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 95 Pieśń pochwalna

[1] Pójdźcie, radośnie śpiewajmy Panu,

Wznośmy okrzyki radosne skale zbawienia naszego!

[2] Pójdźmy przed oblicze jego z dziękczynieniem,

Wykrzykujmy mu radośnie w pieniach,

[3] Gdyż wielkim Bogiem jest Pan

I Królem wielkim nad wszystkich bogów.

[4] W jego ręku są głębokości ziemi

I jego są szczyty gór.

[5] Jego jest morze i On je uczynił,

I suchy ląd ręce jego ukształtowały.

[6] Pójdźcie, pokłońmy się i padnijmy na twarz!

Klęknijmy przed Panem, który nas uczynił!

[7] On bowiem jest Bogiem naszym,

A my ludem pastwiska jego i trzodą ręki jego.

Obyście dziś głos jego usłyszeli:

[8] Nie zatwardzajcie serca waszego, jak w Meriba,

Jak w dniu pobytu w Massa na pustyni,

[9] Gdzie kusili mnie ojcowie wasi,

Doświadczali mnie, chociaż widzieli dzieło moje.

[10] Przez czterdzieści lat czułem odrazę do tego rodu

I rzekłem: Lud ten błądzi sercem i nie zna dróg moich,

[11] Dlatego przysiągłem w gniewie swoim:

Nie wejdą do odpocznienia mego.

PSALM 47 Bóg Królem całej ziemi

[1] Przewodnikowi chóru. Psalm synów Koracha.

[2] Wszystkie narody, klaskajcie w dłonie!

Wykrzykujcie Bogu głosem radosnym,

[3] Gdyż Pan, Najwyższy, jest groźny,

Jest wielkim Królem całej ziemi!

[4] Poddaje ludy pod moc naszą,

A narody pod stopy nasze.

[5] Wybrał nam dziedzictwo nasze,

Chlubę Jakuba, którego miłuje. Sela.

[6] Wstępuje Bóg wśród radosnych okrzyków,

Pan przy odgłosie trąb.

[7] Grajcie Bogu, grajcie,

Grajcie Królowi naszemu, grajcie!

[8] Bóg bowiem jest Królem całej ziemi,

Śpiewajcie pieśń…

[9] Bóg jest Królem nad narodami,

Bóg siedzi na swym tronie świętym.

[10] Książęta ludów zebrali się

Jako lud Boga Abrahama,

Gdyż do Boga należą możni ziemi,

On zaś jest wyniesiony bardzo.

PSALM 77, 7-21 Pociecha ze wspomnień chlubnej przeszłości

[7] Rozważam w nocy w sercu,

Rozmyślam i duch mój docieka:

[8] Czy Pan na wieki odrzuca

I nigdy już nie okaże łaski?

[9] Czy ustała na zawsze łaska jego?

Czy cofnięta została obietnica jego na wieki?

[10] Czy Bóg zapomniał litości,

Czy w gniewie stłumił miłosierdzie swoje? Sela.

[11] I rzekłem: To sprawia mi boleść,

Że prawica Najwyższego jest zmienna.

[12] Wspominam dzieła Pańskie,

Zaiste, wspominam twoje dawne cuda.

[13] Rozpamiętuję wszystkie dzieła twoje

I rozważam czyny twoje.

[14] Boże, święta jest droga twoja!

Któryż bóg jest tak wielki jak Bóg?

[15] Tyś Bogiem, który czyni cuda;

Dałeś poznać narodom moc swoją.

[16] Odkupiłeś ramieniem swoim lud swój,

Synów Jakuba i Józefa. Sela.

[17] Ujrzały cię wody, o Boże,

Ujrzały cię wody i zadrżały:

Tak, wzburzyły się głębiny.

[18] Obłoki spłynęły wodą,

Chmury odezwały się grzmotem,

A pioruny twoje latały.

19 Rozległ się grzmot twój jak turkot kół,

Błyskawice oświetliły świat,

Ziemia zadrżała i zatrzęsła się.

20 Droga twoja wiodła przez morze,

A ścieżki twoje przez wielkie wody,

Lecz nie było widać śladów stóp twoich.

21 Prowadziłeś lud swój jak stado ręką Mojżesza i Aarona.

PSALM 43 Prośba o możliwość pójścia do świątyni

[1] Bądź sędzią moim, Boże,

I rozstrzygnij spór mój z narodem bezbożnym!

Wybaw mnie od ludzi fałszywych i niegodziwych!

[2] Ponieważ Ty jesteś Bogiem moim, ostoją moją,

Dlaczego mnie odrzuciłeś? Dlaczego mam chodzić smutny,

Gdy nieprzyjaciel mnie dręczy?

[3] Ześlij światło i prawdę swoją,

Niech mnie prowadzą,

Niech mnie wprowadzą na górę twą świętą

I do przybytków twoich.

[4] Wtedy przystąpię do ołtarza Bożego,

Do Boga wesela i radości mojej,

I będę cię wysławiał na cytrze, Boże, Boże, mój…!

[5] Czemu rozpaczasz, duszo moja,

I czemu drżysz we mnie?

Ufaj Bogu, gdyż jeszcze sławić go będę:

On jest zbawieniem moim i Bogiem moim!

PSALM 65 Dziękczynienie za urodzaj

[1] Przewodnikowi chóru. Psalm Dawidowy. Pieśń.

