sytuacji życiowej?

## MODLITWA WSTĘPNA:

Kochający Boże, gdy rozpoczynamy to studium, otwórz nasze serca i umysły na Twoje Słowo. Pomóż nam usłyszeć Twoje zaproszenie do ponownego odpoczynku. Kieruj naszym rozumieniem i dyskusjami, abyśmy mogli zbliżyć się do Ciebie i znaleźć ukojenie, którego potrzebują nasze dusze. W imię Jezusa. Amen.

## KONTEKST FRAGMENTU EWANGELII WG ŚW. MATEUSZA, ZAPISANEGO W 11 ROZDZIALE, W WIERSZACH 28-30:

Aby lepiej zrozumieć zaproszenie Jezusa do odpoczynku, w tej części przyjrzymy się fragmentom Pisma Świętego, które rzucają światło na różne aspekty ukojenia i odpoczynku.

Najpierw przyjrzymy się, jak odpoczynek jest wpleciony w samo stworzenie i Boże przykazania dotyczące ludzkiego rozwoju. Następnie odkryjemy, co tradycja mądrościowa mówi o odnajdowaniu odpoczynku poprzez naukę i czekanie na Boga. Na koniec zobaczymy, w jaki sposób Jezus na nowo definiuje ukojenie i odpoczynek, zmieniając nasze rozumienie ze sztywnych reguł na wyzwajające miłosierdzie.

## I. Odpoczynek w Bożym planie

„A gdy w siódmym dniu Bóg zakończył swoje dzieło, którego dokonał, odpoczął siódmego dnia od wszelkiego dzieła, którego dokonał. Wówczas pobłogosławił Bóg ten siódmy dzień i go uświęcił, w nim bowiem odpoczął po całym swym dziele, którego – stwarzając – Bóg dokonał”. (Księga Rodzaju 2:2-3)

„Pamiętaj o dniu szabatu, aby go uświęcić. Będziesz pracował przez sześć dni i wykonywał wszystkie swoje prace. Ale siódmy dzień jest szabatem dla PANA, twego Boga”. (Księga Wyjścia 20:8-10a)

„Pozwala mi odpocząć na zielonych pastwiskach, prowadzi mnie do wód spokojnych, pokrzepia moją duszę. Prowadzi mnie właściwymi ścieżkami przez wzgląd na swoje Imię”. (Psalm 23:2-3)

Te trzy fragmenty Pisma Świętego rzucają światło na Ewangelię wg św. Mateusza 11:28-30, pokazując, że odpoczynek jest wpleciony w stworzenie, począwszy od przykładu samego Boga. Przykazanie o przestrzeganiu szabatu ukazuje, że odpoczynek to nie tylko sugestia, ale Boży nakaz niezbędny dla naszego dobrostanu i relacji z Bogiem. Obraz pasterza w Psalmie 23 pokazuje, że prawdziwy odpoczynek przychodzi, gdy pozwalamy, by Bóg nas prowadził, ufając w Jego przewodnictwo i opiekę. Tak też Jezus zaprasza nas do uczenia się od Niego, gdyż posiada łagodne i pokorne serce.

Problem do dyskusji:

W jaki sposób te trzy różne obrazy odpoczynku – Bóg odpoczywający po stworzeniu, przykazanie o przestrzeganiu szabatu i bycie prowadzonym do odpoczynku przez pasterza – mogą pomóc nam lepiej zrozumieć zaproszenie Jezusa: „Przyjdźcie do mnie..., a Ja wam dam ukojenie”.

## II. Odpoczynek i mądrość

„Szczęśliwy człowiek, który znalazł mądrość i osiągnął zrozumienie, bo daje ona dochód lepszy niż srebro, zysk cenniejszy niż złoto. Jest droższa od pereł, żadne twoje pragnienie jej nie dorówna. W prawej ręce ma długie życie, w lewej bogactwo i chwałę. Jej drogi są drogami przyjemności, wszystkie jej ścieżki zapewniają pokój. Jest drzewem życia dla tych, którzy się jej uchwycili, ci, którzy się jej trzymają, są szczęśliwi”. (Księga Przysłów 3:13-18)

„To wezmę do mojego serca, w tym moja nadzieja: Z łaski PANA nie zginęliśmy jeszcze, ponieważ Jego miłosierdzie nigdy nie ustaje! Każdego ranka objawia się na nowo. Wielka jest Twoja wierność! Wiem, że Pan jest moim działem, dlatego w Nim pokładam nadzieję. Dobry jest PAN dla tego, kto czeka na Niego, dla tego, kto Go szuka. Dobrze jest czekać w milczeniu zbawienia od Pana. Dobrze jest człowiekowi, gdy dźwiga jarzmo w swojej młodości. Niech usiądzie samotnie i zamilknie, gdy On go obciążył. Niech przylgnie ustami do prochu – może

jest jeszcze jakaś nadzieja? Niech nadstawi policzek temu, kto go bije, niech nasyci się hańbą”. (Księga Lamentacji 3:21-30)

