

## ПРОЦЕСС МОЛИТВЫ ЭММАНУИЛ. ШАГ ЗА ШАГОМ

Сейчас мы шаг за шагом расскажем вам, как вести кого-то через процесс молитвы «Эммануил». В этом процесс вы будете наставником, а человек, которому вы помогаете – реципиент.

Начиная этот процесс, убедитесь, что у вас есть личная связь с этим человеком. Успокойте его. Покажите ему, что вы рады быть с ним. Сфокусируйтесь на нем. Позаботьтесь о нем. Задайте простые открытые вопросы, такие как: «Как вы сегодня?» Но не останавливайтесь на этом вопросе, если ответ состоял из одного слова. Спросите, был ли это хороший день или неделя, и попросите рассказать, что было хорошего.

Если это ваша первая встреча с человеком, вам нужно будет объяснить ему, что вы будете делать:

### ВСТУПИТЕЛЬНЫЙ ШАГ

#### **Вступление к молитве «Эммануил»**

Для начала я помогу вам вспомнить что-то хорошее из вашей жизни без негативных ассоциаций и затем найти эмоциональную связь с этим воспоминанием. Я помогу вам пережить это заново/воссоединиться с воспоминанием, чтобы вы вернулись в первоначальный опыт и затем вы опишите ваши переживания в деталях. Я буду помогать вам это делать до тех пор, пока вы не воссоединитесь с воспоминанием и не почувствуете признательность за него.

Следующее, что мы сделаем – это попросим Иисуса помочь вам ощутить Его присутствие в этих воспоминаниях и связь с Ним. Бог присутствует везде. Он был с вами в вашем прошлом. Я попрошу вас описать все, что приходит вам в голову, независимо кажется ли это вам важным и имеет ли это смысл. Это поможет вам почувствовать важность и распознать значение любой мысли, даже если она неуловима. Бог часто общается с нами шепотом.

Наконец, я помогу вам начать общаться напрямую с Иисусом, чтобы вы могли донести до Него вопросы, проблемы, просьбы, ситуации. Я помогу вам работать напрямую с Иисусом и взаимодействовать с Ним во время молитвы до тех пор, пока либо не закончится время встречи, либо не найдется своего рода решение.

Моя работа состоит в том, чтобы помочь вам наладить связь с Иисусом и помочь вам продолжать доносить свои вопросы, беспокойства, проблемы до Него. Ваша задача – найти связь с Иисусом и делиться со мной всем, что возникает у вас в голове по мере общения с Ним.

Если в какой-то момент вам будет трудно ощутить Божье присутствие или услышать Его ответ, мы вместе будем искать решение проблемы.

Все ли понятно до этого момента?

## **Цель**

Я ничего от вас не ожидаю, кроме открытости и готовности замечать и описывать все, что приходит вам в голову. До тех пор, пока вы будете следовать моим инструкциям и продолжать искать Иисуса, все будет получаться. Я надеюсь, что вы сможете найти связь с Иисусом и поговорить с Ним.

## **Пожалуйста, молитесь вслух и все рассказывайте**

Чтобы облегчить мне задачу, пожалуйста, молитесь вслух. Вас это устраивает?

Кроме того, не забывайте делиться со мной всем, даже если это кажется несущественным, не имеет смысла, мимолетное или сбивающим с толку.

Особенно важно делиться воспоминаниями. Если какие-то воспоминания всплывут во время молитвы, пожалуйста, поделитесь ими. Это может казаться чем-то отвлекающим, но на самом деле, может быть важным и может помочь в вашем молитвенном процессе.

Даже если вы думаете, что это не от Иисуса, мы поговорим об этом и поймем имеет ли это какое-то значение.

## **Разрешение обратиться за помощью к специалистам, если будет необходимо.**

Я не знаю всего, а вот Иисус знает! Поэтому, если мы окажемся в ситуации, где вы застряли и потеряли свою связь с Иисусом, или не в силах идти дальше, мы вернемся обратно к вашим позитивным воспоминаниям и затем завершим нашу встречу. Если вы дадите мне разрешение, я помолюсь об этом, а также попрошу помощи у кого-то, кто имеет больше опыта в этом вопросе, чем я.

