

ĆWICZENIA DUCHOWE NA WIELKI POST 2024 (4 wiersze na każdy dzień, przez 7 tygodni)



PSALM 119, Doskonałość Prawa Bożego

**W IMIĘ OJCA I SYNA, I DUCHA ŚWIĘTEGO!
AMEN.**

NA CZTERY PIERWSZE DNI WIELKIEGO POSTU

Środa Popielcowa

- 1** Szczęśliwi, których droga nieskalana, którzy postępują według Prawa Pańskiego.
- 2** Szczęśliwi, którzy zachowują Jego upomnienia, całym sercem Go szukają,
- 3** którzy nie czynią nieprawości, lecz kroczą Jego drogami.
- 4** Ty na to dałeś swoje przykazania, by pilnie ich przestrzegano.

Czwartek

- 5** Oby moje drogi były niezawodne w przestrzeganiu Twych ustaw!
- 6** Wtedy nie doznam wstydu, gdy zważać będę na wszystkie Twe przykazania.
- 7** Będę Ci dziękować szczerym sercem, gdy się zaprawię do wyroków Twej sprawiedliwości.
- 8** Przestrzegać będę Twych ustaw, nie opuszczaj mnie nigdy!

Piątek

- 9** Jak młodzieniec zachowa ścieżkę swą w czystości? – Przestrzegając słów Twoich.
- 10** Z całego serca swego szukam Ciebie; nie daj mi odstąpić od Twoich przykazań!
- 11** W sercu swym przechowuję Twą mowę, by nie grzeszyć przeciw Tobie.
- 12** Błogosławiony jesteś, Panie, naucz mnie Twoich ustaw!

Sobota

- 13** Opowiadam swoimi wargami wszystkie wyroki ust Twoich.
- 14** Cieszę się z drogi Twych napomnień jak z wszelkiego bogactwa.
- 15** Będę rozmyślał o Twych postanowieniach i ścieżki Twoje rozważałem.
- 16** Będę się radował z Twych ustaw, słów Twoich nie zapomnę.

OD I NIEDZIELI WIELKIEGO POSTU

- 17** Czyń dobrze słudze swojemu, aby żył i przestrzegał słów Twoich.
- 18** Otwórz moje oczy, abym ujrział dziwy Twojego Prawa.
- 19** Jestem gościem na ziemi, nie kryj przede mną Twych przykazań!
- 20** Dusza moja omdlewa z tęsknoty wciąż do wyroków Twoich.
- 21** Zgromiłeś pyszałków; przekleń, co odstępują od Twych przykazań!
- 22** Oddal ode mnie hańbę i pogardę, bo zachowuję Twoje napomnienia.
- 23** Choć możni zasiadają, by zmawiać się przeciw Mnie Twój sługa rozmyśla o Twoich ustawach.
- 24** Bo Twoje napomnienia są moją rozkoszą, Twoje ustawy są mi doradcami.
- 25** Przyłgnęła do prochu moja dusza, przywróć mi życie według Twego słowa!
- 26** Opowiedziałem Ci moje drogi i wysłuchałeś mnie, naucz mnie Twoich ustaw!
- 27** Pozwól mi zrozumieć drogę Twych postanowień, abym rozważał Twe cuda.
- 28** Moja dusza nie zaznaje spoczynku ze zgryzoty; podźwignij mnie zgodnie z Twoim słowem!
- 29** Drogę kłamstwa odwracaj ode mnie, daj mi zaś łaskę Twojego Prawa!
- 30** Drogę wierności obrałem, pragnąc Twoich wyroków.
- 31** Lgnę do Twoich napomnień, nie daj mi okryć się wstydem!
- 32** Biegnę drogą Twoich przykazań, bo rozszerzasz mi serce.
- 33** Naucz mnie, Panie, drogi Twoich ustaw, bym przestrzegał ich aż do końca.
- 34** Pouczaj mnie, bym Prawa Twego przestrzegał, a zachowywał je całym sercem.
- 35** Prowadź mnie ścieżką Twoich przykazań, bo mam w nich upodobanie.
- 36** Nakłoń me serce do Twoich napomnień, a nie do zysku!
- 37** Odwróć me oczy, niech na marność nie patrzą; na Twojej drodze udziel mi życia!
- 38** Spełnij wobec sługi Twego swoją obietnicę, daną bojącym się Ciebie.
- 39** Odwróć moją hańbę, która mnie trwoży, bo Twoje wyroki są pełne dobroci.
- 40** Oto pożądam Twoich postanowień, według Twej sprawiedliwości obdarz mnie życiem!
- 41** Niech zstąpi na mnie, Panie, Twoja łaska, Twoje zbawienie, według Twojej obietnicy,
- 42** bym mógł dać odpowiedź tym, którzy mnie znieważają, bo polegam na Twoich słowach.
- 43** Nie odbieraj moim ustom słowa prawdy, bo ufam Twoim wyrokom,
- 44** a Prawa Twego zawsze strzec będę, na wieki, na zawsze.

