

## ПРИЗНАТЕЛЬНОСТЬ – НАЧАЛО

Молитва «Эммануил» не только может быть использована для оказания помощи другим людям, она может повлиять и на ваши личные отношения с Иисусом. То, что вы изучаете сейчас здесь может помочь внести значительные изменения в ваши отношения с Иисусом и людьми.

Признательность, исходящая из позитивных воспоминаний, является базой всего процесса взаимодействия с Богом и исцеления вашего сердца. Итак, мы рассмотрим процесс, который приводит к способности быть признательным и осознанию присутствия Иисуса с нами.

### **Помните о позитивных воспоминаниях**

Вы уделите немного времени тому, чтобы вспомнить что-то положительное. И вам нужно это практиковать, чтобы вы могли помогать человеку, с которым работаете, вспоминать что-то положительное (что-то за, что он действительно благодарен и что никак не связано с болью) и держаться этого воспоминания до тех пор, пока не появится чувство признательности.

Лучше всего, если позитивные воспоминания не имеют болезненных ассоциаций. Это не должно выглядеть следующим образом: мы с другом подрались, но ... затем, когда мы помирились, это было здорово. Выбирайте то, что не вызывает негативных эмоций или боли в каком-то моменте, либо до того, как вспомнили, либо после.

Возможно, вам понадобится внести некоторые предложения, подобные тем, которые мы уже предоставили вам.

### **Расширяйте воспоминания**

По мере того, как человек будет вспоминать что-то, помогите ему погрузиться в эти воспоминания и постараться вспомнить как можно больше деталей (например, что он видел, слышал, обонял, ощущал на коже; какие были чувства; о чем он думал; с кем он находился в тот момент).

«Сейчас, попрошу вас закрыть глаза и представить себя внутри той ситуации. Опишите воспоминания как можно подробнее» Например:

- Что вы видели? Слышали? Обоняли? Кушали? Какие были ощущения на коже?
- Какие мысли и эмоции у вас были в тот момент?
- Какие мысли и эмоции у вас сейчас, когда вы думаете о той ситуации?
- Что ваше тело чувствовало в том воспоминании? Где в вашем теле вы ощущаете это воспоминание? Где ощущаете эмоции?

Позвольте реципиенту описать воспоминание по мере его естественного рассказа, а затем мягко укажите на моменты, которые он мог упустить. Также попросите его оставаться в своих воспоминаниях.

«Важно, чтобы вы оставались в своих воспоминаниях в течение всего времени молитвы. Закройте глаза, если это вам поможет». «В какой момент вы испытывали больше всего эмоций?» или «Какая ваша любимая часть?»

Помогите реципиенту достичь момента признательности, когда он будет благодарен за это воспоминание и за определенные детали этого воспоминания.

### **Пример**

У меня есть одно воспоминание из моего детства: я сижу со своей бабушкой во дворе ее доме. Мне было 4-5 лет. Был летний день. Она читала мне стихотворение о маленькой девочке, которой нравилось кататься на качели. Слушая рассказ о моих воспоминаниях, мой наставник задавал вопросы, приведенные выше, чтобы помочь мне прояснить воспоминания. И тогда я вспомнила большой куст, возле которого мы сидели и то, насколько защищено я чувствовала себя с бабушкой... И как было хорошо ощущать ее внимание ко мне. Дул легкий ветерок, хотя было очень тепло.

Таким образом, вы можете помочь кому-то вспомнить детали, которые углубляют воспоминания, делают их более реальными и благодаря радостным моментам почувствовать признательность. Имейте в виду, что у людей будет много разных переживаний, и многим из них будет трудно выразить себя или даже вспомнить детали. Очень важно не торопить процесс. Дайте им время подумать. Не переживайте из-за возникшей тишины. Будьте чуткими к Духу Святому в отношении того, задавать ли еще один вопрос или перейти к следующему шагу.

### **Восприятие присутствия Иисуса в воспоминаниях**

Помогите реципиенту пригласить Иисуса в его позитивные воспоминания. Мы все знаем, что Бог вездесущий. Мы применяем здесь библейскую истину. Несмотря на то, что он, возможно, не ощущал присутствия Бога в тот момент, когда происходили события данного воспоминания, все же Бог присутствовал. Побудите реципиента насладиться воспоминаниями, а затем вы можете предложить ему поблагодарить Иисуса за это воспоминание вслух либо про себя. (Когда люди благодарят Бога, на самом деле они настраиваются на общение с Ним).

По мере того, как эта признательность возрастает у человека в сердце, вы могли бы предложить ему выразить словесно следующее:

«Я хотел бы предложить вам помолиться следующим образом: «Иисус, я верю, что Ты был со мной, когда я ... (озвучьте свое воспоминание – например, «наслаждался парком»). Я прошу будь со мной сейчас в этом воспоминание. Помоги мне ощутить Твое живое, взаимодействующее присутствие».

