

## Psalm 104

### Tekst Biblii Tysiąclecia: Stworzenie wielbi Boga

(1) Błogosław, duszo moja, Pana! O Boże mój, Panie, jesteś bardzo wielki! Odziany we wspaniałość i majestat, (2) światłem okryty jak płaszczem. Rozpostarłeś niebo jak namiot, (3) wzniosłeś swe komnaty nad wodami. Za rydwan masz obłoki, przechadzasz się na skrzydłach wiatru. (4) Jako swych posłów używasz wichry, jako sługi - ogień i płomień. (5) Umocniłeś ziemię w jej podstawach: na wieki wieków się nie zachwieje. (6) Jak szatą okryłeś ją Wielką Otchłanią, stanęły wody ponad górami. (7) Musiały uciekać wobec Twojej groźby, na głos Twego grzotu popadły w przerażenie. (8) Wzniosły się na góry, opadły na doliny, na miejsce, któreś im naznaczył. (9) Zakreśliłeś granicę, której nie przekraczają, nigdy nie wrócą, by zalać ziemię. (10) Ty źródło kierujesz do strumieni, co pośród gór się sączą: (11) poją one wszelkie zwierzęta polne, [tam] dzikie osły gaszą swe pragnienie; (12) nad nimi mieszka ptactwo powietrzne, spomiędzy gałęzi głos swój wydaje. (13) Z Twoich komnat nawadniasz góry, aby owocem Twych dzieł nasycić ziemię. (14) Każesz rosnąć trawie dla bydła i roślinom, by człowiekowi służyły, aby z roli dobywał chleb (15) i wino, co rozwesela serce ludzkie, by rozpogadzać twarze oliwą, by serce ludzkie chleb krzepił. (16) Drzewa Pana mają wody do syta, cedry Libanu, które zasadził. (17) Tam ptactwo zakłada gniazda, na cyprysach są domy bocianów. (18) Wysokie góry dla kozic, a skały są kryjówką dla borsuków. (19) Tyś stworzył księżyc, aby czas wskazywał; słońce poznało swój zachód. (20) Mrok sprowadzasz i noc nastaje, w niej krąży wszelki zwierz leśny. (21) Lwiątko ryczą za łupem, domagają się żeru od Boga. (22) Gdy słońce wszędzie, wracają i kładą się w swych legowiskach. (23) Człowiek wychodzi do swojej pracy, do trudu swojego aż do wieczora. (24) Jak liczne są dzieła Twoje, Panie! Ty wszystko mądrze uczyniłeś: ziemia jest pełna Twych stworzeń. (25) Oto morze wielkie, długie i szerokie, a w nim jest bez liku żyjątek i zwierząt wielkich i małych. (26) Tamtędy wędrują okręty, i Lewiatan, którego stworzyłeś na to, aby w nim igrał. (27) Wszystko to czeka na Ciebie, byś dał im pokarm w swym czasie. (28) Gdy im udzielasz, zbierają; gdy rękę swą otwierasz, sycą się dobrami. (29) Gdy skryjesz swe oblicze, wpadają w niepokój; gdy im oddech odbierasz, marnieją i powracają do swojego prochu. (30) Stwarzasz je, gdy ślesz swego Ducha i odnawiasz oblicze ziemi. (31) Niech chwała Pana trwa na wieki: niech Pan się raduje z dzieł swoich. (32) Na ziemię patrzy, a ona drży; dotyka gór, a one dymią. (33) Póki mego życia, chcę śpiewać Panu i grać mojemu Bogu, póki mi życia starczy. (34) Niech miła Mu będzie pieśń moja, będę radował się w Panu. (35) Niech znikną z ziemi grzesznicy i niech już nie będzie występnych! Błogosław, duszo moja, Pana! Alleluja.