OD II NIEDZIELI WIELKIEGO POSTU

- 45** Chcę kroczyć drogą przestronną,
bo szukam Twoich postanowień.
- 46** O Twych rozkazach chcę mówić w obecności
królów, a nie doznam wstydu.
- 47** I będę się weselił z Twoich przykazań,
które miłuję.
- 48** Wznoszę ręce moje ku Twym przykazaniom,
które kocham, i rozważać będę Twoje ustawy.
- 49** Pomnij na słowo swoje do Twojego sługi,
przez które mi dałeś nadzieję.
- 50** W moim ucisku jest dla mnie pociechą,
że Twoja mowa obdarza mnie życiem.
- 51** Ludzie zuchwali bardzo mi ubliżają,
a ja nie odstępuję od Twojego Prawa.
- 52** Przypominając sobie Twe wyroki odwieczne,
Panie, doznaję pociechy.
- 53** Gniew mnie ogarnia z powodu występnych,
co porzucają Twe Prawo.
- 54** Twoje ustawy stały się dla mnie pieśniami
na miejscu mego pielgrzymowania.
- 55** Nocą pamiętam o Twoim imieniu, Panie,
by zachowywać Twe Prawo.
- 56** Oto, co do mnie należy:
zachowywać Twe postanowienia.
- 57** Moim działem jest Pan – mówię,
by zachować Twoje słowa.
- 58** Z całego serca dbam o przychyłność Twojego
oblicza, zmiłuj się nade mną według swej obietnicy!
- 59** Rozważam moje drogi
i zwracam moje kroki ku Twoim napomnieniom.
- 60** Śpieszę bez ociągania,
by przestrzegać Twoich przykazań.
- 61** Oplotły mnie więzy grzeszników,
nie zapomniałem o Twoim Prawie.
- 62** Wstaję o północy, aby Cię wielbić
za słuszne Twoje wyroki.
- 63** Jestem przyjacielem wszystkich,
którzy się boją Ciebie i strzegą Twych postanowień.
- 64** Twoja łaska, Panie,
napęlnia ziemię; naucz mnie Twoich ustaw!
- 65** Wyświadczyłeś dobro swojemu słudze
zgodnie z Twoim słowem, Panie!
- 66** Naucz mnie zrozumienia i umiejętności,
bo ufam Twoim przykazaniom.
- 67** Błądziłem, zanim przyszło utrapienie;
teraz jednak przestrzegam Twej mowy.
- 68** Dobry jesteś i dobro czynisz;
naucz mnie Twoich ustaw!
- 69** Zuchwali knują przeciw mnie podstęp,
ja całym sercem strzegę Twych postanowień.
- 70** Otępiało ich serce porośnięte tłuszczem,
a ja znajduję rozkosz w Twoim Prawie.
- 71** Dobrze to dla mnie, że doznałem poniżenia,
bym się nauczył Twych ustaw.
- 72** Prawo z ust Twoich jest dla mnie lepsze
niż tysiące sztuk złota i srebra.

