

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 67 [66]

Prośba o błogosławieństwo

¹ Przewodnikowi chóru. Na instrumenty strunowe. Psalm. Pieśń.

² Niech Bóg się nad nami zlituje

i niech nam błogosławi,

niech rozjaśni nad nami swoje oblicze,

³ aby poznano na ziemi Jego drogę,

wśród wszystkich narodów Jego zbawienie.

⁴ Niech wysławiają Ciebie, Boże, ludy,

niech wysławiają Ciebie wszystkie narody!

⁵ Niech ludy cieszą się i radują,

bo Ty sprawiedliwie sądzisz narody,

a ludom przewodzisz na ziemi.

⁶ Niech wysławiają Ciebie, Boże, ludy,

niech wysławiają Ciebie wszystkie narody!

⁷ Ziemia wydała swoje plony

– niech nam Bóg, nasz Bóg, błogosławi!

⁸ Niech nam Bóg błogosławi,

niech się Go boją wszystkie krańce ziemi!

PSALM 33 [32]

Bóg władcą świata

¹ Sprawiedliwi, radujcie się w Panu,
prawym przystoi pieśń chwały!

² Wysławiajcie Pana na cytrze,
grajcie Mu na harfie o dziesięciu strunach!

³ Śpiewajcie Mu pieśń nową,
śpiewajcie pięknie z radosnym okrzykiem,

⁴ bo słowo Pana jest prawe,
On jest wierny w każdym swoim dziele!

⁵ Kocha sprawiedliwość i prawo,
pełna jest ziemia łaski Pana.

⁶ Słowem Pana zostały stworzone niebiosy,
przez Jego tchnienie wszystkie ich zastępy.

⁷ On wody morskie zebrał razem,
otchłanie umieścił w zbiornikach.

⁸ Niech cała ziemia lęka się Pana,
niech się Go boją wszyscy mieszkańcy świata!

⁹ On bowiem powiedział – i oto się stało,
On rozkazał – i oto powstało.

¹⁰ Pan udaremnia zamiary narodów,
niweczy pragnienia ludów.

¹¹ Na wieki trwają zamiary Pana,
pragnienia Jego serca przez wszystkie pokolenia.

¹² Szczęśliwy naród, którego Pan jest Bogiem,
lud, który On wybrał na swoje dziedzictwo.

¹³ Pan patrzy z niebios,
widzi wszystkich ludzi.

¹⁴ Z miejsca, gdzie przebywa,
patrzy na wszystkich mieszkańców ziemi.

¹⁵ On, który każdemu ukształtował serce,
zwraca uwagę na ich wszystkie czyny.

¹⁶ Nie uratują króla jego liczne wojska
ani nie ocali mocarza jego wielka siła.

¹⁷ Koń nie jest w stanie wybawić,
choć jest silny, nie ocali.

¹⁸ Oto oko Pana nad tymi, którzy się Go boją
i oczekują Jego łaski,

¹⁹ aby ich życie ocalić od śmierci
i zachować w czasie głodu.

²⁰ Nasze dusze oczekują Pana,
On jest naszą pomocą i tarczą.

²¹ W Nim bowiem raduje się nasze serce,
bo zaufaliśmy Jego świętemu imieniu.

²² Panie, niech spocznie na nas Twoja łaska,
bo w Tobie pokładamy nadzieję!

PSALM 8

Pochwała wielkości Stwórcy i godności człowieka

¹ Przewodnikowi chóru na instrument z Gat. Psalm Dawida.

² Panie, nasz Panie, jak potężne jest Twoje imię na całej ziemi!

Ty swój majestat wyniosłeś nad niebiosą.

³ Ustami dzieci i niemowląt

potwierdziłeś swoją potęgę,

wbrew Twoim przeciwnikom,

dla poskromienia wroga i mściciela.

⁴ Gdy oglądam Twoje niebo,

dzieło palców Twoich,

księżyc i gwiazdy, które utwierdziłeś,

⁵ – czym jest człowiek, że o nim pamiętasz,

czym syn człowieczy, że masz go w opiece?

⁶ Uczyniłeś go niewiele mniejszym od Boga,

uwieńczyłeś chwałą i dostojeniem.

⁷ Dałeś mu władzę nad dziełami rąk Twoich,

wszystko złożyłeś u jego stóp:

⁸ owce i wszelkie bydło,

a nawet dzikie zwierzęta,

⁹ ptaki w powietrzu i ryby w morzu,

wszystko, co szlaki morskie przemierza.

¹⁰ Panie, nasz Panie, jak potężne jest Twoje imię na całej ziemi!

PSALM 19 [18]

Chwała Stwórcy i Prawodawcy

¹ Przewodnikowi chóru. Psalm Dawida.

² Niebiosą głoszą chwałę Boga,
a nieboskłon obwieszcza dzieło rąk Jego.

³ Dzień dniowi wieść ogłasza,
a noc nocy podaje wiadomość.

