SEDM KAJÍCÍCH ŽALMŮ

V pátém století o kajících žalmech píše Kassiodor následující: „Těchto sedm žalmů je dáno lidskému rodu jako vhodný lék, z něhož se nám dostává nejblahodárnějšího očištění duše, nový život po našich hříších, skrze nářek docházíme k věčné radosti.“

Skupinka těchto žalmů nám ukazuje důležité postoje člověka před Bohem, svým Stvořitelem a Vykupitelem:

1. Poznání velkého vlivu hříchu na člověka.
2. Vědomí tíhy hříchů a lítost nad nimi.
3. Vyznání hříchu
4. Součástí pokání je činnost, změna, tedy obrácení se od špatné cesty.
5. Mé pokání umožní dát poučení druhým.
6. Pokání vede k radosti z odpuštění.
7. Pokání je výstrahou.

Slova žalmů v sobě obsahují více rovin. V době starozákonní zněla jako proroctví. Můžeme v nich naslouchat modlitbě samotného Krista a modlit se je jako součást jeho mystického těla - Církve. Zároveň jsou žalmy osobní modlitbou každého, kdo se je modlí.

(zpracováno podle:
BROŽ, J., Pane, smiluj se a obnov nás, KNA, Praha, 2019)

ŽALM 6

„Nyní je moje duše rozechvěna. Co mám říci? Otče, vysvoboď mě od té hodiny? Ale právě kvůli té hodině jsem přišel. Otče, oslav své jméno!» Tu se ozval hlas z nebe: «Oslavil jsem a ještě oslavím.“ Jan 12,27-28

2 Nekárej mě, Pane, ve svém hněvu,
v rozhorlení svém mě netrestej!
3 Nade mnou se smiluj, Pane, chřadnu,
uzdrav mě, jsem zhloubi otřesen.

4 Na dno roztřesena je má duše,
jak chceš, Pane, dlouho otálet?
5 Vrať se opět, Pane, vysvoboď mou duši,
pro své slitování zachraň mě!

6 Z mrtvých nikdo už tě nevzpomene,
kdo by v podsvětí tě velebil?

7 Už jsem vysílen svým naříkáním, †
každou noc jen pláčem lože skrápím,
slzami své lůžko promáčím.
8 Oko mé je hořem zakaleno,
stárnu z tolika svých nepřátel.

9 Pryč ode mne všichni, kdo mi křivdí!
Neboť Pán mé nářky uslyšel.
10 Uslyšel Pán volání mé prosby,
vyslyšel Pán moji modlitbu.

11 Ať se poděsí mí nepřátelé,
ať se s hanbou kvapně odklidí!

MODLEME SE: Bože, u tebe je slitování a milosrdenství, ty dáváš život a vítězíš nad smrtí. Pohleď na svou trpící a zraněnou církev a obnov ji vzkříšením svého Syna.

ŽALM 31 (32)

Proto ti říkám: Muselo jí být odpuštěno mnoho hříchů, když mně nyní prokazuje tolik lásky. Komu se odpouští málo, málo miluje.» Jí pak řekl: «Jsou ti odpuštěny hříchy.» Lk 7, 47-50
David blahoslaví člověka, kterému Bůh – nezávisle na skutcích – přičítá něco za spravedlnost.
Řím 4, 6

1 Šťasten, komu byla odpuštěna nepravost
a už je přikryt jeho hřích!
2 Šťastný člověk, jemuž Bůh nepřičítá vinu
a v jehož duši není klam.

3 Když jsem mlčel, byl jsem zžírán do kostí
po celé dny jsem bědoval.
4 Dnem i nocí mě tvá ruka tížila,
má síla se stravovala jak za letních veder.

5 Konečně jsem se ti přiznal k špatnosti,
své bloudění jsem nesmlčel.
Řekl jsem si: "Vyznám před Pánem svůj hřích!"
A tys mi vinu odpustil.

6 Proto ať se každý, kdo tě vyznává,
jen k tobě modlí v soužení.
Kdyby spousty vod se zvedly v zátopu,
až k němu nikdy nestoupnou.

7 Tys mé útočiště, uchráníš mě běd,
svou záchranou mě rozjásáš.

8 Poučím tě, ukážu ti, kudy jít, †
radu i ochranu ti dám,
budu tě mít stále na očích.
9 Nebuďte jako kůň či mezek bez rozumu, †
které zkrotí jenom uzda s ohlávkou,
jinak je nepřitáhneš blíž.

