



Радісна подорож

Як слухати Еммануїла

Оновлена версія
2020

Е. Джеймс Вайлдер
Анна Кенг
Джон Лоппнау
Сунгшім Лоппнау

Presence and Practice
810 Garland Ave.
Los Angeles, CA 90017

presenceandpractice.com

Модель життя

Радісна подорож. Як слухати Еммануїла

Оновлена версія 2020

Е. Джеймс Вайлдер, доктор психологічних наук
Анна Кенг
Джон Лоппнау
Сунгшім Лоппнау

Авторське право 2015, 2017, 2020

ISBN 978-1-935629-24-5

Друк:

Presence and Practice
810 Garland Ave.
Los Angeles, CA 90017
presenceandpractice.com

Біблію цитовано за:

Свята Біблія, Нова Міжнародна Версія®, NIV® Авторське право ©1973, 1978, 1984, 2011, Міжнародне Біблійне Товариство. Використано з дозволу. Усі права захищено в усьому світі.

Зміст

Розділ 1. Змінене життя	5
Щоденник Еммануїла	9
Про що ви дізнаєтесь в цій книжці	10
Як ведення щоденника Еммануїла змінило наше життя.....	11
Розділ 2. Погляд Еммануїла	15
Вправи	18
Розділ 3. Інтерактивна вдячність.....	21
Кроки до інтерактивної вдячності	29
Застосування інтерактивної вдячності	31
Самостійно.....	31
У моїй церкві.....	32
Розділ 4. Повторне під'єднання	35
Контрольний список реляційних схем	40
Розділ 5. Римування думок.....	43
Послідовність ведення щоденника Еммануїла	45
Використання ведення щоденника Еммануїла з римуванням думок	57
Самостійно.....	57
У моїй церкві.....	61

Розділ 6. Створення спільноти Еммануїла	63
Читання нашого щоденника Еммануїла вголос.....	63
Посилення радості та спокою.....	66
Контрольний список шалому	71
Самостійно та в моїй церкві	72
Примітки фасилітатора.....	72
Розділ 7. Питання, які найчастіше ставлять.....	79
Література	92
Термінологічний словник.....	93



Розділ 1

ЗМІНЕНЕ ЖИТТЯ

Щоденник Еммануїла — це простий метод підсилення нашого усвідомлення присутності Бога як у наших думках, так і в житті. Метод складається з трьох частин, про які ми розповімо пізніше:

1. Інтерактивна подяка.
2. Запис наших вражень — думок, що римуються з Богом.
3. Читання нашого щоденника вголос.

Існує багато причин, чому ми маємо постійно нагадувати собі про активну присутність Бога в нашому житті. Одна з них — це керівництво та дружба, які ми отримуємо, аналізуючи свої стосунки з Богом протягом дня. Інші переваги передбачають загоєння емоційних ран, удосконалення характеру та збудування спільноти. Цей буклет допоможе вам вивчити метод ведення щоденника Еммануїла, аби ви могли застосовувати його у вашому житті та спільноті. Використані принципи пояснено, посилаючись на біблійні істини в спілкуванні з Богом та сучасні дослідження нейронауки для покращення нашої обізнаності. Більш свідомий зв'язок із Богом надає ясне знання про те, ким ми можемо стати.

«Я», моя особистість, формується тими, кого я люблю, і болем, якого я уникаю. Любов і біль, від якого я ухиляюся, часто змагаються всередині мене, щоб побачити, хто сильніший — моя любов, чи мій страх болю. Як християни ми знаємо, що «Бог є любов» (1 Івана 4:8) і «досконала любов проганяє страх» (1 Івана 4:18), але це знання мало впливає на наше повсякденне життя. Занепокоєння з приводу того, чи не розсердиться хтось на нас, часто проганяє наші хороші думки. А що, якщо ми покажемо вам,

як взаємодіяти з Богом у спосіб, який є абсолютно близьким та потужним, і це докорінно змінить ваше життя зсередини? Цьому процесу можна навчитися за кілька хвилин, та більшість людей відчують зміни вже з першого разу, коли вони його починають практикувати. Дотримання простої послідовності природним чином викличе трансформаційні розмови з Богом.

Перша причина, взаємодія з Богом — це проста ідея, але багато хто з нас не знає, як це реалізувати. Більшість із нас не може ані бачити, ані чути Бога, і ми маємо деякі застереження щодо людей, які кажуть, що бачать Його та чують Його. Навіть коли Ісус прийшов як Еммануїл (з нами Бог), найближчим людям із Його оточення було важко побачити в Ньому Бога. Симон Петро, який повернувся до риболовлі, і двоє учнів по дорозі в Емаус не впізнали Ісуса після Його воскресіння (Луки 24). Ісус діагностував у них *млявий зір (повільні серцем)*, оскільки вони були зосереджені головним чином на болі свого життя.

Ми схожі на цих учнів. Ми *повільні серцем* і погано бачимо Ісуса, Який іде з нами. Оскільки ми всі *повільні серцем*, Бог дав нам Святого Духа, щоб із Його допомогою ми могли відчувати Еммануїла, Бога, Який іде з нами. Проте більшість із нас може пригадати небагато таких свідомих взаємодій, які ми мали з Богом, якщо такі взагалі були, хоча ми стверджуємо, що Бог завжди присутній у нашому житті.

Історія про Емаус підкреслює, що Бог може промовляти до нас, а ми про це можемо й не знати. Розгляньмо три причини, чому ми можемо не усвідомлювати, що Бог розмовляє з нами, коли думки проходять через наш розум. По-перше, наш розум може не перебувати *в стані зв'язку*, може бути не готовим до взаємодії з Богом або людьми. Стан зв'язку виникає тому, що нервові шляхи в нашому мозку мають реляційні схеми (RC), які можуть бути відкритими, активними або порушеними. Подібно до учнів на шляху до Емауса, ми також не можемо розпізнати, хто з нами розмовляє, коли ми відчуваємо глибокий біль і наші реляційні схеми вимкнено. Ми обговоримо це докладніше згодом та покажемо вам простий спосіб, як активувати ваші реляційні схеми й перевірити, чи вони працюють.

Друга причина, у Посланні до ефесян 2:10 ідеться про те, що нам потрібно мати схожість між Божими думками та нашими думками. Ділянка головного мозку, яка називається поясною корою головного мозку, робить можливим важливий зв'язок між двома різними частинами головного мозку шляхом встановлення стану спільного розуму. Встановлюючи стан спільного розуму, ми вчимося думати і відчувати так, як думають та відчують люди, яких ми любимо. Цікавим аспектом стану спільного розуму в мозку є те, що він працює швидше, ніж свідомий розум, тому ми ніколи не впевнені, чи думка спільного розуму належить іншим людям, чи нам. Далі в цьому буклеті ми покажемо вам, як розвинути стан спільного розуму з Богом. Тепер подивімося на уривок із Послання до ефесян більш глибоко, перш ніж розглянемо третю причину, чому ми не чуємо, як Бог промовляє до нашого розуму.

У Посланні до ефесян 2:10 апостол Павло використовує грецьке слово *poïeta*, яке буквально означає «Божя поезія». Коли *poïeta* перекладають як «ручна робота» або «майстерність», тоді втрачається важливий момент. Поезія в Священному Письмі не римує звуки; вона наслідує єврейську поетичну традицію і римує думки. Це означає, що як і Божя поезія, наші думки можуть римуватися з думками нашого Небесного Батька. Це дивовижно! Як це можливо? Ми знаємо, що коли ми з кимось близькі, ми можемо закінчувати речення та думки одне одного. У глибокому природному стані спільного розуму ми насправді не знаємо, де закінчуються наші думки й де починаються думки іншої людини. Це саме те, що може статися між Богом і нами. Стан спільного розуму з Богом спричиняє наслідування Його характеру та серця; ми показуємо світові Поета, Який стоїть за поезією. Коли стан нашого спільного розуму стає міцнішим, ми можемо жити й втілювати задум Бога, адже нас було створено для добрих справ. Тут важливо зазначити, що наші «добрі справи» не спасають нас. Добрі справи впливають із мислення нашого Творця; ми римуємо свої дії з діями Бога, а не лише з Його думками.

Третя причина, через яку ми не чуємо, як Бог промовляє до нас, полягає в тому, що ми не зупиняємося, аби перевірити наші

думки, чи справді вони є *поезією*, яка римує думки Бога. Пізніше ми ґрунтовніше розберемося, як перевіряти свої думки, а наразі розгляньмо основний тест. Думки, які римуються з Божими, породжують *шалом*. Шалом — це стан гармонії, де все злагоджене, має сенс і є добрим. Шалом — це «мир Христа». Окрім того, Послання до колосян 3:15 говорить нам, що ми маємо дозволити шалому діяти як арбітр у нашому житті, який починає свою роботу щоразу, коли шалому немає. Грецьке слово *brabeuo* у цьому вірші означає буквально *сидіти як суддя*, тобто цей мир має «судити» кожен аспект нашого життя. Правило нашого життя та стосунків полягає в тому, що все має бути в шаломі, коли ми синхронізовані з тим, як думає Бог. Ми будемо в гармонії з Богом і з усіма іншими людьми, які перебувають на одній сторінці з поезією Бога.

Нам бракує Христового миру, шалому, який судить наше життя, тому що ми не навчилися римувати свої думки з думками Бога. Уривок із Послання до колосян 3:1–17 — це чітка картинка того, що має відображати наше життя, коли ми живемо та зростаємо в стані спільного розуму з Богом. Зростаючи в наших стосунках з Ісусом і зосереджуючи свою увагу на тому, що вгорі, наші думки природно починають римуватися з Богом через нашу зростальну близькість із Ним. Коли ми скидаємо свою стару природу через цю близькість, ми одягаємося в те, Ким є Бог. У 12-14 віршах нам сказано зодягнутися у щире милосердя, доброту, покірність, лагідність та довготерпіння. Крім того, ми маємо вибачати й прощати одне одному, коли хто проти кого має якусь скаргу, ми маємо зодягнутись у любов.

Це плід нашого стану перебування в Ньому. Оскільки любов Еммануїла скеровує наше життя, мир Божий починає панувати в наших серцях. Ми покажемо вам простий спосіб, як жити в шаломі.

Інколи, коли ми не можемо розпізнати воскреслого Христа, Який іде поруч із нами, наш мир стає хитким. Ми не сприймаємо життя, як Його поезію. Наші думки не римуються з думками нашого Поета, і ми втрачаємо *шалом*. Коли це відбувається, ми начебто маємо почути в своєму сумлінні свисток арбітра, який нагадає нам про те, що ми поза Божим шаломом. Ведення щоден-

ника Еммануїла — це шлях повернення до шалому. Відновивши шалом, ми відчуваємо вдячність. Вдячність і шалом є характерними рисами поезії думок із Богом, тому ми зробили їх початком і кінцевою точкою в щоденнику Еммануїла.

Щоденник Еммануїла

Щоденник Еммануїла — це чудовий метод, якому ми хочемо навчити вас, щоб покращити ваше усвідомлення присутності Бога через стан спільного розуму. Сунгшім, Анна, Джон і Джим, автори цієї книжки, розробили та використали концепцію «Щоденника Еммануїла» в цьому навчальному форматі. Сунгшім, Анна та Джон є пасторами та лідерами в своїх місцевих церквах. Троє пасторів познайомилися в аспірантурі під час проходження курсу з шлюбної та сімейної терапії. Вони думали, як і більшість психологів:

«Ми завжди шукали відповіді, щоб допомогти людям і собі звільнитися від болю, оскільки вважали, що позбутися болю — це шлях до повноцінного життя. Але коли ми зустрілися з Джимом, він кинув нам виклик та представив нову парадигму. Ми зрозуміли, що йдемо в неправильному напрямку. Полегшення болю було в кращому разі тимчасовим. Зцілення — це не відсутність болю; скоріше це міцні стосунки з Богом і Його народом. Джим познайомив нас зі способом життя Еммануїла, що навчило нас як жити з Ісусом».

