

# Księga Psalmów



# Księga Psalmów

Uproszczony  
przekład  
ekumeniczny

ISBN: 9789403892580

Rok wydania: 2026

© AMR

# Księga 1

## Psalm 1 (LXX 1)

<sup>1</sup> Szczęśliwy jest ten, który nie podąża za radami zepsutych, nie spędza czasu z grzesznikami, ani nie dołącza do grupy prześmiewców.

<sup>2</sup> Taki człowiek znajduje radość w prawie Boga i myśli o nim dniami i nocami. <sup>3</sup> Jest jak drzewo zasadzone nad strumieniem. Wydaje owoc w swoim czasie, a jego liście nie więdną. Wszystko, co czyni, mu się udaje. <sup>4</sup> Ale zepsuci nie! Są jak plewy, które rozwiewa wiatr.

<sup>5</sup> Zepsuci nie będą w stanie się obronić, gdy zostaną osądzeni. Grzesznicy nie przetrwają, gdy sprawiedliwi ustalają zasady.

<sup>6</sup> Bóg troszczy się o sprawiedliwych. Niemoralne drogi prowadzą tylko do zguby.

## Psalm 2 (LXX 2)

<sup>1</sup> Dlaczego narody poddają się swojemu gniewowi i tworzą daremne plany? <sup>2</sup> Władcy Ziemi łączą siły przeciwko Bogu i Jego wybranemu. <sup>3</sup> Pragną zakończyć swoją podległość Bogu i Jego kontrolę.

<sup>4</sup> Ale Bóg, który mieszka w niebie, śmieje się z nich, bo uważa to wszystko za zabawne. <sup>5</sup> Potem pokazuje im, co oznacza Jego gniew i przeraża ich swoją furią.

<sup>6</sup> Bóg uczynił mnie królem na Syjonie, swojej świętej górze, aby ogłosić światu, co On nakazuje.

<sup>7</sup> Powiedział do mnie: "Ty jesteś Moim synem. Dziś stałem się twoim ojcem.

<sup>8</sup> Poproś mnie, a pozwolę ci podbić wszystkie narody i cała Ziemia będzie należeć do ciebie. <sup>9</sup> Będziesz mógł rządzić wszystkimi surowo i łamać ich opór bez wysiłku."

<sup>10</sup> Posłuchajcie tego, władcy Ziemi! Uczcie się i zrozumcie, co to wszystko znaczy! <sup>11</sup> Służcie Panu z szacunkiem i cieszcie się, że możecie być Jego sługami.

<sup>12</sup> Przyjmijcie Jego naukę, bo inaczej może się rozgniewać. Wtedy zginięcie w swojej beznadziejności.

<sup>13</sup> Błogosławieni są wszyscy, którzy Mu ufają, gdy Jego gniew nagle wybucha.

## Psalm 3 (LXX 3)

<sup>1</sup> Psalm Dawida, o czasie, gdy uciekał przed swoim synem Absalomem.

<sup>2</sup> Panie, dlaczego tak wielu ludzi mnie niepokoi i walczy ze mną?

<sup>3</sup> (interludium)

Myślą, że mnie nie ocalisz.

<sup>4</sup> Ale Ty jesteś moim obrońcą i moją chwałą. Ty jesteś tym, który dodaje mi pewności.

<sup>5</sup> (interludium)

Tak się modliłem. Pan wysłuchał mojej modlitwy ze swojej świętej góry. <sup>6</sup> Położyłem się i zasnąłem. Doczekałem następnego poranka, ponieważ Bóg mnie chroni.

<sup>7</sup> Nie będę się bał, nawet jeśli tysiące ludzi mnie otoczą.

<sup>8</sup> Powstań, Panie! Ocal mnie, mój Boże! Pokonałeś wszystkich, którzy atakują mnie bez powodu. Unieszkodliwiłeś ich obelgi.

<sup>9</sup> (interludium)

Ty jesteś moim ratunkiem. Jesteś błogosławieństwem dla swojego narodu.

