

Боже, я ненавиджу себе нині	122
Боже, мені завдали кривди	126
Боже, я заздрісний	130
Боже, я радісний	134
Боже, я був осудливим останнім часом	138
Боже, я самотній	142
Боже, я збився зі шляху	146
Боже, я закоханий	151
Боже, я відчуваю похоть	155
Боже, подружжя — річ не така проста	159
Боже, служіння — непроста справа	164
Боже, це ранок	168
Боже, це нічний час	172
Боже, це полудень	176
Боже, батьківство — це нелегка справа	180
Боже, я лінивий прокрастинатор	184
Боже, я гордий за себе	189
Боже, я гріховно гордий	193
Боже, я тихий і спокійний	197
Боже, я сумний	201
Боже, я сексуально збуджений	205
Боже, це самотнє життя важке	209
Боже, я згрішив	213
Боже, я страждаю від стресу	217
Боже, я не можу чекати	221
Боже, я втомлений	225
Боже, я стривожений	229
Покажчик тем	234
Покажчик інших емоцій та ситуацій	236

ВСТУП

Промовляючи перед групою письменників-початківців, автор і редактор Джеремі Ленгфорд одного разу сказав: «Напишіть книжку, яку ви хочете прочитати». Дуже часто, коли я сідаю молитися, мою увагу відвертає якийсь особливий настрій чи ситуація в моєму житті. Мене може наповнити радість через повернення із сімейного походу, або я можу палати гнівом на друга, з яким щойно посперечався. Мені може не сходити з думки бабуся при смерті, або я просто захочу відпружитися серед вечірньої тиші. Часто до мене приходять сильні відчуття, що Бог закликає мене присвятити цьому настроєві чи ситуації наш спільний час разом. Крім того, я відчуваю потребу в особливому «зачині для молитви», який би складався з біблійного фрагмента, присвяченого моєму теперішньому настрою, короткого роздуму, який я можу використати, щоб почати свою розмову з Богом, конкретної поради про те, як молитися в цій особливій ситуації, або змістовної цитати, яку я легко можу запам'ятати і носити з собою, коли завершу молитву і почну свій день. Коли сиджу в кріслі для молитви з чашкою кави в руці, до мене часто приходять думка: «Я хотів би мати книжку, в якій міг би відшукати свій сьогоднішній настрій, щоб розпочати свою молитву». Довго і вперто шукаючи подібну книгу, я не знайшов жодної, а тому врешті вирішив, що мушу скористатися з поради Ленгфорда і написати її сам.

«Боже, Ти зі мною» — це не та книжка, яку належить читати від дошки до дошки. Це довідковий посібник, що

допоможе вам залучити важливі моменти свого життя до своїх щоденних молитов. Концепція проста: використовуючи різноманітні індекси в кінці цієї книжки, знайдіть статтю, яка найкраще пасує вашій ситуації чи настрою. Ви можете прочитати всю статтю за перші кілька хвилин свого молитовного часу і відповідно спланувати свою молитву, заглибившись в одну із запропонованих цитат з Писання, прочитавши короткий роздум чи використавши одну з молитовних порад.

У подальші дні ви можете використати розділ «Рекомендовані біблійні уривки», щоб продовжити свої роздуми. Якщо вам потрібне щось більше або якщо ця стаття не відповідає вашій конкретній ситуації, можете звернутися до порад із розділу «Пов'язані статті». Зрештою, ви можете запам'ятати чи занотувати цитату з розділу «Слова, які можна взяти з собою», щоб мати змогу повернутися до молитви у спокійні хвилини свого дня. Деякі з цитати глибокі і спонукають до роздумів, тоді як інші наче безглузді. Але я сподіваюся, що вони допоможуть вам повернутися в рефлексивний стан вашого попереднього молитовного часу.

Одне застереження щодо цієї книжки: ці статті призначені для психологічно здорових людей, які переживають типовий цикл буденних емоцій та ситуацій. Розгляд серйозних емоційних чи психологічних проблем виходить далеко за межі цієї книжки. Наприклад, стаття «Боже, я сумний» написана для психологічно здорової особи, яка засмучена нині. Особа, яка перебуває у стані клінічної депресії, потребуватиме професійної допомоги і не має покладатися тільки на цю чи будь-яку іншу духовну чи психологічну книжку, щоб подолати цю серйозну проблему. Те саме можна сказати й про інші емоції, згадані у книжці.

