

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 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 niebiosa,
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 65 [64] 1-10 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.

Napawasz radością ranki i wieczory,

¹⁰ nawiedziłeś ziemię i ją nawodniłeś,

niezmiernie ją wzbogaciłeś

strumieniem Bożym pełnym wody.

PSALM 75 [74] Bóg sędzi świat

¹ Przewodnikowi chóru. Na melodię „Al tashchet”.

Psalm Asafa. Pieśń.

² Wysławiamy Cię, Boże, wysławiamy,

Twoje imię jest bliskie

tym, którzy opowiadają Twoje cuda.

³ Gdy Ja wyznaczę odpowiednią porę,

będę sędził sprawiedliwie.

⁴ Choćby zachwiała się ziemia

wraz ze wszystkimi mieszkańcami,

Ja umocnię jej filary.

⁵ Mówię zuchwalcom: Nie bądźcie zuchwali,

a bezbożnym: Nie wywyższajcie się.

⁶ Nie wywyższajcie się przeciwko niebu,

nie mówcie z nieugiętym karkiem,

⁷ bo nie ze wschodu ani z zachodu,

ani z pustyni przyjdzie wywyższenie.

⁸ Bóg przecież jest sędzią

– tego poniżej, tamtego wywyższy.

⁹ W ręku PANA jest bowiem kielich

musującego wina, pełnego przypraw.

On z niego nalewa

– doprawdy, nawet osad osuszają,

będą pić wszyscy bezbożni ziemi.

¹⁰ Ja zaś po wszystkie czasy będę się radował,

będę śpiewał Bogu Jakuba.

¹¹ I zniweczę dumę bezbożnych,

a sprawiedliwego wywyższę.

PSALM 19 [18] 1-3.8-15 Chwała Stwórcy i Prawodawcy

¹ Przewodnikowi chóru. Psalm Dawida.

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

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

⁸ Prawo PANA jest doskonałe, orzeźwia duszę,
świadeństwo 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 66 [65] Przy ofierze dziękczynnej

¹ Przewodnikowi chóru. Pieśń. Psalm.

Wykrzykujcie radośnie Bogu, wszystkie ziemie!

² Wyśpiewajcie chwałę Jego imieniu,

uczcie Go pieśnią pochwalną!

³ Powiedzcie Bogu: Jak porażające są Twoje dzieła!

Nawet Twoi wrogowie schlebiają Tobie

z powodu wielkiej Twej mocy.

⁴ Niech cała ziemia odda Ci pokłon,

niech śpiewa Tobie,

niech śpiewa Twojemu imieniu!

⁵ Przyjdźcie i zobaczcie dzieła Boga,

który dokonał pośród ludzi niebywałych czynów.

⁶ Morze w suchy ląd zamienił,

suchą nogą mogli przejść przez rzekę

– dlatego w Nim się radujmy!

⁷ Panuje w swej mocy na wieki,

Jego oczy śledzą każdy naród.

Niech nikt nie śmie buntować się przeciw Niemu!

⁸ Błogosławcie, ludy, naszego Boga,

rozgłaszajcie Jego chwałę!

⁹ On nasze dusze zachował przy życiu

i nie pozwolił potknąć się naszym nogom.

¹⁰ Ty doświadczyłeś nas, Boże,

oczyściłeś jak czyści się srebro.

¹¹ Dopuszciliśmy, że wpadliśmy w sidła,

nasze biodra obciążyłłeś ciężarami,

¹² pozwoliłeś ludziom deptać nam po głowach.

Przeszliśmy przez ogień i wodę,

lecz wyprowadziłeś nas na wolność.

¹³ Wejdę do Twojego domu z ofiarami całopalnymi,
spełnię wobec Ciebie ślubowanie,
¹⁴ które złożyły moje wargi,
które w ucisku przyrzekły moje usta.
¹⁵ Ofiaruję Ci tłuste całopalenia,
z wonią ofiarnych baranów złożę Ci woły i kozły.
¹⁶ Chodźcie i słuchajcie, wszyscy bojący się Boga,
chcę opowiedzieć, co zrobił dla mnie!
¹⁷ Do Niego wołałem moimi ustami
i wysławiałem Go moim językiem.
¹⁸ Gdybym knuł w sercu coś niegodziwego,
Pan by mnie nie wysłuchał.
¹⁹ A jednak Bóg mnie wysłuchał,
zwrócił uwagę na moją modlitwę.
²⁰ Błogosławiony Bóg, który nie odrzucił mojej modlitwy
i nie pozbawił mnie swojej łaski.

PSALM 150 Chwalcie Pana

¹ Alleluja!

Chwalcie Boga w Jego świątyni,
chwalcie Go na firmamencie,
gdzie jaśnieje moc Jego!

² Chwalcie Go za Jego potężne czyny,
chwalcie Go za Jego niezmierną wielkość!

³ Chwalcie Go dźwiękiem trąby,
chwalcie Go harfą i cytrą!

⁴ Chwalcie Go bębniem i tańcem,
chwalcie Go na strunach i flecie!

⁵ Chwalcie Go na dźwięcznych cymbałach,
chwalcie Go na cymbałach donośnych!

⁶ Wszystko, co żyje, niech chwali Pana!

Alleluja!

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