Я спрошу у вас разрешения прежде, чем что-либо сделаю.

## **Обзор процесса**

- ❖ Начать с позитивных воспоминаний
- ❖ Пригласить освежить воспоминания, вспомнить детали
- ❖ Пребывайте в состоянии признательности
- ❖ Направьте свою признательность Иисусу
- ❖ Затем мы пригласим Иисуса показать вам, где Он находится
- ❖ С этого момента Иисус займется ситуацией
- ❖ Я просто буду помогать вам взаимодействовать с Иисусом. Это моя работа

## **Вопросы?**

У вас есть вопросы?

О чем бы вы хотели сегодня молиться?

Мне не нужно много подробностей, просто общая тема.

### **ШАГ 1: МОЛИТВА О ЗАЩИТЕ**

Начните с молитвы, прося водительства, направления, защиты от Господа, и чтобы Он помог реципиенту установить реляционную связь с Ним. Предложите человеку начать вспоминать что-то положительное из своей жизни во время молитвы и скажите ему, что у него будет достаточно для этого времени, и затем помолитесь:

«Господь, Иисус, просим тебя напомнить \_\_\_\_\_ о Твоей благодати. Напомни об особенных позитивных переживаниях в жизни. Помоги ему/ей заново пережить это событие и содействуй формированию признательности в сердце».

«Я вверяюсь Тебе. Прошу, чтобы Ты сейчас убрал любые духовные, физические и эмоциональные отвращения и позволил \_\_\_\_\_ пережить ясную связь с Тобой без каких-либо помех и желания отомстить. Пусть это место будет безопасным, чтобы можно было испытать Твое присутствие».

«Помоги услышать Твой голос и познать истину о Тебе, Твоем характере, Твоей доброте и заботе, чтобы ум и сердце \_\_\_\_\_ могли взаимодействовать с Тобой в работе по исцелению. Господь, Иисус, пожалуйста направляй каждую мысль, образ, воспоминание, эмоцию и физическое ощущение, возникающее в сердце и разуме \_\_\_\_\_, а также в моем сердце. Мы благодарны Тебе за все. Аминь».

### **ШАГ 2: ПОМНИТЕ И ЦЕНИТЕ ПОЗИТИВНЫЕ МОМЕНТЫ**

Помогите реципиенту вспомнить что-то позитивное (воспоминание, за которое он действительно благодарен и в нем нет болезненных моментов) и продолжать думать об этом воспоминание, пока он не исполнится признательностью. Возможно, вам нужно будет подсказать реципиенту, что это может быть:

- значимые события (например, свадьба или рождение кого-то);
- краткие моменты (радужные цвета на мыльном пузыре, чаепитие с другом);
- давние воспоминания или недавние; истории в разном возрасте, события в каждом классе, сезоны жизни;
- воспоминания о местонахождении – особые моменты в конкретном месте;
- воспоминания, ассоциирующиеся с любимым занятием, особенным событием или поездкой;
- воспоминание, связанное с человеком, который внес в вашу жизнь радость, мир и/или чувство благодарности;
- приятное событие, связанное с погодой;

- особенный подарок или предмет, который порадовал вас;
- момент чуда, сюрприза, надежды, удовлетворения, смеха или чувства, что вас по-особенному любят;
- воспоминания, связанные с природой: небо, цветы, снег;
- воспоминания, связанные с животным

По мере того, как человек вспоминает события, помогите ему погрузиться в его воспоминания и найти там, как можно больше деталей (например, что они видели, слышали, обоняли, какие были ощущения на коже; какие были их внутренние ощущения; о чем они думали; с кем они были).

«Сейчас, пожалуйста, закройте глаза, представьте себя в том первоначальном воспоминании и опишите по возможности все его детали». Например,

- Что вы видели? Слышали? Обоняли? Кушали? Ощущали на своей коже?
- Какие мысли и эмоции у вас были в тот момент?
- Какие мысли и эмоции появляются сейчас, когда вы думаете о том воспоминании?
- Какие ощущения в теле у вас были тогда? Где в своем теле вы ощущаете это воспоминание? Где вы ощущаете эмоции?

Дайте возможность реципиенту описывать его воспоминания по мере того, как они будут всплывать, и затем мягко укажите на фрагменты, которые были упущены. Также попросите его держаться своих воспоминаний до тех пор, пока вы не подведёте его к следующему шагу.

