

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ КРОКІВ МОЛИТВИ «ЕММАНУІЛ»

Мета цього розділу – дати тобі ідеї для мудрих запитань. Всі люди різні, і спрацьовують різні засоби. Суть не в тому, щоб поставити ВСІ запитання, а щоб допомогти тобі, коли ти не знатимеш, куди рухатися далі.

Планування разом (чи має вже людина на думці позитивний спогад/подію?)

Якщо це лише сприяння вдячності, запитай, чи має вже людина на думці позитивний спогад, а потім скажи:

Я радий, що ти маєш гарний спогад. Коли я буду молитися, принеси цей спогад до Ісуса з відкритими руками і попроси Ісуса «просівати» з тобою. Він може покласти тобі на розум щось інше. Зверни увагу, що виринає на поверхню або постійно привертає твою увагу.

Якщо очікується повний сеанс, запитай, чи є в людини питання, які вона хотіла б принести Ісусу.

Чи є у тебе бачення, що ти хочеш зробити?

Чи є у тебе питання, які ти хотів би обговорити з Ісусом?

У тебе є план на сьогодні?

Про що ти хочеш молитися сьогодні? Мені не треба зараз багато подробиць, просто було б добре знати, на чому фокусується наша молитва. Ти просто можеш сказати «заголовок».

Перш ніж ми почнемо, чи лежить у тебе на серці щось конкретне, чи ти просто хочеш проаналізувати разом з Ісусом і зрозуміти, що Він хоче робити?

Виявити деталі позитивного спогаду

М'яко запроси людину розповісти деталі позитивного спогаду про **один конкретний момент у реальному місці**. Попроси людину «увійти в спогад». Вона має обрати спогад без скалок (з яким не пов'язаний біль).

Виявити **зовнішні подробиці**:

Що відбувається навколо тебе?

Що ти бачиш? Чув? Який був запах? Смак? Що ти відчував шкірою?

Яка це пора дня або року?

Яка погода?

Що ще ти пам'ятаєш?

Цікався. Вияви інші специфічні подробиці історії (хто був з тобою, як це було...)

Виявити **внутрішні подробиці**:

Що відбувалося всередині тебе?

Про що ти думаєш?

Що ти відчуваєш?

Що ще ти думаєш і відчуваєш?

Коли ти думаєш про той момент зараз, які у тебе виникають думки і відчуття?

Чи є якісь фізичні відчуття – метелики в животі, сльози радості, розслаблене тіло, тепло в грудях?

Де у тілі ти відчуваєш спогад?

Яка твоя улюблена частина цього спогаду?

Чи відчувала людина Божу присутність під час спогаду

Як ти відчуваєш Божу присутність?

Що Він тобі говорить чи робить у тобі в цей момент?

Спостерігай за невербальними проявами того, що людина пов'язана з позитивними емоціями. Запитай:

Чи відчуваєш ти зараз щось подібне до того, що відчував у час цього спогаду?

Якщо людина не сильно їх відчуває, постарайся дізнатися більше подробиць і віддзеркаль її емоції.

Попроси людину залишатися у спогаді і не виходити з нього, поки ти (або Ісус) не скажеш виходити.

Тобі важливо залишатися у цьому спогаді. Якщо тобі легше це робити з заплющеними очима, то так і зроби.

Розгляд можливої скалки

Здається, у тебе з цим позитивним спогадом пов'язаний якийсь біль. Ми намагаємося знайти чистий спогад, якщо це можливо. Ти відчуваєш, ніби біль дуже тісно пов'язаний з цим спогадом? Якщо так, то знайдімо інший позитивний спогад.

Перенаправляти увагу на Ісуса

Ти можеш почати (або продовжити) описувати спогад, але у формі молитви. Ти розповідаєш про це Ісусу, а я слухатиму. [спонукай реципієнта спочатку посилити відчуття «переживання спогаду заново»]

Ти можеш висловити Ісусу, що ти відчуваєш у цьому спогаді?

Ти можеш розповісти Ісусу, що ти відчуваєш у цьому спогаді?

Ти хочеш подякувати Ісусу за цей спогад?

Чи хочеш ти висловити свою вдячність/почуття безпосередньо Йому?

(ТИ можеш запитати це до або після зв'язку з Ним; це може сприяти їхньому зв'язку, звертанню до Ісуса або посилити емоції після зв'язку.)

Ти можеш «говорити Йому прямо в обличчя», навіть якщо ти візуально Його зараз не бачиш?

Чи можеш ти знайти слова, щоб описати це Ісусу? [наставник може допомогти знайти ці слова]

Запросити інтерактивну присутність Ісуса

Права півкуля мозку не слідкує за часом, тому права півкуля заново переживає цей досвід – а ми знаємо, що там у той час був Ісус. Ми хочемо запросити Його виявити Себе у цьому спогаді так, що ти зможеш з Ним взаємодіяти.