10 Bezbožný je vydán mnoha trápením, †
ale toho, kdo má k Bohu důvěru,
on zahrne svou milostí.

11 Radujte se z Pána, kdo jste spravedliví,
jásejte, kdo jste upřímného srdce.

MODLEME SE: Milosrdný Pane, vyznáváme před tebou své špatnosti a viny. Ty, který jsi nepřišel hledat spravedlivé, ale hříšníky, dej nám zakusit radost z tvého odpuštění.

ŽALM 37 (38)

Kristus trpěl za vás a zanechal vám tak příklad, abyste šli v jeho šlépějích. On nezhřešil a nikdo od něho neslyšel nic neupřímného. Když mu spílali, on jim to spíláním neoplácel, když trpěl, nevyhrožoval, ale ponechal vše tomu, který soudí
spravedlivě. On sám na svém těle vynesl naše hříchy na dřevo (kříže), abychom byli mrtví hříchům a žili spravedlivě. Jeho ranami jste uzdraveni. 1 Pt 21-24

2 Nekárej mě, Pane, ve svém hněvu,
netrestej mě ve svém rozhorlení!
3 Zaryly se do mne tvoje šípy,
těžce na mne dolehla tvá ruka.

4 Pro tvůj hněv mám tělo jednu ránu,
pro můj hřích kost ve mně není celá.
5 Nad hlavu se nakupily viny,
tíhou přetěžkou mě obtížily.

6 Jitří se a páchnou moje rány,
a to všechno pro mou pošetilost.
7 Přitlačen a sehnut jsem až k zemi,
celý den se v sklíčenosti vláčím.

8 Bedra má jsou celá zanícená,
místečko v mém těle není zdravé.
9 Zesláblý jsem, zkroušený až běda,
křičím z hloubi sevřeného srdce.

[10] Pane, ty znáš každou moji touhu,
žádný povzdech můj ti není tajný.
[11] Srdce buší, opouští mě síla,
už i světlo v očích se mi kalí.

[12] Všichni moji přátelé a druzi †
mému neštěstí se vyhýbají,
ba i příbuzní se drží stranou.

[13] Léčky strojí, kdo mě chtějí zabít, †
hrozí mi, kdo hledají mou zkázu,
denně nové lsti si vymýšlejí.

[14] Já však jsem k nim hluchý, neslyším je,
němý jsem a ústa neotvírám.
[15] Tak jsem jako člověk beze sluchu,
bez schopnosti ubránit se slovem.

[16] Doufám, Pane, v tebe jediného,
ty mě vyslyšíš, můj Pane Bože!
[17] Říkám si: "Jen, ať jim nejsem pro smích,
těm, kdo mají radost, klopýtnu-li!

[18] Já pak mám až příliš blízko k pádu,
stále mám svou bolest před očima.
[19] Proto zhloubi přiznávám svou vinu,
pro svůj hřích jsem obavami sklíčen.

[20] Silní však jsou moji nepřátelé,
mnozí, kdo mě nenávidí pro nic,
[21] za dobrotu zlem mi odplácejí,
pasou po mně za to, že chci dobro.

[22] Proto ty mě, Pane, neopouštěj, †
nevzdaluj se ode mne, můj Bože!
Na pomoc mi pospěš, Pane, spáso má!

MODLEME SE: Zde jsem, Pane, abych vyznal svou vinu, hrozí mi pád a v mém těle není zdravého místa. Ty však znáš každou moji touhu a můj nářek ti není skrytý: doufám v tebe, Pane, zachraň mě ve své velké lásce!

ŽALM 50 (51)

„Hle, beránek Boží, který snímá hříchy světa!“ Jan 1, 29
Stále si obnovujte mysl po její duchovní stránce a oblečte člověka nového. Ef 4,23-24

[3] Smiluj se nade mnou, Bože,
jenž jsi tak milosrdný,
tak plný slitování,
a moji nepravost zahlaď!

[4] Smyj ze mne všechnu mou vinu
a z mého hříchu mě očisť!
[5] Uznávám, špatně jsem činil,
svůj hřích mám na očích stále.

[6] To proti tobě jsem zhřešil,
spáchal, co je před tebou zlé,
takže tvůj soud je správný,
tvůj ortel spravedlivý.