OD III NIEDZIELI WIELKIEGO POSTU

- 73** Twe ręce mnie uczyniły i ukształtowały;
obdarz mnie rozumem, bym się nauczył Twoich
przykazań.
- 74** Bojący się Ciebie, widząc mnie, się cieszą,
bo pokładam ufność w Twoim słowie.
- 75** Wiem, Panie, że sprawiedliwe są Twoje wyroki,
że dotknąłeś mnie słusznie.
- 76** Niech Twoja łaska stanie mi się pociechą
zgodnie z obietnicą, daną Twemu słudze.
- 77** Niech zaznam Twojej litości, abym żył,
bo Twoje Prawo jest moją rozkoszą.
- 78** Niech zawstydzą się zuchwali, bo niesłusznie
mnie dręczą, ja będę rozmyślał o Twoich
Przykazaniach.
- 79** Niech zwrócą się do mnie bojący się Ciebie
i ci, którzy uznają Twoje napomnienia.
- 80** Niech serce moje będzie nienaganne wobec
Twych ustaw, abym nie doznał wstydu.
- 81** Słabnie moja dusza [w drodze] ku Twemu zbawieniu;
pokładam ufność w Twoim słowie.
- 82** Słabną moje oczy, [wyglądając] Twego słowa:
kiedyż mnie pocieszysz?
- 83** Bo chociaż jestem jak bukłak wśród dymu,
nie zapomniałem Twych ustaw.
- 84** Ile dni słudze Twojemu zostaje?
Kiedy wykonasz wyrok na prześladowcach?
- 85** Doły wykopali dla mnie zuchwalcy,
którzy nie postępują według Twego Prawa.
- 86** Wszystkie przykazania Twoje są prawdą;
gdy kłamstwem mnie prześladują – pomóż mi!
- 87** Niemalże pokonali mnie na ziemi;
ja zaś nie porzuciłem Twoich postanowień.
- 88** Według swej łaski zapewnij mi życie,
ja zaś będę przestrzegać napomnień z ust Twoich.
- 89** Słowo Tve, Panie, trwa na wieki,
niezmienne jak niebiosy.
- 90** Wierność Twoja [trwa] z pokolenia na pokolenie;
umocniłeś ziemię, i trwa.
- 91** Wszystko trwa do dziś według Twoich wyroków,
bo wszystkie rzeczy Ci służą.
- 92** Gdyby Twoje Prawo nie było moją rozkoszą,
byłbym już zginął w mej nędzy.
- 93** Nie zapomnę na wieki Twoich postanowień,
bo przez nie dałeś mi życie.
- 94** Należę do Ciebie – wybaw mnie,
bo rozważam Twe postanowienia.
- 95** Czyhają na mnie grzesznicy, żeby mnie zgubić;
ja przestrzegam Twoich napomnień.
- 96** Zobaczyłem, że wszelka doskonałość ma granice:
Twoje przykazanie sięga bardzo daleko.
- 97** Jakże miłuję Prawo Twoje:
przez cały dzień nad nim rozmyślam.
- 98** Twoje przykazanie uczyniło mnie mędrszym od mych
wrogów, bo jest ono moim na wieki.
- 99** Jestem roztropniejszy od wszystkich, którzy mnie
uczą, bo rozmyślam o Twoich napomnieniach.
- 100** Jestem roztropniejszy od starców,
bo zachowuję Twoje postanowienia.

