

МОЛИТВА «ЭММАНУИЛ» КАК СТИЛЬ ЖИЗНИ

Проблема в нашей молитвенной жизни и причина, по которой мы считаем, что не слышим Бога, заключается в том, что мы все устраиваем в соответствии со своим планом. Мы хотим, чтобы Господь ответил на «наши» вопросы. А когда мы слушаем Его вопросы? Мы хотим, чтобы Он решил наши проблемы, и желательно незамедлительно. А когда мы садимся и просто тихо находимся в Его присутствии; просто наслаждаясь присутствием Иисуса; просто благодаря Его, не давая сразу Ему список наших трудностей. Конечно же, Он хочет слышать все о нас, даже если Он все уже знает. Но для того, чтобы иметь значимые отношения, необходимо двухстороннее общение, а не просто монолог.

Д-р Леман использовал сессии Молитвы «Эммануил» с тысячами людей для того, чтобы помочь им получить исцеление сердца. И он стал очень привержен идее того, что первым, «номер один», приоритетным заданием должно быть совершенствование наших личных интерактивных отношений с Господом. Нам нужно встроить эти принципы и инструменты в повседневную жизнь как привычку, которая неуклонно будет увеличивать нашу близость с Богом.

1. **Тренируйте свой мозг выискивать в течение дня вещи, которые вы цените.** Это увеличивает ВАШУ способность радоваться. Когда случается что-то хорошее, увидите Иисуса в этом рядом с вами. Расскажите об этом кому-нибудь.
2. **Храните список позитивных воспоминаний** под рукой – в телефоне или еще где-то, чтобы вы могли регулярно их видеть. Выбирайте одно из воспоминаний каждый день и наслаждайтесь им. Удивительно (а может и нет), как быстро мы забываем их в суматохе и стрессах жизни.
3. **Каждый день проводите время в тишине, выражая признательность Иисусу.** Просто наслаждайтесь Его присутствием. Ничего не говорите. Просто слушайте Его голос.
4. Сделайте своей привычкой **проверять свою реляционную связь.** Это значительно повысит вашу способность служить другим людям и своей семье.

Проверка реляционной связи

Вот перечень утверждений, который вы можете использовать, чтобы оценить свое состояние.

- ✓ Я просто хочу, чтобы проблема, человек или чувство исчезли.
- ✓ Я не хочу слушать, что чувствуют или говорят другие.
- ✓ Мой разум «зациклен» на чем-то, что расстраивает меня.
- ✓ Я не хочу быть связан с ... (кто-то, кто мне обычно нравится).
- ✓ Я просто хочу уехать или подраться, или я замираю.
- ✓ Я более агрессивно расспрашиваю, сужу и исправляю других.

Если вы ответили «ДА» хотя бы на ОДИН из этих утверждений, тогда ваша реляционная связь ОТКЛЮЧЕНА. Все, что связано с конфликтами отношений станет лучше, когда ваша реляционная связь будет снова ВКЛЮЧЕНА.

Вы можете задать себе один простой вопрос: «Испытываю ли я позитивные чувства по отношению к этому человеку (или Богу) прямо сейчас?» Это не значит, что я могу сказать о них что-то хорошее. Просматривается ли подлинная позитивная мысль, которая открывает нас для взаимодействия с Богом или людьми. Иначе, мы видим только проблемы, а не людей. Они не являются ресурсами, которые могли бы нам помочь, а скорее, «помехой».

Если вы понимаете, что ваша реляционная связь отключена или не полностью открыта:

- Научите успокаивать себя с помощью упражнения «Шалом, мое тело».
- Установите контакт с Иисусом и/или человеком, которому доверяете.
- Проведите время в осознанной признательности.

5. Пройдите свой путь исцеления. Регулярно спрашивайте Иисуса, что Он хочет показать вам о вас самих. Вы быстры на гнев? Попросите Иисуса показать вам почему, показать вам корень проблемы. Вы боитесь? Обратитесь к Нему. У Него есть ответ. И, да, иногда Иисус использует других людей в нашей жизни, чтобы указать на проблемы или помочь нам увидеть Его решение.

6. Научитесь устанавливать связь с Иисусом и пребывать в Его присутствии ежедневно. Сделайте своей привычкой обращаться к Господу: «Иисус, покажи мне, где Ты». И не только тогда, когда вы проводите время в молитве. Но ... возможно, вам и тогда нужно это делать. Так часто мы приходим с ходатайством к Иисусу, вообще не имея с Ним связи.

Есть много способов, как Молитва «Эммануил» и ее принципы могут быть применены в нашей жизни. Все вы знаете, что мы должны благодарить Господа за все. Но благодаря за каждое конкретное воспоминание, мы на один шаг становимся ближе к Нему. Вспоминая что-то позитивное, над чем вы работали, вы сможете достичь определенного уровня радости в зависимости от вашего состояния. Но настоящее утешение в этих воспоминаниях – ощущать присутствие Иисуса и благодарить Его за это, своего рода обновление признательности перед Ним.

Если вам трудно вспомнить что-то положительное, что-то, что вы уже пытались вспомнить или что-то новое, можно с уверенностью сказать, что ваша реляционная связь отключена. Как раз самое время помолиться и попросить Господа помочь вам заново установить с Ним связь. А если вы пребываете в грехе или выбираете подпитывать свои негативные эмоции, тогда вам нужно попросить прощения у Господа и, чтобы Он вас восстановил. Псалом 129:7 напоминает нам о том, что у Господа милость и избавление в изобилии.

Ведение дневника «Эммануил»

Возможно, вам не нравится идея ведения дневника, но подумайте о том, что записывание своих благодарностей Господу на самом деле помогает чувствовать связь с Ним, а затем иметь возможность записать Его реакцию на это. Это помогает нам больше осознавать, насколько близок Иисус к нам, насколько сильно Он хочет участвовать в нашей жизни. И затем с удовольствием перечитывать все, что Он нам сказал, так как мы не всегда все помним.

Если вам не нравится идея ведения дневника, отправьте Иисусу сообщение с благодарностью. А затем напишите сообщение «от Него» себе.

Есть истина, которая должна пронизывать нашу жизнь: мы не сами по себе – Бог с нами. Он ХОЧЕТ быть с нами. Он радуется нам. Он любит нас. Софония 3:17, «Господь Бог твой среди тебя, Он силен спасти тебя; возвеселиться о тебе радостью, будет милостив по любви Своей, будет торжествовать о тебе с ликованием».

ВЫ НЕ САМИ ПО СЕБЕ!