

Вправа

ПРАКТИКА ВДЯЧНОСТІ

Цей матеріал можна застосувати у великій групі людей, щоб практикувати основи позитивного спогаду, вдячності і зв'язку з Ісусом, нашим Другом і Спасителем.

Роздай аркуші паперу, щоб люди могли робити записи.

Вступна молитва...

(Використовуй молитву, подібну до молитви у розділі 5, Вдячність – початок.)

Позитивний спогад

Зараз у тебе буде кілька хвилин, щоб подумати про позитивний спогад.

Кілька ідей, які допоможуть тобі:

- великі моменти (напр. весілля чи народження дітей)
- маленькі моменти (напр. блискучі кольори на бульбашках, чай з подругою)
- давній спогад чи щось нещодавне; різний вік чи клас у школі, пори життя
- спогад про місцевість – особливі моменти у конкретних місцях,
- улюблені заняття, особлива подія або поїздка
- зустріч з людиною, яка принесла радість, мир і/або вдячність
- гарна погода
- особливий подарунок чи предмет чи щось інше, що приносить радість
- моменти чуда, здивування, надії, задоволення, сміху чи відчуття, що тебе люблять по-особливому

Подумай про дві-три речі і запиши нотатку як нагадування, і ми невдовзі до цього повернемося.

Стишення

Просто розслабмося, звільнімо свій розум від усіх завдань і щоденної діяльності.

Глибоко вдихни разом зі мною... нехай твоє тіло і розум розслабляться.

Почувайся розслаблено... знайди місце відпочинку і миру.

Перевір своє тіло на напруженість. Глибокий вдих.....вдихни життя... нехай кисень іде до напружених місць. Видихни і подивися, як зникає напруженість. Ти вдихаєш Князя миру.... Він не лише дає нам мир... Він і Є мир... Він – це особа.

Згадування спогаду

Я прошу тебе подумати про спогад, коли ти по-справжньому відчував мир і радість. Це може бути дуже простий спогад, і він має фокусуватися на чомусь конкретному в часі, а не просто загальний спогад.

Повернися туди в уяві. Це може бути легше, якщо ти заплющиш очі, щоб тебе ніщо не відволікало, коли ти будеш пригадувати.

Опис

Коли ти думаєш про когось, чи про щось, чи про якесь місце, коли ти відчував радість і мир, озирнися на цей спогад і дозволь собі подумки повернутися у той час і момент, побачити і пережити цей момент знову.

Зверни увагу, як відчувається твоє тіло у цьому спогаді. Ти ходив, стояв чи сидів? Зверни увагу, що навколо тебе. Якщо це людина, за яку ти вдячний....подумай, що ти цінуєш у цій людині. Зверни увагу на запахи, які ти міг відчувати у цьому спогаді. Що ти чуєш навколо? Кольори?

Якщо тобі зручно, то коротко запиши, що ти відчуваєш.

Вдячність

Що ти цінуєш в цій людині, місці, часі? Дозволь своєму розуму і серцю загорітися вдячністю саме за цей спогад. Ти навіть можеш почати дякувати Богу.... тихо, в думках. Просто: «Дякую, Боже, за цей прекрасний захід сонця» – чи про що ти б ти не думав.

Запросити Ісуса

Зараз я попрошу тебе спрямувати свою вдячність до Ісуса.

Дозвольте собі висловлювати і відчувати вдячність Ісусу за цей час, момент або людину, про які ти думаєш.

Все добре нам дає Він.

Ісус є Еммануїл....Бог з нами....Його присутність з нами.

Так, як Він з нами зараз, так само Він був з нами тоді.

Він завжди той самий.

Будь певен, Він був з нами у цьому спогаді.

Ми просто не завжди відчуваємо Його присутність.

Зараз ми попросимо Ісуса допомогти нам відчути Його присутність у цьому спогаді.

Я прошу тебе зробити таке сердечне запрошення... ось так просто: «Ісусе, будь ласка, покажи мені, де Ти був у цьому цінному спогаді?»

«Допоможи мені відчути твою живу інтерактивну присутність зі мною».

Будь ласка, зверни увагу на перше, що спадає тобі на думку.

Ісус каже: «Мої вівці слухаються Мого голосу, вони не підуть за чужим».

Попроси: «Ісусе, покажи мені, де Ти був».

Зауваж, що спадає тобі на думку.

Його присутність може бути як відчуття, ми можемо почути Його, побачити або ж просто знати, що Він є там.

Всі відчувають Його по-різному.

Зверни увагу, що ти відчуваєш, коли зробив Йому таке сердечне запрошення.

Коли ти розглядаєшся навколо у цьому спогаді вдячності і після того, як ти запросив Ісуса, зауваж, де ти Його відчуваєш, бачиш або чуєш.

Відзнач, як ти відчуваєшся, відчуваючи Його у цьому позитивному спогаді.

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

Ти можеш навіть подивитися, наскільки Він близько до тебе... ти можеш навіть попросити Його підійти ближче, якщо хочеш – Він любить бути з нами... бути з тобою.

Якщо Він достатньо близько, поглянь на вираз Його обличчя.

Якщо ти відчуваєш Його присутність, то що ти відчуваєш при цьому?

Ділитися з Ісусом

Якщо ти маєш зв'язок з Ним, ти можеш розповісти Йому, що лежить у тебе на серці зараз.

Йому подобається чути нас, слухати нас, чути наші серця.

Ісус називає нас Своїми друзями... друзі спілкуються одне з одним, правда? Один говорить, інший слухає і навпаки. Тож ми знаємо, що, коли ми говоримо з Ісусом, Він з радістю відповідає.

Тому ми поставимо Йому кілька запитань і послухаємо, що Він скаже, як Він відповідає у цьому місці зв'язку і вдячності. Зосередься на Ісусі, і я прошу, щоб ти поставив Йому запитання... коли ти запитаєш, зверни увагу на найперше, що спаде тобі на думку чи прийде у свідомість.

«Ісусе, що Ти відчуваєш, перебуваючи зі мною?»

«Ісусе, що в мені радує Тебе?»

«Ісусе, що на Твоєму серці сьогодні для мене?»

Біблія говорить, що Бог дарує добрі дари... запитаймо Його, який подарунок Він має для нас сьогодні... з цілковитою впевненістю, що Він з радістю дарує щось хороше.

«Ісусе, який хороший дар Ти маєш для мене сьогодні?» Прислухайся до Нього.

....звертай увагу на будь-яке слово, картину, відчуття, яке з'являється.

Виділи кілька хвилин, щоб записати те, що, на твою думку, Ісус говорив тобі. Ти не зобов'язаний нікому це говорити, якщо не хочеш. Це допоможе тобі запам'ятати цей досвід особистої зустрічі з твоїм Господом і Спасителем.

Заключна молитва

Ісусе, дякую Тобі за Твою присутність. Дякую Тобі, що Ти ближче за повітря, яким ми дихаємо. Прощу Тебе, зроби всіх нас більш чутливими до Твоєї присутності з нами кожного часу... не лише у добрі чи погані часи, а постійно.

Римлян 15:13: «Бог же надії нехай наповнить вас усякою радістю і миром у вірі, щоб ви силою Святого Духа збагатилися надією».

Благословляю тебе Його надією і миром у вірі у Нього... Амінь.