## **Tekst Edycji św. Pawła: Hymn ku czci Stwórcy**

(1) Uwielbiaj, duszo moja, Pana! PANIE, mój Boże, jesteś nieskończenie wielki! Odziałeś się w majestat i piękno, (2) okryłeś się światłem jak płaszczem. Rozciągnąłeś niebo jak namiot. (3) Wznosisz swe komnaty ponad wodami, chmury są Twoim rydwanem, poruszasz się na skrzydłach wiatrów. (4) Wichry czynisz swymi posłańcami, a sługami swymi - płomienie ognia. (5) Umocniłeś ziemię w posadach i nigdy się nie zachwieje. (6) Otchłanią morską okryłeś ją jak szatą; nad górami wznoszą się wody. (7) Uciekają one przed Twoją groźbą, drżą od głosu Twego gromu. (8) Wznoszą się ponad góry i opadają w doliny, na miejsce, które im wyznaczyłeś. (9) Nie przekroczą granicy, którą im wyznaczyłeś, nie powrócą, aby zalać ziemię. (10) Ty każesz tryskać źródłom w dolinach, a spomiędzy gór płyną wody. (11) Piją wszystkie dzikie zwierzęta, dzikie osły gaszą pragnienie. (12) Nad nimi mieszkają ptaki powietrzne, śpiewają wśród gałęzi. (13) Ty ze swych komnat zraszasz góry; owocem Twoich dzieł syci się ziemia. (14) Ty sprawiasz, że rośnie trawa dla bydła i zioła służące ludziom, żeby mogli czerpać pokarm z ziemi, (15) i wino, co rozwesela ludzkie serce. Żeby oliwa rozjaśniała twarze, a chleb wzmacniał ludzkie siły. (16) Wody pod dostatkiem mają drzewa PANA i cedry Libanu, które On zasadził. (17) Tam ptaki się gnieźdzą, a gniazda bocianie górują nad nimi. (18) Dla górskich kozłów - urwiska, a skały - schronieniem góralków. (19) Ty uczyniłeś księżyc miarą czasu; słońce zna porę swego zachodu. (20) Zsyłasz ciemność i noc nastaje; w niej poruszają się wszelkie zwierzęta leśne. (21) Lwiątko o łup wołają, domagają się pokarmu od Boga. (22) Gdy wszędzie słońce, schodzą się razem i kładą się w swoich legowiskach. (23) Człowiek wychodzi do swych zajęć, aby pracować aż do wieczora. (24) Jakże liczne są Twe dzieła, PANIE! Wszystko z mądrością uczyniłeś; ziemia jest pełna Twoich stworzeń. (25) Oto morze: wielkie i szerokie, w nim poruszają się niezliczone stworzenia małe i wielkie. (26) Tamtędy pływają statki i Lewiatan, którego stworzyłeś, by się nim bawić. (27) Wszystko to czeka na Ciebie, byś zesłał pokarm w stosownym czasie. (28) Kiedy im dajesz, przyjmują, gdy otwierasz swą rękę, wszystko napęlnia się dobrem. (29) Lecz gdy odwracasz swe oblicze, ogarniaje trwoga; gdy zabierasz im ducha, giną i w proch się obracają. (30) Posyłasz swego ducha, a są stworzone. I odnawiasz oblicze ziemi. (31) Niech na wieki trwa chwała PANA; Niech PAN się cieszy z dzieł swoich. (32) Gdy patrzy na ziemię, wprawia ją w drżenie, gdy gór dotyka, one dymią. (33) Będę śpiewał PANU, jak długo żyć będę, będę grał memu Bogu, dopóki istnieje. (34) Niech miła Mu będzie pieśń moja, niech PAN będzie moją radością. (35) Niech znikną grzesznicy z ziemi, by już nie było bezbożnych. Uwielbiaj, duszo moja, PANA! Alleluja!