Сунгшім додає:

«Спочатку я використовувала процес Еммануїла для емоційного зцілення, як навчав Карл Леман (Леман, 2011) у моїй церкві. На початку я зосереджувала свою увагу на полегшенні болю, але хотіла знайти спосіб швидкої та легкої взаємодії людей з Ісусом на регулярній основі. Це підштовхнуло до розробки більш широкого інструменту під назвою «Щоденник Еммануїла». Щоденник Еммануїла не тільки полегшує біль, але й звільняє нас від хорошої праці релігійного характеру, яка не приносить шалому. Процес ведення щоденника Еммануїла дозволяє як особі, так і групі людей краще усвідомити присутність Бога в їхньому повсякденному житті. Ми раді представити практичний спосіб, як відчути

Божу любов і допомогу, яка є легко доступною та яку можна отримати без посередника. Ми помітили, що навіть одноразова зустріч з Ісусом через щоденник Еммануїла може змінити життя людини. Ця зміна в житті спонукала людей ділитися добротою Ісуса так само, як це зробила жінка біля криниці (Івана 4:28)».

Щоденник Еммануїла — це третя система, яку розроблено для впровадження досвіду Еммануїла. Ведення щоденника виявилось найпростішим способом засвоїти цей процес. Джим викладав метод щоденника Еммануїла» людям із Аргентини, Бразилії, Чилі, Китаю, Колумбії, Кореї та інших країн. Анна також віднайшла для себе переваги ведення щоденника Еммануїла. Джон почав викладати метод у малих групах у церкві, а Сунгшім виявила, що люди, які навчилися вести щоденник Еммануїла, можуть легко навчати й інших, як це робити. Люди не тільки зростали в шаломі, розвивали характер і знаходили радість, вони також могли легко передавати іншим те, чого навчилися. Щоденник Еммануїла — це метод, яким можна ділитись! У цій книжці ми описали для вас весь процес.

Про що ви дізнаєтесь у цій книжці

Розділ 2 вводить поняття *погляд Еммануїла*. *Погляд Еммануїла* — це визнання та усвідомлення того, що Бог добрий, і що Він більш ніж здатний і бажає допомогти нам. У другому розділі описано, як ми можемо зміцнити наш *погляд Еммануїла*.

Розділ 3 присвячено *інтерактивній вдячності*. Ми даємо визначення інтерактивній вдячності й пояснюємо, чому важливо практикувати цю дисципліну. Також у цьому розділі ми наводимо приклади, які читачі можуть використати, щоб розпочати власну подорож, практикуючи вдячність та можливість слухати відповіді Бога.

Розділ 4 розповідає про фактори, які роз'єднують і знову з'єднують нас із *поглядом Еммануїла*. Травма та сильні емоції можуть призвести до погіршення зв'язків у мозку. Ми можемо перевірити функцію свого мозку, що відповідає за стосунки, і можемо покращити наш зв'язок із Богом та іншими людьми.

Розділ 5 представляє другий етап щоденника Еммануїла, який називається римуванням думок. Ми навчаємо послідовності, яка допомагає знайти як полегшення емоційного болю, так і спокій. Ми перелічуємо кожен крок процесу та наводимо конкретні приклади того, як їх написати. Ми описуємо ту ділянку мозку, яка функціонує відповідно до кожного кроку, і обговорюємо переваги римування думок.

У розділі 6 ітиметься про останній етап ведення щоденника Еммануїла, практикуючи це в спільноті. Ми пояснюємо важливість читання наших щоденників уголос як приватно, так і в групі. Навички тристороннього зв'язку зміцнюються, коли ми практикуємо цю частину ведення щоденника Еммануїла. Ми надаємо інструкції для проведення груп.

Розділ 7 — це розділ із типовими й найчастішими запитаннями та відповідями на них щодо ведення щоденника Еммануїла.

Як ведення щоденника Еммануїла змінило наше життя

Анна розповідає про свій досвід ведення щоденника Еммануїла:

«Зростаючи в домі, де було багато болю та відчаю, мені було важко довіритися доброті Бога та довіряти іншим людям. Моє життя містило відбитки зневаги, жорстокого поводження, розриву стосунків та моїх власних поганих рішень, які негативно вплинули на моє самопочуття — фізично, емоційно й духовно. Я перетворилася на тінь людини, хоча мені було двадцять років... і саме тоді я зустріла Ісуса. Моє рішення піти за Ісусом стало для мене радикальною зміною, і я була щаслива залишити своє життя, сповнене болем, заради всіх тих обіцянок, які на мене чекали.

Мені сказали, що коли я стану християнкою, усе буде добре й усе радикально зміниться. Для мене це була одна з найбільших брехень, із якими я коли-небудь стикалась! Усе склалося не так, як я очікувала. Незважаючи на те, що я почала стосунки з живим Богом, і траєкторія мого життя змінилася в протилежний бік, але водночас здавалося, що ніщо не змінилось.

Моє сімейне життя та люди навколо мене залишились такими ж, також не зник глибокий біль, який я відчувала. Проживаючи більшу частину свого життя з таким сильним болем, я хотіла швидкого полегшення, а коли цього не сталося — розчарувалася. Я вірила, що життя почнеться після того, як я змінюся. Отож я робила все можливе, аби розв'язати свої проблеми та отримати зцілення, думаючи, що справді зможу прожити своє життя, відображаючи найбільшу заповідь, якби тільки з мого життя можна було прибрати біль. Вочевидь я знову й знову розчаровувалась.

А втім Бог продовжував зі мною зустрічатись. Завдяки багатьом люблячим людям та ресурсам, я разом із авторами цієї книжки усвідомила, що зцілення — це не відсутність болю; але, радше, це присутність Бога і Його постійна участь у нашому житті. Як тільки ця парадигма змінилась, мої думки почали проникати в моє серце, і я почала помічати, що Бог по-справжньому зі мною.

Щоденник Еммануїла — це важливий інструмент, який навчив мене цій істині, і саме він допоміг мені краще усвідомити присутність Бога у моєму житті. Коли я шукала зцілення, то виявила, що була надто приголомшена й збентежена, але коли почала спілкуватися з Богом через щоденник Еммануїла та спільноту братів і сестер, яким можу довіряти, то почала проживати кожен момент із Богом, а не чекати зцілення, аби почати своє оновлене життя. Одним дуже практичним елементом ведення щоденника було те, що він допоміг мені впорядкувати мої думки та сповільнити весь процес взаємодії з Богом. Завдяки тому, що я змогла стишити темп і заспокоїтись, я змогла отримати найдорогоцінний дар — відчути Боже співчуття до мене.

Коли я почала отримувати Його схвалення та потіху, я менше вимагала цього від свого чоловіка та інших людей у своїй громаді. Я почала по-справжньому відчувати радість свого спасіння. Коли я побудувала цю основу взаємодії з Богом, то почала помітно змінюватись. Наразі я все більше й більше відчуваю шалом Христа, він скеровує кожний аспект мого життя».

Ось що пише Сунгшім про свій досвід ведення щоденника Еммануїла:

«Я також почала свою трансформацію, думаючи, що це подорож зціленням. Мій біль почався з надзвичайної бідності. Мені не вистачало їжі та житлової площі, я стикнулася з невизначеністю стосовно освіти. Життя могло стати виснажливим тягарем для моїх маленьких плечей.

Я вдячна за те, що навіть у часи великої скрути мої батьки жили вірою в Бога. Їхній спадок був далеким від ідеального, але в часи найбільшого відчаю мої батьки зверталися до Бога, Який був більшим за них. Отож, саме це робила й я. Брак матеріальних речей спонукав мене линути ще більше до Бога, і саме так я відчувала Його силу й забезпечення, особливо коли приходила до школи в Америці. Відтак моя впевненість у Божій силі зростала, і я бачила, що Він здатний допомагати бідним та маргіналізованим верствам населення.

Правда, була одна сфера життя, в якій я не була впевнена у Божій силі — Його здатності змінити мене зсередини. Мої батьки регулярно відвідували малі групи з вивчення Біблії, поклонялись Богові та молились Йому, але, здавалося, що Божа сила змінити їх вдома була мінімальною або тимчасовою. І скільки разів я собі обіцяла жити не так, як мої батьки, — усе одно я була віч-на-віч із суворою реальністю браку плоду Духа. Нездатність моєї віри змінити мій характер стала найбільш очевидною одразу після того, як ми з Джоном одружилися. Чи здатна була Божа сила допомогти мені любити?

Я помічала, що деякі християни, як, скажімо, Анна, переживали труднощі, не відчуваючи присутності Бога. Однак такі християни як я прагнули любити Бога, намагаючись робити все те, до чого їх заохочувала церква, а втім їхнє життя не приносило плоду Духа. Багато християн прагнуть побачити, як Божа сила звільняє їх від залежності від буденних справ, як-от гримання на дітей та думок, що засуджують.

Після багатьох пошуків та боротьби я зрозуміла, що моя здатність метаболізувати біль у життєдайний спосіб зростає завдяки постійним інтерактивним стосункам із Богом та іншими людьми. Активна присутність Ісуса показала мені, як підтримувати сто-

сунки з Його Батьком у періоди радості, а також у періоди болю, чого не знали мої батьки. Стосунки любові Ісуса з Батьком жили та зміцнювали Ісуса, Він пам'ятав, Ким Він був, що Він мав робити і як Він мав це робити. У 15 розділі Євангелії від Івана Ісус каже нам перебувати в Бозі, а Він перебуватиме в нас. Він наголошує, що коли ми перебуваємо в Ньому, то принесемо плід. Перебувати — це постійно взаємодіяти з Ісусом.

Ці істини вразили всіх нас. Якби ми застосовували ці три речі, наше життя приносило б плід Духа, і це було б потужне свідчення для світу. Але наше свідчення слабке, тому що ми не говоримо з Богом про все, ми діємо зі страху, і ми не любимо інших як належно. Ми так і не синхронізували свої думки з Божими. Ведення щоденника Еммануїла допоможе нам заримувати наші думки з думками Бога.

Щоденник Еммануїла — це інструмент, що допомагає нам перебувати в Бозі. Ділячись методикою щоденника Еммануїла один на один, у малих групах та на конференціях, ми бачили, як Бог використовує цей інструмент, щоб допомогти людям жити, знаючи, що ми у Христі й Христос у нас, свідомо зростаючи в усвідомленні Божої присутності. Це дає нам здатність любити інших, тому що ми знаємо, що Його любов постійно доступна. Тоді ми можемо взяти енергію, яку витратили на хвилювання, і спрямувати її на те, щоб любити Бога, любити людей і допомагати їм пізнати Бога. Це стає можливим, оскільки ми на досвіді дізнаємося, що Бог нас любить та піклуватиметься про нас. Ми здатні стати людьми, які можуть любити інших так само, як нас любить Бог, якщо ми продовжимо перебувати в Бозі.

Ми раді, що ви зможете відчути свободу, яку ми відчули через усвідомлення того, що Бог справді перебуває з нами. Нас надихає те, що так багато людей бажають мати близькі стосунки з Богом. Ми молимося, щоб щоденник Еммануїла змінив ваше життя так само, як це відбулось із нами».



