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.

PSALM 139 [138] 1-18.23-24 Wszechwładza i wszechobecność Boga

[1] Przewodnikowi chóru. Psalm Dawida.

PANIE, Ty mnie przenikasz i znasz,

[2] Ty wiesz, kiedy siadam i wstaję,

z daleka dostrzegasz moje zamiary.

[3] Widzisz, kiedy chodzę i odpoczywam,

znane są Ci wszystkie moje drogi.

[4] Zanim jeszcze słowo pojawi się na moich ustach,

Ty, PANIE, znasz je w całości.

[5] Ze wszystkich stron mnie otaczasz

i kładziesz na mnie swoją rękę.

[6] Twoja wiedza o mnie jest zadziwiająca,

zbyt wzniosła, bym jej dosięgnął.

[7] Gdzie się oddalę przed Twoim duchem,

dokąd ucieknę przed Twoim obliczem?

[8] Choćbym wstąpił do niebios, tam jesteś,

choćbym legł w Szeolu – i tam będziesz.

[9] Choćbym skrzydła zabrał jutrzence

i zamieszkał na końcu morza,

[10] tam też poprowadzi mnie Twoja ręka

i podtrzyma mnie Twoja prawica.

[11] Gdybym powiedział: Niech mnie ogarnie ciemność,

niech światło wokół mnie stanie się nocą,

[12] to nawet ciemność nie skryje mnie przed Tobą,

noc zaś jak dzień zajaśnieje,

bo ciemność jest dla Ciebie jak światło.

[13] Ty bowiem ukształtowałeś moje wnętrze,

utkałeś mnie w łonie matki.

14 Wysławiam Cię za to, że mnie cudownie stworzyłeś.
Twoje dzieła są godne podziwu
– moja dusza wie o tym bardzo dobrze.
15 Moje kości nie były Ci obce,
gdy byłem tworzony w ukryciu,
tkany w głębi ziemi.
16 Twoje oczy widziały mój początek
i wszystko zostało zapisane w Twej księdze:
dni zostały określone,
zanim jakikolwiek z nich nastał.
17 Jak są cenne dla mnie Twoje myśli, Boże,
jak bardzo ich wiele!
18 Gdybym je policzył,
byłyby liczniejsze od ziaren piasku.
Kiedy się obudzę,
wciąż jestem przy Tobie.
23 Przeniknij mnie, Boże, poznaj moje serce,
doświadcz mnie i poznaj moje myśli.
24 Zobacz, czy nie idę drogą niegodziwą,
poprowadź mnie swą drogą odwieczną.

PSALM 23 [22] Pan dobrym pasterzem

[1] Psalm Dawida.

PAN jest moim pasterzem

i nie brak mi niczego.

[2] Pozwala mi odpocząć na zielonych pastwiskach,

prowadzi mnie do wód spokojnych,

[3] pokrzepia moją duszę.

Prowadzi mnie właściwymi ścieżkami

przez wzgląd na swoje Imię.

[4] Lecz choćbym nawet szedł doliną cienia śmierci,

zła się nie ulęknę, bo Ty jesteś ze mną.

Twoja laska i kij pasterski są mi pocieszeniem.

[5] Stół dla mnie zastawiasz na oczach moich wrogów,

namaszczasz mi głowę olejkiem,

mój kielich się przelewa.

[6] Z pewnością dobroć i łaska za mną podążą

przez wszystkie dni mego życia

i przez długi czas zamieszkam w domu PANA.

PSALM 19 [18] 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.

[4] Ani to mowa, ani to słowa,

nie można usłyszeć ich głosu,

[5] ale po całej ziemi ich dźwięk się rozchodzi,

po krańce świata ich brzmienie.

Pośród niebios wystawił słońcu namiot,

[6] a ono jak oblubieniec wychodzi ze swej komnaty,

cieszy się jak bohater, biegnąc swoją drogą.

[7] Wschodzi na jednym krańcu nieba,

i biegnie aż po drugi kraniec

– nic się nie ukryje przed jego żarem.

[8] Prawo PANA jest doskonałe, orzeźwia duszę,

świadectwo 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 87 [86] Syjon matką wszystkich ludów

[1] Synów Koracha. Psalm. Pieśń.

Na świętych górach założył swoje miasto,

[2] PAN miłuje bramy Syjonu

bardziej niż wszystkie siedziby Jakuba.

[3] Wspaniałe rzeczy mówi się o tobie,

miasto Boże!

[4] Wspomnę Rahab i Babilon

jako tych, którzy mnie znają.

Oto Filistyni i Tyr oraz Kusz

– każdy z nich się tam urodził.

[5] O Syjonie natomiast się powie:

Jeden i drugi tam się urodził,

On, Najwyższy, go umocni.