„Kierowałem ku niej swoją duszę, znalazłem ją w oczyszczeniu. Dzięki niej od początku miałem serce, dlatego nie będę opuszczony. Moje wnętrze zadrżało, by jej poszukiwać, i w ten sposób dokonałem dobrego nabytku. Pan dał mi w nagrodę język, którym będę Go wielbił. Zbliżcie się do mnie, pozbawieni wiedzy, zamieszkajcie w domu nauki. Dlaczego mówicie, że czegoś z nich wam brakuje, że wasze dusze bardzo pragną? Otworzyłem usta i przemówiłem: Zdobywajcie ją bez pieniędzy, swój kark podstawcie pod jarzmo, przyjmijcie wykształcenie, by można je znaleźć blisko. Zobaczcie, że mało się trudziłem, a znalazłem dla siebie ogromne wytchnienie”. (Księga Mądrości Syracha 51:20-27)

Te fragmenty Pisma Świętego rzucają inne światło na wiersze 28-30 z rozdziału 11 Ewangelii wg św. Mateusza, gdyż łączą zaproszenie Jezusa ze starożytną żydowską tradycją mądrości, w której sama Mądrość zaprasza ludzi do nauki. Fragmenty te ujawniają, że znalezienie odpoczynku oznacza aktywne dążenie do mądrości i zrozumienia, a nie tylko bierną ulgę w ciężarach. Razem sugerują, że „łatwe jarzmo” Jezusa, to jarzmo boskiej mądrości, które przynosi zarówno odpoczynek, jak i zrozumienie tym, którzy go szukają, nawet w czasach trudności i oczekiwania.

Problem do dyskusji:

W jaki sposób ten związek między mądrością a odpoczynkiem podważa lub pogłębia twoje zrozumienie zaproszenia Jezusa: „Weźcie moje jarzmo na siebie i uczcie się ode mnie”.

### III. Jezus na nowo definiuje odpoczynek

„Gdy Jezus przechodził w szabat wśród zbóż, Jego uczniowie podczas wędrówki zaczęli zrywać kłosa. Wtedy faryzeusze powiedzieli do Niego: Spójrz, dlaczego oni czynią w szabat to, czego nie wolno? On zaś odpowiedział: Czy nigdy nie czytaliście, co zrobił Dawid, gdy znalazł się w potrzebie i był głodny, on i ci, którzy z nim byli? Jak za czasów arcykapłana Abiatarą wszedł do domu Bożego i jadł chleby pokładne, które wolno jeść tylko kapłanom, i dał również swoim ludziom. Następnie Jezus oznajmił: To szabat został ustanowiony dla człowieka, a nie człowiek dla szabatu. Tak więc Syn Człowieczy jest Panem także szabatu”. (Ewangelia według Marka 2:23-28)

„W tym czasie Jezus przechodził w szabat wśród zbóż. Jego uczniowie zgłodnieli, zaczęli więc zrywać kłosa i jeść. Zobaczyli to faryzeusze i powiedzieli do Niego: Popatrz, Twój uczniowie robią to, czego w szabat robić nie wolno. Wtedy Jezus im odpowiedział: Czy nie czytaliście, co zrobił Dawid, gdy był głodny, on i jego ludzie? Jak wszedł do Domu Bożego i jak zjedli chleby pokładne, których nie wolno było jeść ani jemu, ani tym, którzy byli z nim, tylko samym kapłanom? Czy nie czytaliście też w Prawie, że w szabat kapłani naruszają w świątyni przepisy o szabacie, a są bez winy? Oświadczam wam: Chodzi tu o coś więcej niż o świątynię. Gdybyście zrozumieli, co znaczy: *Miłosierdzia chcę, a nie ofiary*, nie potępialibyście niewinnych. Syn Człowieczy jest bowiem Panem szabatu”. (Ewangelia według Mateusza 12:1-8).

Te paralelne fragmenty rzucają światło na Ewangelię wg Mateusza 11:28-30, ukazując reinterpretację odpoczynku przez Jezusa – nie jako ciężaru przepisów, ale jako daru miłosierdzia dla ludzkiego rozwoju. Dowodzą one, że Jezus, jako „Pan szabatu”, ma prawo zaprosić nas do zrozumienia boskiego odpoczynku, który stawia na pierwszym miejscu ludzkie

potrzeby ponad sztywne praktyki religijne. Historie te dostarczają kontekstu dla zrozumienia „łatwego jarzma” Jezusa, sugerując, że odpoczynek, który oferuje, jest wyzwalający, a nie ograniczający.

