

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 95 [94] Chwała wielkiemu Bogu

¹ Chodźcie, śpiewajmy radośnie Panu,
wznosmy okrzyki na cześć Skały naszego zbawienia!

² Przyjdźmy z dziękczynieniem przed Jego oblicze,
radośnie śpiewajmy Mu pieśni,

³ bo Pan jest wielkim Bogiem
i wielkim Królem nad wszystkimi bogami.

⁴ W Jego ręku są głębiny ziemi,
szczyty gór należą do Niego.

⁵ Jego własnością jest morze,
bo On sam je stworzył,
i suchy ląd ukształtowały Jego ręce.

⁶ Chodźcie, pokłońmy się i padnijmy na twarz,
klękniemy przed Panem, naszym Stwórcą.

⁷ On bowiem jest naszym Bogiem,
a my ludem Jego pastwiska,
stadem w Jego ręku.

Obyśmy dziś usłyszeli głos Jego:

⁸ Niech wasze serca nie twardnieją jak w Meriba,
jak na pustyni w dniu Massa,

⁹ gdzie Mnie kusili wasi przodkowie,
wystawiali na próbę, choć widzieli Moje dzieło!

¹⁰ Czterdzieści lat brzydziłem się tym pokoleniem
i powiedziałem: Błądzą serca tego ludu,
Moich dróg nie znają.

¹¹ Dlatego przysiągłem zagniewany:
Nigdy nie wejdą do miejsca Mego odpoczynku!

PSALM 68 [67] wybrane wersety Triumfalny pochód Boga

⁵ Śpiewajcie Bogu, grajcie Jego imieniu,
przygotujcie drogę Temu, który dosiada obłoków.

Jego imię brzmi Pan

– weselcie się przed Jego obliczem!

⁶ Bóg jest ojcem sierot i wdów opiekunem
w swoim świętym mieszkaniu.

⁷ Bóg daje dom opuszczonym,
więźniów wyprowadza na wolność
– buntownicy zaś zamieszkają na jałowej ziemi.

⁸ Boże, gdy szedłeś przed Twoim ludem,
gdy kroczyłeś przez pustynię,

⁹ ziemia się trzęsła;
niebo zesłało deszcz przed Bogiem,
nawet Synaj się zatrzęsł przed Bogiem, Bogiem Izraela.

¹⁰ Zesłałeś, Boże, rzęsisty deszcz,
orzeźwiłeś swoje wyczerpane dziedzictwo.

¹¹ Twój lud w nim zamieszkał,
w swojej dobroci, Boże, pokrzepiłeś ubogich.

¹² Pan wypowiada słowo,
wielki jest zastęp zwiastunek dobrych wieści.

¹⁷ Dlaczego patrzycie zawistnie, górskie szczyty
na górę, którą Bóg wybrał na swoje mieszkanie?

Pan rzeczywiście zamieszka tam na wieki.

¹⁸ Niezliczone są tysiące Bożych rydwanów,
to Pan z Synaju przybywa do świątyni.

²⁰ Codziennie niech będzie błogosławiony Pan,
który nas dźwiga, Bóg naszego zbawienia.

²¹ Nasz Bóg jest Bogiem zbawiającym,
Bóg, Pan, wybawia od śmierci.

²⁹ Okaż, Boże, swoją moc,
umocnij to, co dla nas uczyniłeś
³⁰ z Twojej świątyni nad Jerozolimą!
Niech królowie przyniosą Ci dary,
³¹ napelnij grozą zwierzęta w trzcinnie,
stado byków i pogańskich cielców.
Zdepcz tych, którzy kochają się w srebrze,
rozprosz narody miłujące wojnę!
³² Niech przyjdą dostojnicy z Egiptu,
niech Kusz wyciągnie swoje ręce do Boga.
³³ Królestwa ziemi, śpiewajcie Bogu,
grajcie Panu,
³⁴ który przemierza najwyższe niebiosa.
Oto odzywa się głosem pełnym mocy:
³⁵ Uznajcie moc Bożą!
Jego majestat jest nad Izraelem,
a Jego moc w obłokach.
³⁶ Grozę sieje Bóg ze swojej świątyni,
Bóg Izraela obdarza swój lud potęgą i siłą.
Niech będzie Bóg błogosławiony!

PSALM 98 [97] Chwała Bogu, zbawcy świata

¹ Psalm.

Śpiewajcie Panu pieśń nową, bo dokonał cudów!

Zwycięstwo przyniosła Mu Jego prawica,

Jego święte ramię.

² Pan objawił swoje zbawienie,

ukazał swoją sprawiedliwość na oczach narodów.