[6] PAN zapisze na liście ludów:

Ten się tam urodził.

[7] I zaśpiewają, tańcząc:

Wszystkie moje źródła są w Tobie!

PSALM 48 [47] Piękno i chwała Syjonu

[1] Pieśń. Psalm synów Koracha.

[2] Wielki jest PAN i godny wielkiej chwały
w mieście naszego Boga
na swej świętej górze.
[3] Piękne wzgórze jest radością całej ziemi
– góra Syjon na krańcach północy,
miasto wielkiego króla.
[4] Bóg w swoich pałacach
okazał się twierdzą.
[5] Sprzymierzyli się bowiem królowie
i razem natarli,
[6] ale kiedy zobaczyli, osłupieli,
przerazili się i uciekli w popłochu.
[7] Tam ogarnęła ich trwoga,
jak ból kobietę, gdy rodzi,
[8] jak wschodni wicher,
który druzgoce okręty Tarszisz.
[9] Co usłyszeliśmy, to zobaczyliśmy
w mieście PANA Zastępów,
w mieście naszego Boga
– Bóg je umacnia na wieki.
[10] Boże, rozmyślamy o Twojej łasce
wewnątrz Twojej świątyni.
[11] Twoja chwała, Boże,
tak jak Twoje imię, sięga aż po krańce ziemi,
Twoja prawica jest pełna sprawiedliwości.
[12] Niech się weseli góra Syjon,
niech się radują miasta Judy
Twoimi wyrokami.

[13] Obchodźcie Syjon dookoła,

policzcie jego baszty,

[14] przyjrzyjcie się jego murom,

przejdźcie jego pałace,

abyście mogli opowiadać przyszłym pokoleniom,

[15] że to Bóg, nasz Bóg, na wieki

– On poza śmierć nas poprowadzi.

PSALM 73 [72]Złudne szczęście grzeszników [1] Psalm Asafa.

Jak dobry jest Bóg dla Izraela,

dla tych, co mają czyste serca.

[2] A jednak moje nogi nieomal się potknęły,

a moje kroki nieomal zachwiały,

[3] bo zazdrościłem zuchwałym i bezbożnym,

widząc ich pomyślność.

[4] Nie mają przecież utrapień,

ich ciała są zdrowe.

[5] Nie znają znoju innych śmiertelników

ani cierpień innych ludzi.

[6] Dlatego pycha przyozdabia ich jak naszyjnik,

przemoc okrywa jak szata.

[7] Ich oczy zarastają tłuszczem,

złe myśli wypełniają ich serca.

[8] Szydzą i mówią złośliwie,

butnie grożą uciskiem.

[9] Swoimi ustami atakują niebiosa,

a ich języki pełzają po ziemi.

[10] Dlatego mój lud ku nim się zwraca

i chciwie chłonie ich słowa.

[11] Oni zaś mówią: Skąd Bóg wie cokolwiek?

Czy Najwyższy posiada wiedzę?

[12] Tacy są bezbożnicy,

zawsze beztroscy, mnożący majątek.

[13] Czy więc na próżno zachowałem czyste serce

i obmywałem ręce na znak niewinności?

[14] Codziennie przecież znoszę cierpienie,

każdego ranka jestem chłostany.

[15] Gdybym postanowił: Będę mówił jak tamci,

to zdradziłbym pokolenie Twoich synów.

16 Starałem się więc to zrozumieć,

ale było to dla mnie zbyt trudne.

17 Dopiero gdy wszedłem do świątyni Boga,

zrozumiałem, jaki będzie kres tamtych.

18 O tak, stawiasz ich na śliskim gruncie,

spychasz ku zagładzie.

19 Gdy nagle groza ich przejmuje,

znikają, giną z przerażenia.

20 Są jak sen po przebudzeniu, Panie,

gdy się ockniesz, strząśniesz z siebie ich obraz.

21 Gdy gorycz wypełniała moje serce,

a ból straszliwy przenikał wnętrze,

22 byłem głupi i nic nie rozumiałem,

byłem przed Tobą jak zwierzę

23 – mimo to zawsze jestem z Tobą.

Ująłeś moją prawicę,

24 prowadzisz mnie swoimi radami,

a potem przyjmiesz do chwały.

25 Kogo mam w niebiosach poza Tobą?

Gdy jestem z Tobą, niczego nie pragnę na ziemi.

26 Chociaż zamiera moje serce i ciało,

Bóg jest opoką mojego serca

i moim dziedzictwem na wieki!

27 Zginą bowiem ci, co są daleko od Ciebie,

wygubisz wszystkich, którzy Cię zdradzają.

28 Dla mnie zaś dobrze jest być blisko Boga

– w Panu, BOGU moim się chronię,

aby rozgłaszać wszystkie Jego dzieła.

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