Помогите человеку описать все, что ему приходит в голову, а особенно описать детали присутствия Христа.

«По мере возможности, опишите все, что приходит в ваше сознание, независимо от того, кажется ли это важным, имеет ли это смысл или аккуратно сформулировано. Это может

быть библейских стих, слова, звуки, образы, чувства, воспоминания, даже вкусовые ощущения – все, что вы ощущаете».

Когда человек ощутит присутствие Иисуса, побудите его сфокусироваться на Иисусе и рассказать о Нем, как можно больше. Ему не нужно видеть Его, просто ощущать Его присутствие.

«Расскажите мне как можно больше об Иисусе. Что Он делает? Что вы ощущаете, понимая, что Иисус с вами в этом воспоминании? Если вы можете Его видеть, как Он выглядит?»

Пример:

Продвигаясь дальше с моими позитивными воспоминаниями о бабушке, мой наставник попросил оставаться в этих воспоминаниях, а затем ощутить присутствие Иисуса в них, основываясь на факте того, что Бог всегда с нами, поэтому Он был также и там.

Размышляя над этим, я смогла по другую сторону от бабушки «увидеть» Иисуса, смотрящего на меня. Это восприятие не было основано на реальной фигуре или образе, хотя некоторые люди воспринимают именно так, а просто ощущение, что Он улыбался мне.

У людей будет разный опыт относительно того, как они будут ощущать Божье присутствие. Есть один хороший вопрос во всех случаях: «Как вы себя чувствуете в присутствии Иисуса в этом воспоминании?»

Для меня это был удивительный опыт – на самом деле осознать, что Иисус «действительно» был со мною тогда в детстве. Да, я ходила в Воскресную школу. Мне рассказывали об Иисусе. Меня учили тому, что Он меня любит. Но вот ощутить Его присутствие – это было чем-то особенным.

### **Интерактивная связь с Иисусом**

Сейчас попросите человека сфокусироваться на Иисусе и спросите, как Иисус чувствует себя, находясь с ним. Пусть человек поразмышляет и опишет все, что приходит ему в голову.

«Итак, сейчас я попрошу вас сфокусироваться на Иисусе. Спросите у Него: «Господь, как Ты себя чувствуешь, находясь со мной в моем воспоминании?»

Сделайте паузу и дайте время для ответа.

Спросите Иисуса: «Господь, есть ли еще что-то, что Ты хочешь показать, дать или сказать мне?»

Сделайте паузу и дайте время для ответа.

### **Основные пути решения проблем (если нужно)**

Если реципиент не может ощутить присутствие Иисуса, используйте следующие советы для поиска решения проблемы. Все ваше время с реципиентом основано на установлении связи между ним и Иисусом – это ключевой момент.

Вмешательство 1: пусть реципиент рассказывает вас все, что приходит ему в голову. Пусть он в деталях описывает позитивные воспоминания и что происходило или изменилось после того, как он пригласил Иисуса в его воспоминания или что происходит в нем.

«Пожалуйста, опишите еще раз в деталях свои позитивные воспоминания и что произошло или изменилось после того, как вы пригласили Иисуса в них. Опишите в деталях все, что приходит вам в голову, независимо от того, кажется ли вам это важным или имеет это смысл».

Вмешательство 2: побудите реципиента обратиться к Иисусу за ответами, пониманием, прозрением, следующими действиями. Поощрите его к взаимодействию с Иисусом в каждом шаге, в каждом прозрении, тупике, препятствии. Пусть он просит Господа руководства в вопросах блокировок.

«Мы верим, что Иисус с вами в ваших воспоминаниях, даже если вы не ощущаете этого. Спросите у Господа: «Что стоит у меня на пути в общении с Тобой, чтобы я мог ощутить Твое присутствие?», а затем обратите внимание и опишите все, что приходит вам в голову».

После того, как Иисус разъяснит, что мешает им общаться, попросите человека описать это Иисусу и спросить Его, как это может мешать слышать Бога или иметь с Ним взаимосвязь.

«Сейчас я попрошу вас описать это все Иисусу и спросить у Него, почему это блокирует интерактивную связь с Ним и что с этим делать. Вы можете совершить такую молитву: «Иисус, я заметил в своем сердце следующее: \_\_\_\_\_. Как это удерживает меня от интерактивной связи с Тобой? Что мне с этим делать?»

## **Заключение**

Независимо от вашей цели в молитве «Эммануил», позитивные воспоминания, ведущие к установлению интерактивной связи с Иисусом, всегда будут началом. И возможно, это будет единственным, что вы сможете сделать в данный момент. Но, как же это прекрасно помогать людям перестраиваться на позитив, учиться быть благодарным, познавать, что Иисус на самом деле рядом с ними и всегда был!