

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**.

<https://tb.org.pl/ekumeniczna-modlitwa-psalmami/>

Można przyjść tylko raz, można być co miesiąc.

Psalmy wybierane są wcześniej i udostępniane przed spotkaniem.

PSALM 100 [99] Z radością służcie Panu

1 Psalm dziękczynny.

Wołaj na cześć Pana, cała ziemio,

2 służcie Panu z weselem,

przychodźcie radośni przed Jego oblicze!

3 Wiedźcie, że Pan jest Bogiem,

On nas stworzył, a nie my.

Jesteśmy Jego ludem, owcami Jego pastwiska!

4 Z dziękczynieniem wchodźcie w Jego bramy,

z pieśnią pochwalną na Jego dziedzińce,

wysławiajcie Go, błogosławcie Jego imię!

5 Pan bowiem jest dobry,

Jego łaska trwa na wieki,

a Jego wierność z pokolenia na pokolenie.

PSALM 90 [89] Wieczny Bóg nadzieją człowieka

¹ Modlitwa człowieka Bożego, Mojżesza.

Panie, do Ciebie z pokolenia na pokolenie się uciekamy.

² Zanim powstały góry,
nim świat i ziemia zostały stworzone,
od wieków aż na wieki Ty jesteś Bogiem.

³ Ty w proch przemieniasz człowieka
i wołasz: Ludzie, wracajcie!

⁴ Tysiąc lat bowiem w Twoich oczach,
jest jak wczorajszy dzień, który minął,
jak straż pełniona nocą.

⁵ Porywasz ich, są jak sen poranny,
jak trawa, która przemija

⁶ – rankiem rośnie, rozkwita,
wieczorem zaś usycha i więdnie.

⁷ Podobnie Twój gniew nas niszczy
i Twoje oburzenie zatrważa.

⁸ Oglądasz w świetle swojego oblicza
nasze winy i najskrytsze grzechy,

⁹ bo wszystkie dni nasze
mijają z powodu Twego gniewu,
mijają nasze lata jak westchnienie.

¹⁰ Nasze życie to lat siedemdziesiąt,
a jeśli sił wystarcza – osiemdziesiąt.

Chlubą ich trud i marność,
szybko mijają, my zaś odlatujemy.

¹¹ Kto zdoła poznać ogrom Twojego gniewu

i pełnię Twego oburzenia?

¹² Naucz nas liczyć dni nasze,
abyśmy zyskali mądre serce.

¹³ Powróć, Panie, jak długo jeszcze?

Zlituj się nad swoimi sługami!

¹⁴ Nasyć nas o poranku swoją łaską,
abyśmy się radowali i weselili
przez wszystkie dni nasze.

¹⁵ Rozwesel nas za dni naszego udręczenia,
za lata, w których doznaliśmy nieszczęścia.

¹⁶ Niech się Twoje dzieło ukaże Twoim sługom,
a Twój majestat ich potomkom.

¹⁷ Niech będzie z nami łaska Pana, Boga naszego!
Wspieraj wśród nas dzieło rąk naszych,
wspieraj dzieło rąk naszych!

PSALM 13 [12] W długotrwałym ucisku

¹ Przewodnikowi chóru. Psalm Dawida.

² Jak długo, Panie, będziesz zapominał o mnie? Czy zawsze?

Jak długo będziesz skrywał swoje oblicze przede mną?

³ Jak długo będę nosił troski w mojej duszy,

a w sercu codzienną zgryzotę?

Jak długo mój wróg będzie wynosił się nade mnie?

⁴ Spójrz i wysłuchaj mnie, Panie, mój Boże!

Oświeć moje oczy, bym snem śmiertelnym nie zasnął

⁵ i mój nieprzyjaciel nie mówił: A jednak go pokonałem!

Niech się nie cieszą moi wrogowie,

gdy się zachwieję.

⁶ Ja bowiem pokładam ufność w Twojej łasce,

niech się me serce cieszy wybawieniem otrzymanym od Ciebie.

Chcę śpiewać Panu, bo obdarzył mnie dobrem!

PSALM 65 [64], 1-9a Dziękczynienie za dobrodziejstwa

¹ Przewodnikowi chóru. Psalm Dawida. Pieśń.

