

## Розділ 7.

### «ЕММАНУЇЛ» ЯК СПОСІБ ЖИТТЯ

Проблема у твоєму молитовному житті і чому ти не відчуваєш, що чуєш Бога, полягає в тому, що це все стоїть у тебе на порядку денному. Ти хочеш, щоб Він відповідав на «твої» запитання. А коли ти слухаєш Його запитання? Ти хочеш, щоб Він вирішував твої проблеми і, бажано, негайно. А коли ти сідаєш і просто тихо перебуваєш з Ним? Просто насолоджуєшся Ним. Просто дякуєш Йому. Не розповідаєш зразу весь список своїх проблем. Так, Він хоче, щоб ти розповідав Йому все, хоча Він і так все знає, але щоб стосунки були важливі, має бути двостороннє спілкування. А не просто монолог.

Д-р Леман застосовував сеанси молитви «Еммануїл» з тисячами людей для того, щоб вони отримали зцілення своїх сердець, але він абсолютно впевнений, що найпершим і найголовнішим пріоритетом нашого розпорядку має бути поліпшення нашого особистого інтерактивного спілкування з Господом. Нам потрібно вбудувати ці принципи й інструменти у своє життя як щоденні звички, які безупинно поглиблюватимуть нашу близькість з Богом.

- 1. Тренуй свій мозок протягом дня шукати щось, за що ти вдячний.** Це збільшує ТВОЮ здатність радіти. Коли відбувається щось хороше, побач в цьому Ісуса поруч з тобою. Розкажи комусь про це.
- 2. Зберігай список позитивних спогадів** під рукою – у телефоні чи ще десь, щоб ти міг регулярно його бачити. Щодня обирай якийсь і насолоджуйся ним. Вражає (а може і ні!), як швидко ти забуваєш щось хороше у щоденній метушні і життєвих стресах.
- 3. Кожного дня май тихий час вдячності Ісусу.** Просто насолоджуючись Його присутністю. Нічого не говори. Просто слухай Його голос.
- 4. Впровадь звичку перевіряти свої реляційні зв'язки.** Це разуче збільшить твою спроможність служити іншим людям і своїй сім'ї.

### Список для перевірки реляційних зв'язків

Ось перелік питань, за яким ти можеш визначити, де ти перебуваєш.

- ✓ Я лише хочу, щоб ця проблема, людина або почуття зникли.
- ✓ Я не хочу слухати, що відчувають або говорять інші.
- ✓ Мій розум «зациклився» на чомусь неприємному.
- ✓ Я не хочу бути на зв'язку з \_\_\_\_\_ ? (людиною, яка зазвичай мені подобається)
- ✓ Я просто хочу забратися геть або битися, або я закликаю.
- ✓ Я більш агресивно допитуюся, засуджую і виправляю інших.

Якщо ти відповів ТАК на БУДЬ-ЯКЕ питання, то твої РЗ ВИМКНЕНО. Будь-що, що пов'язане з міжособистісними конфліктами, складається краще, коли наші реляційні зв'язки знову УВИМКНЕНО.

Ти можеш поставити собі одне просте запитання: «Чи можу я зараз відчувати щось позитивне до цієї людини (або Бога)?» Це не просто, чи можу я сказати про неї щось хороше. Це питання про те, чи справді позитивна думка відкриває нас для взаємодії з Богом чи людьми. Інакше ти бачиш лише проблеми, а не людей. Це не ресурс для допомоги тобі. Вони «заважають».

Якщо ти відчуваєш, що ваші реляційні зв'язки вимкнені або не повністю відкриті:

- Вчись заспокоюватися за допомогою вправ «Шалом, моє тіло»..
- Отримай настроєність від Ісуса і/або надійного друга.
- Проведи час у продуманій, свідомій вдячності.

**5. Пройди свій шлях зцілення.** Регулярно запитуй Ісуса, що Він хоче показати тобі про тебе самого. Ти швидкий на гнів? Попроси Його показати вам чому. Знайти корінь цієї проблеми. Ти боїшся? Запитай Його. Відповіді у Нього. І так, іноді Він використовує інших людей у нашому житті, щоб вказати на проблеми або допомогти побачити Божі рішення.

**6. Вчись налаштовувати зв'язок з Ісусом і настроюватися на Його присутність у щоденному житті.** Зроби своєю звичкою запитувати: «Ісусе, покажи мені, де Ти». Не тільки під час свого тихого часу з Богом. Але... тобі може буде потрібно зробити це навіть тоді. Тож часто ти щось проходиш, взагалі не поєднуючись із Ісусом.

Існує так багато способів застосування молитви «Еммануїл» та її принципів у твоєму житті. Всі знають, що ми маємо дякувати Господу за все. Але все переходить на вищий щабель, коли ви вирішуєте бути вдячними за особливий спогад. Витягнувши свої позитивні спогади, над якими ти працював, ти отримаєш певну радість залежно від свого душевного стану. Але справжня втіха в них – відчувати присутність Ісуса там і дякувати Йому за це. Відновлення твоєї вдячності Йому.

Якщо у тебе труднощі з позитивним спогадом або ти не можеш згадати той, яким уже насолоджувався, чи якийсь новий, то ти знаєш, що твої реляційні зв'язки точно вимкнені. Настав час молитися і просити Господа допомогти тобі знову поєднатися з Ним. А якщо ти піддався гріху або плекав свої негативні емоції, то потрібно просити Його прощення і Його відновлення. Псалом 130:7 нагадує нам, що з Господом завжди є викуплення – і благодатне викуплення.

### **Ведення щоденника «Еммануїл»**

Можливо, тобі не подобається ідея вести щоденник, але подумай про те, щоб записувати твої подяки Господу, відчуваючи реальний зв'язок з Ним, а потім записувати, що Він тобі відповідає. Це потужно впливає на те, як сильно ти відчуваєш близькість з Ісусом і як сильно Він хоче бути частиною твого життя. Як приємно перечитувати, що Він говорив, адже часто наша пам'ять така коротка.

Якщо тобі не подобається ідея ведення щоденника, надішли Ісусу текстові повідомлення про свою вдячність Йому. А потім пиши повідомлення «від Нього» з Його відповіддю тобі.

Твоє життя має бути пронизане однією істиною – ти не сам. Бог з тобою. Він ХОЧЕ бути з тобою. Він радіє тобою. Він любить тебе.

Софонії 3:17: «Бо Господь, ваш Бог, живе серед вас. Він – могутній Спаситель. Він буде втішатися тобою з радістю. З любов'ю Він заспокоїть усі твої страхи. Він тішитиметься тобою з радісним співом» (пер. з англ. NLT).

**ТИ НЕ САМ!**