Розділ 2

ПОГЛЯД ЕММАНУЇЛА

Вступ

Бог створив нас за власною подобою як істот, які потребують стосунків. У Трійці є стосунки, і любов — це «розмінна валюта» Трійці. Ми процвітаємо в житті тоді, коли взаємодіємо з Богом та Його людьми в любові. У багатьох історіях з Біблії Бог нагадує патріархам, пророкам і пересічним людям, що Він Сам буде з ними та вестиме їх. Ця істина втілена в житті Ісуса тут, на землі, як реальність боговтілення. Ісус, Еммануїл (з нами Бог), народився немовлям, аби прожити Своє життя з людьми тут, на землі. Ісус показує нам, що означає жити життям із Богом. Дослідники Біблії називають це «принципом життя Еммануїла».

Ми впевнені, що більшість християн погодяться з тим, що *Бог із нами*. Перебування у Христі — це хороший спосіб життя, насправді найкращий спосіб життя. Плоди, які ми приносимо в нашому повсякденному житті, свідчать про те, чи ми перебуваємо у Христі, чи ні.

Іноді нам не вдається насолоджуватися життям у присутності Еммануїла через викривлене уявлення про Божий характер. Через Своє Слово та життя Ісуса Бог відкриває нам, що Він є добрим Батьком. Бог завжди радий бути з нами. Він поближливо ставить до наших слабкостей. Він активно працює задля нашого блага. Іншими словами, Бог милосердно присутній із нами. Якщо наше сприйняття Божого характеру спотворене через наш власний досвід життєвих розчарувань і наші власні історії травм, то наявність всевидючого й завжди присутнього Бога може пригнічувати та породжувати страх замість любові і довіри.

Погляд Еммануїла

Ми справді усвідомлюємо, що Бог добрий лише тоді, коли відчуваємо, що Він завжди радий бути з нами. Незалежно від того, в якому стані ми перебуваємо, Бог поблажливо ставиться до наших слабкостей, показуючи нам, що Він завжди працює з нашими серцями, даруючи нам добро. Щоб підкреслити важливість нашого усвідомлення того, що Він завжди присутній із нами, ми будемо використовувати термін «погляд Еммануїла». *Погляд Еммануїла підтверджує, що Бог присутній, Він справді добрий і Він наполегливо творить нам добро.*

Те, що нас створено для стосунків, не означає, що кожна сфера взаємин, у якій ми перебуваємо, є для нас безпечною гаванню. Якщо в нашій історії є багато людей, які любили та плекали нас, то, швидше за все, ми маємо чудові стосунки з людьми та сприймаємо їх як ресурс для розради та допомоги. Проте якщо ми зазнали багато болю чи труднощів у наших близьких стосунках, це зазвичай проявляється у відсутності тісних зв'язків, які ми відчуваємо з людьми і, зрештою, із Богом. Деяким із нас може здатися, що наш *погляд Еммануїла* ослабкий або поганий і потребує корекції саме з цієї причини. Це може допомогти нам зрозуміти, чому багато християн ведуть життя, щоб вижити, а не процвітати. Рясне, квітуче життя з Богом можна повністю відчуту, коли ми маємо справжній *погляд Еммануїла*.

Деякі з нас можуть бачити свій недостатній рівень *погляду Еммануїла* і можуть розчаруватися через свій стан. Але ось слово підбадьорення — незалежно від того, де зараз може бути наш *погляд Еммануїла*, Бог може зустріти нас там. Ісус провів зі Своїми учнями три роки Свого життя. Вони бачили багато чудес і відчували Його безумовну любов до них та навіть бачили Його після Його воскресіння. Проте тільки в день П'ятидесятниці, коли Святий Дух зійшов на них, вони відчували впевненість у своєму воскреслому Господі. Цей Дух Утіхи (наш Заступник, який указує нам на Ісуса) завжди перебуває тут і з нами, зміцнюючи наш духовний зір. Бог кличе нас прийти до Нього такими, як ми є. Незалежно від того, чи маємо ми спотворений, слабкий або взагалі не

маємо *погляду Еммануїла*, саме Бог розплющує нам очі, аби ми могли побачити Його добрість. Бог тут, посеред нас, якщо ми смиренно відкриємо Йому своє життя.

Хороша новина полягає в тому, що ми можемо розвивати, посилювати й навіть виправляти свій *погляд Еммануїла* через взаємодію з Богом. Дослідження, які провели науковці, усе більше й більше свідчать про те, що людський мозок створено для любові та взаємних стосунків. Ми квітнемо поряд із людьми, яких ми любимо і які люблять нас. Якщо наш болісний минулий досвід ускладнює нашу довіру Богові, і ми сумніваємось в Його доброті, позитивна взаємодія з Ним допоможе переналаштувати наш мозок, щоб відновити *погляд Еммануїла*. Саме в стосунках любові з надійними людьми ми стаємо тими, ким нас було створено бути. І тепер неврологи виявили, що в нашій префронтальній корі головного мозку є ділянка, яка відповідає за те, як ми поведимося, і вона найкраще живиться та розвивається в цьому середовищі взаємин любові. Завдяки цим зв'язкам ми фактично стаємо самими собою, справжніми, такими, якими Бог спочатку нас і задумав. Ми можемо мати значущі стосунки та розвивати свій мозок і розум для успіху та достатку через взаємини любові.

Якість і кількість взаємодій визначають силу стосунків

Яке визначення ми даємо взаєминам? У західній культурі доволі часто використовують цей термін. Ми цінуємо стосунки з людьми та надаємо високу цінність «праці над взаєминами». І хоча ми маємо загальне розуміння цього слова, можливо, ми втратили його справжнє значення. Ми шукали хороше робоче визначення терміну «стосунки». Виділяють два визначення: 1) кровний або шлюбний зв'язок між особами і 2) стан зв'язку.

Нас пов'язано з людьми, яких ми називаємо сім'єю, кровним зв'язком чи шлюбом, але стосунки також передбачають постійний, значущий зв'язок. Цей зв'язок між людьми може бути слабким, сильним або посереднім. Наприклад, стосунки Анни з її мамою є чудовим прикладом цієї ідеї. Кров назавжди пов'язує її зі своєю мамою. Однак стан її стосунків із мамою дуже слабкий,

оскільки вона насправді не проводила з нею багато часу, бо їх розлучили, коли Анні було сім років. І той нетривалий час, який Анна проводила з мамою, було сповнено негативними взаємодіями. Що спричинило слабкий зв'язок між Анною та її мамою? Два елементи цього слабого зв'язку — це 1) недостатня частота їхньої взаємодії та 2) негативна якість цих взаємодій. Якби Анна та її мама спілкувалися частіше і якісніше, їхній зв'язок міг би стати міцнішим. І хоча цих двох елементів було б недостатньо для покращення стосунків Анни та її матері, вони є ключовими для покращення наших стосунків з Богом.

Вправа

Візьміть клубок ниток для в'язання, тримайте один кінець і киньте клубок іншому. Той ловить клубок, тримає його за нитку й кидає назад. У міру того, як клубок буде рухатися вперед і назад, ви помітите, що зв'язок між вами обома стає сильнішим та дедалі щільнішим. Петлі з нитки є метафорою того, як стосунки розвиваються через взаємодію.

Пуповина та кров Ісуса Христа

Ненароджена дитина живиться та розвивається в утробі матері через пуповину. Дитина отримує живлення та кисень через цю життєво важливу пуповину, яку приєднано до матері та дитини. Усе, що потрібно їм обом для життя, є там. Коли дитина виходить із утроби, пуповину перерізають. Як тоді немовлята виживають і розвиваються? Потреби немовлят задовольняються через різні взаємодії з батьками та навколишніми. Немовля плачем повідомляє про свої потреби, і той, хто доглядає за немовлям, — робить усе можливе, щоб у відповідь нагодувати, викупати, одягнути, заспокоїти, обійняти та зігріти його.

Наші стосунки з Богом можна розглядати подібним чином. Подібно до того, як пупок у нашому тілі нагадує нам, що колись нас було пов'язано з носієм нашого життя, хрест Христа є вічним нагадуванням нам про те, що коли ми входимо в сім'ю Бога, ми назавжди стаємо сполучені з Ним через пролиття Його дорого-

цінної крові. Як християни, ми всі можемо погодитися в одному: хрест має для нас особливе значення, оскільки через хрест ми з'єднуємося з Богом. Багато християн називають це визнання та рішення йти за Христом досвідом «народження згори». Подібно до того, як дитина народжується у світ, це одноразова подія стосунків. Ми маємо зміцнювати цей зв'язок, регулярно й послідовно спілкуючись із Ним. Ми, як те немовля, потребуємо постійного живлення через спілкування з Богом і Його народом, аби зростати.

Багато з нас чули про те, як діти в дитячих будинках помирають через брак людського дотику й взаємодії, хоча їхні фізичні потреби було задоволено. З тих, хто вижив, чимало стало психічно хворими. Сьогодні є багато досліджень, які стверджують, що немовлята не можуть розвиватися чи навіть виживати, якщо немає постійного забезпечення любовного спілкування з батьками чи опікунами. Бог створив нас, щоб ми процвітали, перебуваючи в постійній, люблячій взаємодії з Ним та іншими.

Розвиток стосунків з Богом потребує активних зусиль та участі кожного з нас. Уявіть, що та метафора з клубком ниток працює і в наших стосунках із Богом. Коли ми цінуємо Його, ми кидаємо клубок, а коли ми благаємо Бога про допомогу, то робимо те саме. Коли Він відповідає ніжно та з любов'ю, Він відкидає клубок назад нам, і зв'язок зміцнюється. Бог часто ініціює такі взаємодії з нами. Він кличе і чекає, поки ми кинемо клубок назад Йому. Понад те, навіть коли ми слабкі й уже не в змозі кидати клубок, Його Дух допомагає нам. Він ніколи не відмовляється від нас і працюватиме заради нас до кінця.

Що саме: наша важка праця чи спілкування з Богом викликають відповідь, про яку Ісус говорив у Євангеліях?

Ісус відповів: «Перша є: Слухай, Ізраїлю: наш Господь Бог — єдиний Господь. І ще: Любитимеш Господа, Бога свого, усім серцем своїм, і всією своєю душею, і всім своїм розумом, і всією своєю силою. І друга, подібна до неї: Любитимеш свого ближнього, як самого себе! Іншої, більшої заповіді від цих немає» (Марка 12:29–31).

Найбільша заповідь — любити Бога та інших як самого себе. Понад те, нас покликано бути сіллю й світлом для цього світу, дотримуючись цієї великої заповіді. Однак ми знаємо, що ми не можемо цього досягнути, покладаючись на власну силу волі. Ось чому Ісус каже Своїм учням:

«Я є Виноградна Лоза, ви — галузки. Хто перебуває в Мені, а Я в ньому, той приносить рясний урожай, бо без Мене не можете робити нічого. Хто в Мені не перебуває, буде відкинений геть, мов та гілка, і всохне; їх збирають і кидають у вогонь, і вони згорають. Якщо ж будете перебувати в Мені, а Мої слова перебуватимуть у вас, то чого б тільки забажали, просіть — і станеться вам. У цьому прославлений Мій Отець, щоб ви приносили багатий урожай і стали Моїми учнями» (Івана 15:5–8).

Єдиний спосіб жити за нашими глибоко вкоріненими переконаннями — це розвивати тісний зв'язок із Батьком через Духа. Ми переконані, що *думки, які заримовано з намірами Бога*, — це єдиний спосіб виконати Його заповіді, що і дає сили зростати. Чи наші теперішні стосунки з Богом, наш зв'язок із Ним дають нам силу приносити плід Духа? Чи є природним результатом нашої взаємодії з Богом — життя, сповнене любові до Бога та інших? Якщо наша відповідь — ні, тоді Дух запрошує нас вкладати свої час і енергію, щоб з'єднати свій розум із Богом. Ця брошура містить знання про дві навички, які можуть допомогти розвивати стосунки любові між Богом і нами, а також між нами та іншими: 1) інтерактивна вдячність і 2) римування думок. Практика цих двох навичок допоможе розвинути, зміцнити та виправити наш погляд Еммануїла.



