A Roagă-te folosind psalmi (Iacov 5:13).

- Fiecare psalm este o rugăciune către Dumnezeu care trebuie folosită în funcție de nevoile momentului: să te plângi; să mulțumești; să ceri iertare; să cauți direcția divină; să-ți amintești istoria; să lauzi; să-ți arăți furia...
- Cum putem folosi psalmii ca rugăciuni?
- Citește psalmul meditând asupra lui, apoi roagă-te
  - Observă modul în care psalmistul I se adresează lui Dumnezeu
  - Descoperă motivele lui de rugăciune
  - Compară situația ta cu cea a psalmistului
  - Gândește-te cum te poate ajuta psalmul să-ți exprimi sentimentele față de Dumnezeu.
  - Dacă există ceva în psalm care te provoacă, reflectă asupra acestui aspect
  - Relaționează psalmul cu Isus și lucrarea Lui de mântuire
  - Cere-i lui Dumnezeu să pună Cuvântul Său în inima și mintea ta

B Roagă-te în perioade dificile (Psalm 44).

- Simți că Dumnezeu te tratează nedrept permițându-ți să trăiești situații dificile pe care nu le meriți?
- Poate da, sau poate nu. Dar, dacă da, ai exprima acest lucru într-o rugăciune, fie publică sau privată?
- Psalmistul nu a ezitat să facă acest lucru. Poporul Israel era jefuit, exilat și ucis. Și nu făcuseră nimic ca să o merite! Ei nu s-au îndepărtat de Dumnezeu și nu au păcătuit împotriva Lui (Ps. 44:9-19).
- La fel ca psalmistul, ar trebui să ne simțim liberi să exprimăm lui Dumnezeu sentimentele și emoțiile prin rugăciune. Să prezentăm realitatea așa cum o trăim. Să recunoaștem că El ne poate scoate din cele mai complexe situații (Ps. 44:1-8), chiar dacă nu înțelegem de ce El nu o face acum.
- Mai presus de toate, să nu ne îndoim că, chiar și în mijlocul problemelor și dificultăților, Dumnezeu este iubitor și milostiv (Ps. 44:26).

C Roagă-te în momente de disperare(Psalm 22).

- Imaginează-ți-L pe Isus rugându-se cu cuvintele din Psalmul 22:1, în timp ce trupul Său atârnă pe cruce (Ps. 22:14); mâinile și picioarele Lui străpunse (Ps. 22:16); înconjurat de o mulțime amenințătoare (Ps. 22:7-8); observând soldații împărțindu-și hainele (Ps. 22:18); însetat, așteptând momentul morții Lui (Ps. 22:15); … disperat.
- Situația ta poate să nu fie la fel de dureroasă ca cea a lui Isus, dar cu siguranță te-ai simțit, la fel ca El, disperat la un moment dat.
- În acele momente, Psalmii ne învață să ne rugăm, privind dincolo de situația noastră actuală și să vedem prin credință restaurarea vieții noastre. Vezi prin credință momentele în care ne vom întoarce să-L lăudăm pe Dumnezeu cu bucurie și bucurie (Ps. 22:25-26).
- În momente de disperare, putem fi siguri că Dumnezeu ne aude. Lui îi pasă de suferința noastră și ne vede, chiar dacă noi nu Îl vedem (Ps. 22:24).

D Roagă-te între îndoială și speranță (Psalm 13).

- M-a uitat Dumnezeu? Uneori, percepția noastră este că da. Psalmistul a exprimat-o cu mare claritate. Dar a depășit îndoielile și ne-a arătat speranța.
- Psalm 13:1-2. Îl mustră pe Dumnezeu pentru indiferența Lui față de el: „Până când?”
- Psalm 13:3-4. Îi cere să răspundă pentru ca dușmanii săi să nu se bucure.
- Psalm 13:5. El își arată deplina încredere în Dumnezeu și se încrede în mântuirea Lui.
- Psalm 13:6. Când avem îndoieli, trebuie să cerem ca Duhul „să ne lumineze ochii”, adică să ne ajute să ne lămurim îndoielile (Ps. 13:3).

E Roagă-te cerând restaurare (Psalm 60).

- Psalmii de jale– precum 60 – sunt rugăciuni exprimate în momente de durere fizică, psihologică sau spirituală (sau toate împreună).
- Aceștia ne ajută să conștientizăm faptul că suferința face parte din experiența tuturor: atât a celor drepți, cât și a celor nedrepți.
- De asemenea, ne ajută să înțelegem că Dumnezeu deține controlul și că El ne va elibera la momentul potrivit (Ps. 60:5).
- Suferința noastră stârnește în noi compasiunea față de cei care suferă, la fel ca psalmistul care, văzând lumea zdruncinată, îl roagă pe Dumnezeu: „drege-i spărturile, căci se clatină” (Ps. 60:2).
- Mai presus de tot, acest psalm ne învață să ne încredem pe deplin în Dumnezeu (Ps. 60:11), să-L înălțăm înaintea lumii (Ps. 60:4), să fim instrumente în mâinile Sale: “Cu Dumnezeu vom face isprăvi mari” (Ps. 60:12)