Problem do dyskusji:

W jaki sposób stwierdzenie Jezusa, że „szabat został ustanowiony dla ludzi, a nie ludzie dla szabatu”, pomaga nam zrozumieć, co ma na myśli mówiąc, że Jego jarzmo jest „miłe”, a Jego brzemień „lekkie”.

## ODPOCZYNEK W KAŻDYM BRZEMIENIU

W każdym wieku ludzie dźwigali różnego rodzaju ciężary, z których każdy ciążył na ciele, umyśle i duchu. Analizując cztery konkretne ciężary – wstyd, ucisk systemowy, prześladowania religijne oraz ubóstwo i rozpacz – odkrywamy, jak Boża obietnica ukojenia i odpoczynku odnosi się do najgłębszych zmagania naszych czasów. Te ciężary – ukazywane poprzez historie naszych nigeryjskich siostr podczas nabożeństwa – pomagają nam zrozumieć zarówno ciężar ludzkiego cierpienia, jak i głęboki odpoczynek i ukojenie, które oferuje Bóg.

### I. Brzemień wstydu lub niskiej samooceny

Wielu z nas dźwiga ciężar wstydu. Nasze społeczeństwa często surowo nas oceniają, mówiąc, że nie jesteśmy wystarczająco dobrzy – jako uczniowie, rodzice czy osoby wierzące. Ten wstyd nas przytłacza, utrudniając znalezienie ukojenia, za którym tęsknią nasze dusze.

Biblia przypomina nam, że na początku Bóg spojrział na całe stworzenie, w tym na ludzkość, i nazwał je „bardzo dobrym” (Ks. Rodzaju 1:31). Nasza wartość nie wynika z tego, co myślą inni, ale z miłości naszego Stwórcy. Kiedy przychodzimy do Jezusa i bierzemy Jego miłe jarzmo, możemy zrzucić wstyd, który nas prześladowuje. Nasza wiara uwalnia nas, byśmy mogli zaakceptować naszą tożsamość ukochanych dzieci Bożych.

Pytanie do dyskusji:

W jaki sposób pamięć o naszej tożsamości jako „bardzo dobrego” stworzenia Bożego może uzdrowić ciężar wstydu, który dotyka tak wielu ludzi w różnych kulturach i kontekstach?

### II. Brzemień systemowej opresji

Wielu ludzi w dzisiejszym świecie zmagają się z przytłaczającym ciężarem systemowej opresji – niesprawiedliwych struktur społecznych, ekonomicznych i politycznych, które bezlitośnie marginalizują określone grupy. Ten ciężar pozbawia ludzi godności, sprawczości i możliwości rozwoju. Niezależnie od tego, czy jest to dziedzictwo kolonializmu, wyzysk ubogich, czy ucisk mniejszości religijnych i etnicznych, te dehumanizujące systemy mogą sprawiać, że znalezienie prawdziwego ukojenia, odpoczynku i wyzwolenia wydaje się niemożliwe.

Tradycja mądrości zawarta w Biblii, a w szczególności w księgach takich jak Księga Przysłów, bezpośrednio odnosi się do ciężaru systemowej opresji. Te starożytne nauki podkreślają wagę sprawiedliwego traktowania wszystkich, troski o słabszych i orędowania o sprawiedliwość w imieniu uciśnionych. Poprzez nawoływanie do obrony ubogich, okazywanie dobroci wdowom i przestrzeganie zasad etyki we wszystkich interakcjach społecznych, literatura mądrościowa promuje wizję sprawiedliwego i prawnego społeczeństwa. Kiedy przyjmujemy tę mądrość, odkrywamy duchowe zasoby i moralną jasność, niezbędne do konfrontacji

z niesprawiedliwymi systemami, które uciskają nasze społeczności oraz do ich likwidacji. Słuchając Bożego zaproszenia, by „przyjść” i znaleźć ukojenie i odpoczynek, przyłączamy się do wspólnego dzieła budowania bardziej sprawiedliwego świata, w którym każdy może prawdziwie odpocząć.

Pytanie do dyskusji:

W jaki sposób etyczne nauki i wizja sprawiedliwości zawarte w biblijnej literaturze mądrościowej mogą nas wzmocnić, byśmy mogli przeciwstawić się systemowym uciskom, które tak mocno ciążą na naszym dzisiejszym świecie?