Розділ 3

ІНТЕРАКТИВНА ВДЯЧНІСТЬ

Вступ

Ми живемо в епоху, коли можемо бути на зв'язку або «під'єднаними» 24/7. Бездротові технології, хоч і невидимі, проникли в наше життя та дозволяють нам підключатися до інтернету та хмарного середовища й поринати у віртуальний світ через один дотик пальця. Аби використовувати ресурси віртуального світу, нам потрібно увійти в систему за допомогою правильного імені користувача та пароля. Подібним чином існує невидимий і потужний духовний світ, де ми можемо з'єднатися з Богом, розмовляти з Ним, спілкуватися з Ним і занурюватися в Його божественну природу. Християни мають доступ до невидимої, але цілком реальної сили люблячої присутності Бога.

Вдячність: пароль до Еммануїла

Вдячність відкриває нас для присутності Бога. Вдячність є паролем до нашого усвідомлення присутності Бога. Ми спеціально обрали подяку, тому що це найпростіший і найшвидший шлях до зв'язку, а також у Святому Письмі Бог у Своїй мудрості завжди заохочував нас дякувати. **Еммануїл означає, що «Бог завжди з нами», і Він бажає спілкуватися з нами в будь-якій ситуації.** Однак ми часто забуваємо про цю істину або насправді її не усвідомлюємо. Наше усвідомлення часто тьмяніє, коли ми відчуваємо життєві труднощі й стаємо приголомшеними, незважаючи на реальність Його присутності та Його бажання мати зв'язок із нами. Нас може накривати, коли зростає інтенсивність неприємних емоцій. Шість великих неприємних емоцій, що жорстко за-

кріплено в мозку, — це смуток, гнів, страх, сором, безнадійний відчай та огида. Відчуття вдячності повертає наш розум до стосунків з Богом у присутності цих неприємних почуттів та інших форм страждання.

Коли нас накривають емоції або біль, ми цілком природньо шукаємо когось емоційно сильнішого, щоб він міг допомогти нам. І хоча це, здається, чудовий час для пошуку Бога, втім коли нас переповнюють болісні емоції, то відчуття Його присутність може бути доволі складно. Взаємодія з Богом можлива лише тоді, коли ми відчуваємо Його присутність. Відродження нашого прагнення до стосунків через практику вдячності дозволяє легше та приємніше спілкуватися з Богом, і це спонукає нас частіше практикувати вдячність. Коли ми продовжуємо практикувати вдячність Богові, наш мозок запам'ятовує, яким був наш зв'язок із Ним, що полегшує нам пошук шляху до Нього у переживаннях однієї з шести великих емоцій. Але з'єднання з Ним через вдячність — це лише те, з чого ми починаємо, й Ісус радо вітає всіх новачків.

Наш мозок є «пластичним» у тому сенсі, що він здатний змінюватися протягом нашого життя. Усе, що ми робимо постійно, стає звичкою, і з часом це стає все легше робити. Ми застосовуємо цю істину дуже конкретно для зміцнення нашого зв'язку з Богом. Зрештою, це вже стає хорошою звичкою дивитися і помічати, що Бог тут із нами.

Є й інші переваги вдячного життя. Дослідження в галузі психології, шлюбу, виховання дітей і фізичного здоров'я засвідчують, що вдячність покращує благополуччя нашого тіла, душі та стосунків. Біблія закликає нас жити у стані вдячності. Жити життям вдячності — це те, до чого Бог нас заохочує і навіть наказує. Ми віримо, що вдячність — це визнання Бога нашим Даятелем. Цінувати красу природи чи усмішку дитини означає цінувати Бога, незалежно від того, визнаємо ми Його Даятелем чи ні. Вдячність поглиблюється визнанням того, що я отримую ці дари від Бога. Подяка — це визнання наших стосунків.

У Першому посланні до солунян 5:18 сказано: «За все дякуйте, бо це Божа воля в Ісусі Христі щодо вас». Усе означає все. За будь-яких обставин ми маємо дякувати. Коли ми дякуємо, вдячність стає тим засобом, завдяки якому ми усвідомлюємо присутність Еммануїла, Бога, Який завжди з нами. Вдячність посеред труднощів дозволяє нам мати погляд Еммануїла. Ми заохочуємо тих, хто бажає зміцнити свій погляд Еммануїла, починати з практики вдячності під час радості, а не під час горя. З часом ми можемо навчитися відчувати вдячність у важкі часи, але це легше навчитися під час радості.

Буклет *«Поділись Еммануїлом»* чітко пояснює, чому ми маємо розвиватися, і наскільки нам корисно усвідомлювати присутність Божої доброти в нашому прагненні зцілення. У цій брошурі Джим Вайлдер та Кріс Курсі стверджують, що наш мозок ретельно фіксуватиме вплив травми за допомогою інтенсивних емоційних сигналів, які настирливо відтворюватимуться в нашому мозку. Вплив травм протягом нашого життя в поєднанні з малою кількістю спогадів про те, що Бог любив нас, створить певну слабкість. Автори стверджують: «Ніщо так чітко не виявляє слабкість, як слабкі спогади про присутність Бога в поєднанні з сильними спогадами про травму» (Wilder, 2010).

Ми схильні витратити багато енергії, зосереджуючись на вирішенні травм, сподіваючись, що ми звільнимся від болю, який завдає травма. Але те, що ми часто пропускаємо або не помічаємо, — це сила формування спогадів про Божу доброту, яка дає нам відчуття того, що нас люблять. Помічати Божу доброту та цінувати Його дари — це як внесення грошей на депозит під назвою «Еммануїл», тоді як зосередження на болісних подіях у житті може бути схожим на зняття грошей із цього депозиту! Таким чином, ми завжди рекомендуємо щоденну практику розпізнавання Божої доброти, аби навчити наш мозок регулярно помічати Еммануїла в кожній ситуації, зокрема і серед болю. Іншими словами, наш погляд Еммануїла зміцниться, якщо ми будемо регулярно практикувати вдячність.

Інтерактивна подяка

Грунтуючись на позитивному впливі вдячності на розвиток зв'язків у стосунках, ми розвинули навичку під назвою «інтерактивна вдячність». Інтерактивна подяка складається з двох частин. По-перше, ми дякуємо Богові; по-друге, ми сповільнюємося, аби зрозуміти, як Бог відповідає на нашу вдячність. Ми навчимося інтерактивної вдячності під час ведення щоденника. Цей інтерактивний час ведення записів у щоденник дозволить нам збудувати та посилити наш *погляд Еммануїла*. Важливо зрозуміти, що саме взаємодія між Богом і нами визначає різницю між інтерактивною вдячністю та тим, що ми зазвичай вважаємо вдячністю чи подякою.

Відповідь від Бога є важливою частиною інтерактивної вдячності. Без взаємності з Його боку ми б не змогли відчутти з Ним зв'язку. Як ми вже згадували раніше, для розвитку зв'язку між двома особами необхідно мати два елементи: один — це покращення якості спілкування, а другий — збільшення частоти цих обмінів. Це не означає, що ми маємо уникати шести великих неприємних емоцій під час спілкування з Богом та іншими людьми. Фактично, якщо ми маємо попередньо налагоджену взаємодію з Богом чи іншими людьми — це насправді робить тіснішим наш зв'язок із Богом у час, коли нас відвідують ці шість великих неприємних почуттів. У розділі 4 ми розповімо, як можна досягти налагодженої взаємодії з Богом.

Багатьох із нас цілком правильно навчили, що молитва — це розмова з Богом. Інтерактивна вдячність — це форма молитви, тобто це також розмова з Богом. Звучить просто. Чому тоді багато хто з нас веде лише монолог із Богом, а не справжню розмову? Ми висловлюємо Йому свої думки, але не слухаємо Його відповіді й втрачаємо благословенну можливість близькості з Ним. Саме заради близьких стосунків із Богом — ось чому для нас так важливо навчитися слухати Божу відповідь. Проводячи час у молитві, Він розмовлятиме з нами щиро про будь-яку ситуацію, з якою ми стикаємося в цей конкретний час. Завдяки Його відповіді ми впевнені у своєму місці у стосунках із Ним. Ми

розвиваємо довіру до Нього, і, спілкуючись, ми все більше усвідомлюємо своє місце в Його царстві та серці. Нам потрібно чути Його думки про нашу ситуацію, про залучених людей, а також про всі деталі.

Більшість із нас молиться, тож чому тоді ми не можемо слухати? Це навичка, яку більшість із нас так і не освоїли. Важко сидіти на місці, коли ми відволікаємось або відчуваємо біль. Ми заціпеніли або насправді не хочемо чути, бо боїмося того, що можемо почути. Ми боїмося, тому що надто важко довіряти Богові, Якого ми не бачимо. У деяких традиціях простіше говорити швидко й голосно, бо це може полегшити хвилювання, але для деяких із нас це здається єдиним способом взаємодії з Богом. Говорити не слухаючи — це те, що може викликати схвильованість, це те, що може принести нам деяке полегшення, але не шалом. Бог, безумовно, милосердний, і Він справді діє через такі молитви, але якщо це все, що ми робимо, то ми втрачаємо щось значно більше. Ми не бачимо Бога як Даятеля миру в усіх ситуаціях. Нам бракує знання про те, що ми ніколи не самотні. Нам бракує трансформації. Нам бракує Божого серця для нас.

Практика інтерактивної вдячності — це найпростіший, найшвидший і навіть найбезпечніший спосіб внести позитивні зміни в слабе молитовне життя. Інтерактивна подяка також сприяє зціленню та відновлює наш погляд Еммануїла. І хоча Бог інколи зцілює нас миттєво, здебільшого зцілення відбувається саме під час нашої практики люблячих стосунків з Богом та Його дітьми.

Джон розмірковує про інтерактивну вдячність:

«Мій ранок у будні починається з того, що я відводжу дітей до школи. Дорогою на роботу мені потрібно ухвалити рішення: чи стрибнути мені відразу ж у виконання робочих завдань на день, отримати заряд, поспілкувавшись із кимось на роботі, чи зробити паузу, щоб поговорити з Богом? Я хочу знати, що допоможе мені мати найпродуктивніший день, але кожного ранку я борюся з тим, що саме мені слід обрати. Іноді я шукаю когось, із ким би міг поспілкуватися, перш ніж почати виконувати свої зав-

дання. Цей реляційний зв'язок підживлює мене весь день. Однак цей зв'язок не завжди доступний або корисний. Буває, я негайно берусь за свої завдання, думаючи про те, як я можу зробити якнайбільше.

За останні кілька років я виробив звичку молитовно визначати пріоритети, проводячи свій день із Ісусом, якого я називаю *Мій Хліб Щоденний*. Перш ніж визначатись з пріоритетами, я починаю з інтерактивної подяки. Цей щоденний вибір дякувати, робити паузу та відчувати, що Еммануїл хоче сказати мені, трансформував мої дні, а відтак, і моє життя. Спілкування з Ісусом через подяку допомагає мені розпочати день у стані взаєморозуміння, який об'єднує мене особисто з Творцем Всесвіту.

