

Розділ 5.

ПРОЦЕС МОЛИТВИ «ЕММАНУЇЛ» КРОК ЗА КРОКОМ

Зараз ми крок за кроком розповімо тобі, як провести когось через процес молитви «Еммануїл». Ти будеш наставником, і ми називатимемо людину, якій ви допомагаєте, – реципієнтом.

Починаючи цей процес, переконайся, що ти сам маєш зв'язок з цією людиною. Заспокой її. Покажи, що ти радий бути з цією людиною. Сфокусуйся на ній. Побач її. Запитай щось для початку розмови, наприклад: «Як твої справи?» Проте не задовольняйся односкладовою відповіддю. Запитай, чи цей день або тиждень був хороший, і нехай вона пояснить, що було хорошим.

Якщо ти зустрічаєшся з кимось уперше, тобі потрібно пояснити людині, що ти робиш, і сказати щось таке:

ВСТУПНИЙ КРОК

Вступ до молитви «Еммануїл»

Для початку я допоможу тобі пригадати якийсь хороший спогад без негативних асоціацій, а потім допоможу емоційно поєднатися з цим спогадом. Я допоможу тобі оживити в пам'яті/ знову пережити той момент, і тобі потрібно буде в подробицях описати його. Я допомагатиму тобі у цьому, поки ти не відчуєш поєднання з цим спогадом і будеш вдячний за нього.

Далі ми попросимо Ісуса допомогти тобі побачити Його присутність у цьому спогаді і з'єднатися в ньому з Ним. Бог є всюди, і Він був з тобою в пережитому в минулому. Я попрошу тебе описати все, що спадає тобі на думку, навіть якщо це щось ледь помітне, чи здається неважливим, чи не має сенсу. Це допоможе тобі відчути важливість і розпізнати значення будь-якої думки, навіть якщо вона ледь вловима. Бог часто говорить тихо.

І, нарешті, я допоможу тобі безпосередньо взаємодіяти з Ісусом, аби принести твоє питання, прохання, проблему до Ісуса. Я допоможу тобі працювати просто з Ісусом і спілкуватися з Ним щодо твого молитовного фокусування, поки не закінчиться час або поки не знайдеться якесь рішення.

Моя робота полягає в тому, щоб допомогти тобі налагодити зв'язок з Ісусом і допомагати приносити твої питання, переживання і клопоти до Ісуса. Твоя робота полягає в тому, щоб налагодити зв'язок з Ісусом і розповідати мені все, що спадає тобі на думку, коли ти з Ним спілкуєшся.

Якщо в якийсь момент тобі буде важко відчути присутність Господа або почути Його відповідь, то ми разом спробуємо знайти і вирішити проблему.

Це зрозуміло?

Ціль

Від тебе очікується лише те, що ти будеш відкритим, що ти будеш помічати й описувати все, що спадає тобі на думку. Якщо ти будеш дослухатися до мого скерування і шукати Ісуса, то все вийде. Я сподіваюся, що ти зможеш встановити зв'язок з Ісусом і поговорити з Ним.

Будь ласка, молися вголос і розповідай все.



Якщо ти будеш молитися Богу вголос, мені це дуже допоможе. Ти погоджуєшся з цим?

Також нагадаю, щоб ти розповідав мені все, що спадає тобі на думку, навіть якщо це здається недоречним, не має сенсу або видається незначним чи неясним.

Особливо важливо розповідати спогади. Якщо щось згадаєш під час молитви, розкажи. Здається, це може бентежити, але це може бути важливим і допомогти тобі у молитовному процесі.

Навіть якщо ти думаєш, що це не від Ісуса; ми поговоримо про це і побачимо, наскільки воно важливе.

Якщо потрібно, можна просити допомоги.

Я не знаю всього, але Ісус знає! Тож, якщо в якийсь момент ти загрузнеш і втратиш зв'язок з Ісусом чи не зможеш іти вперед, ми повернемося до твого хорошого спогаду і закінчимо сеанс. З твого дозволу, тоді я помолюся про це і шукатиму допомоги інших людей, більш досвідчених, ніж я, у питаннях допомоги людям.