## **Komentarz:**

Hymn, ujęty wielką klamrą wezwania do uwielbienia Boga (ww. 1a.35c), składa się z siedmiu strof (ww.1b-4.5-9.10-18.19-23.24n.26-30.31-35b). W poszczególnych strofach autor kontempluje wspaniałość objawiającego się Boga: Jego dzieło stworzenia ziemi i ujarzmienie wód chaosu, podtrzymywanie życia zwierząt i troskę o płodność gleby, ustalony przez Niego rytm czasu, władzę Boga nad morzami, zależność stworzeń od Niego oraz jego chwałę jako Stwórcy. Psalm tak mocno afirmujący rzeczywistość ziemską jako dobrą (Rdz 1-2), otwiera się również na pełną nadziei przyszłość. Całe piękno natury jest bowiem zaledwie odbiciem nowej ziemi, gdzie wszelkie zło zostanie zniszczone (ww.26.35; Ap 21,1-5). Orędzie psalmu jest wezwaniem do uznania źródła istnienia w Bogu oraz do współodpowiedzialności za oblicze świata, który jest darem Boga dla człowieka.

## **Psalterz Dawida - Jan Kochanowski**

Duszo, śpiewaj Panu pieśń: O nieogarniony  
Nieba i ziemie sprawco, wielceś uwielbiony!  
Ciebie obeszła wkoło cześć i świetna chwała,  
Ciebie jasność, jako płaszcz ozdobny, odziała;  
Tyś niebo jako namiot rozbił ręką swoją;  
Nad nim wody za Twoim rozrządzeniem stoją.  
Chmury - Twój wóz; Twe konie - wiatry nieścignione;  
Duchy - posłańcy; słudzy - gromy zapalone;  
Twym rozumem tak miernie ziemia usadzona,  
Że na wieki nie będzie nigdy poruszona.  
Na tej jako powłoka przepaści leżały,  
A góry niezmierzone wody zakrywały;  
Ale skoroś rzekł słowo, a niebo zagrzmiało,  
Wody spadły, a morze na dół uciekało;  
Skały ku górze poszły, pola rościągnione  
Opanowały miejsca przez Cię naznaczone.  
Zamierzyłeś kres pewny morzu, że wiecznemi  
Czasy wezbrać nie może ani szkodzić ziemi.  
Ty w skale ukazujesz drogę zdrojom nowym,  
Które posiłek niosą rzekom kryształowym:  
Tu się wszelki zwierz chłodzi, który w polu żyje;  
Tu łoś, mieszkaniec leśny, upragniony pije;  
Tamże płacy mieszkają a w krzakach zielonych  
Nie przestają powtarzać pieśni ulubionych.  
Ty z pałaców swych świętych, Ojczyce uwielbiony,