[7] Vždyť jsem už narozen s vinou,
matka mě počala s hříchem.
[8] Ty máš rád upřímné srdce,
v skrytu mě moudrosti učíš.

[9] Pokrop mě yzopem, zas budu čistý,
umyj mě, bělejší budu než sníh.
[10] Veselí, radost mi zakusit dopřej,
ať jásají kosti, které jsi zdrtil.

[11] Odvrať se tváří od mých hříchů,
všechny mé špatnosti nadobro zahlaď.

12 Stvoř ve mně čisté srdce, Bože,
nového, stálého ducha mi dej.

13 Neodvrhuj mě od své tváře,
ať ve mně trvá tvůj svatý duch.
14 Dej, ať se opět těším z tvé spásy,
posil mě velkodušností.

15 Hříšníky budu učit tvým cestám,
bezbožní k tobě se vrátí zas.
16 Zbav mě, Bože, trestu za prolitou krev, †
Bože, můj Spasiteli,
ať zajásá můj jazyk nad tvou spravedlností.

17 Odemkni, Pane, opět má ústa,
mé rty ti zapějí chvalozpěv.

18 V krvavých žertvách zálibu nemáš,
obětí tou se ti nezavděčím.
19 Má oběť, Pane, je zkroušený duch,
zdrcené a pokorné srdce neodmítneš.

20 Oblaž, Pane, svou dobrotou Sión,
zbuduj zas hradby Jeruzaléma!
21 Pak se ti zalíbí v obětech řádných, †
v zápalných žertvách a celopalech,
na oltář budou ti býčky klást.

MODLEME SE: Pane, v hluboké zkroušenosti ti vyznáváme své hříchy. Smiluj se nad námi a pomoz nám, protože jen tvá dobrota a láska může očistit naše srdce a darovat nám radost ze spásy.

ŽALM 101 (102)

Bůh nás těší ve všech našich souženích. 2Kor 1,4
Víme totiž, až bude stržen stan, v kterém tady na zemi bydlíme, že nám Bůh dá obydlí jiné. Ne dům udělaný lidskýma rukama, ale věčný v nebi… Bůh sám nás tak k tomu určil a dal nám Ducha jako záruku. 2 Kor 5, 1.5

2 **P**ane, slyš mou modlitbu,
kéž tě dosáhne můj hlas!
3 Svoji tvář mi neukrývej
v dnešní strastiplný den.
Nakloň ke mně ucho svoje,
pospěš na mé volání!

4 Dny mé jako dým se tratí,
v kostech spaluje mě žár.
5 Srdce schne jak zprahlá tráva,
zapomínám už i jíst.

6 Sténáním a nářkem stálým
už jen kost a kůže jsem,
7 podobám se pelikánu v poušti,
jsem jak sýček v sutinách,
nemohu spát a sténám,
8 jak ptáče, osiřelé na střeše.
9 Celý den mě tupí moji nepřátelé,
běsní a proklínají mým jménem.
10 Popel jídám jako chleba,
ředím nápoj slzami,
11 pro tvůj hněv a rozhorlení:
zdvihls mě - a svrhl zpět!

12 Mé dny jsou jako klesající stín,
sám jak tráva uvadám.
13 Avšak ty, Pane, trváš věčně,
tvé jméno z rodu do rodu.

14 Vstaň, ustrň se zas nad Sión

nadešel k slitování čas,
ano, přišel ten čas.
15 Vždyť tví služebníci milují jeho kameny,
pláčí nad jeho zřícením.

16 Národy budou ctít jméno Páně,
tvou slávu všichni králové země,
17 až zbuduje Pán Sión znova,
zjeví se ve své nádheře,
18 až k prosbě bezmocných se skloní,
nezhrdne jejich modlitbou.

19 Tak budiž psáno pro budoucí,
ať příští národ Pána ctí!
20 Neboť Pán shlédl ze svatyně,
on z nebe na zem popatřil,
21 zajatců vzdechy aby slyšel,
zachránil ty, jimž hrozí smrt,

22 ke cti jména Páně na Sióně,
k tvé chvále v Jeruzalémě,

23 až národy a celé říše
se k službě Páně shromáždí.

24 Na cestě vyčerpal mou sílu,
a ukrátil mé dny.
25 Říkám: Můj Bože, zprostřed mých dní mě neber,
po všechna pokolení trvají tvá léta.

