

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/>

Psalmy wybierane są wcześniej i udostępniane przed spotkaniem.

Tekst psalmów pochodzi z Biblii Ekumenicznej.

Można przyjść tylko raz, można być co miesiąc.

PSALM 51 [50] Modlitwa pokutna

- ¹ Przewodnikowi chóru. Psalm Dawida. ² Gdy po jego grzechu z Batszebą przybył do niego prorok Natan.
- ³ Boże, zmiłuj się nade mną w swojej łaskowości,
w ogromie swego miłosierdzia wymaż moją nieprawość!
- ⁴ Obmyj mnie całkowicie z mojej winy
i oczyść mnie z mojego grzechu.
- ⁵ Znam bowiem moją nieprawość
i nieustannie pamiętam o swoim grzechu.
- ⁶ Zgrzeszyłem przeciw Tobie samemu
i na Twoich oczach zło uczyniłem.
Bądź więc sprawiedliwy w swoim wyroku
i prawy w swoim sądzie.
- ⁷ Oto urodziłem się obciążony winą,
moja matka poczęła mnie w grzechu.
- ⁸ Ty jednak kochasz ukrytą prawdę,
pozwól mi poznać nieznana mądrość.
- ⁹ Pokrop mnie hizopem, a będę czysty,
oczyść mnie, a stanę się bielszy od śniegu.
- ¹⁰ Pozwól mi usłyszeć radość i wesele,
niech się ucieszą kości, które połamałeś.
- ¹¹ Nie zwracaj już uwagi na moje grzechy
i wymaż wszystkie moje przewinienia.
- ¹² Boże, stwórz we mnie czyste serce
i odnów we mnie moc ducha.
- ¹³ Nie odtrącaj mnie od swego oblicza,
nie odbieraj mi swojego świętego ducha.
- ¹⁴ Przywróć mi radość Twojego zbawienia
– niech wstąpi we mnie duch ochoczy!

¹⁵ Chcę nieprawych nauczać dróg Twoich,

by nawrócili się do Ciebie grzesznicy.

¹⁶ Boże, uwolnij mnie od krwi, Boże, moje zbawienie,

a mój język będzie wysławiał Twoją sprawiedliwość.

¹⁷ Panie, otwórz moje wargi,

a moje usta będą głosić Twoją chwałę.

¹⁸ Nie oczekujesz bowiem ofiar,

choćbym złożył całopalenie, nie przyjmiesz.

¹⁹ Moją ofiarą, Boże, jest duch skruszony

– Ty, Boże, nie pogardzisz sercem pokornym i skruszonym.

²⁰ Okaż Syjonowi dobroć w swojej życzliwości,

odbuduj mury Jerozolimy!

²¹ Wtedy chętnie przyjmiesz ofiary złożone w sprawiedliwości,

ofiary całopalne i zwierzęta w całości spalane.

Wtedy będą składać cielce na Twoim ołtarzu.

PSALM 5 Modlitwa poranna o wytrwanie na drodze Bożej

¹ Przewodnikowi chóru. Na flety. Psalm Dawida.

² Usłysz moje słowa, Panie,
przejmij się moim westchnieniem!

³ Wysłuchaj głośnego błagania,
Królu mój i Boże,
kiedy się modłę do Ciebie!

⁴ O Panie, rano wysłuchaj mojego głosu,
rano Cię proszę i czekam.

⁵ Ty przecież nie jesteś Bogiem,
który by kochał nieprawość,
u Ciebie nie gości bezbożny.

⁶ Nie ocaleją przed Tobą zuchwalcy,
bo nienawidzisz tych wszystkich, którzy czynią nieprawość,

⁷ Ty niszczysz kłamców.
Pan gardzi zbrodniarzem i oszustem.

⁸ Dzięki hojności Twojej łaski,
wejdę do Twojego domu.
Przed świętą świątynią Twoją
upadnę w bojaźni przed Tobą.

⁹ Panie, pokieruj mną według swej sprawiedliwości!
Z powodu moich prześladowców
wyprostuj przede mną swoją drogę!

¹⁰ W ich ustach bowiem nie ma szczerości,
ich wnętrze jest pełne podstępu,
ich gardło grobem otwartym,
a język to pochlebca.

¹¹ Ukarz ich, Boże!
Niech upadną z powodu swoich własnych zamysłów,

odtrąć ich za liczne przestępstwa,

bo sprzeciwili się Tobie!

¹² Niech cieszą się wszyscy ufający Tobie,

niech się weselą na wieki!

Ośłonisz ich i będą się radować w Tobie,

ci, którzy kochają Twoje imię.

¹³ Ty, bowiem pobłogosławisz sprawiedliwego, Panie,

ośłonisz go łaską jak tarczą.

PSALM 121 [120]Bóg moim stróżem

¹ Pieśń pielgrzymkowa.

Wznoszę oczy ku góróm:

Skąd nadejdzie mi pomoc?

² Pomoc nadejdzie od Pana,

który stworzył niebo i ziemię.

³ On nie pozwoli, abyś się potknął,

bo Ten, który cię strzeże, nie drzemie.

⁴ Przecież nie drzemie, nie przysypia

Ten, który strzeże Izraela.

⁵ Pan jest Tym, który cię strzeże,

Pan cieniem po twojej prawicy.

⁶ W dzień nie porazi cię słońce

ani księżyc w nocy.

⁷ Od zła wszelkiego Pan cię ustrzeże,

będzie strzegł twego życia.

⁸ Pan będzie strzegł twego wyjścia i wejścia,

teraz i na wieki.

PSALM 27 [26] Pan moim światłem

¹ Dawida.

