



SEDAM  
POKORNIČKIH  
PSALAMA

## Psalam 6

### Vapaj u nevolji

*Duša mi je na smrt potresena... Oče, izbavi me iz ovog časa*

*(Iv 12,27)*

Gospode, nemoj me karati u srdžbi svojoj,  
ne kažnjavaj me u svojoj jarosti!  
Smiluj mi se, Gospode, jer sam iznemog'o,  
Gospode, ozdravi me jer dršču kosti moje.  
Duboko mi je duša potresena,  
a ti, o Gospode - dokle ćeš?  
Vrati se, Gospode, dušu mi izbavi,  
spasi me rad svoje dobrote:  
jer među mrtvima tko te se sjeća,  
u Podzemlju tko ti hvale pjeva?  
Iznemogoh od pusta jecanja,  
u noći postelju plačem zalijevam,  
suzama ležaj natapam.  
Od žalosti oko mi gasne i slabi,  
jer su mnogi neprijatelji moji.  
Odstupite od mene, svi opaki,  
jer je Gospod plač moj čuo.  
Čuo je Gospod molbu moju,  
Gospod je primio moju molitvu.  
Neka se postide i užasno zbune svi moji dušmani,  
i puni srama neka smjesta odstupe.

**P**omolimo se

**B**ože ti ljubiš samilost i milosrđe,  
ti daruješ život i pobjeđuješ smrt.

Svrni pogled na svoju Crkvu  
mnogim ranama ožalošćenu  
i obnovi je u uskrsnuću Sina svoga.

Amen.

## Psalam 32

Blažen čovjek komu je krivica otpuštena

*David blaženim proglašuje čovjeka kojemu Bog uračunava pravednost bez djela  
(Rim 4,6)*

Blažen onaj kome je grijeh otpušten,  
kome je zločin pokriven!  
Blago čovjeku kome Gospod ne ubraja krivnju  
i u čijemu duhu nema prijevare!  
Prešutjet' sam htio, al' kosti mi klonuše  
Od neprestana jecanja.  
Danju i noću ruka me tvoja tištala,  
snaga mi se trošila k'o za ljetnih žega.  
Tad grijeh svoj tebi priznah  
i krivnju svoju više ne skrivah.  
Rekoh: "Priznat ću Gospodu prijestup svoj",  
i ti si mi krivnju grijeha oprostio.  
Zato nek' ti se moli pobožnik svaki  
u času nevolje.  
Kad bujice silne navale,  
njega neće stići.  
Utočište ti si moje,  
od tjeskobe ti ćeš me sačuvat',  
odjenuť me radošću spasenja.  
Učit ću te, put ti kazat' kojim ti je ići,  
svjetovat ću te, oko će moje bdjeti nad tobom.  
Ne budite kao konj ili mazga bez razuma:  
divljinu im krotiš vođicama i uzdom,  
inače im se ne primići!  
Bezbožnika taru mnoge nevolje,  
a tko se uzda u Gospoda, njega okružuje milost.

Radujte se Gospodu i kličite, pravedni,  
kličite svi koji ste srca čestita!

**P**omolimo se

**M**ilosrdni Bože,  
došao si potražiti  
ne pravednike nego grešnike.  
Priznajemo ti zloću naših grijeha  
i optužujemo se pred tobom:  
daruj nam, molimo,  
beskrajnu sreću svog oprostjenja.  
Amen.

## Psalam 38

Vapaj napuštena čovjeka  
*Svi znanci njegovi stajahu podalje*  
(Lk 23,49)

Gospode, u srdžbi svojoj nemoj ne karati,  
i nemoj me kazniti u svojemu gnjevu.  
Strijele se tvoje u me zabodoše,  
ruka me tvoja teško pritisnu:  
na tijelu mi ništa zdravo nema zbog gnjeva tvog,  
od grijeha mojih mira mi nema kostima.  
Zloće moje glavu su mi nadišle,  
kao preteško breme tište me.  
Rane moje zaudaraju i gnjiju  
zbog bezumnosti moje.  
Pogurih se sav i zgrčih,  
povazdan lutam žalostan.  
Moji bokovi puni su ognjice,  
na tijelu mi ništa zdravo nema.  
Iscrpljen sam i satrven posve,  
stenjem od jecanja srca svojega.  
O Gospode, sve su mi želje pred tobom,  
i vapaji moji nisu ti skriveni.  
Srce mi udara silno, snaga me ostavlja  
i svjetlost vida očinjeg gasi se.  
Prijatelji i drugovi od rana mojih uzmakoše,  
i moji najbliži stoje daleko.  
Namještaju mi zamke oni koji mi život vrebaju,  
koji mi žele nesreću, propašću mi prijete  
i uvijek smišljaju prijevare.  
A ja sam kao gluh i ništa ne čujem  
i, kao nijem, usta ne otvaram.

