

Plan modlitwy

1. **Chwila ciszy** – początek.
2. **Czytanie Psalmu** – jedna osoba czyta na głos, powoli, uważnie.
1. **Modlitwa osobista** – każdy może **powtórzyć na głos werset lub wersety**, które poruszyły i zrobić z nich swoją modlitwę: prośbę, dziękczynienie albo uwielbienie.
3. **Ojcze Nasza** – zakończenie.

Porady

Nie trzeba mówić – możesz modlić się w ciszy.

Warto zrobić krótki odstęp między psalmami, by dać przestrzeń na osobiste przemyślenie i modlitwę w ciszy.

Można powtarzać ten sam werset, nawet jeśli ktoś już go wypowiedział – **czasem ten sam fragment porusza wiele osób**.

Można przyjść tylko raz, można być co miesiąc.

Psalmy wybierany są wcześniej i udostępniany przed spotkaniem.

PSALM 85 [84]

Bliskie jest nasze zbawienie

¹ Przewodnikowi chóru. Synów Koracha. Psalm.

² Panie, obdarzyłeś Twoją ziemię życzliwością,
odmieniłeś los Jakuba.

³ Darowałeś winę Twojego ludu,
wybaczyłeś wszystkie jego grzechy.

⁴ Powstrzymałeś całe swoje zagniewanie,
zaniechałeś swojej zapalczywości.

⁵ Odnów nas Boże, nasz Zbawco,
przestań się na nas gniewać!

⁶ Czy zawsze będziesz się na nas gniewał,
czy rozciągniesz swój gniew na wszystkie pokolenia?

⁷ Czy nie ożywisz nas na nowo,
by lud Twój radował się w Tobie?

⁸ Okaż nam, Panie, swoją łaskę
i daj nam Twoje zbawienie!

⁹ Chcę słuchać, co Pan Bóg mówi,
gdyż obwieszcza pokój swojemu ludowi
i swoim świętym.

Niech nie wracają do swojej głupoty!

¹⁰ Naprawdę, bliskie jest Jego zbawienie
dla tych, którzy się Go boją.

Niech zamieszka Jego chwała w naszym kraju!

¹¹ Spotkają się z sobą łaska i wierność,
sprawiedliwość i pokój się ucałują.

¹² Wierność wyrośnie z ziemi,
a sprawiedliwość wyrzy z niebios.

¹³ Tak Pan obdarzy nas dobrem
i plon swój wyda nasza ziemia.

¹⁴ Sprawiedliwość przed Nim podąży,
będzie torować drogę Jego krokom.

PSALM 72 [71]

Królestwo Mesjasza

¹ Salomona.

Boże, przekaż królowi władzę sądenia,
królewskiemu synowi swoją sprawiedliwość.

² Niech sądzi Twój lud sprawiedliwie
i Twoich uciśnionych zgodnie z prawem.

³ Niech góry przyniosą ludowi pokój,
a wzgórza sprawiedliwość.

⁴ Niech okaże sprawiedliwość ubogim,
wspomoże dzieci biedaków
i zgładzi ciemiężców.

⁵ Będzie trwał tak długo jak słońce,
jak blask księżyca przez wszystkie pokolenia.

⁶ Zstąpi jak deszcz na skoszoną łąkę,
jak ulewa nawadniająca ziemię.

⁷ Za jego dni rozkwitnie sprawiedliwość
i powszechny pokój, dopóki księżyc nie zgaśnie.

⁸ Będzie panował od morza do morza
i od Rzeki aż po krańce ziemi.

⁹ Przed nim ugną kolana mieszkańcy pustyni,
jego wrogowie będą proch lizali.

¹⁰ Królowie Tarszisz i wysp przyniosą mu dary,
królowie Saby i Seby złożą daninę.

¹¹ Oddadzą mu pokłon wszyscy królowie,
wszystkie narody będą mu służyły.

¹² Ocali bowiem będącego w potrzebie,
który wzywa pomocy,
i biednego, który nie ma obrońcy.

¹³ Zlituje się nad słabym i potrzebującym,
ocali życie ubogich.

¹⁴ Uwolni ich od krzywd i prześladowań,
bo ich krew jest cenna w jego oczach.

¹⁵ Niech żyje i niech składają mu złoto z Saby,
niech zawsze się modlą za niego,
niech mu codziennie błogosławią!

¹⁶ Niech będzie obfitość zboża na ziemi,
na szczytach gór niech szumi
jak górskie lasy owoc jego!
Mieszkańcy miast niech rozkwitną jak polna trawa!

¹⁷ Niech trwa na wieki jego imię,
niech wzrasta jego imię dopóki świeci słońce,
niech będą błogosławione w nim wszystkie narody
i niech go wysławiają!

¹⁸ Błogosławiony Pan, Bóg Izraela,
jedyny, który czyni cuda.

¹⁹ Błogosławione na wieki Jego chwalebne imię,
niech cała ziemia wypełnia się Jego chwałą.

Amen, amen!

²⁰ Koniec modlitw Dawida, syna Jessego.

PSALM 55 [54], 17-24

Skarga na wrogów i nieszczerego przyjaciela

¹⁷ Ja zaś wołam do Boga

– i Pan mnie wybawi.

¹⁸ Będę narzekać i jęczeć

wieczorem, rano i w południe,

a On wysłucha mojego wołania.

¹⁹ Da pokój i uratuje moją duszę przed napastnikami,

choć przeciwno mnie wystąpiło ich wielu.

²⁰ Bóg usłyszysz i ich poniży,

On, który panuje odwiecznie,

bo są zatwardziali i nie boją się Boga.