Попроси реципієнта прийняти Ісуса у хорошому спогаді.

«Ми знаємо, що Бог завжди з тобою, і навіть якщо ти не помітив/ла Його присутності у той момент, коли відбулася ця подія, Бог був присутній».

Я попрошу тебе помолитися приблизно так: «Ісусе, вірую я знаю, що Ти був зі мною у час, коли відбувався цей спогад. Допоможи мені відчувати Твою живу, інтерактивну присутність».

Ти можеш звертатися до Бога Отця, Сина чи Святого Духа. Як тобі зручніше? Часто найзручніше звертатися до Ісуса, адже ми знаємо, що Він мав людське тіло, а ми хоча б знаємо, як воно виглядає. Але це не обов'язково має бути Ісус. Бог різними способами відкривається у Писанні.

Боже, я сердечно запрошую Тебе відкрити мені Свою присутність у цьому спогаді.

Ісусе, я знаю, що Ти був зі мною в цьому спогаді. Вияви, будь ласка, мені Свою присутність у цьому спогаді таким чином, щоб я міг взаємодіяти.

Я попрошу тебе помолитися приблизно так: «Ісусе, вірую я знаю, що Ти був зі мною у час, коли це відбувалося. Я радий вітати Тебе бути поруч зі мною у цьому спогаді. Допоможи мені відчувати Твою живу, інтерактивну присутність».

Ісусе, я щиро запрошую Тебе відкрити мені Свою присутність у цьому спогаді.

Ісусе, я знаю, що Ти був зі мною в той час, я відчував Тебе там, будь ласка, відкрий мені Свою живу інтерактивну присутність у цьому спогаді зараз.

«Помічати й описувати» (часто це повторюйте!)

Звертайте увагу й описуйте все, що спадає вам на думку – першу думку, – незалежно від того, чи здається вона важливою, чи має сенс і чи вдало сформульована.

Детально опиши все, що спадає тобі на думку, незалежно від того, чи здається воно важливим, чи має сенс. Тобі може прийти на думку уривок пісні або вірша, слово, звук, якийсь образ, емоція, навіть фізичне відчуття, типу смак чи запах. Описуй усе, що помічаєш.

Багато людей сприймають все зором, тому вони бачать Ісуса, а інші лише відчувають Його присутність. Саме тому важливо помічати й описувати...

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

Чи можеш ти знайти слова, щоб описати все, що приходить тобі на розум?

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

Не відкидай і не ігноруй будь-який образ, думку, спогад, емоцію, фізичне відчуття. Коли ти будеш про це говорити, ймовірно тоді стане зрозуміло, чи це важливо і чи має якесь значення.

*Чи змінилася якась обстановка? Чи помітили ви щось інакше чи нове?
Роздивися все на 360 градусів, озирнися навколо. Помічати й описувати...*

*Дивись і звертай увагу на те, що відбувається...
Подивись, чи можеш ти відчутти відповідь від Нього.*

Визначення й усунення перешкод (якщо людина не відчуває присутності Ісуса):

Якщо людина висловлює невпевненість, що це «вона сама собі надумала», переконай її, що: Ісус у тобі, включно з твоїми думками і в тому, що ти відчуваєш і сприймаєш. Він хоче спілкуватися з тобою. Якщо ти опишеш усе, що приходить тобі на думку, то найімовірніше тоді стане зрозуміло, чи це від Ісуса чи ні.

Вірою ми знаємо, що Ісус у спогаді з тобою, навіть якщо ти не відчуваєш Його. Запитай Господа: «Що перешкоджає мені відчутти Твою присутність, Господи?» – а потім спостерігай та описуй усе, що спадає на думку.

Я хочу ще раз попросити тебе детально описувати свій позитивний досвід, а потім розповісти мені, що відбулося чи що змінилося, коли ти запросив туди Ісуса. Пильно переглянь усе навколо, на 360 градусів. Детально опиши все, що спадає тобі на думку, незалежно від того, чи здається воно важливим, чи має сенс.

Уважно переглянь усе навколо, звертай увагу й описуй усе, що помічаєш.

Що ти помічаєш боковим зором?

Якщо ти десь застопорився, скажи про це Ісусу і попроси Його допомогти.

Ісусе, допоможи мені зрозуміти, що перешкоджає мені відчувати Тебе?

Чому це блокує наш інтерактивний зв'язок і що можна з цим зробити?

Ісусе, я помічаю ці речі у своєму серці... Що мені з ними робити?

Ісусе, даруй мені якісь ідеї, як рухатися далі?

Ісусе, що Ти можеш дати мені чи показати, щоб допомогти мені?