«Важно, чтобы вы оставались в этих воспоминаниях на протяжении всего времени молитвы. Если закрытые глаза помогут вам оставаться сосредоточенным на воспоминаниях, пожалуйста закройте глаза». «Какой момент вызывает у вас больше всего эмоций?». «Какая ваша любимая часть воспоминаний?».

Если первоначальные образы позитивных воспоминаний были обыденными и скучными, помогите реципиенту вспомнить больше деталей. Чем сильнее связь с воспоминаниями, тем лучше. «Что вы видите, слышите, обоняете, чувствуете ...» Чем больше деталей, тем лучше. Это нейробиология!

Продолжайте поощрять реципиента описывать все вслух. Чем больше он это делает, тем больше будет ясности.

Помогите реципиенту прийти до состояния признательности, когда он сможет поблагодарить за это воспоминание и конкретные детали в нем.

### **ШАГ 3: ОЩУТИТЬ ИИСУСА И ВОССТАНОВИТЬ С НИМ СВЯЗЬ**

Помогите реципиенту пригласить Иисуса в свои позитивные воспоминания. Мы знаем, что Бог вездесущ, и, хотя он, возможно, не ощущал Его присутствие во время событий своих воспоминаний, Бог все же был там.

Поощрите реципиента насладиться своими воспоминаниями и затем предложите поблагодарить Иисуса за эти воспоминания вслух или в своем сердце. (Когда человек благодарит Иисуса, он настраивает связь с Ним).

По мере того, как чувство признательности создается внутри него, вы можете предложить реципиенту выразить его:

«Я хочу, чтобы вы молились следующим образом: «Иисус, я верю, что Ты был там со мною в той ситуации (пусть опишет ситуацию – например, прогулка в парке). Я приглашаю Тебя быть со мною сейчас в моих воспоминаниях. Помоги мне ощутить Твое живое интерактивное присутствие».

Помогите ему описать все, что приходит в его сознание, особенно детали присутствия Иисуса.

«По мере возможности, описывайте все, что приходит в ваше сознание, независимо от того, кажется ли вам это важным, имеет ли это смысл или правильно звучит. Это может быть: библейский стих, слова, звуки, образы, чувства, даже вкусы – все, что вы ощущаете».

Когда человек почувствует присутствие Иисуса, поощрите его сфокусировать свое внимание полностью на Иисусе и рассказать вам о Нем, как можно больше. Человеку не нужно видеть Иисуса, только лишь ощущать Его присутствие.

«Расскажите мне как можно больше об Иисусе. Что Он делает? Что вы чувствуете, зная, что Иисус с вами в ваших воспоминаниях? Если вы видите Его, как Он выглядит?»

«Мы знаем, что Иисус пребывает в нас, но мы также знаем, что Он был на земле во плоти. Попросите Его открыть Себя так, чтобы вы могли с Ним взаимодействовать. У некоторых людей возникает визуальный образ, но это может быть просто в ваших мыслях».

Помогите человеку сфокусироваться на Иисусе и спросите, что Иисус чувствует в отношении того, чтобы быть с ним. Помогите ему понаблюдать и рассказать все, что приходит в сознание.

«Итак, сейчас я попрошу вас сфокусироваться на Иисусе и спросить Его: **«Господь, что Ты чувствуешь, находясь со мной в этом воспоминании?»**».

Спросите Иисуса: **«Господь, что еще Ты хотел бы показать, дать или сказать мне?»**

Если реципиент не может ощутить присутствие Иисуса, вы можете использовать некоторые способы для решения проблемы. Все ваше усилия должны быть направлена на то, чтобы помочь реципиенту установить связь с Иисусом – это ключевой момент.

**Основные способы решения проблем (если необходимо)**

**Вмешательство 1:** Попросите реципиента рассказывать вам все, что приходит ему в голову. Пусть он опишет в деталях свои позитивные воспоминания и что произошло или изменилось после того, как он пригласил Иисуса в свои воспоминания или что происходит с ним самим.

