

Розділ 4.



ВДЯЧНІСТЬ — ПОЧАТОК

Ти можеш використовувати молитву «Еммануїл» не лише для допомоги іншим людям, вона може потужно вплинути на твої особисті стосунки з Ісусом. Те, чого ти тут навчаєшся, може допомогти тобі значно змінити твої стосунки з Ісусом і з іншими людьми.

Вдячність, яка походить від позитивного спогаду, є основою для всього процесу взаємодії з Богом і отримання зцілення нашого серця. Отже, ми розглянемо процес, як прийти до вдячності та усвідомлення присутності Ісуса з нами.

Згадати позитивний спогад

Ти вже виділяв трохи часу на виявлення власних позитивних спогадів. І тобі потрібно практикуватися у цьому, щоб ти міг допомогти людині, з якою ти працюєш, пригадати щось позитивне (спогад, за який вона по-справжньому вдячна і в якому немає болючих голочок) і згадувати його, поки вона не відчує вдячності.

Найкращий такий спогад, з яким не асоціюється біль. Не підходить щось на кшталт: ну, ми з другом дуже посварилися, але... потім ми помирилися, і це було прекрасно. Обери щось інше. Щось не пов'язане з негативними емоціями чи болем перед спогадом або після нього. Можливо, тобі треба буде щось підказати, як, наприклад, ті пропозиції, які ми тобі давали.

Розширити спогад

Коли людина пригадує такий спогад, допоможіть їй зануритися в нього і пригадати якомога більше подробиць (що вона бачила, чула, який відчувала запах, що відчувала шкірою; як вона почувалася; що вона думала; хто був з нею).

«Зараз я попрошу тебе заплющити очі, уявити себе там, у тому моменті й описати твій спогад якомога детальніше». Наприклад:

- Що ти бачив? Чув? Який був запах? Смак? Що ти відчував шкірою?
- На той момент що ти думав і які були емоції?
- Коли ти думаєш про той момент зараз, які у тебе виникають думки та емоції?
- Що відчувало твоє тіло у тому спогаді? Де у тілі ти відчуваєш спогад? Де ти відчуваєш цю емоцію?

Нехай реципієнт опише спогад природним ходом, як все відбувалося, а потім делікатно спонукай його/її згадати частинки, які вони пропустили. Також попроси людину залишатися у спогаді.

«Важливо, щоб ти перебував у цьому спогаді протягом усього часу молитви. Якщо тобі легше це робити з заплющеними очима, то так і зроби». «У який момент ти відчував найбільше емоцій?» або «Яка твоя улюблена частина?»

Навчай реципієнта доходити до точки вдячності, коли він вдячний за цей спогад і за якісь конкретні деталі в ньому.

Приклад

У мене є один спогад з мого дитинства. Як ми з бабусею сиділи на подвір'ї біля її будинку. Мені було років 4 чи 5. Був літній день. Вона читала мені вірш про маленьку дівчинку, яка любила гойдатися.

Коли я ділилася цим спогадом, моя наставниця поставила мені кілька запитань, які наводилися раніше, щоб мій спогад став ясний. Тоді я пригадала великий кущ, біля якого

ми сиділи, і те, наскільки захищеною я почувалася поруч з бабусею. Як добре було відчувати її увагу до мене. Був легенький вітерець, хоча було дуже тепло.

Таким чином ти можеш допомогти людині пригадати деталі, які поглиблюють спогад, зроблять його реальнішим і допоможуть радості моменту розширитися до вдячності. Май на увазі, що люди мають різний досвід, і багатьом людям важко висловлюватися або навіть згадувати подробиці. Дуже важливо не квапити процес. Дай їм час подумати. Не переймайся про тишу. Будь чутливий до Святого Духа, коли збираєшся поставити наступне запитання або перейти до наступного кроку.

Відчути присутність Ісуса у спогаді

Допоможи реципієнту вітати Ісуса у хорошому спогаді. Ми всі знаємо, що Бог всюдиприсутній. Це біблійна істина, яку ми застосовуємо. Навіть якщо людина не помітила Його присутності у той момент, коли відбулася ця подія, Бог був присутній, Він був там.

Заохочуй реципієнта насолоджуватися перебуванням у спогаді, пізніше ти можеш попросити його/її подякувати Ісусу/Богу за цей спогад вголос або у своєму серці. (Коли людина дякує Богу, вона фактично налаштовується на Нього.)

Коли у людини всередині загоряється вдячність, ти можеш запропонувати їй сказати:

«Я попрошу тебе помолитися приблизно так: "Ісусе, вірою я знаю, що Ти був зі мною, коли я ... (назвіть спогад, напр. насолоджувався парком). Я вітаю Тебе зараз у цьому спогаді. Допоможи мені відчути Твою живу, інтерактивну присутність"».