² Tobie należą się pieśni chwały, Boże, na Syjonie,

Tobie należy się spełnienie ślubów!

³ Ty wysłuchujesz modlitw,

do Ciebie przychodzą wszyscy ludzie,

⁴ by wyznać winy.

Gdy przytłaczają nas nasze grzechy,

Ty je odpuszczasz.

⁵ Szczęśliwy ten, kogo wybierasz i przygarniasz,

by zamieszkał na Twoich dziedzińcach.

Chcemy nasycić się dobrami Twojego domu,

świętością Twojej świątyni.

⁶ Cudownie nas wysłuchujesz w swej sprawiedliwości,

Boże nasz, Zbawco,

nadziejo wszystkich krańców ziemi i mórz dalekich!

⁷ Utwierdzasz swoją mocą góry,

przepasany jesteś potęgą,

⁸ uśmierzasz szum morza,

szum fal i zgiełk narodów

⁹ – mieszkańcy krańców ziemi boją się Twoich znaków.

PSALM 93 [92] Majestat Stwórcy świata

¹ Pan jest królem, odział się w majestat,
Pan przywdział potęgę i nią się przepasał.

Utwierdził ziemię tak,
że się nie zachwieje.

² Twój tron od dawna utwierdzony,
Ty istniejesz od wieków.

³ Podnoszą rzeki, Panie,
podnoszą rzeki swój głos,
podnoszą rzeki swój szum.

⁴ Wspanialszy jednak niż odgłosy wód rozległych,
niż potężne fale morskie
jest Pan na wysokości.

⁵ Twoje świadectwa są godne wiary,
świętość jest ozdobą Twojego domu
po wszystkie czasy, o Panie!

PSALM 103 [102] Błogosław, duszo moja, Pana

¹ Dawida.

Błogosław, duszo moja, Pana,

i wszystko co jest we mnie – Jego święte imię!

² Błogosław, duszo moja, Pana,

i nie zapominaj o wszystkich Jego dobrodziejstwach!

³ On odpuszcza wszystkie twoje winy

i leczy wszelkie choroby.

⁴ On ratuje twoje życie od śmierci,

wieńczy cię łaską i miłosierdziem.

⁵ On napełnia twoje życie dobrem

i odnawia twoją młodość jak orła.

⁶ Pan wymierza sprawiedliwość

i broni praw wszystkich uciśnionych.

⁷ Objawił Mojżeszowi swoje drogi,

a synom Izraela swoje dzieła.

⁸ Pan jest miłosierny i łaskawy,

nieskory do gniewu i pełen łaski.

⁹ Nie prowadzi sporu bez końca

i nie gniewa się wiecznie.

¹⁰ Nie postępuje z nami według naszych grzechów

i nie odpłaca według naszej winy.

¹¹ Jak bowiem niebiosa górują nad ziemią,

tak wielka jest Jego łaska dla tych, którzy się Go boją.

¹² Jak daleko jest wschód od zachodu,

tak oddalił od nas nasze winy.

¹³ Jak ojciec lituje się nad swoimi dziećmi,
Tak Pan lituje się nad tymi, którzy się Go boją.

¹⁴ Wie przecież, z czego powstałimy,
pamięta, że jesteśmy prochem.

¹⁵ Dni człowieka są jak trawa,
kwitnie on jak kwiat polny.

¹⁶ Ledwie wiatr powieje na niego
– już go nie ma,
nawet ślad po nim nie zostaje.

¹⁷ Łaska Pana jednak trwa na wieki
dla tych, którzy się Go boją,
a Jego sprawiedliwość dla dzieci ich dzieci,

¹⁸ dla tych, którzy strzegą Jego przymierza
i pamiętają, by wypełniać Jego przykazania.

¹⁹ Pan utwierdził swój tron na niebiosach,
Jego panowanie ogarnia wszystko.

²⁰ Błogosławcie Pana, Jego aniołowie,
potężni siłą, spełniający Jego rozkazy,
posłuszni Jego słowom.

²¹ Błogosławcie Pana, wszystkie Jego zastępy,
słudzy wypełniający Jego wolę.

²² Błogosławcie Pana, wszystkie Jego dzieła,
w każdym miejscu Jego panowania.

Błogosław, duszo moja, Pana!