«Я попрошу вас опять описать в деталях свои позитивные воспоминания и что произошло или изменилось после того, как вы пригласили Иисуса туда. Опишите в деталях все, что приходит в ваше сознание, независимо считаете ли вы это важным или имеющим смысл».

**Вмешательство 2:** Помогите реципиенту обратиться к Иисусу за ответами, пониманием, озарением, дальнейшими действиями. Научите его взаимодействовать с Иисусом на каждом шагу, с каждым прозрением, в каждом тупике, с каждым препятствием. Пусть он попросит Господа о руководстве в отношении блокировок.

«Мы верим, что Иисус с вами в ваших воспоминаниях несмотря на то, что, возможно, вы этого не ощущаете. Спросите Господа: «Господь, что мешает мне ощущать Твое присутствие?» Затем замечайте и рассказывайте все, что приходит в ваше сознание».

Когда Иисус четко укажет на то, что блокирует человека от связи с Ним, пусть реципиент поговорит об этом с Иисусом и попросит указать, как это удерживает его от слышания Бога и установления интерактивной связи с Ним.

«Сейчас, я попрошу вас рассказать это Иисусу и спросить у Него, почему это блокирует связь с Ним и что с этим делать. Вы можете помолиться: «Иисус, я заметил это в своем сердце \_\_\_\_\_. Как это удерживает меня от общения и связи с Тобой? Что мне нужно с этим сделать?»»

**ЗАМЕТКА:** если реципиент не может ощутить присутствие Иисуса и установить с ним интерактивную связь в позитивных воспоминаниях, НЕ переходите к шагу 4.

Пытайтесь найти решение проблемы и уделите больше времени, чтобы настроиться (эмоционально связаться) с человеком по поводу любого разочарования и обсудите причины невозможности быть во взаимосвязи с Иисусом.

#### **ШАГ 4: ОБРАТИТЕСЬ С ПРОСЬБОЙ/НУЖДОЙ/БЕДОЙ/ВОПРОСОМ К ИИСУСУ**

Попросите реципиента обратиться непосредственно к Иисусу и обсудить с Ним свою нужду. Ключевым моментом здесь является эмоциональная связь с Иисусом. Он должен продолжать обращаться к Иисусу со всеми своими вопросами, переживаниями, нуждами, озарениями, чтобы узнать Его точку зрения.

- Проницательность в отношении конкретных вопросов (например, переезд в другое место)
- Постоянная борьба с конкретной проблемой (например, длительная борьба с тревогой или постоянным грехом)
- Значимое несчастье, происходящее в настоящий момент (например, близкий друг или член семьи умер или был диагностирован раком)

Помогите реципиенту найти связь с Иисусом в их беде.

«Расскажите Иисусу вслух, о чем вы хотели бы молиться сегодня. Когда будете говорить об этом с Ним, спросите у Иисуса об этом ли нужно молиться или есть что-то другое. Вы даже можете спросить: «Господь, что у Тебя есть для меня сегодня?» или «Как бы Ты хотел, чтобы мы провели сегодня время вместе?»»

Помогите в распознании болезненных воспоминаниях (если это уместно)

Мы не выискиваем болезненные воспоминания, но некоторые из них сами всплывут, когда реципиенты будут говорить с Иисусом и некоторые молитвенные нужды, скорее всего, будут связаны с ними. Существуют способы распознавания болезненных воспоминаний, что может быть полезным при необходимости добраться до корня проблемы.

«Когда вы будете говорить с Иисусом о своей проблеме с \_\_\_\_\_ или вашем чувстве \_\_\_\_\_, спросите Его связано ли это с какой-то конкретной ситуацией в вашей жизни. Поделитесь со мной тем, что приходит вам в голову».

«Иисус, когда эта борьба с \_\_\_\_\_ или чувство \_\_\_\_\_ появились?»

Следующие вопросы: Когда в прошлом вы чувствовали подобным образом? Когда вы впервые это заметили?

«Вы говорите, что вам тяжело или больно, чувствуете себя непонятыми (назовите эмоцию, которую человек проявляет). Есть ли конкретное воспоминание, которое сейчас всплывает, где вы чувствовали себя таким же образом?»

