1. **Lūdzot izmantojot psalmus (Jēkaba 5:13).**
	* Katrs psalms ir lūgšana Dievam, kas jālieto atkarībā no konkrētā brīža vajadzībām: žēlošanās; pateikties; lūgt piedošanu; lūgt dievišķo vadību; atcerēties pagātni; slavēt; izrādīt neapmierinātību....
	* Kā mēs varam izmantot psalmus kā lūgšanu?
		+ Lasiet psalmu un lūdziet
		+ Vērojiet kā psalmists vēršas pie Dieva
		+ Uzziniet viņa lūgšanas iemeslus
		+ Salīdziniet savu situāciju ar psalmista pieredzi
		+ Pārdomājiet, kā šis psalms var palīdzēt izteikt savas jūtas Dievam
		+ Ja psalmā ir kaut kas, kas jūs uzrunā, pārdomājiet to
		+ Saistiet psalmu ar Jēzu un Viņa pestīšanas darbu
		+ Lūdziet Dievu, lai Viņa Vārds tiek uzņemts sirdī un prātā.
2. **Lūdziet grūtos brīžos (Psalms 44).**
	* Vai šķiet, ka Dievs pret jums izturas netaisnīgi, un ļauj piedzīvot sarežģītas situācijas, kuras neesam pelnījuši¿Sientes
	* Varbūt jā, varbūt nē? Bet, ja jā, vai jūs to izteiktu publiskā vai personīgā veidā?
	* Psalmists nevilcinājās to darīt. Israēla tauta tika izlaupīta, izsūtīta un nogalināta. Viņi it kā neko sliktu nebija darījuši, lai to pelnītu! Viņi nebija novērsušies no Dieva vai grēkojuši pret Viņu (Ps. 44:9-19).
	* Lūgšanā vajadzētu justies brīviem, lai izteiktu Dievam savas jūtas un emocijas. Izstāstīsim Viņam to, ko esam piedzīvojuši un kā dzīvojam. Atzīsim, ka Viņš var mūs izvest no vissarežģītākajām situācijām (Ps. 44:1-8), pat ja nesaprotam, kāpēc Dievs to nedara tieši tagad?
	* Nešaubīsimies grūtību un problēmu brīžos, Dievs vienmēr paliek mīlošs un žēlsirdīgs (Ps. 44:26).
3. **Lūdziet izmisuma brīžos (Psalms 22).**
	* Iedomājieties Jēzu, kurš lūdza ar Ps.22:2 vārdiem, kad Viņš karājas pie krusta (Ps.22:14); Viņa rokas un kājas ir caururbtas (Ps.22:17); Viņu ieskauj draudošs pūlis (Ps.22:7-8); Viņš redz, kā kareivji Viņa drēbes sadala (Ps.22:19); Viņš slāpst, gaidot nāves brīdi (Ps.22:16); ... Izmisumā!
	* Iespējams, tava situācija nav tik mokoša kā Jēzum? Bet kādā brīdī tu arī tāpat kā Viņš, esi izmisumu sajutis?
	* Šādos brīžos Psalmi māca mūs lūgt, raudzīties tālāk, pāri patreizējai situācijai, un ticībā saredzēt savas dzīves atjaunošanu. Ticībā skatītu laiku, kad atgriezīsimies, slavētu Dievu ar prieku un līksmību (Ps. 22:26-27).
	* Bezcerības brīžos esiet droši, Dievs mūs dzird! Viņš rūpējas mūsu bēdās, redz mūs, ja pat Viņu neredzam (Ps.22:25).
4. **Lūdziet šaubās un cerībā (Psalms 13).**
	* Vai Dievs mani ir aizmirsis? Dažreiz mēs domājam, ka jā. Psalmu rakstītājs to izteica ļoti skaidri. Viņš pārspēja šaubas un parādīja mums savu cerību.
		+ Ps. 13:2-3 Viņš pārmet Dievam Viņa vienaldzību pret viņu: "Cik ilgi?
		+ Ps. 13:4-5 Viņš lūdz Viņu atbildēt, lai viņa ienaidnieki nepriecātos.
		+ Ps. 13:6 Viņš pilnīgā paļāvībā un uzticībā Dievam paļaujas uz glābšanu.
		+ Ps. 13:7 Beigās viņš dzied slavas dziesmas.
	* Šaubu gadījumā mums vajadzētu lūgt Sv. Garu "apgaismot acis", tas ir, lai noskaidrotu un mūs atbrīvotu no šaubām (Ps.13:4).
5. **Lūdziet par atjaunošanu (Psalms 60).**
	* Raudu psalmi, piemēram, Ps.60., ir izteiktas lūgšanas, fizisku, psiholoģisku vai garīgu pārdzīvojumu (vai viss kopā) laikā.
	* Tās palīdz apzināties, ka ciešanas ir gan taisno, gan netaisno piedzīvojumu daļa.
	* Tās arī palīdz saprast, ka Dievs visu kontrolē un mūs izglābs īstajā laikā (Ps.60:6).
	* Mūsu ciešanas palīdz būt līdzjūtīgiem pret tiem, kas cieš, līdzīgi psalmistam, kurš, redzot pasauli ievainotu, lūdz Dievu "dziedināt, un iepriecināt" (Ps.60:3).
	* Šis psalms mūs māca: Pilnībā paļauties uz Dievu (Ps.60:12). Paaugstināt Viņu pasaules priekšā (Ps.60:5-7). Būt instrumentiem Viņa rokās: "Ar Dievu darīsim varoņdarbus" Ps.60:14).