Допоможи людині описати все, що спадає їй на думку, а особливо подробиці щодо присутності Ісуса.

«Якщо можеш, опиши все, що спадає тобі на думку, незалежно від того, чи здається воно важливим, чи має сенс і чи вдало сформульовано. Тобто будь-які біблійні вірші, звуки, образи, почуття, спогади, навіть смаки – усе, що ти відчуваєш».

Коли людина відчує Ісуса, спонукай її сфокусувати увагу на Ісусі й описати Його якомога більше. Їй не потрібно Його побачити, а відчути Його присутність.

«Розкажи якомога більше про Ісуса. Що Він робить? Що ти відчуваєш, коли Ісус разом з тобою у цьому спогаді? Якщо ти Його бачиш, як Він виглядає?»

Приклад:

Продовжуючи роботу з позитивним спогадом про мою бабусю, наставниця попросила мене залишатися у спогаді і відчути/усвідомити присутність Ісуса у ньому на основі того факту, що Бог завжди з нами, тож Він був і там.

Коли я про це думала, я «побачила» Ісуса з іншого боку від моєї бабусі, і Він дивився на мене. Це усвідомлення ґрунтувалося не на реальній фігурі чи обличчі, хоча деякі люди сприймають саме так, а на простому відчутті, що Він був поруч і що Він усміхався мені.

У людей буде різний досвід у цій сфері, як вони усвідомлюють/відчувають присутність Ісуса чи Бога з ними. Одне дійсно хороше запитання в усіх випадках: «Що ви відчуваєте, коли Ісус разом з вами у цьому спогаді?»

Для мене це був дивовижний досвід – усвідомлювати, що Ісус по-справжньому був у моєму дитинстві. Так, я ходила в Недільну школу. Мене навчали про Нього. Мене навчили, що Він любить мене. Але відчувати Його присутність – це був дуже особливий досвід.

Інтерактивний (взаємний) зв'язок з Ісусом

Тепер навчи людину фокусуватися на Ісусі і запитай, що відчуває Ісус, коли Він з цією людиною. Вчи його/її помічати й описувати все, що спадає на думку.

«Добре, а зараз я прошу тебе сфокусуватися на Ісусі і запитати Його: "Господи, як Тобі бути разом зі мною у цьому спогаді?"»

Зупинися і дай їм час подумати.

Запитай Ісуса: «Господи, чи є ще щось, що Ти хочеш показати мені, дати мені чи сказати?»

Зупинися і дай їм час подумати.

Базові способи пошуку і вирішення проблеми (за потреби)

Якщо реципієнт не може відчувати присутність Ісуса (Бога), то ти можеш використати кілька способів вирішення проблеми. Увесь твій час з людиною ґрунтується на встановленні її зв'язку з Ісусом, тож це переломний пункт.

Втручання 1: Нехай реципієнт розкаже тобі все, що прийшло йому в голову. Попроси його/її детально описати позитивний спогад і те, що сталося, коли він/вона запросили Ісуса у свій спогад, або що відбулося в них всередині.

«Попрошу тебе ще раз в подробицях описати свій позитивний спогад і те, що відбулося чи змінилося, коли ти запросив в нього Ісуса. Детально опиши все, що спадає тобі на думку, незалежно від того, чи здається воно важливим, чи має сенс».

Втручання 2: Навчай реципієнта звертатися до Ісуса за відповідями, розумінням, ідеями, шляхами вперед. Вчи його/її взаємодіяти з Ісусом на кожному кроці, з усіма ідеями, у всіх скрутних становищах і перешкодах. Нехай він/вона просить Господа керівництва щодо блокувань.

«Вірою ми знаємо, що Ісус з тобою у цьому спогаді, навіть якщо ти не відчуваєш Його. Запитай Господа: "Що перешкоджає мені відчувати Твою присутність, Господи?" А потім спостерігай і описуй все, що спадає на думку».

Коли Ісус висвітлює, що стоїть на заваді зв'язку, попроси людину розказати це Ісусу і запитати, як це не дає їй чути Бога чи встановити інтерактивний зв'язок.

«Зараз я хочу, щоб ти розповів про це Ісусу і запитав Його, що блокує твій інтерактивний зв'язок і що з цим робити. Ти можеш помолитися приблизно так: "Ісусе, я помічаю ці речі у своєму серці..... Як вони заважають мені встановити інтерактивний зв'язок? Що мені з ними робити?"»

Підсумок

Незалежно від мети молитви «Еммануїл», завжди все починається з позитивного спогаду, спонукання до вдячності і встановлення інтерактивного зв'язку з Ісусом. І це може бути єдине, що ти можеш зробити на цьому етапі. Але як хороше допомагати людям переходити до позитиву, вчитися бути вдячними і дізнаватися, що Ісус дійсно з ними і завжди був з ними!