## Psalm 4 (LXX 4)

<sup>1</sup> Pieśń Dawida, na koniec.

<sup>2</sup> Boże, źródło mojej sprawiedliwości! Modliłem się, a Ty mnie wysłuchałeś. Pomogłeś mi, gdy byłem w trudnej sytuacji. Proszę, spełnij moją prośbę: okaż mi litość.

<sup>3</sup> (interludium)

Ludzie, jak długo będziecie uparci? Dlaczego kochacie bezużyteczne rzeczy i dążycie do kłamstw?

<sup>4</sup> Jestem oddany Bogu. On dokonał dla mnie niezwykłych rzeczy. Słucha mnie, gdy się do Niego modłę.

<sup>5</sup> (interludium)

Nawet jeśli jesteście zli, nie pozwólcie sobie grzeszyć. Zastanówcie się nad swoimi emocjami i uspokójcie się.

<sup>6</sup> Złóżcie ofiarę sprawiedliwości i zaufajcie Bogu.

<sup>7</sup> Wielu szuka dobra. Boże, wiemy o Tobie, bo dałeś nam ten przywilej.

<sup>8</sup> Napełniłeś mnie radością. Żadna ilość zboża, wina, czy oliwy nie mogłaby mnie tak uszczęśliwić.

<sup>9</sup> Będę mógł zasnąć w pokoju. Jedyne dzięki Tobie, Boże, mam nadzieję w życiu.

## Psalm 5 (LXX 5)

<sup>1</sup> Dla dyrygenta. Psalm Dawida.

<sup>2</sup> Proszę, wysłuchaj mojego płaczu, Panie! <sup>3</sup> Zwróć uwagę na moją modlitwę, mój Królu i Boże. <sup>4</sup>

Obudzę się wcześniej i będę się modlił do Ciebie, Panie. <sup>5</sup> Będę żył bez grzechu, bo wiem, że obserwujesz wszystkie moje ruchy i że nie chcesz nieprawości.

<sup>6</sup> Żaden zły człowiek nie może znieść Twojej obecności. niesprawiedliwy nie ukryje przed Tobą swoich grzechów.

<sup>7</sup> Nienawidzisz wszelkiej nieprawości. Walczysz przeciwko wszelkim kłamstwom. Nienawidzisz tego, że ludzie są brutalni i podstępni, Panie. <sup>8</sup> Ale ja będę podążał za Tobą, bo wiem, że masz wiele litości. Będę wielbił Cię w Twojej świątyni i szanował Cię.

<sup>9</sup> Proszę, Panie, pozwól mi Cię odnaleźć i poznać. Prowadź mnie, abym mógł poznać Twoją sprawiedliwość, i chroń mnie przed moimi wrogami. <sup>10</sup> Oni nie mają prawdy w życiu i nie ma w nich żadnej dobroci. <sup>11</sup> Sieją śmierć kłamstwami, które wypowiadają. Proszę, osądź ich, Boże! Niech upadną przez własne plany. Pozbądź się ich z powodu ich licznych grzechów. Zasługują na to za to, że tak Cię rozgniewali, Panie.

<sup>12</sup> Niech wszyscy, którzy pokładają w Tobie nadzieję, będą radośni! Będą się cieszyć na wieki, a Ty będziesz mieszkał wśród nich. Wszyscy, którzy kochają Twoje imię, będą Cię chwalić, <sup>13</sup> bo Ty błogosławił sprawiedliwych, Panie! Twoja przychylność jest dla nas jak tarcza i korona.

## Psalm 6 (LXX 6)

<sup>1</sup> Psalm Dawida na koniec. Pełna oktawa.

<sup>2</sup> Proszę, Boże, nie karz mnie ani nie karć mnie, chociaż jesteś na mnie zagniewany. <sup>3</sup> Proszę, okaż mi litość, bo jestem słaby. Proszę, ulecz mnie, bo całe moje ciało jest chore.

