

Упражнения

## ОПЫТ ПРИЗНАТЕЛЬНОСТИ

Это упражнение может быть использовано в большой группе для практики основ позитивных воспоминаний, признательности и установления связи с Иисусом, нашим Другом и Спасителем.

Раздайте листы бумаги, чтобы люди могли вести конспект.

Вступительная молитва

(Используйте молитву похожую на ту, о которой говорится в 5 главе, Признательность – Начало)

### **Позитивные воспоминания**

В течение нескольких минут подумайте о своих позитивных воспоминаниях.

Несколько идей, которые помогут вам в этом:

- большие события (например, свадьбы, рождение кого-то)
- маленькие моменты (например, сверкающие краски на пузырьках, замечательный дневной сон, обед с другом)
- давние или недавние воспоминания; разные возрастные периоды или школьные года, сезоны жизни
- воспоминания о месте – особые моменты в особых местах
- любимые занятия, особые события или путешествия
- встреча с человеком, который привнес радость, покой и/или благодарность в вашу жизнь
- позитивные воспоминания, связанные с погодой
- особый подарок, предмет или вещь, которые принесли вам радость
- момент чуда, удивления, надежды, удовлетворения, смеха или чувства особой любви к вам

Подумайте о двух или трех вещах, запишите их, чтобы у вас было напоминание о них, и мы вскоре вернемся к этому.

### **Успокоение**

Давайте просто расслабимся, отвлечемся от всех дел и событий этого дня.

Сделайте глубокий вдох ... пусть ваше тело и разум расслабятся.

Сейчас мы сделаем упражнение «Шалом, мое тело», которое мы уже выполняли ранее.

Сморщивание лица 4 раза

Зевание 4 раза

«Постукивание» – пробудить центр привязанности нервной системы 4 раза

Почувствуйте, как вы расслабляетесь – находите место отдыха и покоя.

Проверьте, не напряжено ли ваше тело. Сделайте глубокий вдох ... вдыхайте жизнь ... кислород поступает во все напряженные участки. Выдыхайте и наблюдайте, как уходит напряжение. Вы вдыхаете присутствие Принца Мира ... не просто Он дает вам мир .. но ОН и ЕСТЬ ваш мир... Он – это личность.

### **Вызов воспоминаний**

Сейчас я хочу, чтобы вы подумали о моменте из жизни, возможно, вы уже это делаете – вспомните о моменте, когда вы по-настоящему ощущали мир и радость. Это может быть что-то простое, но сфокусировано на чем-то конкретном во времени, а не просто общее воспоминание.

Мысленно вернитесь туда. Возможно, будет легче, если вы закроете глаза, чтобы не отвлекаться, пытаясь что-то вспомнить.

### **Описание**

Подумайте о ком-то или о чем-то, или каком-то месте в то время, когда вы испытывали радость и мир, взгляните внутрь своих воспоминаний и позвольте себе заново зайти в те события в своем воображении, чтобы увидеть и пережить снова тот момент.

Наблюдайте за тем, как вы себя физически чувствуете, вспоминая тот момент. Вы шли, стояли, сидели? Посмотрите, что вокруг вас. Может быть это человек, за которого вы благодарите – подумайте о том, что вы цените в этом человеке. Обратите внимание на запахи, которые вы помните из этого воспоминания. Что вы слышите рядом с собой? Присутствуют ли какие-то цвета?

Если это поможет, записывайте то, что вы наблюдаете.

### **Признательность**

Что вы действительно цените в этом человеке, месте, моменте? Позвольте своему разуму и сердцу пробудить признательность за это воспоминание. Вы даже можете поблагодарить Бога ... тихо, мысленно. Простая благодарность: «Благодарю Тебя, Господь, за этот прекрасный закат» или что-то, о чем вы думаете.

### **Пригласите Иисуса**

Сейчас я предлагаю вам направить свою благодарность к Иисусу.

Позвольте себе выразить благодарность Иисусу и почувствовать признательность за время, момент или человека, о котором вы сейчас думаете.

