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.

Tekst psalmów pochodzi z Biblii Warszawskiej.

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

PSALM 119, 1-18 Pieśń uwielbienia dla słowa Bożego

[1] Błogosławieni ci, którzy żyją nienagannie,

Którzy postępują według zakonu Pana!

[2] Błogosławieni ci, którzy stosują się do napomnień jego,

Szukają go z całego serca,

[3] Którzy nie czynią krzywdy,

Ale chodzą drogami jego.

[4] Tyś wydał rozkazy swoje,

Aby ich pilnie strzeżono:

[5] Oby drogi moje były nakierowane

Na przestrzeganie ustaw twoich!

[6] Wtedy nie doznam wstydu,

Gdy będę zważał na wszystkie przykazania twoje.

[7] Dziękować ci będę szczerym sercem,

Gdy się nauczę sprawiedliwych praw twoich.

[8] Będę przestrzegał ustaw twoich,

Nie opuszczaj mnie nigdy.

[9] Jak zachowa młodzieniec w czystości życie swoje?

Gdy przestrzegać będzie słów twoich.

[10] Z całego serca szukam ciebie,

Nie daj mi zboczyć od przykazań twoich!

[11] W sercu moim przechowuję słowo twoje,

Abym nie zgrzeszył przeciwko tobie.

[12] Błogosławiony Tyś, Panie.

Naucz mię ustaw twoich!

[13] Wargami swymi opowiadam

Wszystkie wskazania ust twoich.

14 Raduję się z drogi, którą wskazują mi ustawy twoje,

Jak z wielkiego bogactwa.

15 Rozmyślam o rozkazach twoich

I patrzę na drogi twoje.

16 Mam upodobanie w przykazaniach twoich,

Nie zapominam słowa twego.

17 Okaż dobroć słudze swemu,

Abym żył i przestrzegał słowa twego!

18 Otwórz oczy moje,

Abym oglądał cudowność zakonu twego.

PSALM 68,1-24 Bóg zwycięzcą nad wrogimi ludami

1 Przewodnikowi chóru. Psalm Dawidowy. Pieśń.

2 Powstaje Bóg, a pierzchają wrogowie jego,

I uciekają przed obliczem jego ci, którzy go nienawidzą.

3 Jak się rozprasza dym, tak ich rozpraszasz;

Jak się rozpływa wosk od ognia,

Tak giną przed Bogiem bezbożni.

4 Ale sprawiedliwi radują się i cieszą przed Bogiem,

I weselą się radośnie!

5 Śpiewajcie Bogu, grajcie imieniu jego!

Torujcie drogę temu, który pędzi na obłokach —

— Pan imię jego — radujcie się przed nim!

6 Ojcem sierot i sędzią wdów

Jest Bóg w swym świętym przybytku.

7 Bóg samotnym daje dom na mieszkanie,

Wyprowadza więźniów na wolność,

Lecz oporni pozostają w ziemi suchej.

8 Boże, gdyś wychodził przed ludem twoim,

Gdyś kroczył przez pustynię, Sela,

9 Ziemia zadrżała, a niebiosa spłynęły przed Bogiem;

Oto Synaj zatrząsł się przed Bogiem, Bogiem Izraela.

10 Obfity deszcz zesłałeś, Boże,

A gdy dziedzictwo twoje omdlewało, orzeźwiałeś je.

11 Trzoda twoja zamieszkała w niej;

W dobroci swej, Boże, przygotowałeś ją dla ubogiego.

12 Pan daje hasło,

Zastęp zwiastunek dobrej wieści jest wielki.

13 Królowie wojsk uciekają, uciekają,

Ale pani domu dzieli łupy.

14 Czy chcecie spoczywać między zagrodami?

Skrzydła gołębicy pokrywają się srebrem,

A pióra jej skrzydeł mienią się złotem.

15 Gdy tam Wszechmocny rozproszył królów,

Padał śnieg na Salmonie.

16 Górą Bożą jest góra Baszan,

Górą pełną szczytów góra Baszan.

17 Czemu zazdrośnie spoglądacie, szczyty górskie,

Na górę, którą wybrał Bóg na swą siedzibę?

Pan zamieszka tam na wieki.

18 Wozy Boże niezliczone, mnóstwo tysięcy;

Pan przybył z Synaju do świątyni.

19 Wstąpiłeś na wysokość, wiodłeś z sobą jeńców,

Wziąłeś ludzi; nawet oporni mieszkają u Pana, Boga.

20 Błogosławiony niech będzie Pan!

Codziennie dźwiga ciężary nasze Bóg, zbawienie nasze. Sela.