⁴ Ani to mowa, ani to słowa,
nie można usłyszeć ich głosu,

⁵ ale po całej ziemi ich dźwięk się rozchodzi,
po krańce świata ich brzmienie.

Pośród niebios wystawił słońcu namiot,

⁶ a ono jak oblubieniec wychodzi ze swej komnaty,
cieszy się jak bohater, biegnąc swoją drogą.

⁷ Wschodzi na jednym krańcu nieba,
i biegnie aż po drugi kraniec
– nic się nie ukryje przed jego żarem.

⁸ Prawo Pana jest doskonałe, orzeźwia duszę,
świadection Pana niewzruszone, mądrym czyni prostaczka.

⁹ Nakazy Pana są słuszne, radują serce,
przykazanie Pana jasne, oświeca oczy.

¹⁰ Bojaźń Pana czysta, trwać będzie na wieki,
wyroki Pana wierne, wszystkie są sprawiedliwe.

¹¹ Są one cenniejsze niż złoto,
niż mnóstwo szczerego złota,
i słodsze od miodu płynącego z plastra.

¹² Oświecają też Twojego sługę,
za ich przestrzeganie jest wielka nagroda.

¹³ Kto zrozumie błędy?
Uwolnij mnie od tych, które są przede mną ukryte!

¹⁴ Także od pysznych ustrzeż swego sługę,
niech nie panują nade mną!

Wtedy będę bez skazy
i wolny od licznych grzechów.

¹⁵ Niech będą Ci miłe słowa ust moich
i rozważanie mego serca, Panie,
Opoko moja i mój Wybawco!

PSALM 30 [29]

Podziękowanie za wybawienie od śmierci

¹ Psalm. Pieśń na poświęcenie świątyni. Dawida.

² Będę Cię, Panie, wysławiał, bo mnie wybawiłeś
i nie pozwoliłeś, by wrogowie śmiali się ze mnie.

³ Panie, mój Boże, wołałem do Ciebie,
a Ty mnie uzdrowiłeś.

⁴ Panie, wywiodłeś moją duszę z Szeolu,
przywróciłeś mnie do życia
spośród schodzących do grobu.

⁵ Śpiewajcie Panu, Jego wierni,
wychwalajcie Jego świętość,

⁶ bo Jego gniew trwa tylko przez chwilę,
a Jego łaskawość przez całe życie.

Wieczorem przychodzi płacz,
a rankiem radość.

⁷ Pewny pomyślności powiedziałem sobie:

Nigdy się nie zachwieję!

⁸ Panie, w swej łaskawości
postawiłeś mnie na wysokiej górze,
ale kiedy zakryłeś twarz swoją,
ogarnęła mnie trwoga.

⁹ Do Ciebie wołam, Panie,
błagam mojego Pana o miłosierdzie.

¹⁰ Jaki będzie pożytek z krwi mojej,
z mojego zejścia do grobu?

Czy proch będzie Cię wysławiał

albo rozgłaszał Twoją wierność?

¹¹ Wysłuchaj, Panie, zmiłuj się nade mną,

Panie, bądź moim obrońcą!

¹² Zamieniłeś w taniec moje narzekanie,

zdałeś ze mnie wór pokutny,

a opasałeś mnie radością,

¹³ by moja dusza Tobie śpiewała

i nie zamilkła.

Panie, mój Boże, będę Cię wysławiał na wieki.

PSALM 96 [95]

Śpiewajcie Panu pieśń nową

¹ Śpiewajcie Panu pieśń nową,

śpiewaj Panu cała ziemi!

² Śpiewajcie Panu, błogosławcie Jego imię,

dzień po dniu głoscie Jego zbawienie!

³ Rozgłaszajcie wśród narodów Jego chwałę,

Jego cuda wśród wszystkich ludów!

⁴ Pan bowiem jest wielki, godny wielkiej chwały,

wzbudza większą trwogę niż wszyscy bogowie.

⁵ Wszyscy bogowie ludów są nicością,

Pan zaś stworzył niebios.

⁶ Blask i majestat przed Jego obliczem,

potęgę i dostojęstwo w Jego świątyni.

⁷ Oddajcie Panu, rodziny ludów,

oddajcie Panu chwałę i potęgę!

⁸ Oddajcie Panu chwałę Jego imienia,

przynieście dary i wejdźcie na Jego dziedzińce,

⁹ złożcie pokłon Panu odziani w święte szaty!

Zadrzyj cała ziemi przed Jego obliczem!

¹⁰ Głoscie wśród narodów: Pan jest królem!

Świat umocniony przez Niego już się nie zachwieje,

On sprawiedliwie sędzi ludy.

¹¹ Niech się radują niebiosy i cieszy się ziemia,

niech szumi morze i to, co je zamieszkuje!

¹² Niech się weselą pola i wszystko, co jest na nich,

niech się radują wszystkie leśne drzewa

¹³ przed obliczem Pana, bo przychodzi,

bo przychodzi, by sądzić ziemię!

Będzie sądził świat sprawiedliwie

i ludy według swej wierności.