Он – даритель всех благих даров.

Иисус – Эммануил – Бог с нами, Его присутствие с нами.  
Как Он сейчас с нами, так Он был с нами и тогда.  
Он всегда один и тот же.  
Будьте уверены, что Он был с нами в этом воспоминании.  
Мы просто не всегда ощущаем Его присутствие.

Сейчас мы попросим Иисуса помочь нам ощутить Его присутствию в этом воспоминании.

Я попрошу вас искренне простыми словами обратиться к Иисусу: «Иисус, покажи мне, где Ты был в этом воспоминании благодарности».

«Помоги мне ощутить Твое живое интерактивное присутствие».

А сейчас я попрошу вас отметить **первое**, что приходит вам в сознание

Иисус говорит, что «Мои овцы слышат и знают голос Мой», они не пойдут за другим.

Попросите: «Иисус, покажи мне, где Ты был».

Обратите внимание на то, что приходит вам в сознание.

Возможно, вы сможете ощутить Его присутствие, возможно услышите Его или же просто будете знать, что Он там.

Каждый переживает Иисуса по-своему.

Приглашая Иисуса в свои воспоминания, просто обратите внимание на то, что вы испытываете.

Прослеживая свои воспоминания благодарности после того, как пригласили Иисуса в них, обратите внимание на то, где вы ощущаете Его или видите, или слышите.

Обратите внимание, как вы себя чувствуете, ощущая Иисуса в этом позитивном воспоминании.

Каково это, осознавать, что Иисус в этом воспоминании?

Посмотрите, насколько Иисус близок к вам ... если хотите, вы можете попросить Его приблизиться к вам – Ему нравится быть с нами ... быть с вами

Если Он достаточно близок к вам, рассмотрите черты Его лица.

Если вы ощущаете Его присутствие, в чем это выражается?

### **Говорить с Иисусом**

Если вы установили связь с Иисусом, расскажите Ему все, что вас беспокоит.

Ему нравится слышать нас, слушать нас, слушать все, что нас беспокоит.

Иисус называет нас своими друзьями. А друзья общаются друг с другом, не так ли? Один говорит, другой слушает и наоборот, поэтому мы знаем, что, когда мы обращаемся к Иисусу, Он с радостью готов ответить.

Поэтому мы зададим Ему несколько вопросов и просто понаблюдаем за тем, что Он говорит, как Он реагирует в этот момент связи и признательности. Фокусируясь на Иисусе, задайте Ему вопрос (после того, как вы зададите вопрос, обратите внимание на первое, что придет вам в голову, в ваше сознание).

«Иисус, что Ты чувствуешь, находясь рядом со мной?»

«Иисус, что во мне радует Тебя?»

«Иисус, что у Тебя на сердце для меня сегодня?»

Библия говорит, что Бог – даритель всего хорошего. Будучи исполненными надеждой на то, что Бог с удовольствием одаривает нас хорошим, давайте спросим Его, что Он приготовил сегодня для нас.

«Иисус, что хорошего Ты приготовил для меня сегодня?» Уделите минутку, чтобы послушать Его

... обратите внимание на каждое слово, изображение, ощущение, которое приходит в ваше сознание.

Уделите несколько минут тому, чтобы записать все то, что, по вашим ощущениям, Иисус сказал вам. Вам не нужно делиться этим с кем-то, если вы этого не хотите. Ваши записи помогут вам помнить этот опыт личной встречи с вашим Господом и Спасителем.

### **Завершительная молитва**

«Иисус, благодарю Тебя за Твое присутствие. Я благодарю Тебя, что Ты ближе, чем воздух, который мы вдыхаем. Я прошу, чтобы Ты помог всем нам больше ощущать Твое присутствие постоянно: не только в хорошие часы или плохие моменты, но всегда – постоянно».

Рим. 15:13. Я молюсь, чтобы «Бог надежды да исполнит вас всякой радости и мира в вере, дабы вы, силою Духа Святого, обогатились надеждою».

Я благословляю вас Его надеждой и миром по вере вашей в Него. Аминь.