



## Wprowadzenie

Na szczycie Golgoty, w ciszy przerywanej bólem, Jezus wypowiada słowa o niezwykłej mocy: **„Boże mój, Boże mój, czemuś mnie opuścić?”** (Mateusz 27,46; Marek 15,34). Są to nie słowa rozpacz, lecz początek **Psalmu 22**, starożytnej pieśni, która odśłania serce cierpiącego Mesjasza. Psalm ten nie tylko w niezwykły sposób zapowiada Mękę Chrystusa, ale staje się dla nas duchowym kompasem w chwilach próby, ciemności i pozornego opuszczenia.

W tym artykule zapraszam Cię do głębokiej podróży przez **Psalm 22** – jego **historię, wypełnienie na Krzyżu** oraz **znaczenie duchowe i teologiczne**. Przeanalizujemy go również jako praktyczny przewodnik na co dzień, z perspektywy tradycyjnej katolickiej, w przystępnym, edukacyjnym i inspirującym tonie, aby każdy czytelnik – niezależnie od swojej drogi wiary – mógł znaleźć w tych słowach pocieszenie i sens.

---

## I. Psalm 22: kontekst i historia

**Psalm 22** został napisany przez króla Dawida około tysiąca lat przed narodzinami Chrystusa. Jest to **psalm lamentacyjny**, modlitwa kogoś, kto czuje się całkowicie opuszczony przez Boga, pogrążony w cierpieniu. Jednak ten krzyk nie jest rozpaczą: to akt **głębokiego zaufania**. Psalmista woła z bólem, ale z pewnością, że Bóg go słyszy.

Pierwsi chrześcijanie i Ojcowie Kościoła widzieli w tym psalmie **bezpośrednią mesjańską przepowiednię**. Święty Augustyn mówił: „Dawid pisze, jakby sam był Chrystusem”, a Święty Hieronim nazywał go „Ewangelią Męki w formie poetyckiej”.

Niektóre kluczowe wersety, które spełniły się w Męce Jezusa:

- **„Wszyscy, którzy mnie widzą, szydzą ze mnie”** (Psalm 22,8) → por. Mateusz 27,39
- **„Przebili moje ręce i nogi”** (Psalm 22,17) → por. Jan 20,25
- **„Dzielią między siebie moje szaty i los rzucają o moją tunikę”** (Psalm 22,19) → por. Jan 19,23–24

Te dosłowne odniesienia czynią Psalm 22 bezpośrednim mostem między **Starym a Nowym Testamentem**, między **nadzieją mesjańską** a jej **wypełnieniem w Chrystusie**.



## II. Znaczenie teologiczne: tajemnica opuszczenia

### 1. Czy Bóg naprawdę opuścił swojego Syna?

Krzyk Jezusa na Krzyżu często budzi zdumienie. Czy Bóg może opuścić Boga? Teologia katolicka odpowiada jasno: **nie**.

To, co Jezus wyraża, to nie rzeczywiste zerwanie w Trójcy, lecz **ludzkie doświadczenie opuszczenia przez Boga**, tak jak przeżywali je wielu sprawiedliwych w Piśmie Świętym. Jezus, prawdziwy Bóg i prawdziwy człowiek, wchodzi **całkowicie w ludzkie cierpienie**, aż po odczucie oddalenia od Boga, aby odkupić to cierpienie od wewnątrz.

**Katechizm Kościoła Katolickiego** naucza:

„Jezus nie został opuszczony przez Ojca. Wyraża się słowami ludzkimi, z głębi swojej ludzkiej duszy.” (por. KKK §603)

Ten krzyk na Krzyżu to **modlitwa**, nie bluźnierstwo ani akt buntu. To sposób, w jaki Chrystus **przeżywa cały Psalm 22**, od bólu do zaufania, od lamentu do uwielbienia.

---

## III. Struktura duchowa Psalmu: od lamentu do uwielbienia

Jednym z najbardziej zaskakujących aspektów Psalmu 22 jest jego **struktura łukowa**. Zaczyna się w otchłani bólu, ale kończy się eksplozją zaufania i adoracji:

- **Wersety 1-21**: ludzkie cierpienie, samotność, niesprawiedliwość.
- **Wersety 22-31**: triumf Boga, uniwersalna nadzieja, adoracja narodów.

Ten wewnętrzny ruch pokazuje nam, że wiara nie polega na unikaniu cierpienia, lecz na **przechodzeniu przez nie z sensem**, aż do osiągnięcia chwały objawionej w Zmartwychwstaniu.

Na Krzyżu Jezus nie cytuje tylko początku psalmu: **On przeżywa cały psalm**. Jego śmierć



nie jest ostatnim słowem. To „dlaczego?” przekształca się w:

**„Będę głosił Twoje imię moim braciom, będę Cię chwalił w zgromadzeniu.”** (Psalm 22,23).

To ta sama dynamika, którą przeżywamy w liturgii Triduum Paschalnego: od Wielkiego Piątku do Wigilii Paschalnej.