21 Bóg jest nam Bogiem zbawienia,

Pan wszechmocny wybawia od śmierci.

22 Zaiste, roztrzaska Bóg głowę wrogów swoich,

Włochaty łeb tego, który trwa w winach swoich.

23 Rzekł Pan: Sprowadzę ich z Baszanu,

Sprowadzę z głębin morskich,

24 Aby noga twoja brodziła we krwi,

Język psów twoich miał żer swój z wrogów.

PSALM 146 Bóg wierny i sprawiedliwy

1 Alleluja.

Chwal, duszo moja, Pana!

2 Chwalić będę Pana, pókim żyw,

Śpiewać będę Bogu memu, dopóki żyć będę.

3 Nie pokładajcie ufności w książętach

Ani w człowieku, który nie może pomóc!

4 Gdy opuszcza go duch, wraca do prochu swego;

W tymże dniu giną wszystkie zamysły jego.

5 Błogosławiony ten, którego pomocą jest Bóg Jakuba,

Którego nadzieja jest w Panu, Bogu jego.

6 On uczynił niebo i ziemię,

Morze i wszystko, co w nim jest,

Dochowuje wierności na wieki.

7 Wymierza sprawiedliwość skrzywdzonym,

Daje chleb głodnym,

Pan oswobadza więźniów.

8 Pan otwiera oczy ślepych,

Pan podnosi zgnębionych,

Pan kocha sprawiedliwych.

9 Pan strzeże przychodniów, sierotę i wdowę wspomaga,

Lecz drogę bezbożnych zatraca.

10 Pan jest królem na wieki,

Jest Bogiem twoim, Syjonie, po wszystkie pokolenia.

Alleluja.

PSALM 68, 25-36

25 Widziano pochody twoje Boże!

Pochody Boga mego, Króla mego w świątyni.

26 Na przedzie szli śpiewacy, za nimi grajkowie

Wśród dziewcząt bijących w bębny.

27 W chórach błogosławcie Boga,

Pana, wy, którzy się wywodzicie z Izraela.

28 Tam Beniamin, najmłodszy, idzie na czele,

Książęta Judy w szatach wzorzystych,

Książęta Zebulona, książęta Naftaliego.

29 Rozkazuj, Boże, według mocy swojej,

Umocnij, Boże, to co dla nas uczyniłeś,

30 Z świątyni twojej nad Jeruzalemem!

Tobie niech przyniosą królowie dary.

31 Zgrom zwierzę w trzcinie,

Stado byków wraz z cielcami ludów!

Niech płaszczą się ci, którzy lubują się w pieniądzu,

Rozprosz narody, które chcą wojny!

32 Niech przyjdą dostojnicy z Egiptu,

Niech Etiopia wyciągnie swe ręce do Boga!

33 Królestwa ziemi, śpiewajcie Bogu,

Grajcie Panu, Sela,

34 Temu, który jeździ na niebiosach,

Niebiosach odwiecznych.

Oto odzywa się głosem swym,

Głosem potężnym.

35 Uznajcie moc Boga!

Majestat jego jest nad Izraelem,

A moc jego w obłokach.

36 Straszny jest Bóg w świątyni swojej;

Bóg Izraela daje moc i siłę ludowi.

Niech będzie Bóg błogosławiony!

PSALM 138 Dziękczynienie Panu, wiernemu pomocnikowi

[1] Dawidowy.

Wysławiam cię, Panie, z całego serca mego,

Śpiewam ci wobec bogów.

[2] Oddaję pokłon przybytkowi twemu świętemu

I wysławiam imię twoje

Za łaskę i za wierność twoją,

Bo nad wszystko wywyższyłeś imię i słowo swoje.

[3] W dniu, gdy cię wzywałem, wysłuchałeś mnie,

Dodałeś mocy duszy mojej.

[4] Wysławiać cię będą, Panie, wszyscy królowie ziemi,

Gdy usłyszą słowa ust twoich.

[5] Będą opiewali drogi Pańskie,

Gdyż wielka jest chwała Pana.

[6] Zaiste, wzniosły jest Pan, a jednak spogląda na uniżonego,

A dumnego z daleka poznaje.

[7] Choćbym się znalazł w niedoli,

Ty mnie zachowasz przy życiu.

Przeciwko złości nieprzyjaciół moich wyciągniesz rękę,

A prawica twoja wybawi mnie.

[8] Pan dokona tego dla mnie.

Panie, łaska twoja trwa na wieki,

Nie zaniechaj dzieła rąk twoich!

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.

Czytaj Biblię on-line

www.biblia.tb.org.pl