Я запитуватиму тебе, перш ніж щось робити.

Розгляд процесу

Отже, це те, що ми збираємося зробити.

- ❖ Почнемо з твого позитивного спогаду.
- ❖ Прошу тебе освіжити його, пригадати всі подробиці.
- ❖ Перебувай у вдячності.
- ❖ Спрямуй свою подяку Ісусу.
- ❖ Потім ми попросимо Ісуса показати тобі, де Він є.
- ❖ Далі вестиме Він.
- ❖ Я лише допомагатиму тобі взаємодіяти з Ісусом. Це моє завдання.

Запитання?

У тебе є якісь запитання?

Про що ти хочеш молитися сьогодні?

Мені не треба багато подробиць, лише коротко.

КРОК 1: МОЛИТВА ЗАХИСТУ

Почни з молитви про керівництво, напрямок, захист і про те, щоб Господь допоміг реципієнту встановити відповідний зв'язок з Ним. Запропонуй людині подумати про позитивний спогад, коли ти молишся, і скажи, що ти виділиш час для цього... потім молися:

«Господи Ісусе, ми просимо Тебе нагадати _____ Твою милість. Підкажи йому/їй по-особливому хороший спогад. Допоможи йому/їй по-новому пережити його і розпали вдячність у серці».

«Я довіряю _____ Тобі. Я прошу, щоб Ти зараз відкинув будь-яке духовне, фізичне чи емоційне відволікання і дозволив _____ відчувти ясний зв'язок з Тобою, без будь-яких завад чи помсти. Нехай _____ безпечно _____ відчує Твою присутність».

«Допоможи йому/їй кожною частинкою почути Твій голос і знати істину про Твоє серце і характер – про Твою лагідність і дбайливість, щоб _____ усім своїм розумом і серцем

міг/могла сприяти Твоїй зцілювальній роботі. Господи Ісусе, будь ласка, направляй кожну думку, образ, спогад, емоцію і фізичне відчуття, які приходять у серце і розум _____ і в моє серце і розум для скерування. Ми дякуємо за все це. Амінь».

КРОК 2: ЗГАДАТИ І БУТИ ВДЯЧНИМ ЗА ХОРОШИЙ СПОГАД

Допоможи реципієнту пригадати щось позитивне (спогад, за який вони по-справжньому вдячні і в якому немає болючих голочок) і згадувати його, поки не відчують вдячність.

Можливо, тобі треба буде щось підказати, наприклад:

- великий момент (напр. весілля чи народження дітей)
- маленькі моменти (напр. блискучі кольори на бульбашках, чай з подругою)
- давній спогад чи щось нещодавнє; різний вік чи події у кожному класі, пори життя
- спогад про місцевість – особливі моменти у конкретних місцях,
- спогад, який асоціюється з улюбленим заняттям, особливою подією або поїздкою
- зустріч з людиною, яка принесла радість, мир і/або вдячність
- приємний випадок, пов'язаний з погодою
- особливий подарунок чи предмет чи щось інше, що приносить радість
- моменти чуда, здивування, надії, задоволення, сміху чи відчуття, що тебе люблять по-особливому
- гарний спогад про свято
- спогади, пов'язані з природою – небом, квітами, снігом
- спогади, пов'язані з твариною

Коли людина пригадує такий спогад, допоможи 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 бачиш? 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 і не виходити з нього, поки ти не скажеш.

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

Якщо початок позитивного спогаду нічим не примітний чи сухий, допоможи реципієнту

продовжувати шукати деталі. Чим міцніший зв'язок зі спогадом, тим краще. «Що ти бачиш, чуєш, відчуваєш, чуєш носом...» Чим більше подробиць, тим краще. Це наука про мозок – нейробіологія!

Заохочуй реципієнта описувати все вголос. Чим більше він/вона розповідає, тим зрозуміліше все буде.