²¹ Kto podniósł rękę na tego,

który żył z nim w pokoju,

ten złamał przymierze.

²² Jego mowa jest gładza niż masło,

lecz ma wrogość w sercu,

jego słowa są łagodniejsze niż oliwa,

lecz ranią jak nagie miecze.

²³ Zrzuć swoją troskę na Pana, a On cię podtrzyma,

nigdy nie pozwoli, by upadł sprawiedliwy.

²⁴ A Ty, Boże, strącisz ich w dół zagłady.

Żądni krwi i fałszywi

nie przeżyją połowy swych dni.

Ja zaś w Tobie pokładam nadzieję.

PSALM 144 [143]

Modlitwa króla za naród

¹ Dawida.

Błogosławiony Pan, moja opoka,
który zaprawia moje ręce do walki
i moje palce do bitwy.

² On jest łaską i twierdzą moją,
fortecą i moim wybawcą,
moją tarczą – w nim mam schronienie,
On mi poddaje narody.

³ Panie, czym jest człowiek, że troszczysz się o niego,
czym jest syn człowieczy, że o nim myślisz?

⁴ Człowiek jest jak tchnienie,
dni jego jak cień, który przemija.

⁵ Panie, uchyl niebios i zstąp,
dotknij gór, by zadymiły!

⁶ Przeraż ich błyskawicą i rozpędź,
wypuść swoje strzały, zmuś ich do ucieczki!

⁷ Wyciągnij swoje ręce z wysoka,
wybaw mnie i ocal z wód ogromnych,
z rąk cudzoziemców!

⁸ Ich usta mówią kłamstwa,
fałszywie przysięga ich prawica.

⁹ Boże, będę Ci śpiewał pieśń nową,
zagram Ci na harfie o dziesięciu strunach.

¹⁰ Ty, który królom dajesz zwycięstwo,
który wybawiłeś Dawida, swojego sługę
od zabójczego miecza,

¹¹ wybaw mnie i ocal z rąk cudzoziemców,
których usta mówią kłamstwa,
i fałszywie przysięga ich prawica.

¹² Niech nasi synowie jak rośliny
bujnie wzrastają w swej młodości,
a nasze córki niech będą jak kolumny narożne,
wyrzeźbione na wzór kolumn świątyni.

¹³ Nasze spichlerze niech będą pełne
plonów wszelkiego rodzaju.
Niech tysiącrotnie się mnożą nasze stada,
niech się na naszych pastwiskach pasą dziesiątki tysięcy.

¹⁴ Nasze bydło niech będzie płodne,
niech szkód i strat nie ponosi.
Niech nikt nie podnosi lamentu
na naszych ulicach.

¹⁵ Szczęśliwy lud, któremu tak się powodzi,
szczęśliwy lud, którego Pan jest Bogiem.

PSALM 119 [118], 49-64

Doskonałość Prawa Bożego

⁴⁹ Pamiętaj o słowie danym Twemu słudze,
które napełniło mnie nadzieją.

⁵⁰ Tym się pocieszam w moim nieszczęściu,
że obietnica Twoja mnie ożywi.

⁵¹ Ludzie pyszni bardzo szydzą ze mnie,
lecz nie odstąpię od Twojego Prawa.

⁵² Pamiętam o Twoich odwiecznych prawach
i to mnie, Panie, pociesza.

⁵³ Ogarnia mnie gniew na bezbożnych,
porzucających Twoje Prawo.

⁵⁴ Twoje ustawy stają się dla mnie pieśniami
w miejscu mojego przebywania.

⁵⁵ Nocą wspominam Twoje imię, Panie,
by zachowywać Twoje Prawo.

⁵⁶ Spełnianie Twoich nakazów
jest moją powinnością.

⁵⁷ Jesteś dziedzictwem moim, Panie,
przysięgłem Twoich słów przestrzegać.

⁵⁸ Z całego serca zabiegam o Twoje względy,
zmiłuj się nade mną, tak jak obiecałeś.

⁵⁹ Rozmyślałam nad moją drogą
i kieruję kroki ku Twoim napomnieniom.

⁶⁰ Śpieszę, nie zwlekam,

by strzec Twoich przykazań.

⁶¹ Oplotły mnie więzy bezbożnych,

lecz nie zapomniałem Twojego Prawa.

⁶² Wstaję o północy,

by Ci dziękować za sprawiedliwe prawa.

⁶³ Jestem przyjacielem wszystkich bojących się Ciebie,

strzegących Twoich nakazów.

⁶⁴ Twoja łaska napęlnia całą ziemię, Panie,

naucz mnie swoich ustaw!

PSALM 122 [121]

Pozdrowienie świętego miasta Jerozolimy

¹ Pieśń pielgrzymkowa. Dawida.

Ucieszyłem się, gdy mi powiedziano:

Pójdziemy do domu Pana!

² Właśnie stanęły nasze stopy

w twoich bramach, Jerozolimo.

³ O Jerozolimo, zbudowana jako miasto

stanowiące zwartą całość,

⁴ do ciebie pielgrzymują plemiona, plemiona Pana,

zgodnie z prawem Izraela, by chwalić imię Pana.

⁵ Tam bowiem stoją trony sędziowskie,

trony domu Dawida.

⁶ Proście o pokój dla Jerozolimy!

Niech żyją w spokoju ci, którzy cię miłują,

⁷ niech pokój będzie w twoich murach,

dobrobyt w twoich pałacach!

⁸ Przez wzgląd na moich braci i przyjaciół

będę ci życzył pokoju.

⁹ Przez wzgląd na dom Pana, naszego Boga,

będę się modlił o twoją pomyślność.