Мій день починається з Друга, Який розуміє мене, розділяє мою думку та знає ті речі, які роблять мене вдячним. Ми розмовляємо про те, що викликає мою вдячність, а також про те, що ми можемо робити разом сьогодні. Дні, які я починаю зі спілкування з Ісусом, є більш обґрунтованими, більш плідними та продуктивними у стосунках. А в дні, коли я переходжу безпосередньо до завдань, я помічаю, що частіше відволікаюсь. Мене легко замає стаття, напівпов'язана з моїм завданням, або відволікає інша «цікавинка». Я відходжу від своїх пріоритетних завдань. Початок дня з інтерактивної вдячності привів мене до кращих стосунків та більш плідного життя. За це я глибоко вдячний моєму другові Еммануїлу (Ісусові)».

Запис своїх вражень від Божої відповіді

Перший крок до інтерактивної вдячності — це висловлення нашої вдячності Богові. Наступним кроком є запис нашого враження від того, що Бог думає і говорить нам. Є багато питань, які виникають у нас, коли ми намагаємося записати свої враження від того, що Бог може говорити нам.

Ось деякі з питань, які можуть виникати:

- Як ми можемо переконатись, що наше враження про відповідь Бога — це не те, що походить із нашої уяви чи того, що ми хочемо почути?

- Чи можуть ці думки бути брехнею від диявола?
- Бог говорить лише через Біблію, чи не так?

Нам може здатися, що написати відповідь Бога важко, якщо ми думаємо, що вкладаємо слова в уста Бога. Ми знаємо, що можемо неправильно зрозуміти те, що Бог може говорити нам, але більша небезпека виникає, коли ми ніколи навіть не намагаємося або не бажаємо зрозуміти, що Бог може говорити нам, щоб направляти нас.

Коли ми думаємо, що римуємо свої думки з Божими, у нас є певна огорожа Божого характеру, яка тримає наш слух на правильному шляху. Божий характер розкривається нам через особу Ісуса Христа (живе Слово Боже), Святе Письмо, поради братів та сестер у Христі, присутність шалому та плоди, які ми приносимо.

Ми хотіли б уточнити одну річ: коли ми пишемо свої враження, ми не чуємо й не транскрибуємо справжній голос Бога. Загалом, ми вступаємо в час «римування думок/поезії», створюючи стан спільного розуму з Богом. Стан взаєморозуміння сформує наш розум таким чином, щоб він дивився на речі так, як їх бачить Бог, але також він може виявити, коли наша спотворена поезія не римується з Божим Словом. Ми точно не хочемо обмежувати те, як Бог говорить із нами, але для більшості з нас (і так відбувається частіше) Божі думки приходять як враження про Його відповідь нам.

Важливо зауважити, що, записуючи свої враження від Божих відповідей, ми повинні пізніше перевіряти свої враження з Божим характером. Божий характер можна побачити в тому, Ким Бог називає себе в Біблії. Уся Біблія розкриває Його характер. Наші думки про те, що Бог говорить нам, мають відповідати Божим думкам і Його характеру, який виявлено в Писанні. Ми можемо перевірити наші враження про Бога з Богом любові (1 Коринтянам 13), плодом Духа Святого (Галатам 5:22–23) та рисами, про які йдеться в Нагірній проповіді (Матвія 5–7). Якщо наше враження про Божу відповідь щодо нашого питання узгоджується з характером Бога, це означає, що джерелом нашого пись-

мового враження є Бог. Мир і надія, які приходять від цього спілкування, імовірно, також від Бога.

Різниця між нашою уявою та станом спільного розуму з Богом полягала б у тому, що в першому випадку Божий характер був би неправильно поданий і не дарував би нам миру. У наших враженнях про Бога є місце для помилок. Ми обмежені, а наше мислення деформоване. Ми мусимо визнати, що інколи можемо помилятися у своїх враженнях про Бога, так само, як ми можемо помилятися щодо наших вражень про те, що може нам повідомляти наш чоловік або інші члени сім'ї. Проте ця помилка не заважає нам намагатися зрозуміти, що говорять наші близькі.

Ми не можемо цілком поділитися собою або вислухати за один раз усе те, чим Бог хоче поділитися з нами. Живі стосунки вимагають постійної взаємодії. Практично кажучи, навіть у людських стосунках, таких як шлюб, у нас виникають непорозуміння, і ми маємо повертатися та ставити запитання-уточнення. Саме так зростають і розвиваються стосунки, навіть із Богом. Бог працює з нашою здатністю розуміти. Іноді Він дозволяє нам мати надприродне розуміння ситуації, але часто ми все краще й краще починаємо чути Бога, у міру того, як ми зростаємо та стаємо зрілішими.

Якщо наші стосунки з нашим небесним Батьком є живими, ми можемо припустити, що час від часу ми неправильно розуміємо Його, але це не має заважати нам продовжувати спілкуватися з Ним. Що, якщо ми припинимо спілкуватися або відповідати нашій половинці в шлюбі через страх, що ми не повністю зрозуміємо одне одного? Стосунки мінливі, і нам не потрібно боятися, тому що Бог добрий і Він веде нас.

Зрештою, якщо ми перебуваємо в близьких та зростальних стосунках із Богом, ми почнемо демонструвати стан спільного розуму з Ним. Наші думки та Його думки будуть плавно переплітатись між собою, і ми почнемо думати та виглядати як Той, Кого ми любимо. Нам почне подобатися те, що подобається Йому, ми будемо любити так, як любить Він, і сумувати з Ним через те, що змушує сумувати Його. Ми почнемо відображати Його все більше

й більше. Наше спілкування відобразатиме наш зростаючий зв'язок із Богом.

Нас любить люблячий і живий Бог, Який бажає спілкуватися з нами. Бог пообіцяв нам Свого Святого Духа, щоб Він вів нас до всякої істини, і коли ми будемо шукати Його всім серцем, ми знайдемо Його. Ми можемо довіряти та вірити, що Бог відкриє нам Свої люблячі істини.

Кроки до інтерактивної подяки

Крок 1) Моя подяка Богові

Знайдіть хвилинку прямо зараз і з молитвою попросіть Святого Духа допомогти вам згадати момент вдячності. Цим спогадом може бути будь-що, що спадає вам на розум. Це може бути щось просте, що сталося протягом дня, або тема, з якою ви стикалися багато разів. Коли щось спадає на думку, знайдіть час, щоб записати у своїй розмові з Богом, за що ви Йому вдячні. Дякуйте Йому за ті речі (або події), які ви цінуєте. Можливо, ви захочете зосередитися на тому, щоби подякувати Йому за те, Ким Він є, що Він зробив, як Він ставився до вас. Дозвольте почуттю вдячності наповнити вас. Якщо можливо, додайте також, чому ви вдячні за цей конкретний досвід. Якщо вам складно щось пригадати, почніть свою розмову з того, що повідомте Йому про свої труднощі та попросіть Його допомогти вам. Зазвичай, коли ми можемо визнати, що ми застрягли, це полегшує навантаження на отримання результатів. Бог зустрічає нас там, де ми є, і допомагає нам привести себе до ладу.

Приклад

Дорогий Боже,

Дякую Тобі за те, що моя подруга Сьюзен запропонувала мені свою допомогу — привезти моїх дітей зі школи, коли дізналася, що я хворію вдома. Її доброта нагадує мені про істину, що Ти завжди дбаєш про мене та знаходиш способи задовольнити всі мої потреби. Ти такий уважний і турботливий.

Я вдячна за Алісію, яка приготувала домашній курячий суп і привезла його мені додому. Завдяки їй мені не потрібно було турбуватися про приготування їжі, і наша сім'я насолоджувалася здоровою їжею. Доброта всіх цих друзів допомогла мені побачити, як Ти завжди дієш, аби принести добро в моє життя.

Я вдячна своєму чоловікові, який сьогодні вранці завіз дітей до школи. Він зробив це, незважаючи на свій щільний графік, знаючи, що це мені дуже допоможе, оскільки сьогодні вранці я

почувалася зле. Дякую за його уважність і готовність зробити для мене більше, ніж він може.

Крок 2) Відповідь Бога на нашу вдячність

Записавши свою подяку, зупиніться на мить, поміркуйте над тим, що ви написали. Далі запитайте Бога, що Він вам скаже. Почніть писати, але не фільтруйте свої думки в цей час. Просто почніть писати і дозвольте Духу Божому вести вас. Зосередьтеся на тому, щоб висловити свої відчуття про Його відповідь на вашу подяку. Це наша скромна спроба почути Бога. Ваші слова мають нагадувати те, що сказали б хороші батьки своїм дітям після того, як були зворушені вдячністю своїх дітей.

Приклад

Моя дорога дитино (або додайте тут своє ім'я),

Я дуже радий, що ти сьогодні змогла відпочити. Навіть якщо твоє тіло було слабким, ти все ж згадала, що твої хороші друзі покращили тобі настрій і потішили тебе. Я радий, що ти впізнала Мою любов і турботу про тебе через Сьюзен та Алісію. Дякую тобі за те, що ти помітила Мою увагу та турботу про тебе. Я завжди дбаю про тебе. Я знаю, що ти хвилюєшся за свою роботу. Пам'ятай! Я завжди турбуюсь про тебе!

Закінчивши цю частину вправи, ви можете прочитати її другові або в групі людей, яку ви вважаєте надійною та безпечною. Якщо ви поділитесь з іншими своїм досвідом спілкування з Богом — це може бути благословенням для них, оскільки допоможе побачити Бога й себе по-новому. Коли ми чуємо історії про спілкування інших людей із Богом, ми також взаємодіємо з Господом. Через такі розповіді ми відчуваємо Дух, Який дарує вдячність. Наш мозок насправді посилює радість, коли ми ділимося радістю в колі інших людей.

Застосування інтерактивної вдячності

Самостійно

У себе — підсилення погляду Еммануїла як духовної дисципліни: ми можемо почати практикувати духовну дисципліну подяки Богові та вести щоденник інтерактивної вдячності. Щоденник із записами допоможе нам чіткіше побачити Божу вірність, забезпечення та доброту. Це покращить наш погляд Еммануїла і зміцнить наш мозок, щоб природніше та швидше помічати присутність Бога у часи болю.

У шлюбі: обмін інтерактивною вдячністю — це простий спосіб свідомо налагодити позитивну взаємодію в парі. Ця практика може зміцнити зв'язок між двома людьми та поглибити відчуття того, що вони добре знають одне одного. Пара, яка бере участь у цій практиці, може зміцнити свою єдність, збільшити позитивні взаємодії та допомогти одне одному побачити іншого очима Бога.

У родині: участь в інтерактивній подяці Богові всією сім'єю — це чудовий спосіб зміцнити сімейні зв'язки. Це може стати сімейним ритуалом і розвивати культуру вдячності в кожному домі. Ось кілька способів, як це можна зробити.

Під час їжі: Сім'ї можуть додавати час подяки в сімейну вечерю. Для цього зробіть разом спеціальну баночку (або коробку), щоб збирати записи про інтерактивні моменти вдячності, які ви напишете протягом тижня. Сім'я може зачитувати та розмірковувати над цими історіями під час вечері подяки.

Перед сном: сім'я Джона і Сунгшім використовує інтерактивну подяку як щоденну рутину перед сном. Вони починають із простої пісні. Наприклад, пісню «Бог добрий є» легко співати з маленькими дітьми. Потім члени сім'ї по чергово висловлюють подяку одне одному та Ісусові. Деякі відповіді містять таке:

- Я вдячний татові за те, що він побешкетував зі мною, коли я хотів погратися.
- Я вдячний мамі за те, що вона возила мене сьогодні до футбольної школи.
- Я вдячний братові за те, що він грав зі мною в Лего.

- Я вдячний сестрі за те, що вона грала зі мною у футбол.
- Я вдячний Ісусові за те, що Він заспокоїв мою маму, коли вона сердилась на нас.