ПРО МОЛИТВУ З ЦІЄЮ КНИЖКОЮ

Якщо ви тільки починаєте знайомитися з медитацією та контемплациєю, я раджу вам виконати подальші три кроки:

1. Знайдіть дві чи три добрі книжки, які ознайомлять вас з цим типом молитви. Я раджу одну з цих:
Green, Thomas. *Opening to God*. (Ave Maria Press, 1977.)
Hauser, Richard. *In His Spirit*. (Paulist Press, 1982.)
Keating, Thomas. *Intimacy with God*. (Crossroad/Herder & Herder, 1996.)
Link, Mark. *The Challenge 2000 Series*. (Thomas More Press, 1993.)
Thibodeaux, Mark. *Armchair Mystic: Easing Into Contemplative Prayer*. (St. Anthony Messenger Press, 2001.)
Zanzig, Thomas. *Learning to Meditate*. (St. Mary's Press, 1990.)
2. Знайдіть духовного наставника, який має більше досвіду в медитації та контемплациї і зможе стати вашим провідником, коли ви робите свої перші кроки, а також допоможе вам підтримувати здорове молитовне життя, коли у вас з'явиться вже певний досвід.
3. Знайдіть щонайменше одного чи двох однодумців, з якими ви можете розділити свою духовну подорож, обмінюватися думками та ідеями.

Ось проста формула використання цієї книжки в щоденному молитовному розкладі:

Знайдіть тихий час і місце, де ви могли би молитися щодня. Багато молільників вважають, що найкращим часом для молитви є ранній ранок, а найкращим місцем — крісло, яке є досить вигідним, однак не настільки,

щоб у ньому легко було заснути. Поряд з кріслом покладіть те, що допомагає вам молитися. Біблію, свічку, щоденник і ручку, духовну книгу.

Перед тим як почати молитву, запитайте себе, з якою темою, емоціями проблемою чи ситуацією Бог і ви хотіли би працювати нині. У деякі дні нічого особливого не спаде вам на думку. Можливо, ви захочете помолитися над літургійними читаннями дня або просто випити кави з Ісусом. В інші дні певний особливий настрій, ситуація чи проблема можуть бути неабияк актуальними для вас. Якщо так, відшукайте настрій чи ситуацію у книжці і швидко перечитайте всю статтю. Покладіть розкриту книгу поряд із кріслом.

Налаштуйте себе на спокій. Нехай сповільниться ваше дихання. Дайте лад своїм думкам. Можливо, вам захочеться наспівати просту релігійну мелодію чи проказати мантру, святе слово чи фразу знову і знову. Наприклад, ви можете захотіти промовити ім'я «Ісус» дуже повільно знову і знову. Дозвольте собі посидіти в цьому святому спокої стільки, скільки вам буде зручно.

Якщо ви відчуєте, що виходите з цього стану спокою, і вам це здається цілком доречним, візьміть у руки цю книжку і ще раз пробіжіться по статті. Коли ви знайдете те, що вразить вас, знехтуйте все решта і зосередьтеся на тій єдиній частині. Наприклад, якщо певний фрагмент Писання видається привабливим, відшукайте цей фрагмент і моліться над ним упродовж усього часу молитви. Або, можливо, щось у роздумі може вразити вас; тоді пориньте в ту думку чи осяяння і поговоріть на цю тему з Богом. Або, можливо, вам захочеться випробувати одну з «молитовних підказок». Хоч що ви оберете

для своєї молитви, пам'ятайте про те, що важливо не захаращувати свій молитовний час справами чи навіть численними біблійними уривками. Куди краще зосередитися на одній невеликій думці, якомусь відкритті для себе чи фрагменті, аніж перескакувати з одного місця на друге.

Завершіть свій молитовний час молитвою «Отче наш», славослов'ям «Слава Отцю, і Сину, і Святому Духові...» чи якоюсь уже готовою молитвою. Перш ніж піти зі свого місця молитви, ви можете поміркувати, над чим будете молитися завтра. Також ви можете вивчити напам'ять одну з цитат зі «Слів, які можна взяти з собою» або занотувати її на клаптику паперу, щоб повертатися до неї час від часу впродовж дня.

ПРО МОЛИТВУ З ПИСАННЯМ

Ті, хто практикує християнську медитацію й контемпляцію, вважають молитву з Писанням основою основ свого молитовного життя. А тому кожна стаття пропонує список «Рекомендованих біблійних уривків». Готуючись до молитви, ви, можливо, захочете ретельно ознайомитися зі списком і підшукати фрагменти, які дарують вам надію. Виберіть один фрагмент і відзначте закладкою те місце в Біблії, перед тим як почати молитву. Завдяки цьому вам не доведеться відвертати свою увагу заради пошуків потрібного уривка і гортати сторінки під час самої молитви.

Святий Ігнатій Лойола каже, що після того, як ми знайдемо біблійний уривок, який і справді дієвий у молитві (тобто такий, що допомагає нам налагодити зв'язок з Богом), то залишаймося з ним доти, доки він продовжує працювати. Якщо цитата і справді знаходить відгук у вашому