---

#### IV. Przewodnik duchowy i duszpasterski: jak zastosować Psalm 22 na co dzień

##### 1. Modlitwa z ciemności, bez wstydu

Wielu wiernych czuje się winnych, gdy doświadczają wątpliwości, oschłości czy milczenia Boga. Psalm 22 uczy nas, że **modlitwa w bólu jest uzasadniona**, nawet gdy nic nie czujemy. Jezus tak zrobił. Ty też możesz.

□ *Praktyczna sugestia:* gdy poczujesz się opuszczony, odczytaj Psalm 22 na głos. Nie tylko go czytaj – uczyn go swoją osobistą modlitwą. Połącz swój głos z głosem Chrystusa.

---

##### 2. Znalezienie zaufania w cierpieniu

Każdy werset tego psalmu przesiąknięty jest zaufaniem, nawet w postrzeganym opuszczeniu:

„*Ty mnie wydobyłeś z łona matki, dałeś mi bezpieczeństwo u piersi mojej matki.*” (Psalm 22,10)

Bóg nigdy nie przestaje być Ojcem, nawet gdy Go nie czujesz. Zaufaj Mu, nawet z rozdartą duszą.

□ *Praktyczna sugestia:* prowadź duchowy dziennik, w którym zapisujesz swoje „wersety opuszczenia” i „wersety nadziei”. Odtworzenie struktury psalmu pomoże Ci przejść od bólu do zaufania.

---



### 3. Zjednoczenie swoich cierpień z Krzyżem Chrystusa

Psalm 22 uczy nas, że cierpienie **ofiarowane** ma moc odkupieńczą. Nie jesteśmy wezwani do szukania cierpienia, ale do nadania mu **sensu w Chrystusie**.

□ *Praktyczna sugestia*: gdy cierpisz fizycznie lub moralnie, powiedz w sercu: „Jezu, łączę się z Twoim Krzyżem jak w Psalmie 22. Przyjmij tę ranę jako moją modlitwę.”

---

### 4. Towarzystwo cierpiącym z prawdziwym językiem

Ten psalm to potężne narzędzie duszpasterskie do towarzyszenia chorym, żałobnikom czy osobom w depresji. Nie trzeba dawać łatwych odpowiedzi, lecz **być obecnym**, jak Jezus w Getsemani.

□ *Praktyczna sugestia*: odwiedzając kogoś, kto cierpi, przynieś wydrukowany Psalm 22. Przeczytaj go razem z tą osobą, zatrzymując się przy wersetach, które ją poruszają. Słowo wykona swoją pracę.

---

### 5. Świętowanie triumfu nadziei

Psalm kończy się tonem zwycięstwa:

„*Do Pana należy królestwo, On panuje nad narodami!*”

*(Psalm 22,29)*

*Ten wers przypomina nam, że mimo cierpienia, mimo nocy, Bóg pozostaje Królem. Jego plan się spełnia. On nie przegrywa — On przechodzi przez Krzyż, by dać życie.*

□ *Praktyczna sugestia*: Każdego razu, gdy czujesz się pokonany, wypowiedz na głos ten werset. Ogłoś wiarę w zwycięstwo Boga nad twoim lękiem, bólem, samotnością. Krzyż prowadzi do poranka



| zmartwychwstania.

---

## V. Aktualność dla współczesnego człowieka

*Psalm 22 pozostaje niesamowicie aktualny w naszych czasach. Żyjemy w świecie, gdzie wielu ludzi — także chrześcijan — doświadcza ciemności: choroby psychiczne, wojny, kryzysy rodzinne, duchowe wypalenie. Ten psalm daje im **język do modlitwy i przestrzeń dla nadziei.***

*Jezus, który sam wypowiada te słowa na Krzyżu, przypomina nam, że **nie ma takiej ciemności, do której On by nie zszedł razem z nami.***

---

## VI. Zakończenie: Psalm jako mapa serca Jezusa

*Psalm 22 to nie tylko starożytny tekst. To **mapa serca Jezusa**, która prowadzi nas przez doliny cierpienia ku światłu wiary. To modlitwa, którą On uczynił swoją, abyśmy my mogli uczynić ją naszą.*

*Nie bój się krzyczeć do Boga w bólu. Rób to z sercem Chrystusa. Odczytuj Psalm 22 w chwilach próby, w Wielki Piątek, podczas adoracji, czy też w cichym momencie samotności.*

*Pamiętaj: Psalm zaczyna się od pytania, ale kończy się pieśnią zwycięstwa.*



***„On żył dla Niego. Potomność będzie Mu służyła, będzie opowiadać o Panu przyszłemu pokoleniu.” (Psalm 22,31)***

*Niech ten Psalm stanie się Twoją modlitwą. Twoją siłą. Twoją pieśnią w nocy.*