Przebieg modlitwy

1. **Chwila ciszy** – rozpoczynamy krótką chwilą wyciszenia.
2. **Czytanie psalmu** – jedna osoba czyta na głos, powoli i uważnie.
3. **Modlitwa osobista** – każdy może **powtórzyć na głos werset lub kilka wersetów**, które szczególnie poruszyły i uczynić z nich własną modlitwę: prośbę, dziękczynienie albo uwielbienie Boga.
4. **Ojcze Nasz** – spotkanie kończymy wspólną modlitwą, której nauczył nas Jezus Chrystus.

Porady

Warto zrobić krótki odstęp między psalmami, by dać przestrzeń na osobiste przemyślenie i chwilę modlitwy w ciszy.

Można powtarzać ten sam werset, nawet jeśli ktoś już go wypowiedział – **czasem ten sam fragment porusza wiele osób**.

Nie trzeba mówić na głos – możesz modlić się w ciszy.

Psalmy na modlitwę wybierane są wcześniej i udostępniane przed spotkaniem.

Tekst psalmów pochodzi z Biblii Ekumenicznej.

Dowiedz się więcej na https://tb.org.pl/ekumeniczna-modlitwa-psalmami/

PSALM 1 Dwie drogi życia

[1] Szczęśliwy, kto nie idzie za radą bezbożnych,
z grzesznikami mu nie po drodze
i nie zasiada w gronie szyderców,
[2] lecz Prawo PANA nad wszystko ukochał,
nad Jego Prawem rozmyśla dniem i nocą.
[3] Będzie jak drzewo zasadzone nad strumieniami,
które wydaje owoc we właściwym czasie,
a liście jego nie więdną.
I powiedzie się wszystko, cokolwiek uczyni.
[4] Inaczej jest z bezbożnymi
– oni są jak plewy rozwiewane wiatrem.
[5] Dlatego nie powstaną bezbożni na sądzie
ani grzesznicy w zgromadzeniu sprawiedliwych.
[6] PAN zna bowiem drogę sprawiedliwych,
droga bezbożnych zaś prowadzi do zguby.

PSALM 140 [139] 1-9. 12-14 Przeciw podstępnym wrogom [1] Przewodnikowi chóru. Psalm Dawida.

[2] Wybaw mnie, PANIE, od złego człowieka,

strzeż mnie przed gwałtownikiem,

[3] przed tymi, którzy obmyślają zło w sercu swoim,

każdego dnia wzniecają spory!

[4] Języki mają ostre jak węże

i usta pełne jadu jak żmije.

[5] Strzeż mnie, PANIE, przed bezbożnym,

uchroń mnie przed gwałtownikiem,

przed tymi, którzy chcą mnie powalić!

[6] Pyszni zastawili na mnie sidła,

rozciągnęli sznury i sieci,

zastawili na mnie pułapki przy drodze.

[7] Wołam do PANA: Ty jesteś moim Bogiem,

usłysz, o PANIE, krzyk mojego błagania!

[8] Boże, mój PANIE, mocy mojego zbawienia,

Ty osłaniasz moją głowę w dniu bitwy.

[9] Nie spełniaj, PANIE, pragnień bezbożnego,

nie daj się ziścić jego złym zamiarom,

by się nie wywyższał!

[12] Oszczerca nie ostoi się w kraju,

a gwałtownika dopadną nieszczęścia.

[13] Wiem, że PAN odda sprawiedliwość ubogiemu,

słuszność biedakom.

[14] Tylko sprawiedliwi będą wysławiać Twoje imię,

a prawi zamieszkają przed Twoim obliczem.

PSALM 14 [13] Powszechne zepsucie [1] Przewodnikowi chóru. Dawida.

Rzekł głupiec w swoim sercu: Nie ma Boga!

Są zepsuci, robią wstrętne rzeczy

i nie ma nikogo, kto by czynił dobro.

[2] PAN patrzy z niebios na synów ludzkich,

by zobaczyć, czy jest wśród nich rozumny, który szuka Boga.

[3] Wszyscy zbłądzili, wszyscy są zepsuci,

nie ma nikogo, kto by czynił dobro,

nie ma ani jednego.

[4] Czy rozum potracili wszyscy, którzy czynią nieprawość,

którzy Mój lud pożerają tak, jakby chleb jedli,

którzy nie wzywają PANA?

[5] Wtedy się bardzo przerazili,

bo Bóg jest z pokoleniem sprawiedliwych.

[6] Chcieliście zniweczyć zamiary biedaka,

lecz PAN jest jego ucieczką.

[7] Kto ześle Izraelowi zbawienie z góry Syjon?

Gdy PAN odmieni niedolę swego ludu,

Jakub będzie się radował, a Izrael weselił.

PSALM 111 [110] Wielkie dzieła Boże

[1] Alleluja!