<sup>4</sup> Odczuwam wielki niepokój. Proszę, Boże, powiedz mi, jak długo to będzie trwać. <sup>5</sup> Proszę, zwróć na mnie uwagę i ocal moje życie. Wiem, że jesteś pełen dobroci. <sup>6</sup> Umarli nie mogą Cię chwalić w swojej krainie, ale ja wciąż żyję.

<sup>7</sup> Jestem zmęczony płaczem. Każdej nocy kładę się spać przytłoczony smutkiem i moczę łzami moje łóżko.

<sup>8</sup> Płakałem tak dużo, że mój wzrok jest zamglony. Mam tyle problemów, że jestem słaby jak starzec.

<sup>9</sup> Odejdźcie ode mnie, złoczyńcy! Bóg usłyszał mój płacz. <sup>10</sup> Wysłuchał moich próśb i je spełnił.

<sup>11</sup> Niech wszyscy moi wrogowie doświadczą porażki i upokorzenia! Niech lepiej teraz uciekają w panice.

### Psalm 7 (LXX 7)

<sup>1</sup> Psalm Dawida. Dotyczy słów wypowiedzianych przez Kusza, członka plemienia Beniamina.

<sup>2</sup> Mój Panie Boże, ufam Tobie. Proszę, ocal mnie. Uwolnij mnie od wszystkich, którzy mnie ścigają.

<sup>3</sup> Nie pozwól, by mnie zabili. Jestem jak samotny chłopiec stojący przed głodnym lwem.

<sup>4</sup> Mój Panie Boże, jeśli postąpiłem źle, jeśli uciekłem się do nieprawości, <sup>5</sup> jeśli zemściłem się na kimś, kto mnie skrzywdził, to pozostaw mnie na łasce moich wrogów. <sup>6</sup> Niech moi wrogowie ścigają mnie i schwytają. Niech powalą mnie na ziemię i skopią na śmierć, a moja reputacja niech będzie zniszczona.

(interludium)

<sup>7</sup> Powstań i okaż swój gniew, Panie! Pokaż moim wrogom, kto jest moim obrońcą. Obudź się, mój Panie Boże, i ustanów swoją sprawiedliwość.

<sup>8</sup> Przyjdź i chroń z wysokości tych, którzy gromadzą się dla Ciebie.

<sup>9</sup> Ty sądzisz narody, Panie. Osądź mnie, abym mógł udowodnić moją prawość i niewinność.

<sup>10</sup> Niech zepsucie grzeszników się zakończy. Prowadź sprawiedliwych, Boże, bo Ty znasz każdy czyn i każdą myśl.

<sup>11</sup> Moja pomoc pochodzi od sprawiedliwego Boga. On ratuje tych, którzy żyją w prawości.

<sup>12</sup> Bóg jest sprawiedliwym sędzią. Jest silny i cierpliwy. Codziennie okazuje zepsutym swój gniew.

<sup>13</sup> Zepsuci! Lepiej natychmiast odwróćcie się od zła, bo On już ostrzy swój miecz i szykuje swoje strzały. <sup>14</sup> On przygotowuje swoją śmiercionośną broń. Jego płonące strzały będą padać na was wszędzie.

<sup>15</sup> Ale zepsuty człowiek umie tylko czynić zło. Jest jak ciężarna demonica, która niedługo urodzi więcej kłopotów i grzechu.

<sup>16</sup> Kopie głęboką dziurę dla kogoś innego, ale w końcu sam w nią wpadnie. <sup>17</sup> Kłopoty, które spowodował, obróć się przeciwko niemu. Będzie cierpiał z powodu własnej przemocy.

<sup>18</sup> Będę chwalić Boga za jego sprawiedliwość. Będę śpiewać pochwały najwyższemu Bogu, którego imię to Jahwe.

## Psalm 8 (LXX 8)

<sup>1</sup> Dla dyrygenta. Psalm Dawida, na instrumenty strunowe.

