



**TOWARZYSTWO
BIBLIJNE W POLSCE**

EKUMENICZNA MODLITWA PSALMAMI

Tydzień Modlitw o Jedność Chrześcijan

15 stycznia 2026



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**.

Ekumeniczna modlitwa psalmami odbywa się przez cały rok. Więcej informacji znajdziesz na stronie

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

Zapraszamy!

PSALM 97 [96] 1-4. 9-12 Bóg królem i sędzią

¹ PAN jest królem – niech cieszy się ziemia,
niech się radują liczne wyspy!

² Wokół Niego obłoki i ciemność,
podstawą Jego tronu jest sprawiedliwość i prawo.

³ Ogień płonie przed Jego obliczem
i wokół pochłania Jego nieprzyjaciół.

⁴ Jego błyskawice świat rozświetlają,
a ziemia drży, gdy to widzi.

⁹ Ty bowiem, PANIE, jesteś Najwyższy na całej ziemi,
jesteś wywyższony ponad wszystkie bóstwa.

¹⁰ Wy, którzy kochacie PANA, nienawidźcie zła!

On strzeże dusz swoich świętych,
ratuje ich z ręki bezbożnych.

¹¹ Światło wschodzi dla sprawiedliwych,
a radość dla ludzi prawego serca.

¹² Radujcie się w PANU, sprawiedliwi,
wysławiajcie Jego święte imię!

PSALM 25 [24] 6-21 Ufność wśród niebezpieczeństw

6 Pamiętaj, PANIE, o swoim miłosierdziu
i o swych łaskach, trwających od wieków.

7 Nie wspominaj grzechów
i win mojej młodości,
pamiętaj o mnie w swojej łasce,
ze względu na Twoją dobroć, PANIE.

8 PAN jest dobry i prawy,
więc pokazuje drogę grzesznikom.

9 Prowadzi pokornych drogą prawa
i uczy ubogich swej drogi.

10 Wszystkie ścieżki PAN to łaska i prawda
dla przestrzegających Jego przymierza i nakazów.

11 Przez wzgląd na Twoje imię, PANIE,
przebacz moją winę, bo jest wielka.

12 Jaki powinien być człowiek, który boi się PANA?
On go pouczy, jaką drogę ma wybrać.

13 Życie upłynie mu w szczęściu,
a jego potomstwo posiądzie ziemię.

14 PAN jest przyjazny tym,
którzy się Go boją,
i daje im poznać swoje przymierze.

15 Moje oczy nieustannie zwrócone są ku PANU,
bo On uwolnił z sideł moje nogi.

16 Zwróć się ku mnie i zmiłuj nade mną,
bo jestem samotny i biedny.

17 Oddal udręki od mojego serca,

uwolnij mnie od utrapień.

18 Spójrz na moją nędzę i utrudzenie

i odpuść mi wszystkie grzechy.

19 Popatrz, jak liczni są moi wrogowie

i jak zawzięcie mnie nienawidzą.

20 Strzeż mojej duszy i mnie ocal,

niech się nie wstydę, że Ci zaufałem.

21 Niech mnie osłonią niewinność i prawość,

bo Tobie zaufałem.

PSALM 86 [85] 8-17 O pomoc w przeciwnościach losu

⁸ Nie ma równego Tobie wśród bogów, Panie,
i nic nie dorówna Twoim dziełom.

⁹ Wszystkie stworzone przez Ciebie narody
przyjdą, by oddać Ci pokłon, Panie,
i uczcić Twoje imię.

¹⁰ Ty bowiem jesteś wielki i czynisz cuda,
tylko Ty jesteś Bogiem.

¹¹ Naucz mnie, PANIE, Twojej drogi,
bym postępował zgodnie z Twoją prawdą.
Nakłoń moje serce do bojaźni Twojego imienia.

¹² Panie, Boże mój, będę Cię wysławiał całym swoim sercem,
chcę na wieki wielbić Twoje imię.

¹³ Wielka jest przecież łaska Twoja dla mnie,
bo wyrwałeś moją duszę z otchłani Szeolu.

¹⁴ Boże, pyszni przeciw mnie występują,
zgraja złoczyńców czyha na me życie
– nie przejmują się Tobą.

¹⁵ Ale Ty, Panie, jesteś Bogiem miłosiernym i łaskawym,
nieskorym do gniewu, pełnym łaski i wiernym.

¹⁶ Zwróć się ku mnie i zmiłuj się nade mną,
udziel mocy swojemu słudze,
wybaw syna swojej służebnicy!

¹⁷ Daj mi znak przychylności,
aby ci, którzy mnie nienawidzą
bali się i wstydzili,

bo Ty, Panie, wsparłeś mnie i pocieszyłeś.

PSALM 148 Chwalcie Pana, niebiosa i ziemio!