Spuszczasz na niską ziemię deszcz nieprześlącony,  
A ona, nieprzebranej łaski Twojej syta,  
Wszystkiego wszystkim starczy: stąd trawa obfita  
Bydłu ku pożywieniu; stąd zioła ogrodne  
I wszelki rodzaj zboża; stąd wino łagodne,  
Dobrej myśli naczynie; stąd chleb, który snadnie  
Siłę twierdzi; stąd olej, po którym twarz gładnie.  
Taż wilgotność i lasy żywi niezmierzone,  
I cedry na Libanie Twą ręką szczepione.  
Tam wróble gniazda noszą; jodła bocianowi,  
Sarnom góra mieszkanie, skała królikowi.  
Tyś na znak czasów sprawił błędną twarz miesięczną,  
Ty niepoścignionego słońca lampę wdzięczną  
Prowadzisz do zachodu; w tym nocne ćmy wstają,  
W ten czas leśne bestyje wszystkie się ruszają;  
Lwięta ryczą, pokarmu żądając od Ciebie.  
Skoro zaś jasna zorza zakwitnie na niebie,  
Żwierz do jaskiń uchodzi, ludzie następują  
Na roboty, gdzie także do mroku pracują.  
Zacne są Twoje sprawy i wielkiej mądrości;  
Pełna jest wszystka ziemia Twej szczodrobliwości,  
Pełne, Panie, i wody; kto wyliczyć może  
Wszystki rybie rodzaje, które żywi morze?  
Tam żaglem rozpuszczonym okręty biegają,  
Tam swe igrzyska srodzy wielorybi mają.  
Wszystko to, co jest w morzu, wszystko, co na ziemi .  
I co siecze powietrze pióry pirzchliwemi,  
Oczy ku Tobie wznosi, który siedzisz w niebie,  
I oczekawa zwykłej żywności od Ciebie.  
Kiedy rękę otworzysz - wszyscy nasyceni,  
A kiedy twarz odwrócisz - wszyscy zasmuceni.  
Jeśli im ducha weźmiesz, w proch się wnet obrócą;  
Jeśli im ducha natchniesz, na świat się zaś wrócą.  
Wieczna jest Pańska chwała, a On z tak mądrego  
Nie przestanie się kochać nigdy czynu swego:  
Pan, który kiedy poźrzy, ziemia drży; Pan, który  
Kiedy ręką gór dotknie, dymem pójdą góry.  
Dokąd mi tedy mego żywota dostanie,  
Głos mój Panu i lutnia śpiewać nie przestanie.  
Tylko Jemu niech wdzięczne będą pieśni moje,

Bom ja wszystko położył w nim wesele swoje.  
Bodaj wszyscy złośliwi zagubieni byli  
Tak, żeby się na wieki już nie poprawili.  
A ty, o duszo moja, daj cześć Panu swemu,  
Dajcie wszystkie narody winną chwałę Jemu.

### **Modlitwa Psalmem 104<sup>1</sup>:**

Błogosław Jaśniejącym Blaskiem, o duszo moja!  
O Serce mego serca, jesteś tak wielki!  
Odziany w sprawiedliwość i miłosierdzie,  
ubrany w światło jak piękny strój.  
Rozciągasz się nad niebiosami jak namiot,  
Twój blask pokrywa wody.  
Świecisz poprzez chmury  
i podróżujesz na skrzydłach wiatru.  
Wiatr, jak oddech życia,  
niesie Twój głos.  
Ogień oczyszcza popiół naszych dusz.

Osadziłeś ziemię na jej fundamentach,  
mocnych i bezpiecznych.  
Okryłeś ją głębią jak szatą,  
wieloma wodami, aby mogło  
pojawić się życie.  
Na Twoje Słowo rozdzieliły się wody,  
stając się rzekami i jeziorami,  
potężnymi oceanami.  
Przyszły sztormy, aby zapewnić równowagę  
i odnowić ziemię.  
Góry się wzniosły, obniżyły doliny  
w miejscach, które wyznaczyłeś.  
Przyniosłeś harmonię na całej ziemi,  
aby życie mogło zakwitnąć w obfitości.

---

<sup>1</sup> Nan C. Merrill – Modlitwa psalmami, Wyd. Salwator, Kraków

Ty stworzyłeś źródła, aby płynęły ku dolinom,  
więc płyną między wzgórzami, dając napój  
wszelkim stworzeniom na polu.  
Źródła gaszą ich pragnienia, jak  
Twoje żywe źródła gaszą pragnienia nasze.  
Ptakom dałeś mieszkanie w powietrzu,  
śpiewają one wśród gałęzi.

O Ty, który znasz wszystkie serca,  
jak różnorodne są Twoje dzieła!  
W mądrości stworzyłeś je wszystkie!  
Ziemia pełna jest Twoich stworzeń.  
Patrzymy na morza wielkie i szerokie,  
które tętnią niezliczonym życiem,  
pomagając zachować równowagę.  
O, gdybyśmy, otrzymawszy Twoje dary,  
brali z wdzięcznym sercem  
tylko to, co konieczne.