## **ШАГ 5: (ПРИ ТРАВМЕ) СВЯЖИТЕСЬ С БОЛЕЗНЕННЫМИ ВОСПОМИНАНИЯМИ**

Научите реципиента возвращаться в свои воспоминания, проговаривать детали до тех пор, пока он не подойдет до болезненных эмоций.

«Представьте себя в первоначальной ситуации и опишите все в детали, насколько это возможно». Например,

- Что вы видите? Слышите? Какой был запах? Вкус? Какие ощущения на коже?
- Какие мысли и эмоции были тогда?
- Какие мысли и эмоции возникают сейчас, когда вы думаете об этом?
- Что чувствует ваше тело, возвращаясь в те воспоминания?

Помогите реципиенту воссоединиться с негативными воспоминаниями до тех пор, пока он не ощутит боль или страх перед ситуацией, точно также, как, когда он воссоединился с позитивными воспоминаниями, пока не испытывал признательность.

## **ШАГ 6: (ПРИ ТРАВМЕ) ОЩУТИТЬ И БЫТЬ ВО ВЗАИМОСВЯЗИ СО ХРИСТОМ В БОЛЕЗНЕННЫХ ВОСПОМИНАНИЯХ**

Помогите человеку ощутить и быть на связи с Иисусом внутри воспоминаний.

«Итак, сейчас помолитесь: «Иисус, спасибо Тебе, что Ты был там в той ситуации. Я приглашаю Тебя быть со мной сейчас в моих воспоминаниях, помоги мне ощутить Твое живое присутствие, помоги мне справиться с этими тяжелыми воспоминаниями, зная, что Ты рядом со мной». Ваша задача – замечать все, что приходит в ваше сознание и описывать это – все, что будет приходит вам в голову, независимо будет ли вам казаться это важным, будет ли это иметь смысл или правильно сформулировано».

Если реципиент не может ощутить присутствие Иисуса изначально в своих воспоминаниях, предложите ему попросить Иисуса помочь ему перейти к интерактивной связи или вы можете помолиться с ним. Используйте технику поиска решений проблемы третьего шага.

## **ШАГ 7: (ПРИ ТРАВМЕ) ВЗАИМОДЕЙСТВУЙТЕ С ИИСУСОМ КАК С ТЕРАПЕВТОМ**

### **Определите цели исцеления**

Как только реципиент установит связь с Иисусом в своих негативных воспоминаниях, помогите ему определить цели исцеления. Он может попросить Иисуса помочь ему в этом. Он должен рассказывать Иисусу и вам свои воспоминания. Цель исцеления будет взаимодействие или место в воспоминаниях, которое является напряженным/болезненным/страшным, либо какие-либо другие трудности.

«Итак, теперь я хочу, чтобы вы представили, что идете через свои негативные травматические воспоминания с Иисусом. Сфокусируйтесь на присутствии Иисуса в ваших травматических воспоминаниях и опишите все, что возникает в вашем сознании, независимо имеет ли оно смысл или правильно сформулировано. Остановитесь тогда, когда ощутите напряжение/боль/страх. Именно это и будет вашей целью исцеления, те вопросы и воспоминания, с которыми мы обратимся к Иисусу, за Его руководством в этом, пониманием, взглядом на ситуацию и исцелением».

### **Говорите с Иисусом обо всем**

На каждом этапе процесса, в отношении каждого вопроса, цели исцеления или возникающих трудностей, помогайте реципиенту подбирать слова для любого вопроса, ситуации, боли, страха или проблемы, возникающей у него. Учите реципиента фокусироваться на Иисусе, рассказывать непосредственно Иисусу все (вопрос, ситуацию, боль, страх, проблему) и просить, чтобы Он направлял и помогал, а затем описывать все, что приходит в сознание.

«Размышляя об этом болезненном моменте в ваших воспоминаниях, расскажите Иисусу все, что вы вспомнили: что произошло, как вы себя чувствовали, а затем перескажите мне все, что приходит вам в голову, независимо от того, кажется вам это важным, имеет ли оно смысл или же правильно сформулировано».

### **Как человек относится к цели исцеления**

Реципиенту нужно прорабатывать болезненный момент до тех пор, пока не исчезнет напряженность/боль/страх. После того, как он проработает каждый болезненный момент с Иисусом, пусть он расскажет вам о том, что он чувствует сейчас и какая у него реакция, когда он думает о цели исцеления.