OD IV NIEDZIELI WIELKIEGO POSTU

101 Powstrzymuję nogi od wszelkiej złej ścieżki, aby słów Twoich przestrzegać.

102 Nie odstępuję od Twoich wyroków, albowiem Ty mnie pouczasz.

103 Jak słodka jest dla mego podniebienia Twoja mowa, ponad miód dla ust moich.

104 Z Twoich przykazań czerpię roztropność, dlatego nienawidzę wszelkiej ścieżki nieprawej.

105 Twoje słowo jest lampą dla moich kroków i światłem na mojej ścieżce.

106 Przysiągłem i postanawiam przestrzegać Twoich sprawiedliwych wyroków.

107 Panie, jestem bardzo udręczony, zachowaj mnie przy życiu według Twego słowa.

108 Przyjmij, o Panie, ofiary z ust moich i naucz mnie Twoich wyroków.

109 W moim ręku ciągle jest moje życie, i Prawa Twego nie zapominam.

110 Występnii zastawili na mnie sidła, lecz nie odstąpiłem od Twoich postanowień.

111 Napomnienia Twoje są moim dziedzictwem na wieki, bo są radością mojego serca.

112 Serce swoje nakłaniam, by wypełniać Twoje ustawy, na wieki, na zawsze.

113 Nienawidzę ludzi chwiejnych, a Prawo Twoje miłuję.

114 Ty jesteś obrońcą moim i moją tarczą, pokładam ufność w Twoim słowie.

115 Odstąpcie ode mnie, złoczyńcy, strzec będę przykazań Boga mojego.

116 Podtrzymaj mnie według swojej obietnicy, bym żył; nie zawieź mojej nadziei!

117 Wesprzyj mnie, a będę ocalony i zawsze będę zważał na Twoje ustawy.

118 Odrzucasz wszystkich, co odstępują od Twoich ustaw, bo zamiary ich są kłamliwe.

119 Jako żużel oceniasz wszystkich występnych w kraju, dlatego miłuję Twoje napomnienia.

120 Drży moje ciało z bojaźni przed Tobą i lękam się Twoich wyroków.

121 Wykonuję prawo i sprawiedliwość; nie wydawaj mnie moim ciemnościom!

122 Chroń swego sługę dla [jego] dobra, aby nie uciskali mnie zuchwalcy.

123 Moje oczy ustają, wypatrując Twojej pomocy i sprawiedliwej Twojej mowy.

124 Postąp ze sługą swoim według swej łaskawości i naucz mnie Twoich ustaw!

125 Jestem Twoim sługą, daj mi rozeznanie, bym poznał Twoje napomnienia.

126 Dla Pana czas już jest działać: pogwałcili Twoje Prawo.

127 Przeto miłuję Twoje przykazania bardziej niż złoto, niż złoto najczystsze.

128 Dlatego kieruję się wszystkimi Twoimi postanowieniami i nienawidzę wszelkiej drogi fałszu.

OD V NIEDZIELI WIELKIEGO POSTU

129 Twoje napomnienia są przedziwne, dlatego przestrzega ich moja dusza.

130 Wyjaśnianie Twoich słów oświeca i poucza niedoświadczonych.

131 Otwieram swe usta i chłonę powietrze, bo pragnę Twoich przykazań.

132 Obróć się do mnie i zmiłuj się nade mną, tak jak postępujesz z tymi, co imię Twe miłują.

133 Moje kroki umocnij Twoją mową, niech nie ma władzy nade mną żadna niegodziwość!

134 Wyzwól mnie z ludzkiego ucisku, a będę strzegł Twych postanowień.

135 Rozjaśnij Tve oblicze nad swoim sługą i naucz mnie Twoich ustaw!

136 Strumienie łez płyną z mych oczu, bo się nie zachowuje Twojego Prawa.

137 O Panie, jesteś sprawiedliwy i wyrok Twój jest słuszny.

138 Swoje napomnienia dałeś sprawiedliwie i z pełną wiernością.

139 Gorliwość mnie pożera, bo moi przeciwnicy zapominają o Twoich słowach.