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

КРОК 3: ВІДЧУТИ І ВСТАНОВИТИ ЗВ'ЯЗОК З ІСУСОМ

Допоможи реципієнту вітати Ісуса у хорошому спогаді. Ми знаємо, що Бог всюдиприсутній, і навіть якщо людина не помітила Його присутності у той момент, коли відбулася ця подія, Бог був присутній.

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

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

«Я попрошу тебе помолитися приблизно так: Ісусе, вірую 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?»

«Ми знаємо, що Ісус в нас, але ми також знаємо, що Він був на землі у реальному тілі. Попроси Його відкрити Себе так, щоб ти міг з Ним взаємодіяти. Хтось бачить візуальний образ, але це має бути лише у твоїх думках».

Навчай 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?»

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

Якщо реципієнт не може відчути 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.

Базові способи пошуку і вирішення проблеми (за потреби)

Втручання 1: Нехай реципієнт розкаже тобі все, що прийшло йому в голову. Попроси його/її детально описати позитивний спогад і те, що відбулося чи змінилося після того, як він/вона запросили Ісуса у свій спогад, або що відбувається 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 відчути 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 перешкоджають нам встановити інтерактивний зв'язок? Що мені з ними робити?»

ПРИМІТКА: Якщо реципієнт не може відчути присутність Ісуса і встановити з Ним інтерактивний зв'язок у позитивному спогаді, **НЕ ПЕРЕХОДЬ до кроку 4.**

Продовжуй шукати і вирішувати проблему і приділи час, щоб налаштуватися на людину (встановити емоційний зв'язок) з приводу будь-якої її зневіри і щоб обговорити з нею, чому вона не може встановити зв'язок з Ісусом.

КРОК 4: ПРИНЕСТИ ПРОХАННЯ/ПОТРЕБУ/БІДУ/ПИТАННЯ ДО ІСУСА

Попроси реципієнта принести своє молитовне прохання прямо до Ісуса і поспілкуватися з Ним про своє прохання. Тут головне – налаштувати емоційний зв'язок з Ісусом. Людині слід приносити свої питання, переживання, потреби, думки до Ісуса, щоб знати Його точку зору.

Деякі приклади проблем, про які можна поговорити з Ісусом:

- Проникливість щодо окремих питань (напр. чи треба переїжджати на інше місце?)
- Наполеглива боротьба з конкретною проблемою (напр. довголітня боротьба з тривожністю чи систематичним гріхом)
- Поточне серйозне нещастя (напр. близький друг або член сім'ї помер чи захворів на рак)

Допоможи людині усамітнитися з Ісусом у її біді.

«Уголос розкажи Ісусу, про що ти хочеш молитися сьогодні. Коли ти ділишся з Ним, запитай Його, чи цьому ти маєш приділити увагу, чи є щось інше. Ти можеш навіть запитати Його: "Що у Тебе сьогодні для мене?" або "Як Ти хочеш провести наш час разом?"»

Допомога у розпізнаванні болючих спогадів: (якщо доречно)

Ми не вишукуємо болючі спогади, але якісь із них виявляться, коли реципієнт говоритиме з Ісусом, і деякі молитовні потреби, ймовірно, пов'язані з болючими спогадами. Існують способи

допомогти людям розгледіти болючі спогади, якщо це допоможе докопатися до суті боротьби.

«Коли ти говориш з Ісусом про проблему з _____ чи про твоє відчуття _____, запитай Ісуса, чи це пов'язано з якимось конкретним досвідом у твоєму житті. Скажи, що спадає на думку, коли ти говориш з Ним».

«Ісусе, коли ця проблема з _____ чи відчуття _____ почалось?»

Подальші запитання: «Коли в минулому ти почувався як зараз? Коли вперше ти пригадуєш, що це сталося?»

«Ти говорив про труднощі/образу/відчуття, що тебе не зрозуміли (назви емоцію, про яку розказала людина). Чи є якийсь конкретний спогад, який спадає на думку, коли ти так відчуваєшся?»

КРОК 5: (ПРИ ТРАВМІ) ВСТАНОВИТИ ЗВ'ЯЗОК З БОЛЮЧИМ СПОГАДОМ

Скажи реципієнту повернутися у цей спогад і описати всі подробиці, поки він/вона не почне заново з'єднуватися з болючими емоціями.