Całe stworzenie zwraca się ku Tobie,  
abyś dał mu pożywienie we właściwym czasie.  
W harmonii z Tobą ziemia zapewnia tak obfite żniwo,  
iż możemy dzielić się ze wszystkimi.  
Gdy nadużywamy tego, co dla nas stworzyłeś,  
Ciebie obwiniamy za głód i powstałe zniszczenia,  
czujemy się odseparowani od Ciebie.  
Mimo to Ty nadal posyłasz swego Ducha,  
A ziemia, choć nie bez niepokoju,  
jest odnawiana.

Chwała Emanującego Światłość trwa na wieki!  
Jego dzieła miłości są pewne.  
Jesteś z nami zawsze –  
kiedy ziemia drży i kiedy góry  
wyrzucają popiół i dym!  
Pragnę oddać się w Twe ręce,  
jak długo będę żył.  
Chcę Tobie śpiewać pieśni,  
dopóki mam oddech w piersi.  
Niech moje medytacje będą Ci miłe,  
bo cieszę się i raduję w Tobie.  
Niech wszyscy, którzy czują się oddzieleni od Ciebie,

otworzą swe serca na nowe życie!  
Chwała Stwórcy Wszechświata!  
Błogosław Serce mego serca,  
o duszo moja!  
Amen.

## Duch Życia • Ps 104 (103),1ab i 24ac.29b–30.31 i 34

„**Napełniasz swoim Duchem i odnawiasz oblicze ziemi**”.

**To na słowach tego psalmu Jan Paweł II oparł wielką modlitwę za Polskę**

PSALM 104 • AUTOR: anonimowy lewita • CZAS POWSTANIA: czasy powygnaniowe, po 538 r. przed Chr.

**HYMN NA CZEŚĆ STWÓRCY** • Psalm 104 to hymn opiewający wspaniałość stworzenia, hymn (hebr. **tehillah**), bezinteresowna modlitwa uwielbienia zanoszona na cześć Stwórcy w świątyni • Psalm zawiera wiele motywów, które zbliżają go do egipskich i kananejskich hymnów na cześć bogów stwarzających świat i podtrzymujących go w istnieniu (Ra, Baal) • Psalmista piszący ten utwór w czasach po wygnaniu głęboko przepracowuje starożytne motywy mityczne w duchu zawartego w Księdze Rodzaju opisu stworzenia. Być może psalm recytowano w świątyni w czasie Świąta Tygodni, dziękując Bogu za pierwsze plony ziemi.

**PRAWDZIWE OBLICZE BOGA** • Wobec bogów pogańskich, na których Izrael napatrzył się w Babilonii, Bóg Izraela jest jedynym Stwórcą i Ojcem stworzenia. W Jego rękę śmiercionośne żywioły nie walczą ze sobą, lecz komponują się w harmonijną całość, aby stworzyć bezpieczny i szczęśliwy dom dla wszelkiej istoty żywej • Psalmistę przepełnia podziw i uwielbienie dla kosmicznego dzieła Pana, które przenika Duch Jego Ojcowskiej miłości.

**STWORZENIE I DUCH** • Usłyszemy pierwszy werset dość długiego, trzydziestopięciowersowego utworu, a następnie wybrane wersy ze środka i zakończenia psalmu • Z punktu widzenia tematu i Uroczystości Zesłania Ducha najważniejsza jest druga strofa, w której psalmista opisuje Boże stworzenie jako kruche, wołające o Jego pomoc. Bez Bożego Ducha ginie i obraca się w proch.

## NAJWAŻNIEJSZE CYTATY

- ✚ Stwarzasz je, napelniając swym Duchem, i odnawiasz oblicze ziemi
- ✚ Kiedy odbierasz im oddech, marnieją i w proch się obracają

## ZWRÓĆ UWAGĘ

Prorocze słowa, które Jan Paweł II wypowiedział na placu Zwycięstwa w Warszawie w 1979 r., mają swoje źródło w Psalmie 104.