¹ Alleluja!

Chwalcie PANA z niebios,
chwalcie Go na wysokościach!

² Chwalcie Go, wszyscy Jego aniołowie,
chwalcie Go, wszystkie Jego zastępy!

³ Chwalcie Go, słońce i księżycu,
chwalcie Go, wszystkie gwiazdy świecące!

⁴ Chwalcie Go, najwyższe niebios
i wody, które są nad niebiosami!

⁵ Niech chwałą imię PANA,
bo On rozkazał i zostały stworzone.

⁶ On ustanowił je na wieki,
nadał prawo, które nie przeminie.

⁷ Chwalcie PANA z ziemi,
potwory i głębiny morskie,

⁸ ogniu i gradzie, śniegu i mgło,
wicherze gwałtowny, który wypełniasz Jego słowo,

⁹ góry i wszystkie pagórki,
drzewa owocowe i wszystkie cedry,

¹⁰ dzikie zwierzęta i wszelkie bydło,
zwierzęta pełzające i ptaki skrzydlate,

¹¹ królowie ziemscy i wszystkie narody,
książęta i wszyscy sędziowie na ziemi,

¹² chłopcy i dziewczęta,
starcy oraz młodzieńcy!

¹³ Chwalcie imię PANA,
bo wzniosłe jest Jego imię,
Jego majestat ponad ziemią i niebem!

¹⁴ On pomnaża siłę swojego ludu.
Chwała wszystkim Jego świętym,
synom Izraela – ludu, który jest Mu bliski.
Alleluja!

PSALM 119 [118] 1-8. 97-104 Doskonałość Prawa Bożego

¹ Szczęśliwi, którzy żyją nienagannie

i postępują zgodnie z Prawem PANA.

² Szczęśliwi, którzy przestrzegają Jego napomnień

i poszukują Go z całego serca,

³ nie czynią nieprawości,

lecz chodzą Jego drogami.

⁴ Ty dałeś swoje nakazy,

aby ich pilnie strzeżono.

⁵ Oby moje drogi zawsze wiodły

ku posłuszeństwu Twoim ustawom!

⁶ Nie doznam wstydu,

gdy będę przestrzegał

wszystkich Twoich przykazań.

⁷ Będę Cię wysławiał ze szczerego serca,

gdy się nauczę sprawiedliwych praw Twoich.

⁸ Będę przestrzegał Twoich ustaw

– nie opuszczaj mnie nigdy!

⁹⁷ Jakże pokochałem Twoje Prawo,

przez cały dzień o nim rozmyślam.

⁹⁸ Dzięki Twoim przykazaniom jestem mądrzejszy od wrogów,

bo zawsze są one przy mnie.

⁹⁹ Jestem roztropniejszy od wszystkich moich nauczycieli,

bo rozważam Twoje napomnienia.

¹⁰⁰ Jestem roztropniejszy od starców,

bo strzegę Twoich nakazów.

¹⁰¹ Trzymam się z dala od każdej złej ścieżki,

aby przestrzegać Twojego słowa.

¹⁰² Nie odstąpię od Twoich praw,

bo Ty mnie pouczasz.

¹⁰³ Jak słodka jest Twoja obietnica dla mojego podniebienia,

słodsza od miodu dla ust moich.

¹⁰⁴ Czerpię roztropność z Twoich nakazów,

dlatego nienawidzę wszelkich ścieżek kłamliwych.

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 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 133 [132] Szczęście płynące ze zgody

¹ Pieśń pielgrzymkowa. Dawida.

O, jak to dobrze i miło,

gdy bracia w zgodzie mieszkają!

² Jest to jak wyborny olejek na głowie,

co spływa na brodę, na brodę Aarona,

co spływa na skraj jego szaty.

³ Jest to jak rosa Hermonu,

która opada na wzgórza Syjonu.

Tam bowiem PAN zsyła błogosławieństwo

i życie na wieki.

Modlitwa psalmami

Psalmy stanowią modlitwę narodu izraelskiego. Jezus śpiewał je i cytował. Pierwsi chrześcijanie również modlili się psalmami. Są źródłem, z którego czerpią wszyscy, pragnący przez Słowo Boże zwrócić się do Boga.

Numeracja psalmów

Gdy psalmy przetłumaczono na grekę, to na skutek innego podziału większość z nich otrzymała numerację niższą o jeden lub dwa numery od hebrajskiej. W naszym przekładzie stosujemy numerację hebrajską, zaznaczając w nawiasach numerację Septuaginty, którą później przejęła Wulgata.

Czytaj Biblię on-line

www.biblia.tb.org.pl

TOWARZYSTWO BIBLIJNE WPOLSCE

Jesteśmy organizacją pożytku publicznego (OPP)

KRS: 0001066002

TOWARZYSTWO BIBLIJNE WPOLSCE