«Уяви себе знову там, у тому моменті, і опиши твій спогад якомога детальніше. Наприклад:

- *Що ти бачиш? 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 відчуває твоє тіло, повертаючись у той спогад?*

Допоможи людині встановити зв'язок з негативним спогадом, поки вона не почне відчувати біль і страх тієї ситуації, так само як вона встановлювала зв'язок з позитивним спогадом, поки не почала відчувати вдячність.

КРОК 6: (ПРИ ТРАВМІ) ВІДЧУТИ І ВСТАНОВИТИ ЗВ'ЯЗОК З ІСУСОМ ВСЕРЕДИНИ БОЛЮЧОГО СПОГАДУ

Допоможи людині відчутти і встановити зв'язок з Ісусом всередині цього спогаду.

«Я попрошу тебе помолитися приблизно так: "Ісусе, дякую Тобі, що Ти був там, у тому болючому спогаді. Прошу Тебе бути зі мною зараз у цьому спогаді, допоможи мені відчутти Твою життєдайну присутність – допоможи мені подолати цей важкий спогад, знаючи, що Ти зі мною". Ваше завдання – спостерігати, що приходить на ваш розум і розказати це. Все, незалежно від того, чи здається воно важливим, чи має сенс і чи вдало сформульовано».

Якщо людина не може відчутти Ісуса з самого початку у спогаді, скажи їй попросити Ісуса допомогти перейти до інтерактивного зв'язку, або ти можеш помолитися за неї.

Застосуйте техніки пошуку і вирішення проблеми з кроку 3.

КРОК 7: (ПРИ ТРАВМІ) ВЗАЄМОДІЯТИ З ІСУСОМ ЯК З ЛІКАРЕМ

Ідентифікувати об'єкти зцілення

Щойно реципієнт встановить зв'язок з Ісусом у негативному спогаді, допоможи йому/їй ідентифікувати об'єкт зцілення. Людина може попросити Ісуса допомогти у цьому. Вона має докладно розповісти Ісусу і тобі цей спогад. Об'єктом зцілення буде взаємодія чи місце в спогаді, яке є напруженим/болючим/жахливим, чи якісь інші труднощі.

«Зараз я прошу тебе уявити, як ти проходиш через свій негативний травматичний спогад з Ісусом. Сфокусуйся на присутності Ісуса у твоєму травматичному спогаді й опиши все, що спадає тобі на думку, незалежно від того, чи здається воно важливим, чи

має сенс і чи вдало сформульовано. Зупинись, якщо стикнешся з чимось важким/болючим/страшним. Це і будуть об'єкти для зцілення, питання і спогади, які ми приносимо до Ісуса для скерування, розуміння, перспективи і зцілення».

Говори з Ісусом про все

На кожному етапі процесу, стосовно кожного питання, об'єкта зцілення, чи виявленої проблеми, допоможи реципієнту знайти слова для будь-якого питання, справи, болю, страху чи проблеми, яка перед ним/нею. Навчай реципієнта фокусуватися на Ісусі, розповідати безпосередньо Ісусу питання/справи/біль/страх/проблему, просити Ісуса про керівництво і допомогу, а потім описувати все, що спадає на думку.

«Коли ти роздумуєш про цей болючий момент у спогаді, я хочу, щоб ти розповів Ісусу все, що ти можеш пригадати: що сталося, як ти почувався, а потім розкажи мені все, що спадає тобі на думку, незалежно від того, чи здається воно важливим, чи має сенс і чи вдало сформульовано».

Що людина відчуває щодо об'єкта зцілення

Реципієнту потрібно пропрацювати болючий момент, поки він більше не буде важким/болючим/страшним. Після того як людина пропрацює всі болючі моменти з Ісусом, попросіть її розповісти вам, як вона відчувається або реагує зараз, коли думає про об'єкт зцілення.