«Сейчас, думая о той части воспоминаний, что вы ощущаете? Что изменилось? Есть ли еще что-то, что вызывает напряженность/боль/страх?»

### **Цель работы с болезненными воспоминаниями**

Цель подхода «Эммануил» – проработать каждый болезненный момент болезненных воспоминаний путем обработки боли. Перейти от страха, боли, токсичности к месту, где воспоминания больше нетоксичны, и не цепляют нас эмоционально. Вместо этого добавляются знания, навыки, эмпатия и зрелость. Чтобы достичь этого, человеку нужно вспомнить все до мелочей и пройти через это воспоминание с Иисусом.

### **Как узнать, что человек готов**

Когда нашлось решение для исцеления и есть еще время, побудите реципиента подумать о возможных других целях для исцеления. Если такая появится, поработайте над ней. Если же нет, тогда переходите к подстраховке и завершайте сессию.

## **ШАГ 8: ПОДСТРАХОВКА В ПОИСКЕ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ (ПО НЕОБХОДИМОСТИ)**

Если у реципиента возникают трудности с установлением или удержанием связи с Иисусом в своем болезненном воспоминании, используйте техники поиска решений проблем из третьего шага.

1. Рассказывайте обо всем, что возникает в вашем сознании
2. Попросите Иисуса указать вам на то, что мешает вам иметь связь с Ним.

Если поиск решения проблемы в болезненных воспоминаниях не помогает, используйте метод подстраховки и возвращайте реципиента к позитивным воспоминаниям, чтобы решение могло найтись в безопасном, комфортном контексте.

\* Для тех, кто не смог ощутить присутствие Иисуса и установить интерактивную связь с Ним в своих травматических воспоминаниях: \*\* НЕ оставайтесь в тех травматических воспоминаниях.

\* Для тех, кто ощутил присутствие Христа и установил с Ним интерактивную связь в своих травматических воспоминаниях: после того, как реципиент опишет свою связь с Иисусом, попросите его рассказывать о своем травматическом воспоминании до момента, пока он не будет эмоционально связан с ним, пока все не вспомнит и не соединится с болью, и у него должно быть достаточно времени, чтобы рассказать свою историю.

## **ШАГ 9: ЗАВЕРШИТЕ МОЛИТВЕННОЕ ВРЕМЯ**

Завершите молитвенное время, когда первоначальная проблема будет рассмотрена/решена или когда у вас закончится время.

Если реципиент работал над травмой, а некоторые болезненные эмоции все еще присутствуют, используйте технику подстраховки и помогите ему установить связь с Иисусом в его позитивных воспоминаниях до окончания времени сессии.

«Господь, мы благодарим Тебя за (что-то хорошее, что произошло). Мы приходим к Тебе с ранами, проблемами, которые не были еще полностью решены. Мы просим Тебя позаботиться об этих нерешенных проблемах. Окружи, защити и поддержи его (реципиента) в его дальнейшем пути. Заполни каждый участок сердца, который остался незаполненным сегодня, чтобы он мог ощутить Твое живое присутствие, пребывающие в его разуме и сердце, а также будь с ним рядом каждый день. И, пожалуйста, особо благослови \_\_\_\_\_ теми благословениями, которые Ты для него приготовил сегодня.

### **ШАГ 10: ПООЩРИТЕ РЕЦИПИЕНТА ПОДЕЛИТЬСЯ СВОЕЙ ИСТОРИЕЙ «ЭММАНУИЛ»**

Если произошло что-то хорошее, предложите/побудите реципиента рассказать свою историю 1-3 людям в последующие несколько дней! При работе с травмой научите реципиентов описывать проблему кратко, а главное сосредотачиваться на том, что произошло, когда явился Иисус.

1. Как вы себя чувствовали, когда пришли?
2. О чем вы пришли помолиться?
3. Что произошло особенного во время молитвы, что поразило вас?
4. Как вы встретились с Богом?
5. Как вы себя чувствуете сейчас?
6. Кому вы расскажите о молитве, когда уйдете?

Адаптировано из «Руководство по молитве «Эммануила» для «Urbana 2023», разработанное Питером Хортоном и д-ом Карлом Лэманом.