Після того, як всі завершили, виділяється час на те, щоб помовчати й послухати, як Бог говорить, дозволяючи Господу поділитися чимось, що Він цінує в кожному з членів сім'ї. Після завершення слухання кожен має можливість поділитися своїми враженнями про Божу подяку. Наприклад, тато ділиться своїм враженням від того, що Бог сказав: «Іване! Я вдячний тобі за те, що ти погрався з дітьми, коли повернувся додому».

У моїй церкві

Існує багато творчих способів впровадження інтерактивної подяки в церковних групах. Ми вже мали успіх з цими методами.

1. Додайте інтерактивну подяку як вступну частину зібрання у церкві. Коли ми перебуваємо в стані вдячності, ми можемо краще сприймати добрі наміри Бога та інших людей щодо нас. Якщо починати кожен зустріч з повного усвідомлення Божих добрих намірів, то це допомагає нам ставати і залишатися близькими, коли ми вирішуємо складні питання.

2. Створіть малу групу з наміром розвивати *погляд Еммануїла*. Кожен учасник може вести щоденник інтерактивної подяки, а потім щодня ділитися своїми записами з групою через електронну пошту. Раз на тиждень вони можуть зустрічатися особисто й почергово вголос зачитувати свої записи. У західному суспільстві віра та стосунки з Богом зазвичай є чимось дуже приватним та особистим. Однак Бог створив Свою Церкву як місце, де ми поклоняємося Йому, висловлюючи те, що Він зробив для нас. Це форма інтерактивної подяки. Історії нашої взаємодії з Богом дозволяють іншим відчути Його радість.

3. Використовуйте інтерактивну подяку як інструмент пасторської опіки. Коли люди приходять до пасторів або лідерів у пошуках Божої мудрості, ми можемо використовувати цей інструмент, аби допомогти їм отримати розраду й допомогу безпосе-

редньо від Бога. Отримання прямої допомоги від Бога дозволяє людям зростати у своїй вірі та звільняє їх від залежності від пасторів або лідерів церкви. Церковні лідери та пастори можуть розпочати цей процес, навчаючи інтерактивній подяці, практикуючи її під час особистих зустрічей, через електронну пошту, по телефону або навіть через письмові листи.



Розділ 4

ПОВТОРНЕ

ПІД'ЄДНАННЯ

Жити з невіршеним болем

Багато з нас відчували повне розчарування через те, що дзвінок було перервано під час важливої розмови. Зазвичай причиною є погане з'єднання або відсутність сигналу. Подібним чином ми інколи опиняємось у кризі з гострою потребою покликати Бога на допомогу, але не можемо до Нього достукатися. Ми можемо вірити, що Бог є, але нам здається, що наші стосунки зникли. Як ми згадували в розділі 1, невгамований біль часто спричиняє втрату стосунків. Розумова діяльність, яку спрямовано на уникнення болю, відволікає нас від стосунків із Богом та іншими людьми. Перевантаження роз'єднує нас.

Наслідки роз'єднання

Якщо роз'єднання, як і перервані виклики, часто повторюються, наша довіра до Бога починає падати.

Зрештою ми відчуваємо себе покинутими, переживаємо душевний біль і починаємо сумніватися в Божій доброті до нас. Наша недовіра до Божої доброти може стати глибшою через повторні невдалі зв'язки. Недовіра стає однією з перешкод на шляху до контакту з Богом через *погляд Еммануїла*, і ми загрузаємо. Без взаємодії багато з нас стають зачерствілими або зовсім байдужими до Бога. Зрештою, Бог здається байдужим до наших страждань, або некомпетентним, чи навіть жорстоким.

Без відчутної взаємодії з нами, здається, що Бог відсутній. Наш живий Бог, стає відображенням фальшивих богів, яких описує псалмоспівець: «У них є уста, але вони не говорять; у них є

очі, але вони не бачать; у них є вуха, але не чують; вони мають ніздрі, але не відчують запаху; у них є руки, але не відчують дотику; вони мають ноги, але не ходять; не видають звуків своєю гортанню» (Псалом 113:13–15)

На жаль, якщо нам не вдається з'єднатися з Богом, багато хто з нас припиняє спроби. Інші одновірці з добрих намірів можуть заохочувати нас більше молитися або вивчати Святе Письмо, але ці засоби також можуть не відновити наш зв'язок із Богом.

Нам потрібно усунути проблеми з нашими «перерваними дзвінками». Часто існує джерело перешкод, і ведення щоденника «Зустрічей із Богом» може допомогти нам знайти причину.

Травма

За словами Вайлдера та його колег, будь-яка життєва подія, яка змушує нас відчувати себе самотніми та безпорадними, може сприйматися як травматична. Щоразу, коли ми відчуваємо, що Бог чи люди під час болю або відсутні, або з нами, але не в змозі допомогти, цей досвід може стати травматичним (Wilder, 2010). Не тип чи інтенсивність болю визначають, чи стануть події травматичними. Нам потрібен хтось, хто розділить із нами наш біль. Якщо під час болісного життєвого досвіду в минулому нас не було кому втішити, буде важко відчутти, що ми не самотні й у сьогоднішні. Нам буде важко відчутти Божу доброзичливу присутність. Ми часто сумніваємось і дивуємося, що Бог залишив нас у наших стражданнях. Біблія чітко говорить, що Бог ніколи не залишав і ніколи не залишить нас. Він пообіцяв, що завжди буде з нами (Євреїв 13:5). Незважаючи на те, що ми це усвідомлюємо, ми все ще можемо відчувати самотність через брак зв'язку та наш попередній досвід.

Карл Леман ретельно досліджував, як наш мозок справляється з болем (Lehman, 2011). Доктор Леман стверджує, що відчуття болю має пройти через шлях обробки болю в нашому мозку, щоб повністю метаболізувати та загоїти наші рани (Леман, 2011). Обробка болю означає нормальний спосіб повного розв'язання хворобливих емоцій або переживань у нашому

мозку. На початку обробки болю ми подумки запитуємо себе, чи здатні відчувати, що хтось радий бути з нами під час нашого страждання. Якщо ми віримо, що ми самотні, і біль перевищує наші розумові можливості, ми отримуємо травму. Ми можемо застрягти в будь-якій точці шляху; отже, метаболічний біль має важливе значення для одужання.

Невирішений біль запускає автоматичний пошук полегшення. Ед Хурі та його колеги пояснюють, що відбувається, коли ми не в змозі обробити страждання та сильні емоції, а потім звертаємося до тимчасового полегшення (Wilder, 2013). Ми прагнемо поведінки, досвіду, подій, людей і речей, аби заглушити наш біль. Хурі пояснює, як ця практика зазвичай викликає звикання. Тоді залежність може призвести до ще більшої травми. Сумно те, що християн не звільнено від цієї реальності.

Коли ми долаємо біль, досвід зазвичай породжує мудрість. Те, що завдавало нам болю, не завжди було хорошим, але повне вирішення приносить користь у всьому. Це викуплення. Якщо ми дозволяємо Богу провести нас через правильну послідовність подолання болю, ми розвиваємо глибше співчуття та співпереживання. Понад те, ті, хто сміливо дозволяють цьому процесу приносити плоди, зрештою виявляють, що глибше люблять Бога та інших.

«Правильне» страждання

«Правильно» страждати означає, що ми проходимо через труднощі в житті не травмуючись і що ми відповідно реагуємо на кожну ситуацію. Нас було створено як істот, які спілкуються, але ми забуваємо про це, коли проходимо через біль. Щоб «правильно» страждати, нам потрібна зрілість. Усіх християн покликано розвивати зрілість. Однією з головних характеристик зрілої людини є вміння справлятися зі складними емоціями. Зрілі люди здатні повернутися до стану спокою від шести великих емоцій. Зрілість сприймає життєві виклики й правильно реагує, незважаючи на страх. Зрілість дозволяє нам жити згідно з Божими цінностями, пам'ятаючи, що нас створено за Його образом, щоб

творити добрі справи. Хоча життя нележке, ми все одно можемо жити згідно з нашими цінностями в складні часи.

Травма заважає зрілості й може засліпити нас від того, ким ми є насправді. Багато з нас переживали часи, коли біль, а не наші християнські цінності, вирішував наші дії. Коли ми «правильно» страждаємо, ми, живучи за Божими цінностями, залишаємося такими ж чи то в біді, чи то в радості. Ми метаболізували (подолали належним чином) наш біль і можемо залишатися інтегрованими. Християни повинні бути відомі як група людей, які «правильно» страждають». Наскільки змінилося б життя, якби ми всі виростили в духовній та емоційній зрілості, щоб справлятися з болем життєдайним способом.

Життя Ісуса на землі, яке досягло кульмінації на хресті, було хорошим зразком страждань. У Гефсиманському саду було очевидно, що Ісус не хотів пережити Свою неминучу смерть. Він так страждав, що піт Його був із кров'ю, але Він усе ще міг залишатися на зв'язку з Батьком і думав про благополуччя Своїх учнів, коли солдати схопили Його. Ісус не змінився під тиском болю й виявив ту ж уважність, прощення та співчуття, як і раніше. Його глибокий зв'язок із Батьком дозволив Йому «правильно» страждати. Бог запрошує всіх Своїх послідовників жити так само, як Христос.

Схеми стосунків

Задум наших стосунків відображається в любові між Богом Отцем, Сином і Святим Духом. Оскільки Бог пов'язаний у цій спільноті любові, ми теж маємо бути пов'язані з людьми у спільноті любові. Нас створено, щоб бажати зв'язку та процвітати, коли ми беремо участь у життєдайних стосунках із Богом та одне з одним. Карл Леман пояснює, як Бог насправді створив певні схеми в нашому біологічному мозку, щоб служити нашому прагненню та потребі у стосунках. Доктор Леман назвав цю частину мозку реляційними ланцюгами або схемами (Lehman, 2011). Реляційні схеми — це частина мозку, яка допомагає нам усвідомлювати, що нам потрібно будувати стосунки, під'єднуючись та

взаємодіючи з Богом та іншими людьми. Центральним сегментом ланцюгів стосунків є та сама система поясної кори, яка створює взаємні стани розуму та поезію думок.

Реляційні схеми дуже схожі на наші візуальні схеми. Коли ми заплющуємо очі, ми нічого не бачимо. Або подумайте про реляційний ланцюжок як про вимикач світла. Якщо ми вимкнемо вимикач світла в кімнаті, ми не зможемо бачити речі так чітко, як коли було ввімкнене світло. Коли наші реляційні схеми «вимкнено», нам важко спілкуватися з іншими, зокрема й із Богом. Очевидним першим кроком для взаємодії з Богом є намір переконатися, що наші реляційні схеми увімкнено. Наші реляційні схеми дозволяють нам відчувати Божий інтерес до нас. Коли наші реляційні схеми ввімкнено, наше природне бажання полягає в тому, щоб спілкуватися та взаємодіяти з людьми та Богом, тому що ми природно хочемо брати участь у даруванні й отриманні життя та любові, і ми цінуємо наші стосунки, незалежно від того, відчуваємо ми радість чи страждаємо.