### III. Ciężar prześladowań religijnych

Słowa Jezusa z Ewangelii wg Mateusza 5:44 – „Miłujcie waszych wrogów i módlcie się za tych, którzy was prześladują” – mówią o ciężkim brzemieniu niesionym przez wszystkich, którzy doświadczają prześladowań, czy to z powodu wiary, pochodzenia etnicznego, czy jakiegokolwiek innego aspektu swojej tożsamości. W świecie, który często marginalizuje i uciska osoby uważane za „inne”, te nauki stanowią radykalne wezwanie do reagowania współczuciem, a nie odwetem.

Droga miłości, którą Jezus pokazuje, daje duchową siłę tym, którzy spotykają się z wrogością i odrzuceniem. W obliczu prześladowań możemy znaleźć ukojenie w Bogu – nie pielęgnując nienawiści czy nietolerancji, ale pozwalając, by miłość Chrystusa przepływała przez nas. Dokonując tego wyboru, odkrywamy, że nasze ciężary naprawdę stają się lekkie, a w Bogu znajdujemy ukojenie.

Pytanie do dyskusji:

W jaki sposób przesłanie Jezusa: „Miłujcie waszych wrogów i módlcie się za tych, którzy was prześladują” może inspirować i dodawać sił tym, którzy doświadczają prześladowań?

### IV. Ciężar ubóstwa i rozpacz

Biblijne relacje o Bożej opiece i trosce o ubogich i zmarginalizowanych, stanowią mocną przeciwwagę dla przytłaczającego ciężaru ubóstwa i rozpacz. Obraz Psalmu 23, przedstawiający drogę na „zielone pastwiska” i „spokojne wody”, ukazuje Boga, który pragnie obfitego życia dla wszystkich, nie tylko dla bogatych i uprzywilejowanych. Wizja ta bezpośrednio odnosi się do realiów, z jakimi boryka się tak wiele osób w naszych społecznościach, które z trudem wiążą koniec z końcem i czują się przytłoczone beznadzieją.

Jednak nawet w obliczu przytłaczających trudności ekonomicznych Pismo Święte zachęca nas do trzymania się obietnicy, że „powaleni będą wywyższeni”. Zamiast po prostu radzić sobie, jesteśmy zaproszeni do życia w wierze, skupiając się na prawdzie, że Bóg otworzy nowe drzwi i utoruje drogę tam, gdzie wydaje się, że nie ma drogi. Choć droga może nie być łatwa, nasza niezachwiana ufność w Boga może dać nam: siłę duchową, wsparcie społeczności i wizję, które pozwolą nam marzyć i pracować nad lepszą przyszłością. W naszych zmaganiach możemy być obciążeni, ale nie musimy się załamywać – służymy bowiem Bogu, który pragnie nappełnić nasze życie obfitością.

Pytanie do dyskusji:

W jaki sposób biblijna wizja Bożej troski o ubogich, wraz z biblijnym wezwaniem do wytrwania w wierze nawet w obliczu trudności ekonomicznych, może nas inspirować

i umacniać do zajmowania się podstawowymi przyczynami ubóstwa i rozpaczy w naszych społecznościach?

Modlitwa końcowa

Łaskawy Boże, który niesiesz nasze brzemiona, stajemy przed Twoim tronem łaski, z sercami pełnymi wdzięczności, nawet w naszym zmęczeniu.

Widzisz swoje dzieci niosące ciężkie ciężary:  
brzemię wstydu, które sprawia, że zapominamy o Twoim głoszeniu dobroci,  
ucisk, który miażdży nasze rodziny i społeczności,  
prześladowania, które codziennie wystawiają naszą wiarę na próbę  
i ubóstwo, które prowadzi tak wielu do rozpaczy.

Potężny Boże, Ty, który stworzyłeś odpoczynek jako dar dla wszystkich ludzi, chwalimy Cię za Twoją mądrość, która prowadzi nas ścieżkami pokoju. Radujemy się, że Jezus ukazuje nam prawdziwy odpoczynek nie w surowych regułach, ale w sprawiedliwości, miłosierdziu i dobroci.

Kochający Ojcze, daj nam śmiałość, by zanosić do Ciebie nasze brzemiona; pokorę, by uczyć się od Jezusa, naszego łagodnego nauczyciela i siłę, by pomagać innym znaleźć ukojenie i odpoczynek. Uczyń nas naczyniami Twojego pokoju.

Ufamy Ci, bo jesteś taki sam wczoraj, dziś i na wieki. Pasterzu naszych dusz prowadź nas nad spokojne wody. Przywróć nam nadzieję i kieruj nas właściwymi ścieżkami, abyśmy mogli znaleźć ukojenie i odpoczynek w naszej podróży.

W potężnym Imieniu Jezusa, który wzywa nas, abyśmy przyszli i znaleźli ukojenie i odpoczynek. Amen.

Tłumaczenie: Bożena Daszuta