«Коли ти думаєш про цю частину спогаду, що ти відчуваєш? Чи є якась різниця? Чи є щось важке/болюче/страшне?»

Ціль роботи з болючими спогадами

Мета підходу «Еммануїл» – пропрацювати кожну болючу частину болючого спогаду способом опрацювання болю. Для того, щоб перейти від страху, болю, токсичності до точки, коли спогад уже не є токсичним і не викликає в нас емоційних переживань. Натомість він доповнює наші знання, навички, емпатію та зрілість. Для цього людині потрібно пригадати весь спогад і пройти через нього з Ісусом.

Як зрозуміти, коли все зроблено

Коли вже питання з об'єктом зцілення вирішено, якщо є час, попроси реципієнта пошукати інший об'єкт для зцілення. Якщо він виявиться, опрацюйте його. Якщо ні, ти можеш перейти до підстраховки і завершити сеанс.

КРОК 8: СПОСОБИ ПОШУКУ І ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМИ (ЗА ПОТРЕБИ) ПІДСТРАХОВКА

Якщо у реципієнта проблеми зі встановленням чи перебуванням на зв'язку з Ісусом у болючому спогаді, застосуй техніку пошуку і вирішення проблем з кроку 3.

- 1. Розповідай все, що приходить у голову.*
- 2. Запитай Ісуса, що заважає перебувати у належному зв'язку з Ним.*

Якщо пошук і вирішення проблем всередині болючого спогаду не працює, застосуй підстраховку/систему безпеки і поверни людину до позитивного спогаду, аби вирішити проблему у безпечному, комфортному контексті.

*Для тих, хто не відчуває Ісуса і не встановив інтерактивний зв'язок у травматичному спогаді:

**НЕ ЗАЛИШАЙСЯ у травматичному спогаді.

*Для тих, хто відчуває присутність Ісуса і встановив інтерактивний зв'язок у травматичному спогаді: Після того як реципієнт описав свій зв'язок з Ісусом, попросіть його/її розповідати

про свій травматичний спогад, поки він/вона емоційно не зануриться в нього, не пригадає його і не пройметься болем і не матиме вдосталь часу, щоб розповісти свою болючу історію.

КРОК 9: ЗАВЕРШІТЬ ЧАС МОЛИТВИ

Завершуй час молитви, коли початкове питання буде розглянуто/вирішено або коли скінчиться час.

Якщо реципієнт опрацьовував травму і все ще лишилися деякі болючі емоції, застосуй підстраховку і знову встанови зв'язок з Ісусом у позитивному спогаді, перш ніж завершити час служіння.

«Господи, ми дякуємо Тобі за (будь-що хороше, що відбулося). Ми приносимо до Тебе ці (рани? проблеми?) які ще не вирішені. Ми просимо Тебе подбати про ці невирішені (рани? проблеми?). Обступи, захисти і надихни _____, _____ коли він/вона продовжить. Заповни будь-яку порожнечу, яка сьогодні залишилася в серці _____, _____ щоб він/вона відчували Твою життєдайну присутність, яка залишається у його/її серці й розумі і поруч з ним/нею у кожному дні. Будь ласка, даруй _____ благословіння, які Ти приготував для нього/неї сьогодні».

КРОК 10: ЗАОХОЧУВАТИ ЇХ РОЗПОВІДАТИ СВОЮ ІСТОРІЮ МОЛИТВИ «ЕММАНУІЛ»:

Якщо сталося щось хороше, спонукай/заохочуй реципієнта розповісти про це 1–3 людям протягом наступних кількох днів! При роботі з травмою навчій їх коротко описувати проблему, а головним чином розповідати про те, що сталося, коли з'явився Ісус.

1. Як ти почувався, коли прийшов?
2. Про що ти прийшов помолитися?
3. Що відбулося протягом молитви, що вразило тебе?
4. Як ти зустрівся з Богом?
5. Як ти почуваєшся зараз?
6. Кому ти це розкажеш, коли підеш?

Адаптовано з «Посібника з молитви "Емануїл" для Урбана 2023», складеного Пітером Гортоном і доктором Карлом Леманом.