140 W ogniu wypróbowana jest Twoja mowa i sługa Twój ją miłuje.

141 Ja jestem mały i wzgardzony, nie zapominam o Twych postanowieniach.

142 Twa sprawiedliwość – to wieczna sprawiedliwość, a Prawo Twoje jest prawdą.

143 Spadły na mnie strapienia i ucisk, lecz rozkoszą moją są Twoje przykazania.

144 Sprawiedliwość Twoich napomnień trwa na wieki; daj mi rozeznanie, abym żył.

145 Z całego serca wołam: wysłuchaj mnie, Panie, chcę zachowywać Twoje ustawy.

146 Wołam do Ciebie – wybaw mnie, a będę przestrzegał Twych napomnień.

147 Przychodzę o świcie i błagam; pokładam ufność w Twoich słowach.

148 Moje oczy się budzą przed nocnymi strażami, aby rozważać Twą mowę.

149 Usłysz mój głos, o Panie, w swojej łaskawości i zapewnij mi życie zgodne z Twym wyrokiem.

150 Zbliżają się niegodziwi moi prześladowcy, dalecy oni od Prawa Twojego.

151 Jesteś blisko, o Panie, i wszystkie Twoje przykazania są prawdą.

152 Od dawna wiem z Twoich napomnień, że ustaliłeś je na wieki.

153 Wejrzyj na moją nędzę i wyzwól mnie, bo nie zapomniałem Twojego Prawa.

154 Broń mojej sprawy i wybaw mnie; zgodnie z Twą mową zapewnij mi życie!

155 Zbawienie jest daleko od występnych, bo nie dbają o Twoje ustawy.

156 Liczne są Tve zmiłowania, o Panie, zgodnie z Twymi wyrokami zapewnij mi życie!

OD VI NIEDZIELI WIELKIEGO POSTU

WIELKI TYDZIEŃ

157 Wielu mnie prześladowuje i trapi;
nie uchylam się od Twoich napomnień.

158 Widzę odstępców i wstręt mnie ogarnia,
bo mowy Twojej nie strzegą.

159 Patrz, miłuję Twoje postanowienia;
Panie, w Twojej łaskawości zapewnij mi życie!

160 Podstawą Twego słowa jest prawda,
i wieczny jest każdy Twój wyrok sprawiedliwy.

161 Moźni prześladowają mnie bez powodu,
moje zaś serce lęka się słów Twoich.

162 Raduję się z Twojej mowy
jak ten, co zdobył łup wielki.

163 Nienawidzę kłamstwa i wstręt mam do niego,
a Prawo Twoje miłuję.

164 Siedem razy na dzień wysławiam Ciebie
z powodu sprawiedliwych Twych wyroków.

165 Obfity pokój dla miłujących Tve Prawo,
nie przytrafi się [im] żadne potknięcie.

166 Czekam, o Panie, Twojej pomocy
i wypełniam Twoje przykazania.

167 Moja dusza strzeże Twych napomnień
i bardzo je miłuje.

168 Przestrzegam Twoich postanowień i napomnień,
bo wszystkie moje drogi są przed Tobą.

169 Niech wołanie moje dojdzie do Ciebie, o Panie;
przez swoje słowo daj mi rozeznanie!

170 Niech dojdzie do Ciebie moja modlitwa,
wyzwól mnie zgodnie z Twym słowem!

171 Niech moje wargi hymn wypowiedzą,
bo nauczasz mnie swoich ustaw.

172 Niechaj mój język opiewa Twą mowę,
bo wszystkie Twoje przykazania są sprawiedliwe.

173 Twoja ręka niech mi będzie pomocna,
bo wybrałem Twoje postanowienia.

174 Pragnę Twojej pomocy, o Panie,
a Prawo Twoje jest moją rozkoszą.

175 Niech moja dusza żyje i niech chwali Ciebie,
niech mnie wspierają Twoje wyroki!

176 Błądzą jak owca, która zginęła;
szukaj swego sługi,
bo nie zapominam o Twoich nakazach.

**CHWAŁA OJCU I SYNOWI, I DUCHOWI ŚWIĘTEMU,
JAK BYŁA NA POCZĄTKU,
TERAZ I ZAWSZE, I NA WIEKI WIEKÓW.
AMEN.**