26 Dávno založil jsi zemi,
nebesa jsou dílem tvým.
27 Pominou, - ty budeš dále; †
rozpadnou se jako šat, -
změníš je, jak šat se mění.

28 Ty však stále stejný trváš,
roků tvých je bez konce.

29 Pak synové tvých služebníků
přebývat budou v bezpečí
a jejich potomstvo i nadál
před tvojí tváří potrvá.

MODLEME SE: Pane, náš Bože, dej, aby nás skličující vědomí naší pomíjejícnosti učinilo vnímavými k hodnotám věčným. Ty, jenž navěky sídlíš na nebesích, smiluj se nad svou trpící církví a doprovázej ji svým milosrdenstvím v jejím pozemském putování.

ŽALM 129 (130)

Petr to však znovu zapřel. Vtom právě kohout zakokrhal… «Pane, ty víš všechno - ty víš, že tě miluji! » Ježíš mu řekl: „Pas moje ovce!“ Jan 18, 27; 21,17
On spasí svůj lid od hříchů. Mt 1, 21

1 **Z** hloubi volám k tobě, Pane,
Pane, vyslechni můj hlas!
2 Ať tvé ucho vlídně slyší
na mé snažné volání!

3 Kdybys, Pane, dbal na viny,
kdopak, Pane, obstojí?
4 Ty však dáváš odpuštění,
abychom ti s bázní sloužili.

5 Doufám, Pane, z duše doufám,
na tvé slovo vyčkávám.
6 Na Pána má duše čeká †
víc než strážní na úsvit,
noční strážní na úsvit.

7 Izrael ať čeká Pána! †
U Pána je slitování,
on nás štědře vykoupí.
8 On vykoupí Izraele
z jeho provinění všech.

MODLEME SE: Milosrdný Pane, pohleď, jak k tobě voláme z hlubin našich hříchů. Obnov naši žízeň po tobě a nedovol, abychom se nechali zaslepit pýchou a ztratili důvěru v tebe.

ŽALM 142 (143)

Amen, amen, pravím ti: Dokud jsi byl mladší, sám ses přepásával a chodils, kam jsi chtěl. Ale až zestárneš,vztáhneš ruce, a jiný tě přepásá a povede, kam nechceš.»
Jan 21,18
Člověk je uznán za spravedlivého jen tehdy, když uvěří v Ježíše Krista, a ne když dělá skutky, jak je nařizuje Zákon. Gal 2, 16

1 Pane, slyš mou snažnou modlitbu, †
ve své věrnosti mou prosbu přijmi,
ve své spravedlnosti mě vyslyš!
2 Nechtěj soudit svého služebníka,
nikdo z živých není tobě práv.

3 Nepřítel mě stíhá, život deptá,
v tmách mě nechává jak dávno mrtvé.
4 A můj duch už ve mně ochabuje,
srdce trne, sevřeno v mém nitru.

5 Vzpomínám si na dny dávno zašlé, †
stále myslím na všechny tvé činy,
uvažuji o díle tvých rukou.
6 K tobě rozpřahuji obě paže,
žízním po tobě jak zprahlá země.

7 Pane, vyslyš mě a neotálej,
jsem už duchem vysílen a chřadnu!
Neskrývej mi tvář, ať nejsem roven těm,
kdo sestoupili do tmy hrobu!
8 Dej mi zrána zakusit svou milost,
protože já důvěřuji v tebe.

Dej mi poznat cestu, jíž mám kráčet,
neboť k tobě pozdvihuji duši.
9 Vysvoboď mě od nepřátel, Pane,
protože má záchrana je v tobě!

10 Uč mě jednat podle vůle tvé,
protože jsi jenom ty můj Bůh.
Dobrotivým duchem svým mě veď,
abych kráčel rovnou krajinou.

11 Pro své jméno, Pane, oživ mě,
pro svou spravedlnost vyveď mě z tísně.

12 Pro svou milost nepřátele znič, †
zahub všechny, kdo mě sužují!
Protože jsem já tvůj služebník.

MODLEME SE: Pane Ježíši, svým „ano“ jsi usmířil s Otcem celý svět, který se pro pýchu lidského „ne“ stal pustým a vyprahlým. Veď nás svým Duchem úrodnou krajinou poslušnosti a učiň nás vnímavými k jeho svaté vůli.