Активация почуттів самотності та болю, які засновано на травмі, може вимкнути наші реляційні схеми. Раптове затемнення пояснює, чому ми іноді не можемо сприйняти Емануїла. Бог завжди тут, щоб взаємодіяти з нами під час болю, але наш *погляд Емануїла* може бути вимкнено. Щоб допомогти нам зрозуміти цю концепцію, Карл Леман використовує аналогію банкомату з нашими реляційними схемами. Коли банкомат не працює, ми не можемо отримати доступ до власних грошей у банку. Коли наші реляційні схеми вимкнено, нам стає дуже важко отримати доступ до банку пам'яті про те, ким для нас був Ісус (або хтось інший). Ця метафора допомагає нам зрозуміти, чому нам важко спілкуватися з Богом, коли нам боляче, навіть незважаючи на те, що Емануїл ніколи не залишає й завжди бажає взаємодіяти з нами. Тому в наших же інтересах переконатися, що ми живемо своїм життям із увімкнутими реляційними схемами. Якщо наш мозок працює правильно, ми можемо відчувати Божу присутність і цінувати інших людей у нашому житті.

Доктор Леман створив контрольний список реляційних схем, який допоможе нам визначити, увімкнено чи вимкнено наші реляційні схеми (Lehman, 2011).

Контрольний список реляційних схем (наші реляційні ланцюги увімкнено чи вимкнено?)

1. Я просто хочу позбутися проблеми, людини чи почуття.
2. Я не хочу слухати, що думають або говорять інші.
3. Мій розум «прикутий» до чогось, що засмучує.
4. Я не хочу, щоб мене пов'язували з кимось... (Хтось, хто мені зазвичай подобається)
5. Я просто хочу втекти, битися або завмерти на місці. (проти Заспокоїтися + Комунікувати)
6. Я більш агресивно допитуюся, засуджую та виправляю інших.

Якщо ми відповіли **ТАК** на будь-яке із запитань, то наші реляційні схеми **ВИМКНЕНО**. Усе, що пов'язано з реляційними конфліктами, стане кращим, коли наші реляційні схеми знову буде **УВІМКНЕНО**.

Є одне просте запитання, яке ми можемо поставити собі, яке підсумовує наведений вище список і оцінює, увімкнено чи вимкнено наші реляційні схеми. «Чи можу я відчувати позитивні почуття щодо людини (або Бога) прямо зараз?» Здатність утримувати позитивні почуття не означає, що ми можемо когнітивно висловити одну позитивну якість про цю людину. Ми перевіряємо, чи справді позитивна думка є правдивою таким чином, щоб відкрити нам можливість взаємодії з цією людиною чи Богом. Коли наші реляційні схеми увімкнено, нам цікаво, що думають інші. Ми прагнемо спілкуватися та активно брати участь у розбудові стосунків. Коли наші реляційні схеми вимкнено, ми не можемо спілкуватися з Богом та іншими й сприймаємо їх як проблеми, а не емоційні ресурси.

Багато з нас намагаються налагодити стосунки, поки наші реляційні схеми вимкнено. Ми незабаром усвідомлюємо, що наші

реляційні схеми вимкнулися. Частково це пов'язано з тим, що реляційні схеми можуть так швидко вимикатися. Зазвичай ми не знаємо, що наші реляційні схеми вимкнено, але інші люди можуть сказати щось на кшталт: «Щось переклинило», «Він накинувся на мене», «Вона стала байдужою» або «Він так подивився на мене». Ми маємо бути уважними, аби помітити, коли наші реляційні схеми вимикаються. Наш обов'язок — навчитися це помічати.

Багато християн не усвідомлюють, що для відновлення миру необхідно знову ввімкнути наші реляційні схеми. Насправді це наш першочерговий пріоритет. Одна з перших речей, яка трапляється, коли ми втрачаємо спокій, це те, що наші реляційні схеми вимикаються. Ми зосереджуємося на проблемах, тому що не знаємо, чи можливо відновити роботу функції реляційних схем. Наше рішення для розв'язання проблем із вимкненими реляційними схемами полягає в тому, щоб робити правильні речі, а не відновлювати стосунки. Навіть якщо ми робимо багато правильних речей, а ваші реляційні схеми вимкнено, це може призвести до неправильних речей, особливо коли справа стосується відновлення стосунків у Царстві Божому.

Ми можемо припустити, що Ісус сказав у Євангелії від Матвія 5:20, що фарисеї робили багато правильних речей. Можливо, вони мали рацію й у випадку з жінкою, спійманою на перелюбі (Івана 8), але вони не змогли побачити Спасителя прямо перед своїми очима.

Сунгшім згадує:

«Я була одним із тих «фарисеїв», які робили багато правильних речей у той час, коли мої реляційні схеми були вимкнено. Цікаво, що я найбільше зосереджувалась на тому, що повинен робити «хороший» християнин, у той час, коли мої реляційні схеми були тьмяними або вимкненими. Звичайно, я тоді не знала про мої реляційні схеми. Я успішно служила місцевій церкві як помічник пастора, була місіонеркою за кордоном, вивчала Біблію та регулярно відвідувала молитовні зібрання. Багато «добрих

речей», які роблять християни, не потребують стосунків, а успіх можна оцінити «правильністю» поведінки. Дивлячись назад, я бачу, як я досягла свого успіху.

Однак після того, як я вийшла заміж, все змінилося. Мої спроби робити багато правильних речей, коли мої реляційні схеми були вимкнено, виявилися дуже неправильними та шкідливими для побудови стосунків із моїм чоловіком. Що більше я намагалась виправити свій шлюб, то глибше впадала у відчай. У цей час я жила реактивно, і я приписувала свій біль Богові, звинувачуючи Його в тому, що Він не розв'язує мої проблеми. Коли мої реляційні схеми були вимкнено, я не могла сприймати Ісуса як такого, що може мені допомогти, і тому припинила спілкуватися з Ним. Навіть тоді я все ще думала, що включаю Бога в усе, що я роблю. Проте я жила й не усвідомлювала, що Бог був поруч, готовий допомогти мені. На мій подив, моє виключення Еммануїла сталося настільки непомітно й ненавмисно, що я навіть не усвідомлювала, що відбувається.

Якість мого життя змінилася від виживання до процвітання, коли я смиренно почала практикувати вмикання своїх реляційних схем і просити Бога допомогти, коли мої реляційні схеми вимикалися. Хороша новина полягає в тому, що ми можемо цьому навчитись, відчувати, коли наші реляційні схеми вимкнено, коли почнемо розпізнавати, що нам бракує Божого миру/шалому. Жити в мирі Божому щодня — це природна частина життя з Богом і виконання Його волі.

Як ми можемо знову ввімкнути наші реляційні схеми, коли ми знаємо, що їх вимкнено? Ми пропонуємо інтерактивну подяку та римування думок як способи відновлення функції реляційних схем. Інші варіанти передбачають виконання вправ на перевірку шалому, практику подяки та можливість знаходити підтвердження від друзів та/або Бога. Ті, хто зацікавлений у подальшому дослідженні теми реляційних схем, можуть знайти допомогу в книзі Карла Лемана «Перехитрити себе» (Lehman, 2011).



Розділ 5

РИМУВАННЯ ДУМОК

Тепер ми готові вивчати другу фазу ведення щоденника Еммануїла під назвою «римування думок», базуючись на уявленні про те, що ми є Божою поезією (Ефесян 2:10), як ми обговорювали у Розділі 1. Кроки до римування думок забезпечують структуру, яка дає можливість сповільнитися й отримати Боже оцінювання ситуації посеред нашої боротьби. Відчуваючи Божі втіху й допомогу, ми усвідомлюємо Його присутність, і тоді для нас відновлюється мир. Ведення щоденника Еммануїла призначено для того, щоб провести нас через ту послідовність, яку наш мозок використовує для того, щоб метаболізувати біль. Слідування порядку, що використовується нашим мозком, забезпечує найпростіший шлях від болю до відкуплення, а також поживу для наших душ. Ведення щоденника Еммануїла спрямовує нас у місце вдячності, де відновлюються й активуються наші реляційні схеми. Іншими словами, ведення щоденника Еммануїла — це інструмент, який успішно проводить нас шляхом переживання болю. Зрештою, ведення щоденника Еммануїла дозволяє нам усвідомити добру, щедру та лагідну присутність Бога у нашому житті, відповідно зміцнюючи наш погляд Еммануїла.

Існує одна істотна відмінність між традиційним веденням щоденника та веденням щоденника Еммануїла. Зазвичай у щоденнику ми описуємо свій життєвий досвід Богові через підхід «я говорю з Богом». Молитва також часто полягає в тому, щоб говорити з Богом, коли Він слухає нас. Однак ведення щоденника Еммануїла передбачає, що Бог не лише вислуховує наші молитви, а й ініціює бесіди з нами. Бог знає, коли ми не можемо прийти до

Нього або тому, що нас переповнює біль, або тому що ми ховаємося від Нього в страху. Так само як Бог почав розмову з Адамом та Євою, коли вони ховалися, ми віримо, що Він наближається до нас, тим самим ініціюючи наше відновлення, бо Бог є любов.

Якщо ми не очікуємо, що Бог почує нас, то мимоволі ставимося до Живого Бога, як до ідола, якого створили наші людські руки. Ідоли мають очі, але не бачать; вуха, але нечують; голову, але не можуть розуміти, і ноги, але не можуть ходити. Пасивні ідоли описані в багатьох місцях Писання (Повторення Закону 4, Даниїла 5, Псалмів 115 і 135, Об'явлення 9).

У щоденнику Еммануїла ми мислимо в риму, коли Бог описує нам наші переживання. Ми записуємо те, що сприймаємо. Римування думок — це підхід, згідно з яким Бог говорить зі мною.

Навіть якщо ми не маємо позитивних почуттів до Бога, коли наші реляційні схеми відключено, то, дотримуючись послідовності відновлення мозку в процесі записування, ми можемо зрозуміти, як Бог відкривав Себе. Ми починаємо бачити в ньому хорошого батька, який ініціює з нами розмову. Формат римування думок дозволяє Богові почати описувати нам наші переживання, і це допомагає нам краще усвідомити, що Бог із нами, навіть якщо наші почуття говорять інакше. Процес записування допомагає сприймати те, що Він каже нам.

Джим Уайлдер пояснює, що у правій частині мозку є центр управління з чотирма різними рівнями (Wilder, 2004). Цей центр управління містить системи, котрі Карл Леман пізніше назвав реляційними схемами. Центр управління — це те місце, де ми знаходимо спільні стани розуму, котрі створюють «поезію думок». Говорячи про шлях обробки болю, Карл має на увазі звичайне переміщення пережитого через центр управління, а далі з нього до інших частин мозку. Основна функція центру управління в нашій правій півкулі — управляти емоціями та соціальними взаємодіями. Зріле поведження з емоціями та соціальною взаємодією — це те, що ми називаємо «правильним стражданням». Центр управління також містить нашу радісну ідентичність, яка зростає завдяки стосункам та практиці в радості.

Варто назвати частини та рівні центру управління. Деякі люди вважають, що назви та пояснення допомагають їм тренуватися більш систематично. Ми поступово розширюватимемо це пояснення. Розуміння рівнів центру управління важливе, тому що послідовність, яку мозок використовує для самозрощування — це та сама послідовність, яку Карл описує у шляху обробки болю, послідовність, що створює взаємні стани розуму, послідовність, яка відновлює реляційні схеми, послідовність, яка використовується для лікування Еммануїлом, і послідовність, яку ми використовуємо для ведення щоденника Еммануїла.

Центр управління мозком (правий бік)

Рівень	Функція	Фізичні частини
Один	реляційна прив'язаність	таламус + базальний ганглії
Два	особиста реакція	мигдалина
Три	реляційна синхронізація	поясна кора
Чотири	ідентичність (індивідуальна та групова)	орбітальна префронтальна кора

Послідовність ведення щоденника Еммануїла

Послідовність ведення щоденника Еммануїла призначено для покращення нашого зв'язку з Богом на кожному етапі цього процесу. Частина послідовності ведення щоденника Еммануїла була натхненна тим, як спільний стан розуму відновлює активність наших реляційних схем. Терапевти називають процес входження з кимось у стан спільного розуму «налаштуванням», а неможливість досягнення синхронізації називається «непорозумінням». Налаштування дає нам усвідомлення, що нас розуміють — так, як почувалися Марта і Марія, коли Ісус плакав разом із ними біля могили їхнього брата (Івана 11:35).