Postadoh k'o čovjek koji ne čuje  
i koji u ustima nema odgovora.  
Jer u tebe se, o Gospode, uzdam,  
ti ćeš me uslišati, Gospode, Bože moj!  
Rekoh: " Nek' se ne raduju nada mnom;  
kad mi noga posrne, nek' se ne uzdižu nada mnom!"  
Jer umalo ne propadoh,  
i moja je bol svagda preda mnom.  
Bezakonje svoje ja priznajem  
i pun sam žalosti zbog grijeha svojega.  
A koji su bez razloga protiv mene, moćni su,  
i mnogi su koji me mrze nepravedno.  
Za dobro zlom mi uzvrćaju,  
protive mi se što tražim dobro.  
O Gospode, ne ostavljaj me!  
Bože moj, ne udaljuj se od mene!  
Požuri se meni u pomoć,  
Gospode, spase moj!

**P**omolimo se

**G**ospodine Bože,  
priznajem ti moj grijeh,  
propadam i ništa zdravog više nema na meni.  
Tebi moj vapaj nije sakriven  
i sve su želje moje pred tobom:  
uzdam se u tebe, Gospodine,  
spasi me poradi ljubavi svoje.  
Amen.

## Psalam 51

Smiluj mi se, Bože

*Obnavljajte se duhom pameti svoje i obucite novog čovjeka*

*(Ef 4,23-24)*

Smiluj mi se, Bože, po milosrđu svome,  
po velikom smilovanju izbriši moje bezakonje!  
Operi me svega od moje krivice,  
od grijeha me mojeg očisti!  
Bezakonje svoje priznajem,  
grijev je moj svagda preda mnom.  
Tebi, samom tebi ja sam zgriješio  
i učinio što je zlo pred tobom:  
pravedan ćeš biti kad progovoriš,  
bez prijekora kada presудиš.  
Evo, grešan sam već rođen,  
u grijehu me začē majka moja.  
Evo, ti ljubiš srce iskreno,  
u dubini duše učiš me mudrosti.  
Poškropi me izopom da se očistim,  
operi me, i bit ću bjelji od snijega!  
Objavi mi radost i veselje,  
nek' se obraduju kosti satrvene!  
Odvрати lice od grijeha mojih,  
izbriši svu moju krivicu!  
Čisto srce stvori mi, Bože,  
i duh postojan obnovi u meni!  
Ne odbaci me od lica svojega  
i svoga svetog duha ne uzmi od mene!  
Vрати mi radost svoga spasenja  
i učvrsti me duhom spremnim!  
Učit ću bezakonike tvojim stazama,  
i grešnici tebi će se obraćati.



Oslobodi me od krvi prolivene,  
Bože, Bože spasitelju moj!  
Nek' mi jezik kliče pravednosti tvojoj!  
Otvori, Gospodine, usne moje,  
i usta će moja naviještati hvalu tvoju.  
Žrtve ti se ne mile,  
kad bih dao paljenicu, ti je ne bi primio.  
Žrtva Bogu duh je raskajan,  
srce raskajano, ponizno, Bože, nećeš prezreti.  
U svojoj dobroti milostiv budi Sionu  
i opet sagradi jeruzalemske zidine!  
Tada će ti biti mile žrtve pravedne  
i tad će se prinosit' teoci na žrtveniku tvomemu.

**P**omolimo se

**D**uha skrušena i srca slomljena  
priznajemo ti naše grijehе.  
Smiluj nam se, Gospodine  
u svojoj velikoј dobroti.  
Samo tvoja ljubav može  
u nama stvoriti srce čisto  
i povratiti nam radost tvoga spasenja.  
Amen.

## Psalam 102

### Molitva u nesreći

*Bog nas tješi u svakoj našoj nevolji  
(2 Kor 1,4)*

Gospode, usliši molitvu moju,  
i vapaj moj k tebi da dođe!  
Nemoj sakrivati lice od mene  
u dan moje nevolje!  
Prigni k meni uho svoje:  
kad te prizovem, brzo me usliši!  
Jer moji dani nestaju poput dima,  
a moje kosti gore kao oganj.  
Srce mi se suši kao pokošena trava  
i kruh svoj zaboravljam jesti.  
Od snažnih jecaja mojih  
kosti mi uz kožu prionuše.  
Sličan sam čaplji u pustinji,  
postah k'o ćuk na pustoj razvalini.  
Ne nalazim sna i uzdišem  
k'o samotan vrabac na krovu.  
Svagda me grde dušmani moji;  
mnome se proklinju što bjesne na me.  
Pepeo jedem poput kruha,  
a piće svoje miješam sa suzama  
zbog tvoje ljutine i gnjeva,  
jer si me digao i bacio.  
Moji su dani k'o oduljena sjena,  
a ja se, gle, sušim poput trave.  
A ti, o Gospode, ostaješ dovijeka  
i tvoje ime kroza sva koljena.

Ustani, smiluj se Sionu:

vrijeme je da mu se smiluješ

- sada je čas!

Jer milo je slugama tvojim kamenje njegovo,

žale ruševine njegove.