Alef Będę wysławiał Pana z całego serca

Bet w radzie prawych i w zgromadzeniu.

Gimel [2] Wielkie są dzieła Pana,

Dalet godne zgłębiania przez wszystkich, którzy je miłują.

He [3] Jego czyny są wspaniałe i dostojne,

Waw Jego sprawiedliwość trwa na wieki.

Zajin [4] Pan upamiętnił swoje cuda,

Chet jest łaskawy i miłosierny.

Tet [5] Karmi tych, którzy się Go boją,

Jod pamięta na wieki o swoim przymierzu.

Kaf [6] Pokazał swemu ludowi potęgę dzieł swoich,

Lamed gdy oddał mu posiadłość narodów.

Mem [7] Jego dzieła to prawda i sprawiedliwość,

Nun niezmienne są wszystkie Jego przykazania,

Samek [8] ustalone na wieki, na zawsze,

Ajin wypełniane wiernie i szczerze.

Pe [9] Swemu ludowi zesłał odkupienie,

Sade na wieki ustanowił swoje przymierze.

Kof Jego imię jest święte i pełne grozy.

Resz [10] Bojaźń Pana jest początkiem mądrości.

Szin Roztropni są ci, którzy tak postępują.

Taw Jego chwała trwa na wieki.

PSALM 145 [144] Wielkość i dobroć Boga

Alef [1] Pieśń pochwalna Dawida.

Chcę Ciebie wysławiać, Boże mój i Królu,

chcę błogosławić Twoje imię na wieki.

Bet [2] Codziennie będę Cię błogosławił

będę wysławiał Twoje imię na wieki.

Gimel [3] PAN jest wielki, godny wielkiej chwały,

Jego wielkość jest niezgłębiona.

Dalet [4] Pokolenie pokoleniu niech głosi Twoje dzieła

i ogłasza Twoje potężne czyny.

He [5] Chcę rozważać chwałę Twojego majestatu

i Twoje cudowne dzieła.

Waw [6] Będą mówić o potędze Twoich straszliwych czynów,

a ja opowiem o Twojej wielkości.

Zajin [7] Będą przekazywać pamięć o Twej wielkiej dobroci

i radować się Twoją sprawiedliwością.

Chet [8] PAN jest łaskawy i miłosierny,

nieskory do gniewu i pełen litości.

Tet [9] PAN jest dobry dla wszystkich,

Jego miłosierdzie nad wszystkim, co stworzył.

Jod [10] Niech Cię wysławiają, PANIE, wszystkie Twoje dzieła,

Twoi święci niech Cię błogosławią.

Kaf [11] Niech mówią o chwale Twojego królestwa,

niech głoszą Twoją potęgę,

Lamed [12] by oznajmić ludziom Twoje cuda

i wspaniałą chwałę Twojego królestwa.

Mem [13] Twoje królestwo jest królestwem wiecznym,

Twoje panowanie trwa przez pokolenia.

Samek [14] PAN podtrzymuje wszystkich upadających,

podnosi wszystkich zgnębionych.

Ajin [15] Oczy wszystkich wpatrują się w Ciebie,

a Ty im dajesz pokarm we właściwym czasie.

Pe [16] Otwierasz swoją rękę

i nasycasz wszystko, co żyje.

Sade [17] PAN jest sprawiedliwy na wszystkich swoich drogach,

łaskawy we wszystkim, co czyni.

Kof [18] PAN jest bliski wszystkim, którzy Go wzywają,

wszystkim, którzy Go wzywają szczerze.

Resz [19] Spełnia pragnienia tych, którzy się Go boją,

wysłuchuje ich wołania i ocala.

Szin [20] PAN strzeże wszystkich, którzy Go kochają,

a wszystkich bezbożnych wytraci.

Taw [21] Niech moje usta śpiewają hymn PAN,

niech wszystko, co żyje,

błogosławi Jego święte imię na wieki!

PSALM 29 [28] Majestat Pana wśród burzy [1] Psalm Dawida.

Oddajcie Panu, synowie Boży,

oddajcie Panu chwałę i moc!

[2] Oddajcie Panu chwałę należną Jego imieniu,

pokłońcie się Panu w świętych szatach!

[3] Głos Pana nad wodami,

zagrzmiał Bóg chwały,

Pan nad wielkimi wodami.

[4] Głos Pana potężny,

głos Pana dostojny.

[5] Głos Pana łamie cedry,

Pan łamie cedry Libanu

[6] i sprawia, że Liban skacze jak cielę,

a Sirion jak młody bawół.

[7] Głos Pana wznieca płomienie ognia,

[8] głos Pana wstrząsa pustynią,

Pan wstrząsa pustynią Kadesz.

[9] Głos Pana sprawia, że rodzą łanie,

ogołaca lasy,

a w Jego świątyni wszystko woła: Chwała!