[2] Tobie należy się chwała, Boże na Syjonie,

I tobie należy spełnić śluby.

[3] Ty wysłuchujesz modlitwy,

Do ciebie przychodzi wszelki człowiek

[4] Z wyznaniem grzechów. Gdy zbytnio ciążą nam

Występki nasze. Ty je przebaczasz.

[5] Błogosławiony ten, którego Ty wybierasz i dopuszczasz,

By mieszkał w sieniach twoich;

Nasycimy się dobrami domu twego,

Świętością przybytku twego.

[6] Przedziwnie wysłuchałeś nas w dobroci,

Boże zbawienia naszego,

Nadziejo wszystkich krańców ziemi i mórz dalekich.

[7] Utwierdzasz góry mocą swoją,

Przepasany będąc siłą,

[8] Uśmierzasz szum morza,

Szum fal jego i wzburzenie narodów;

[9] Mieszkańcy krańców ziemi boją się znaków twoich;

Ty rozweselasz krańce wschodu i zachodu.

[10] Nawiedzasz ziemię, zraszasz ją i wzbogacasz obficie;

Strumień Boży jest pełen wody,

Przygotowujesz zboże ich…

Albowiem tak ją przygotowujesz:

[11] Napawasz jej zagony, równasz jej skiby,

Rozmiękczasz ją deszczami, błogosławisz jej roślinom.

[12] Wieńczysz rok dobrocią swą,

A drogi twoje ociekają tłustością,

[13] Stepowe pastwiska obficie są zroszone,

A pagórki przepasują się weselem.

[14] Łąki przyodziewają się w stada owiec,

A doliny okrywają się zbożem;

Wykrzykują radośnie i śpiewają.

PSALM 32 Błogosławieństwo odpuszczenia

[1] Dawidowy. Pieśń pouczająca.

Błogosławiony ten, któremu odpuszczono występek,

Którego grzech został zakryty!

[2] Błogosławiony człowiek, któremu Pan nie poczytuje winy,

A w duchu jego nie ma obłudy!

[3] Gdy milczałem, schły kości moje

Od błagalnego wołania przez cały dzień.

[4] Bo we dnie i w nocy ciążyła na mnie ręka twoja,

Siła moja zanikła jak podczas upałów letnich. Sela.

[5] Grzech mój wyznałem tobie

I winy mojej nie ukryłem,

Rzekłem: Wyznam występki moje Panu;

Wtedy Ty odpuściłeś winę grzechu mego. Sela.

[6] Niech modli się do ciebie każdy pobożny

W czasie niedoli,

Gdy wyleją wielkie wody, do niego nie dotrą.

[7] Ty jesteś ochroną moją, strzeżesz mnie od ucisku,

Otaczasz mnie radością wybawienia. Sela.

[8] Pouczę ciebie i wskażę ci drogę, którą masz iść;

Będę ci służył radą, a oko moje spocznie na tobie.

[9] Nie bądźcie nierozumni jak koń i jak muł,

Które wędzidłem i uzdą trzeba wstrzymywać, aby się nie zbliżały.

[10] Bezbożny ma mnóstwo cierpień,

Kto zaś ufa Panu, tego łaska otacza.

[11] Weselcie się w Panu i radujcie się sprawiedliwi!

Śpiewajcie radośnie wszyscy prawego serca!

PSALM 103,1-13.28 Błogosław, duszo moja, Panu

[1] Dawidowy.

Błogosław, duszo moja, Panu

I wszystko, co we mnie, imieniu jego świętemu!

[2] Błogosław, duszo moja, Panu

I nie zapominaj wszystkich dobrodziejstw jego!

[3] On odpuszcza wszystkie winy twoje,

Leczy wszystkie choroby twoje.

[4] On ratuje od zguby życie twoje;

On wieńczy cię łaską i litością.

[5] On nasyca dobrem życie twoje,

Tak iż odnawia się jak u orła młodość twoja.

[6] Pan wymierza sprawiedliwość

I przywraca prawo wszystkim uciśnionym.

[7] Objawił Mojżeszowi drogi swoje,

Synom Izraela dzieła swoje.

[8] Miłosierny i łaskawy jest Pan,

Cierpliwy i pełen dobroci.

[9] Nie prawuje się ustawicznie,

Nie gniewa się na wieki.

[10] Nie postępuje z nami według grzechów naszych

Ani nie odpłaca nam według win naszych.

[11] Lecz jak wysoko jest niebo nad ziemią,

Tak wielka jest dobroć jego dla tych, którzy się go boją.

[12] Jak daleko jest wschód od zachodu,

Tak oddalił od nas występki nasze.

13 Jak się lituje ojciec nad dziećmi,

Tak się lituje Pan nad tymi, którzy się go boją,

18 Dla tych, którzy strzegą przymierza jego

I pamiętają o wypełnianiu przykazań jego.

19 Pan na niebiosach utwierdził swój tron,

A królestwo jego panuje nad wszystkim.

20 Błogosławcie Panu, aniołowie jego,

Potężni siłą, wykonujący słowo jego,

Aby słuchano głosu słowa jego!

21 Błogosławcie Panu wszystkie zastępy jego,

Słudzy jego, pełniący wolę jego!

22 Błogosławcie Panu, wszystkie dzieła jego

Na wszystkich miejscach panowania jego!

Błogosław, duszo moja, Panu!