Tad će se pogani bojati, Gospode, imena tvojega

i svi kraljevi zemlje slave tvoje

kad Gospod opet sazda Sion,

kad se pokaže u slavi svojoj,

kad se osvrne na prošnju ubogih

i ne prezre molitve njihove.

Nek' se zapiše ovo za budući naraštaj,

puk što nastane neka hvali Gospoda.

Jer Gospod gleda sa svog uzvišenog svetišta,

s nebesa na zemlju gleda

da čuje jauke sužnjeva,

da izbavi smrti predane,

da se na Sionu navijesti ime Gospodnje

i njegova hvala u Jeruzalemu

kad se narodi skupe

i kraljevstva da služe Gospodu.

Putem je istrošio sile moje,

skratio mi dane.

Rekoh: "Bože moj, nemoj me uzeti u sredini dana mojih!

Kroza sva koljena traju godine tvoje.

U početku utemelji zemlju,

i nebo je djelo ruku tvojih.

Propast će, ti ćeš ostati,

sve će ostarjeti kao odjeća.

Mijenjaš ih poput haljine i nestaju:  
ti si uvijek isti  
- godinama tvojim nema kraja.  
Djeca će tvojih slugu živjeti u miru  
i potomstvo će njihovo trajati pred tobom.

**P**omolimo se

**G**ospodine Bože,  
svijest da posrćemo, koja nas žalosti,  
neka nas učini pozornima  
za buduće stvarnosti.  
Ti koji stoluješ vječno na nebu,  
smiluj se svojoj Crkvi  
koja trpi u vremenu  
i ne kasni iskazati joj milosrđe.  
Amen.

## Psalam 130

### Pouzdanje u Boga

*On će spasiti narod svoj od grijeha njegovih*

*(Mt 1,21)*

Iz dubine, Gospode, vapijem tebi:  
Gospodine, čuj glas moj!  
Neka pazi uho tvoje  
na glas moga vapaja!  
Ako se, Gospode, grijeha budeš spominjao,  
Gospode, tko će opstati?  
Al' u tebe je praštanje,  
da bi te se bojali.  
U Gospoda ja se uzdam,  
duša se moja u njegovu uzda riječ.  
Duša moja čeka Gospoda  
više no zoru straža noćna;  
više no zoru straža noćna  
nek' Izrael čeka Gospoda.  
Jer je u Gospoda milosrđe  
i obilno je u njega otkupljenje:  
on će otkupiti Izraela  
od svih grijeha njegovih.

**P**omolimo se

**O**bnovi, milosrdni Bože,  
u nama žeđ za tobom  
svaki put kada se poniženi vraćamo k tebi  
tražeći te iz dubine naših padova.  
Ne dopusti da sljepoća oholosti  
ugasi u nama nadu u tvoje oproštenje.  
Amen.

## Psalam 143

### Molitva u nevolji

*Čovjek se ne opravdava po djelima Zakona, nego vjerom u Isusa Krista  
(Gal 2,16)*

Gospode, slušaj moju molitvu,  
u vjernosti svojoj prikloni uho mojim vapajima,  
u pravednosti me svojoj usliši!

Ne idi na sud sa slugom svojim,  
jer nitko živ nije pravedan pred tobom!

Dušmanin mi dušu progoni,  
o zemlju pritisnu život moj;  
u tmine me baci da stanujem  
kao oni koji su davno umrli.

Duh moj već zamire u meni,  
srce mi trne u grudima.

Spominjem se dana minulih,  
mislim o svim djelima tvojim,  
o djelima ruku tvojih razmišljam.

Ruke svoje za tobom pružam,  
duša moja k'o suha zemlja za tobom žeđa.

Usliši me brzo, o Gospode,  
dah moj već je na izmaku!

Lica svojeg preda mnom ne skrivaj,  
da ne postanem kao oni koji u grob silaze!

Objavi mi jutrom dobrotu svoju  
jer se uzdam u tebe.

Put mi kaži kojim ću krenuti  
jer k tebi dušu uzdižem.

Izbavi me, Gospode, od mojih dušmana,  
tebi ja se utječem.

Nauči me da vršim volju tvoju  
jer ti si Bog moj.  
Duh tvoj dobri  
nek' me po ravnu putu vodi!  
Zbog imena svog, Gospode, poživi me,  
zbog svoje pravednosti dušu mi izvedi iz tjeskobe!  
Po svojoj dobroti satri moje dušmane,  
uništi sve moje tlačitelje,  
jer ja sam sluga tvoj!

**P**omolimo se

**G**ospodine Isuse,  
u tvome „da“ Ocu  
pomirio si s njim zemlju  
sasušenu čovjekovim „ne“.  
Tvoj dobri Duh neka nas vodi  
u plodnu zemlju poslušnosti  
i neka nas učini pozornima  
i poslušnima božanskoj volji.  
Amen.

Uredili: Don Božo Barišić  
Žan Morović

Oblikovanje: Žan Morović

Zadar, 2009. godine