---

Psalm 104 - Stworzenie wielbi Boga – Biblia pisarzy, tom 4: Psalterz pisarzy, ks. Marek Starowieyski, wyd. Marek Derewiecki, 2024

Benedic anima mea. Domino.

Autor: **Leopold Staff** (1878-1957).

Błogosław, duszo moja, Panu.  
Jakżeś potężny i wielki, Panie, Boże mój!  
Odziałeś się chwałą i przepychem,  
spowity światłem jak szatą.

Rozpinasz niebo jak namiot,  
wodami okrywasz górne przestwory.  
Obłok uczyniłeś swym wozem,  
unosisz się na skrzydłach wichrów.  
Wiatry czynisz posłami swymi,  
a błyskawice swymi sługami.

Otoczyłeś ziemię na jej podwalinach,  
nie zachwieje się na wieki wieków.  
Otoczyłeś ją morzem jak szatą,  
wody stanęły nad górami.  
Rozgniewałeś się i uciekły,  
Zadrżały na głos twego grzmotu.  
Podniosły się góry, opadły doliny  
do miejsc, któreś im przeznaczył.  
Ustaliłeś wodom granice, których nie przekroczą,  
i nie wrócą, aby zalać ziemię.

Ty wywodzisz źródła w dolinach,  
płyną wody między górami.  
Piją z nich polne zwierzęta,  
dzikie osły gaszą w nich pragnienie.  
Mieszka nad nim ptactwo niebieskie,  
świegoce między liśćmi.

Skrapiasz góry z wysokości swoich,  
owocem dzieł twych syci się ziemia.  
Ty rodzisz trawę dla bydła  
i zioła na użytek ludzi.  
Wyprowadzasz chleb z ziemi  
i wino, które weseli serce człowieka.  
Od wina jak od oliwy jego oblicze,  
a chleb pokrzepia jego serce.  
Nasycają się drzewa polne  
i cedry Libanu, które posadził.  
Tam gnieźdzą się wróble  
i bocian ma mieszkanie.  
W wysokich górach żyją kozice,  
wśród skał kryją się króliki.

Uczyliś księżyc marą czasu,  
słońcu wyznaczyliś zachód jego.  
Sprowadzasz ciemność i nastaje noc  
i wychodzą z lasu zwierzęta.  
Lwiewa ryczą za łupem  
i żądają od Boga pokarmu.  
Gdy wzejdzie słońce, wracają  
i kładą się w swych jaskiniach.  
Wtedy człowiek wychodzi do roboty swej  
i pracy swojej aż do wieczora.

Jakże wspaniałe są dzieła twoje, Panie!  
Stworzyliś wszystko w mądrości,  
ziemia jest pełna twego bogactwa.  
Oto morze wielkie i szerokie  
gdzie mrowi się mnóstwo stworzeń  
wielkich i małych.

Po nim płyną okręty  
i smok, któregoś stworzył, aby w nim grał.  
Wszystko to czeka na ciebie,  
abyś dał pokarm w swoim czasie.  
Dajesz im i zbierają,  
otwierasz rękę i wszystko nasyca się dobrem.  
Lecz gdy odwrócisz oblicze, truchleją,  
odejmiesz im oddech, giną i obracają się w proch.  
Poślesz ducha twego, tworzą się,  
i odnawiasz oblicze ziemi.

Na wieki niech trwa chwała Pana,  
niech się raduje Pan dziełami swymi.  
Spojrzy na ziemię, ona drży,  
dotknie gór, a dymią.  
Przez całe życie śpiewać będę Panu,  
będę grał Panu, póki istnieję.  
Niechaj mu miła będzie pieśń moja,  
a będę radował się w Panu.  
Niech znikną z ziemi grzesznicy  
i niech nie będzie bezbożnych.  
Błogosław, duszo moja, Panu!  
Alleluja!