<sup>2</sup> O Panie, nasz Panie! Nie da się opisać, jak cudowne jest Twoje imię! Twój majestat przewyższa nawet niebo. <sup>3</sup> Okazujesz chwałę przez usta dzieci i niemowląt. Dałeś nam chwałę jako obronę przed Twoimi wrogami. Jest zdolna uciszyć wszystkich wrogów i mścicieli.

<sup>4</sup> Kiedy patrzę na niebo, które stworzyłeś, na Księżyc i gwiazdy, które umieściłeś na swoich miejscach, zastanawiam się:

<sup>5</sup> Chociaż ludzkość jest tak mała, Ty wciąż dostrzegasz i troszczysz się o ludzi. <sup>6</sup> Chociaż uczyniłeś ich trochę niższymi od aniołów, uwieńczyłeś ich chwałą i czcią. <sup>7</sup> Postawiłeś ich na czele stworzonego przez Ciebie świata. <sup>8</sup> Poddałeś wszystko pod kontrolę człowieka: wszystkie owce i bydło, wszystkie dzikie zwierzęta, <sup>9</sup> ptaki na niebie i ryby, które pływają w rozległych oceanach.

<sup>10</sup> O Panie, nasz Panie! Nie da się opisać, jak cudowne jest Twoje imię!

## Psalm 9 & 10 (LXX 9)

<sup>1</sup> Psalm Dawida na koniec, o tajemnicach syna.

<sup>2</sup> Panie, będę Cię chwalił z całego serca. Opowiem wszystkim o Twoich zdumiewających czynach.

<sup>3</sup> Z radością będę Ci śpiewał i wielbił Twoje imię, bo jesteś najwyższym Bogiem.

<sup>4</sup> Kiedy moi wrogowie zostaną ostatecznie pokonani, będą słabi i zgina, gdy staną przed Tobą.

<sup>5</sup> Wiesz, że nie zrobiłem nic złego. Bronisz mojej sprawy. Sądźsz sprawiedliwie ze swojego tronu.

<sup>6</sup> Karzesz wszystkie narody i eliminujesz zepsutych. Sprawiasz, że pozostaje po nich tylko niesława.

<sup>7</sup> Nie mają już bronii do użycia ani miast, w których mogliby się ukryć. Zniknęły kłopoty, które powodowali, a także pamięć o nich.

<sup>8</sup> Ale Ty żyjesz wiecznie, Panie. Przygotowałeś swój tron, aby przewodniczyć sądowi.

<sup>9</sup> Osądzisz wszystkie narody świata sprawiedliwie i słusznie.

<sup>10</sup> Oferujesz bezpieczeństwo biednym. Pomagasz im w czasach trudności. <sup>11</sup> Ci, którzy znają Twoje imię, będą Ci ufać. Ty nie opuszczasz tych, którzy Cię szukają, Panie.

<sup>12</sup> Śpiewajcie ku chwale Pana, który mieszka na Syjonie! Opowiedzcie całemu światu o Jego dokonaniach!

<sup>13</sup> On pamięta o cierpiących. Nie ignoruje płaczu ubogich.

<sup>14</sup> Miej litość nade mną, Panie. Zobacz, jak wiele wycierpiałem z powodu moich kłopotów.

<sup>15</sup> Jestem blisko śmierci. Proszę, pomóż mi powstać, abym mógł Cię chwalić publicznie w krainie Syjonu.

<sup>16</sup> Uratuj mnie, a będę szczęśliwy.

Ci, którzy za Tobą nie podążają, sami szykują sobie katastrofalną porażkę. <sup>17</sup> Długie interludium.

Jesteś znany ze swoich sprawiedliwych czynów. Grzesznicy są znani z niepowodzeń, które sami sobie powodują.

<sup>18</sup> Niech grzeszników i tych, którzy lekceważą Boga, spotka ich koniec.

<sup>19</sup> Biedni nie będą zawsze sami. Ich cierpliwość zostanie wynagrodzona.