Якщо/коли Ісус відкриває ці перешкоди, попроси людину розказати це Ісусу і запитати Його, як це не дає їй чути Бога чи встановити інтерактивний зв'язок.

Чи є якісь думки чи образи, які підгризають твою свідомість?

Чи відкидаєш ти щось, оскільки вирішив, що це неважливо чи не має значення?

Можливо, людина очікує побачити перед собою велику ефектну появу Ісуса, нехтуючи інші ледь помітні відчуття, тому що Він не з'являється так, як вона собі придумала.

Настроєність на зневіру чи розчарування, оскільки людина не відчуває Його

ПРИМІТКА: якщо реципієнт не може встановити зв'язок з Ісусом у позитивному спогаді, НЕ ПРОДОВЖУЙ. Продовжуй шукати і вирішувати проблему і приділи час, щоб налаштуватися на людину – вона може почуватися зневіреною, розчарованою або знехтуваною. Вияви підтримку і співчуття, але вислови впевненість у реципієнті та Ісусі, що зв'язок можна буде встановити у майбутньому. Відзнач їхню мужність і присутність.

Фокусуватися на Ісусі

Чи відчуваєш ти, що Він слухає тебе і розуміє, що ти говориш?

Чи можеш ти сказати, де Він, навіть якщо не бачиш Його фізичним зором?

Чи можеш ти сказати, куди спрямована Його увага (або на чому сфокусована)?

Чи відчуваєш ти Його там поруч із собою? Як ти Його відчуваєш?

Який Його вигляд стосовно тебе?

Яке Його серце стосовно тебе?

Чи відчуваєш ти вираз Його обличчя, навіть якщо не бачиш Його фізичним зором?

[Якщо є страх чи нещастя: Він сердитий? Розчарований?]

Добре вміти ставити запитання, які змушують людину поглянути в лице власному страху, що Він може сердитися чи бути розчарованим тощо, і важливо, щоб вона почула інше.]

Не всі мають візуальний образ. Ти можеш лише відчувати Його присутність і знати, що Він там. Просто звертай увагу й описуй все, що приходить у твою свідомість.

Якщо Він там, то де, на твою думку, Він є?

Розкажи Йому, як ти відчуваєшся щодо....(цього позитивного спогаду)

Якщо людина бачить Його:

У що Він одягнений?

Як Він виглядає?

Який вираз Його обличчя?

Розкажи якомога більше про Ісуса. Що Він робить?

Що ти відчуваєш, коли Ісус разом з тобою у цьому спогаді?

Що ти відчуваєш, коли Він поруч з тобою?

Нагадайте людині, що Він може з'явитися як завгодно!

Наближення

Він близько чи далеко? [чи є між ними якісь об'єкти? Він на відстані руки?]

Чи хочеш ти, щоб Він був ближче до тебе?

Чи хочеш ти розповісти Ісусу, як ти відчуваєшся від думки про те, щоб бути ближче до Нього?

«Ісусе, я хочу бути ближче до Тебе, але...»

Скажи Йому: «Ісусе, я зневірююсь, бо не можу побачити чи почути Тебе» – і послухайте Його відповідь.

Розпізнавання ідентичності/зв'язку або «тестові» запитання

Ісусе, що Ти відчуваєш, перебуваючи зі мною у цьому спогаді?

Ісусе, яку одну річ у мені Ти любиш?

Ісусе, яка одна з Твоїх улюблених речей у мені?

Ісусе, що приносить Тобі особливу радість щодо мене у цьому спогаді?

Ісусе, що Ти хочеш, щоб я знав про цей спогад?

Господи, чи є ще щось, що Ти хочеш показати мені, дати мені чи сказати?

Ісусе, чому цей спогад важливий для мене?

Ісусе, чому цей спогад такий особливий для мене?

Ісусе, чи є щось, що перешкоджає мені повністю повірити в це?

Ісусе, чи є якась частина мене, яка не має впевненості щодо _____?

Ісусе, чи є якийсь дар, який Ти хочеш дати мені, перспективу, яку Ти хочеш мені показати, або слово, яке Ти хочеш мені сказати?

Перевірка

Час від часу може виникнути потреба поговорити з реципієнтом, якщо зависає тривала тиша, без жодної взаємодії.

Ісус все ще з тобою?

Ти все ще на зв'язку з Ісусом?

Чи змінилася обстановка?

Ти все ще відчуваєш Його там разом з собою?

Можна я просто перепитаю – Ісус все ще з тобою?

Відповідь Ісусу

Як би ти хотів Йому відповісти?

Чи хочеш ти розповісти Йому, як ти відчуваєшся від цього?

Розкажи Йому, як ти відчуваєшся щодо цього/що ти про це думаєш.

Чи хочеш ти запитати Його щось про це?

Ісусе, як Ти можеш допомогти мені з цим?