³ Pamiętał o swojej łasce

i wierności wobec domu Izraela,

wszystkie krańce ziemi ujrzały

zbawienie naszego Boga.

⁴ Wołaj radośnie na cześć Pana, cała ziemi,

cieszcie się, radujcie i grajcie!

⁵ Śpiewajcie Panu przy wtórze cytry,

grajcie na cytrze i śpiewajcie,

⁶ grajcie na trąbie i rogu!

Wołajcie radośnie wobec Pana, Króla!

⁷ Niech huczy morze i to, co je napełnia,

świat i jego mieszkańcy!

⁸ Rzeki niech klaszczą w dłonie,

góry niech razem radośnie wołają

⁹ przed obliczem Pana,

bo nadchodzi, by sędzić ziemię!

Będzie świat sędził sprawiedliwie,

a narody według prawości.

PSALM 92 [91] 1-9. 14-16 Sprawiedliwe sądy Boże

¹ Psalm. Pieśń. Na dzień szabat.

² Dobrze jest dziękować Panu

i wysławiać Twoje imię, Najwyższy,

³ głosić rankiem Twoją łaskawość,

a nocami Twoją wierność,

⁴ na harfie dziesięciostrunnej i lutni,

przy dźwięku cytry.

⁵ Ucieszyłeś mnie bowiem, Panie, swoimi czynami,

śpiewam radośnie z powodu dzieł rąk Twoich.

⁶ Panie, jak wielkie są Twoje dzieła,

jak głębokie są Twoje myśli.

⁷ Nierozumny ich nie zna,

a głupiec nie pojmuje.

⁸ Chociaż bezbożni plenią się jak zielsko

i rozkwitają wszyscy złoczyńcy,

to i tak zginą na zawsze.

⁹ Ty zaś, o Panie,

jesteś Najwyższy na wieki,

¹⁴ Zasadzeni w domu Pana,

rozkwitną na dziedzińcach naszego Boga.

¹⁵ Jeszcze na starość wydadzą owoc,

będą żywotni i pełni sił,

¹⁶ by świadczyć, że Pan, moja opoka,

jest prawy – nie ma w Nim nieprawości.

PSALM 104 [103] wybrane wersety Hymn ku czci Stwórcy

¹ Błogosław, duszo moja, Pana!

Panie, Boże mój, jesteś bardzo wielki,

odziałeś się w chwałę i majestat.

² Okryłeś się światłością jak szatą,

rozpostarłeś niebiosa jak namiot.

¹³ Ze swoich komnat nawadniasz góry,

ziemia nasycy się owocem dzieł Twoich.

¹⁴ Sprawiasz, że trawa wyrasta dla bydła,

a dla człowieka jadalne rośliny,

aby z ziemi czerpał pokarm,

¹⁵ wino, które rozwesela serce człowieka,

oliwę, od której łśni twarz,

i chleb, który krzepi serce.

¹⁶ Nasycają się drzewa Pana,

cedry Libanu, które zasadził,

¹⁷ by ptaki budowały tam gniazda,

by cyprysy były domem bocianów.

¹⁸ Wysokie góry są schronieniem dla kozic,

a skały dla góralków.

¹⁹ Stworzyłeś księżyc, żeby czas odmierzał

i słońce, które zna czas swego zachodu.

²² Gdy wejdzie słońce,

wracają do legowisk na spoczynek.

²³ Wtedy człowiek wychodzi do pracy,

by trudzić się aż do wieczora.

²⁴ Panie, jak liczne są Twoje dzieła

– wszystkie mądrze uczyniłeś,

pełna jest ziemia Twoich stworzeń!

²⁷ To wszystko czeka na Ciebie,
by dostać pokarm we właściwym czasie.

²⁸ Gdy im dajesz, przyjmują,
gdy otwierasz rękę, sycą się dobrem.

²⁹ Kiedy skrywasz oblicze, trwożą się,
kiedy odbierasz im ducha, giną,
stają się prochem.

³⁰ Posyłasz swego Ducha i zostają stworzone,
i odnawiasz oblicze ziemi.

³¹ Niech chwała Pana trwa na wieki,
niech Pan się raduje z dzieł swoich!

³² Ziemia drży, gdy On na nią spogląda,
góry dymią, gdy On ich dotyka.

³³ Będę śpiewał Panu przez całe życie,
będę grał Bogu, póki będę istniał.

³⁴ Niech będzie Mu miła pieśń moja,
będę radował się w Panu!

³⁵ Niech znikną z ziemi grzesznicy,
niech już nie będzie bezbożnych!

Błogosław, duszo moja, Pana!

Alleluja!

PSALM 148 wybrane wersety Chwalcie Pana, niebios a i ziemi!

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 a
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,

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!

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