[10] Pan zasiadł nad potopem,

Pan zasiada jako król na wieki.

[11] Pan dał moc swojemu ludowi,

Pan pobłogosławił swój lud pokojem.

PSALM 119 [118] 73- 88 Doskonałość Prawa Bożego

Jod [73] Twoje ręce mnie stworzyły i ukształtowały,

oświeć mnie, a nauczę się Twoich przykazań.

[74] Patrzą się na mnie i cieszą bojący się Ciebie,

bo pokładam nadzieję w Twoim słowie.

[75] Wiem, Panie, że sprawiedliwe są Twoje wyroki

i że słusznie mnie upokorzyłeś.

[76] Niech Twoja łaska mnie pocieszy,

tak jak obiecałeś swojemu słudze.

[77] Niech zstąpi na mnie Twoje miłosierdzie, a będę żył,

gdyż cieszę się Twoim Prawem.

[78] Hańba ludziom pysznym, którzy dręczą mnie niesłusznie,

ja zaś będę rozmyślał o Twoich nakazach.

[79] Niech zwrócą się do mnie, którzy boją się Ciebie,

i znają Twoje napomnienia.

[80] Niech moje serce przestrzega nienagannie Twoich ustaw,

abym nie doznał wstydu.

Moja dusza usycha z tęsknoty za Twoim zbawieniem,

ufam Twojemu słowu.

[82] Wypatruję oczy za Twoją obietnicą

i pytam: Kiedy mnie pocieszysz?

[83] Choć jestem jak skórzany bukłak pośród dymu,

nie zapomniałem Twoich ustaw.

[84] Ile dni zostało Twojemu słudze?

Kiedy wydasz wyrok na moich prześladowców?

[85] Ludzie pyszni, którzy lekceważą Twoje Prawo,

wykopali pode mną doły.

[86] Wszystkie Twoje przykazania są prawdą.

Pomóż mi, bo niesłusznie mnie prześladują!

[87] Omal nie starli mnie z powierzchni ziemi,

lecz ja nie porzuciłem Twoich nakazów.

[88] Zachowaj mnie przy życiu w swojej łaskawości,

ja zaś będę strzec napomnień płynących z ust Twoich.

PSALM 9 Dziękczynienie [1] Przewodnikowi chóru. Na melodię „Mut labben”. Psalm Dawida.

Alef [2] Będę Cię wysławiał, Panie, całym swoim sercem,

będę opowiadał o wszystkich Twoich cudach.

[3] Będę się cieszył i weselił Tobą,

będę śpiewał, Najwyższy, na cześć Twojego imienia,

Bet [4] bo cofnęli się moi wrogowie,

potknęli się i zginęli przed Twoim obliczem.

[5] Ty bowiem mnie osądziłeś

i wydałeś wyrok w mojej sprawie,

zasiadłeś na tronie jako sprawiedliwy Sędzia.

Gimel [6] Upomniałeś narody, zgładziłeś bezbożnego,

na wieki wymazałeś ich imiona.

[7] Zginęli wrogowie, zrujnowani na zawsze,

zburzyłeś miasta, pamięć o nich przepadła.

He [8] Pan zaś trwa na wieki,

ustawia swój tron, aby sądzić.

[9] On będzie sądził świat sprawiedliwie,

wyda słuszny wyrok na narody.

Waw [10] Pan będzie schronieniem uciśnionych,

schronieniem w czasach niedoli.

[11] Zaufali Tobie znający Twe imię,

bo nie opuszczasz, Panie, tych, którzy Cię szukają.

Zajin [12] Śpiewajcie Panu, który mieszka na Syjonie,

głoście wśród narodów Jego dzieła!

[13] Mściciel krwi bowiem pamięta o uciśnionych,

nie zapomina ich krzyku.

Chet [14] Zmiłuj się nade mną, Panie,

popatrz na moją nędzę

sprowadzoną przez tych, którzy mnie nienawidzą!

Ty, który wyprowadzasz mnie z bram śmierci,

15 abym w bramach Córy Syjońskiej

opowiadał całą Twoją chwałę

i cieszył się wybawieniem otrzymanym od Ciebie.

Tet 16 Narody wpadły do dołu, który wykopały,

ich nogi uwięzły we własnych sidłach.

17 Pan objawił się, wydał wyrok.

W dzieła rąk swoich uwikłał się bezbożny.

Jod 18 Niech wrócą bezbożni do Szeolu,

Wszystkie narody, które zapomniały o Bogu.

Kaf 19 Ubogi bowiem nie będzie zapomniany na wieki,

nie zginie na zawsze nadzieja uciśnionych.

20 Powstań, Panie, by człowiek nie triumfował,

osądź narody przed swoim obliczem!

21 Przejmij ich, Panie, trwogą,

niech wiedzą narody, że są tylko ludźmi.

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 W POLSCE