**ЯК МОЛИТИСЯ, КОЛИ МИ НЕ МОЖЕМО МОЛИТИСЯ**

Іноді виникає проблема, яка полягає не в тому, що ми не хочемо молитися, а в тому, що молитися ми не можемо. Що ж тоді? Нижче наводиться кілька рекомендацій для здійснення прориву, коли молитися важко.

1. Не опускайте рук. Не здавайтеся, адже саме цього якраз і хоче ворог! Говоріть слова, навіть якщо за ними немає почуттів. Бог чує нас навіть тоді, коли нам здається, що Він не чує.

2. Співайте гімни. Співайте гімни, в яких виражається те, що ви нині відчуваєте або що хотіли б відчувати. Якщо вам ніяково чути свій власний спів, то поставте касету або диск. Гімни «Великий Бог», «У Христі ми друга маєм», «Могутня нам твердиня Бог» та інші якимось чином допомагають нам заспокоїти біль і ввести нас у присутність Отця.

3. Твердо покладайтеся на обітниці. Скористайтеся біблійною симфонією, щоб знайти обітниці, які допоможуть вам у теперішніх обставинах. Запишіть те, що ви знайдете. Намагайтеся зробити ці записи особистими, вставивши туди своє ім'я. Прочитайте те, що ви знайшли, у відповідь Господу. Просіть, щоб Він дав вам віри в це вірити.

4. Записуйте свої молитви. Якщо проблема в тому, що ви відчуваєте напругу або паніку, то цілком можливо, що через свої заплутані думки ви не можете молитися. Запис — чи то від руки або на ­клавіатурі — допомагає зібратися з думками, щоб вони вишикувалися в струнку структуру. Сядьте і запишіть «Любий Отче!» в самому початку сторінки, а далі розкажіть Йому, що ви відчуваєте. Не просіть Його нічого, поки прямо не висловите свої емоції, нічого не приховуючи. Не хвилюйтеся, якщо ваші слова будуть звучати не духовно — Він це легко витримає! І Йому не байдуже.

5. Подивіться на небеса. Якщо ваші тривожні думки не дають вам заснути, але при цьому ви не можете й молитися, то іноді погляд на небо допомагає побачити все на своїх місцях, як сказав Давид у Псалмі 8. Я знаю, що таке лежати на туристичному килимку в себе у дворі о 3-тій годині ночі — ніхто не бачить, тільки Бог.

6. Підіть кудись. Якщо проблема — це гнів, то може бути корисним десь піти від людей або від проблемної ситуації.­ Я практично нездатний молитися, коли гніваюся і бундючусь на людину, яка перебуває зі мною в одній кімнаті. Але якщо я відлучусь, то можу обговорити проблему з Ним більш об’єктивно.

7. Постіть. Бажання відновити наше спілкування з Богом — це набагато більш важлива потреба, ніж фізична пожива. Піст — це символічний засіб вираження перед Господом невідкладності нашої проблеми.

8. Плачте перед Богом. Чи заглушають сльози ваші молитви? Іноді сам плач — це вже молитва. Йов виливав перед Богом сльози (Йова 16:20), Давид просив Бога записати його сльози в книгу (Псалом 56:9), Павло говорить, що Дух заступається за нас, коли ми не можемо молитися — невимовними зітханнями (Римлян 8:26).­ Не соромтеся, плачте, бо плач перед Богом — це молитва. Він чує.

9. Дякуйте Богові за біль. Якщо ви ніколи раніше цього не робили, то така порада може здатися вам поганою або безсердечною, проте Писання вчить нас дякувати за все. Іноді мені доводилося дякувати Богові з одного тільки послуху, тому що жодна клітина мого тіла вдячності не відчувала. Тим не менш вдячність Йому допомагає нам відмовитися від намагання самим контролювати ситуацію, а часто саме це і необхідно, щоб канали спілкування з Господом відкрилися заново.

10. Поділіться своїм тягарем. Іноді тягар буває занадто важким для однієї людини. Підійдіть до друга, якому ви довіряєте, і скажіть: «Я не можу молитися. Помолися за мене, будь ласка».

— Сінді Хайл Безек