Pan jest moim światłem i moim zbawieniem,
kogo miałbym się lękać?

Pan jest obrońcą mojego życia,
przed kim mam się trwożyć?

² Choć nastają na mnie złoczyńcy,
by pożreć moje ciało,
to jednak moi wrogowie i prześladowcy
osłabną i upadną.

³ Choćby rozbili naprzeciw mnie obóz,
moje serce się nie przelęknie;
choćby wybuchła przeciwko mnie wojna,
to jednak zachowam ufność.

⁴ O jedno proszę Pana, o jedno zabiegam,
abym mógł mieszkać w domu Pana
po wszystkie dni mojego życia,
abym oglądał wspaniałość Pana
i rozmyślał w Jego świątyni.

⁵ On bowiem ukryje mnie w swoim namiocie
w dniu niedoli,
schowa mnie w głębi swej świątyni,
na skałę mnie wyniesie.

⁶ Teraz podnoszę swoją głowę
ponad otaczających mnie nieprzyjaciół.
Złożę ofiarę w Jego świątyni,
ofiarę radości,
będę śpiewał i grał Panu.

⁷ Wysłuchaj mnie, Panie, gdy wołam,

zmiłuj się nade mną, wysłuchaj mnie!

⁸ Moje serce rozważa Twoje słowo:

Szukajcie Mojego oblicza!

Będę szukał Twego oblicza, Panie.

⁹ Nie ukrywaj przede mną swojego oblicza,

nie odtrącaj w gniewie Twojego sługi!

Ty jesteś moją pomocą,

nie odrzucaj, nie opuszczaj mnie,

Boże mojego zbawienia!

¹⁰ Choćby mnie opuścili ojciec i matka,

to jednak Pan mnie przygarnie.

¹¹ Pokaż mi, Panie, swoją drogę

i prowadź prostymi ścieżkami

wbrew moim nieprzyjaciołom!

¹² Nie wydawaj mnie na pastwę moich wrogów,

bo występują przeciw mnie fałszywi świadkowie

i ci, którzy dyszą przemocą.

¹³ Ja wierzę, że ujrzę dobroć Pana

w krainie żyjących.

¹⁴ Oczekuj Pana, bądź mężny,

umocnij swoje serce,

oczekuj Pana!

PSALM 91 [90] O Bożej opiece

¹ Kto pozostaje pod opieką Najwyższego,
kto przebywa w cieniu Wszechmogącego,
² może powiedzieć do Pana: Moja ucieczko,
moja twierdzo, mój Boże, któremu ufam!
³ On bowiem wyzwoli cię z siideł ptasznika
i od zgubnej zarazy.
⁴ Znajdziesz schronienie pod Jego piórami,
gdy swoimi skrzydłami cię osłoni.
Jego wierność to puklerz i tarcza.
⁵ Nie będziesz się bał nocnej mary
ani za dnia lecącej strzały,
⁶ ani zarazy szerzącej się w mroku,
ani zagłady niszczącej w południe.
⁷ Choćby tysiąc padło po twojej lewej,
a dziesięć tysięcy po prawej stronie,
ciebie to nie spotka.
⁸ Ujrzysz to na własne oczy,
zobaczysz zagładę bezbożnych.
⁹ Pan bowiem jest twoją ucieczką,
Najwyższego uczyniłeś swoim schronieniem.
¹⁰ Zło ci się nie przydarzy,
nieszczęście nie zbliży się do twojego namiotu.
¹¹ Rozkazał przecież swoim aniołom,
aby cię strzegli na wszystkich twoich drogach.
¹² Będą cię nosić na rękach,
abyś nie zranił swej nogi o kamień.
¹³ Będziesz deptał po lwach i żmijach,
zdepczesz lwiątko i smoka.

¹⁴ Ocalę go, bo na Mnie polegał,
wywyższę go, bo poznał Moje imię.

¹⁵ Wysłucham go, gdy będzie Mnie wzywał,
będę z nim w nieszczęściu,
wybawię i obdarzę sławą.

¹⁶ Obdarzę go długim życiem
i ukażę mu swoje zbawienie.

PSALM 46 [45] Bóg naszą pomocą

¹ Przewodnikowi chóru. Synów Koracha. Na melodię „Alamot”. Pieśń.

² Bóg jest naszą ucieczką i mocą,
niezawodną pomocą w utrapieniach.

³ Dlatego się nie zlekniemy,
choćby zatrzęsała się ziemia
i góry zapadły w głąb morza.

⁴ Choćby huczały i pieniały się jego wody,
choćby zadrżały góry pod jego naporem.

⁵ Rzeka i jej odnogi radują miasto Boże
i świątynię Najwyższego.

⁶ Bóg jest wewnątrz niego, więc się nie zachwieje,
Bóg mu pomaga, gdy nadchodzi poranek.

⁷ Wzburzyły się narody, zachwiały się królestwa.
Zagrzmiał swoim głosem i zadrżała ziemia.

⁸ Pan Zastępów jest z nami,
Bóg Jakuba jest naszym warownym grodem.

⁹ Chodźcie, zobaczcie dzieła Pana,
który dokonał zdumiewających rzeczy na ziemi!

¹⁰ On kładzie kres wojnom aż po krańce ziemi,
łamie łuki i kruszy włócznie,
w ogniu pali rydwany.

¹¹ Zatrzymajcie się i dowiedzcie, że Ja jestem Bogiem
wywyższonym wśród narodów, wywyższonym na ziemi!

¹² Pan Zastępów jest z nami,
Bóg Jakuba jest naszym warownym grodem.

Modlitwa psalmami

Psalmi 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