<sup>20</sup> Powstań, Panie! Nie pozwól ludziom szczyścić się swoją powierzchowną siłą. Osądź wszystkie narody, które widzisz.

<sup>21</sup> Wyznacz władcę nad całym światem, aby ludzie zrozumieli, że są tylko ludźmi.

(interludium)

<sup>22</sup> <sup>1</sup> Panie, dlaczego jesteś tak daleko? Potrzebujemy Cię. Prosimy, nie ukrywaj się przed nami.

<sup>23</sup> <sup>2</sup> Zepsuci arogancko gnębili biednych. Niech cierpią z powodu własnych intryg. <sup>24</sup> <sup>3</sup> Grzesznicy są dumni ze swoich żądź. Łączą się z innymi takimi grzesznikami.

<sup>25</sup> <sup>4</sup> Grzesznicy nawet nie próbują szukać Boga, co bardzo Go gniewa. Twierdzą, że Boga nie ma.

<sup>26</sup> <sup>5</sup> Prowadzą zepsute życie. Ignorują prawa Boga. Lekceważą szkody, które powodują. <sup>27</sup> <sup>6</sup> Wierzą, że są nietykalni i że zawsze będą szczęśliwi. <sup>28</sup> <sup>7</sup> Ich mowa jest pełna przekleństw, goryczy i kłamstw. Swoimi słowami powodują tylko kłopoty i smutek.

<sup>29</sup> <sup>8</sup> Zepsuci współpracują ze sobą, aby się wzbogacić, podczas gdy biedni stają się jeszcze biedniejsi.

<sup>30</sup> <sup>9</sup> Ciągłe szukają nowych sposobów, aby szkodzić bezbronny. Są bardzo wprawni w wykorzystywaniu słabych.

<sup>31</sup> <sup>10</sup> Przywłaszczają sobie coraz więcej władzy, a ich ofiary przez to cierpią. <sup>32</sup> <sup>11</sup> Twierdzą, że nawet jeśli Bóg istnieje, to z pewnością nie obchodzi Go to, co dzieje się na świecie.

<sup>33</sup> <sup>12</sup> Powstań, Panie Boże! Użyj swojej mocy, aby chronić tych, którzy Cię potrzebują.

<sup>34</sup> <sup>13</sup> Grzesznicy rozgniewali Cię, twierdząc, że ich nie ukarzesz.

<sup>35</sup> <sup>14</sup> Ale Ty widzisz wszystkie problemy i złość. Ty działasz. Pomagasz tym, którzy Cię potrzebują - tym, którzy nie mają nikogo. <sup>36</sup> <sup>15</sup> Pokonaj grzeszników, nawet tych najpotężniejszych. Niech ich grzech się skończy.

<sup>37</sup> <sup>16</sup> Panowanie Boga nigdy się nie skończy. Ci, którzy za Nim nie podążają, zostaną wygnani z Jego ziemi. <sup>38</sup> <sup>17</sup> Bóg zwraca uwagę na potrzeby biednych. Słucha ich płaczu. <sup>39</sup> <sup>18</sup> Będzie bronił sierot i pokornych. Ochroni ich przed oprawcami.

## Psalm 11 (LXX 10)

<sup>1</sup> Psalm Dawida na koniec.

Ufam Bogu. Nie mówcie mi, żebym się ukrywał. <sup>2</sup> Widzę, że zepsuci szykują atak na dobrych.

<sup>3</sup> Jeśli nawet podstawowe zasady nie są przestrzegane w społeczeństwie, dobrzy nie mogą być obwiniani za jego niepowodzenia.

<sup>4</sup> Bóg jest w swojej świętej świątyni. Siedzi na tronie w niebie. Zwraca uwagę na biednych i obserwuje działania wszystkich. <sup>5</sup> Widzi, jak sprawiedliwy lub zepsuty każdy jest. Mimo to wielu wybiera zło - tacy pewnie nienawidzą samych siebie. <sup>6</sup> Da im wiele okazji do porażki. Zostaną nagrodzeni całkowitą zgubą. <sup>7</sup> Tak dobry Pan wymierza sprawiedliwość. On wie, czym jest prawdziwa uczciwość.

## **Psalms 12 (LXX 11)**

<sup>1</sup> Psalm Dawida na koniec. Pełna oktawa.

<sup>2</sup> Proszę, Boże, wybaw mnie, bo inaczej zniknie kolejny dobry człowiek. Ludzie porzucili prawdę.

<sup>3</sup> Każdy kłamie nawet swoim sąsiadom i schlebia innym swoimi kłamstwami.

<sup>4</sup> Proszę, Boże, nie pozwól im trwać w tym fałszywym pochlebstwie i prawdziwej pysze. <sup>5</sup> Każdy myśli, że może wykręcić się słowami z każdego problemu i że nikt nie może mu rozkazywać.

<sup>6</sup> Panie, powiedziałeś: "Powstanę, bo nędza słabych jest nie do przyjęcia. Dam im bezpieczeństwo, którego potrzebują." <sup>7</sup> Twoje słowa są czystą mądrością. Są jak srebro siedmiokrotnie oczyszczone w piecu. <sup>8</sup> Panie, Ty ich ochronisz. Nie pozwolisz im zniknąć ze społeczeństwa. <sup>9</sup> Powstrzymaj zepsutych od świętowania zła, które szerzą.

## **Psalms 13 (LXX 12)**

<sup>1</sup> Psalm Dawida na koniec.

<sup>2</sup> Panie! Jak długo będziesz mnie trzymał w zapomnieniu? Jak długo będziesz odwracał ode mnie wzrok?

<sup>3</sup> Jak długo muszę znosić ten smutek i żal? Jak długo mój wróg będzie triumfował nade mną?

<sup>4</sup> Proszę, mój Panie Boże, spójrz na mnie i odpowiedz. Prowadź mnie w tym niepewnym czasie. Nie pozwól mi umrzeć. <sup>5</sup> Nie pozwól mojemu wrogowi myśleć, że wygrał. Nie pozwól moim dręczycielom naśmiewać się z mojego osłabienia.

<sup>6</sup> Polegam na Twojej litości. Jestem szczęśliwy, bo wiem, że mnie uratujesz. Będę dla Ciebie śpiewał, bo byłeś dla mnie dobry. Będę chwalił Twoje imię, bo jesteś najwyższym Bogiem.

## **Psalms 14 (LXX 13)**

<sup>1</sup> Psalm Dawida na koniec.

Ludzie są zepsuci. Dopuszczają się okropnych rzeczy. Żaden z nich nie czyni dobra. Ci idioci myślą, że Boga nie ma. <sup>2</sup> Panie! Spójrz z nieba. Sprawdź, czy są ludzie, którzy rozumieją, którzy Cię szukają.

<sup>3</sup> Wszyscy przestali żyć według Twojej woli, przez co są dla Ciebie bezużyteczni. Nikt spośród nich nie czyni dobra.

<sup>3a</sup> Prowadzą innych do zguby swoimi słowami. Używają pochlebstw, aby dostać to, czego chcą, ale zdradzają innych. Umieją tylko siać przekleństwa i gorycz. Szybko uciekają się do przemocy. Potrafią tylko powodować zniszczenie i nieszczęście. Nie rozumieją nawet, że zawsze istnieją pokojowe rozwiązania. Nie mają szacunku dla Boga.

<sup>4</sup> Są tak doświadczeni w krzywdzeniu słabych i poleganiu na sobie zamiast na Bogu. Mimo to wiedzą tak niewiele. <sup>5</sup> Oni - tylko oni - będą przepełnieni strachem. W końcu rozumieją, że Bóg jest po stronie sprawiedliwych. <sup>6</sup> Śmiali się z biednych za poleganie na Bogu.

<sup>7</sup> Pan przyniesie ocalenie Izraelowi z Syjonu. Naród Jakuba będzie świętował w całym Izraelu, gdy to się stanie.