У своїй книзі «Перехитрити себе» Карл Леман наголошує, як набуття налаштування допомагає відновити нашу функцію реля-

ційних схем (РС). Він пояснює, що ми відчуємо себе побаченими, почутими, зрозумілими й огорнутими турботою, коли відбудеться успішне налаштування (взаємний стан розуму). Ми більше не почувася самотніми. Ми можемо з впевненістю сказати, що гармонія є основою всіх міцних і здорових стосунків. Коли терапевти пропонують налаштування, їх клієнти відчувають менше страху та стають більш захищеними та впевненими. Налаштування дозволяє діяти. Якщо психотерапевти здатні налаштовувати своїх клієнтів, то наскільки більше Бог, наш Чудовий Порадник (Ісаї 9:7–10), пропонує досконале налаштування Своїм дітям?

Налаштування — це процес, і, як всі процеси, він має послідовність. Ведення щоденника Еммануїла ґрунтується на переконанні, що Бог пропонує Своїм дітям досконале налаштування. Послідовність Божого налаштування описано у Книзі Вихід 3:7–8а, де Бог взаємодіє з Мойсеєм біля палаючого куща.

Та Господь сказав Мойсеєві: Я дійсно побачив пригноблення Мого народу, який у Єгипті, і почув Я їхнє голосіння через утиски наглядачів, — адже Я знаю їхній біль. Тож Я зійшов визволити їх з рук єгиптян і вивести їх з тієї землі, і привести їх до доброї та просторої землі.

Бог каже Мойсеєві, що Він **бачить, чує, дбає, перебуває з ними й зробить** щось для них. Бог дає нам зразок досконалого налаштування. Ми можемо лише уявити, що ізраїльтяни пережили шість неприємних емоцій у своїх стражданнях. На той час, коли з'явився Мойсей, ізраїльтян, імовірно, було травмовано своїм рабством, вони відчували себе самотніми без Божої допомоги, а отже, у глибокому розпачі. Бог відкриває свій план спасіння Мойсеєві, але тільки після вираження налаштування. Ми вже бачили, як Агар ілюструє Божий характер і досконале налаштування. Біблію сповнено такими історіями. Краса й сила Божого характеру полягає в тому, що Його благодать простягається за межі Його обраного народу, ізраїльтян, на сторонніх — навіть маргіналізованих, безбожних грішників.

Як згадувалося в розділі 3, якщо ми бачимо, що Бог підлаштовується під нас, коли ми відчуваємо будь-яку з шести великих

неприємних емоцій, то це збільшує нашу прихильність до Нього. Римування думок проводить учасників через п'ять кроків із точки зору Бога, коли Він пропонує налаштування на своїх дітей. У біді Бог допомагає нам відновити свої реляційні схеми та мир. Через процес ведення щоденника Еммануїла Бог зцілює порушені взаємодії, які ми пережили в житті. Припустимо, нам потрібно почати римувати свої думки, коли ми засмучені чимось; тоді ми можемо використовувати таку послідовність.

1. Я бачу тебе.
2. Я чую тебе.
3. Я розумію, як тобі важко.
4. Я радий бути з тобою.
5. Я можу щось зробити з тим, через що ти проходиш.

Крок 1) Я бачу тебе

У 16-му розділі Книги Буття ми бачимо, що Агар назвала ім'я Бога після того, як зустрілася з ангелом Господнім у пустелі. У 13-му вірші сказано, що вона дала таке ім'я ГОСПОДУ, Який говорив із нею: «Ти — Бог, Який побачив мене». Оскільки вона сказала: «Побачила перед собою Того, Хто з'явився мені». З безлічі можливих способів вловити Божий характер після їхньої зустрічі, Агар назвала Бога Тим, Хто бачить її і все у її ситуації. Напевно, для Агари було дуже важливо, щоб її побачив і зауважив хтось більший, ніж вона сама у цей час лиха. Вона була рабинєю, яка не могла вижити без захисту та забезпечення з боку її господаря та господині. Тут ми знаходимо Агар, яка втікає від своїх господарів після того, як із нею жорстоко повелись та залишили без захисту. Коли наші РС відключено через лихо, ми опиняємось у становищі Агар — самотні та безнадійні. Після того як ангел Господній зустрів Агар, і вона пізнала, що означає, що Бог бачить її, вона змогла повернутися до Сари. Її проблему ще не було вирішено. Те, що нас бачить Бог, дає нам можливість правильно страждати у болючих ситуаціях, не будучи пригніченим. Наше життя може бути продуктивним. Бог, який бачив біль та поневіряння ізраїльтян та Агари, може бачити біль та випробування, через які ми проходимо сьогодні.

Те, як ми відповідаємо на запитання «Яким мене бачить Бог?», є ключем до визначення того, чи будемо ми рухатися до Бога чи від Нього. У римуванні думок ми робимо записи з точки зору Бога. Він спостерігає за нами з любов'ю й описує нам те, що спостерігає. Щоб почати це для себе, ви описуватимете, що відбувається навколо вас і всередині вас (наскільки ви можете) очима Бога.

Є способи, якими ви можете розпочати процес римування думок

Синхронізація нашого мозку з Богом

Перший крок

Крок римування думок «Я бачу тебе» задіює Рівні 1 та 2 центру управління мозку. Обробка починається з прив'язаності на Рівні 1, яка пом'якшує наші зв'язки та перетворює все наше життя на особистий досвід. Ми ретельно стежимо за тим, чи надійно прикріплені до значущих для нас особистостей. Крім того, мозок Рівня 1 ініціює емоційне переживання радості, коли ми відчуваємо, що хтось радий бути з нами. Послідовність ведення щоденника Еммануїла, підхід Бога до мене, переконує наш мозок Рівня 1 у тому, що надійно ми прив'язані до Бога і що Він радий бути з нами, навіть якщо ми не відчуваємо себе щасливими з Ним. Рівень 1 — це наш перший крок до усвідомлення того, що Бог тут.

Рівень 2 системи управління мозком — це мигдалина, і вона дає базову оцінку всякого досвіду. Мигдалина оцінює, чи ми хочемо наблизитися, чи роз'єднатися. Усі враження оцінюються як добрі, погані чи страшні. Якщо досвід, із яким нам доводиться справлятися, занадто страшний, поганий і приголомшливий, то ми відмикаємось або дистанціюємося від цього емоційного досвіду. Це означає, що хворобливі переживання можуть застрягнути на Рівні 2 нашого мозку й залишатися прихованими як травматична пам'ять. А якби замість автоматичного відмикання ми навчилися залишатися близькими до Бога? Він здатен бути з нами у страшний час та активно розділяти кожну мить. Чи можете ви уявити, наскільки іншим було б життя, якби ми приходили туди, де могли б упевнено зустрічати всі свої біди та випробування, не застряючи на місці, через те що нас прив'язано до свого Отця, Який ділиться з нами цим досвідом? Це те, що Ісус моделював для нас знову й знову.

1. Почніть писати про свої дії та оточення, які спостерігаєте, так, ніби Бог описує їх у відповідь вам.

Приклади

- Я бачу, як ти сидиш за столом.
- Я бачу, як ти п'єш каву.
- Я бачу, як ти дивишся телевізор.
- Я бачу, як ти дивишся на екран комп'ютера.
- Я бачив, як ти ходив туди-сюди у темряві.
- Я бачив, як ти кричав на своїх дітей.

2. Напишіть про свої рухи тіла, відчуття, вислови або фізіологічні реакції, які іншим людям неможливо помітити неозброєним оком.

Приклади

- Я бачу, що твої щелепи та кулаки стиснуто.
- Я бачив тяжкість у твоїх грудях, через які було важко дихати.
- Я бачу, як у тебе напружилися плечі.
- Я бачу, що ти затамував подих.
- Я бачу, як швидко б'ється твоє серце.
- Я бачу, ти зараз вибухнеш.
- Я бачу, як твої очі напружуються, коли наворачтаються сльози.
- Я бачив, як твій розум став порожнім, а тіло змерзло.
- Я бачу, як твій живіт скручується від болю.

Крок 2) Я чую тебе

У тій самій історії про Агар (яка назвала Бога Тим, Хто побачив її) ми виявляємо ще один Його атрибут через те, що вона назвала свого сина Ізмаїлом. «І даси йому ім'я Ізмаїл, бо почув Господь про твоє приниження» (Буття 16:11). Ми не знаємо, що вона сказала, але не складно уявити її слова безнадії та болю. Агар почув Бог, Який більший, ніж її становище, її господар та її господиня. Вдома проблеми залишаються нерозв'язаними.

У 21-му розділі Книги Буття ми знаходимо Агар, що блукає пустелею вдруге. Цього разу її вигнали. Її син Ізмаїл уже хлопчак. Бог знову проявляє великий інтерес до Агари та Ізмаїла. Він

почув її таємні думки та ініціює розмову. Бог дбає про їхні потреби, відкриваючи очі Агари, щоб побачити колодязь. Бог, який почув горе Агари, а пізніше крик ізраїльтян, не ігноруватиме наші крики про допомогу сьогодні.

Тепер дайте відповідь: «Як, на мою думку, Бог чує мене?»

Синхронізація нашого мозку з Богом

Крок другий

Рівень 3 мозку перебуває в поясній корі правої півкулі та створює взаємні стани розуму. Коли Бог чує нас, Він ініціює з нами стан спільного розуму (те, що терапевти називають налаштуванням), щоб поділитись Своєю реальністю і дати нам зрозуміти, що ми не самі. Поясна звивина визначає, чи збираємося ми створити якусь поезію розуму, залежно від того, чи відчуваємо себе зрозумілими. Коли нас переповнюють негативні емоції, які виходять за межі наших можливостей Рівня 3, ми тимчасово втрачаємо реляційний зв'язок з Богом та/або іншими людьми в спільноті й стаємо нереляційними. Іншими словами, наші РС вимикаються, і ми відчуваємося самотніми, наче застрягли на острові, оскільки велика шістка емоцій переповнює нас. Коли Бог приєднується до нас на цьому острові й поділяє наші емоції, Рівень 3 нашого мозку по-новому встановлює реляційний зв'язок із Ним та іншими.

Виконуючи кроки 1 і 2 у римуванні думок під час лиха, пройдемося долиною смертної тіні з відкритими очима та вухами, а Бог нехай тримає нас за руку, щоб вести нас. Наші хворобливі переживання проходять через відповідну послідовність обробки у мозку. Ми живемо словами Павла: «Хвалимося надією на Божу славу. І не лише нею, а й хвалимося, коли страждаємо, знаючи, що страждання виробляє терпеливість, а терпеливість — досвід, а досвід — надію. Надія ж не засоромлює, адже Божа любов влилася в наші серця через даного нам Святого Духа» (Римлян 5:2–5).

Для наступного кроку римування думок ми записуємо те, що Бог чує, як ми говоримо вголос, а також те, що ми думаємо про себе. Послухайте, як Бог описує у відповідь те, що Він чує, і запишіть Його опис. На цю мить ми просто дозволяємо Богові опису-

вати й допомагати нам виносити наші думки на поверхню, незалежно від того, оцінюємо ми їх як добрі чи погані. Нам може бути важко повірити, що Бог може чути всі наші думки, не засуджуючи нас. Легко застрягнути, адже ми починаємо засуджувати свої думки та самих себе. Цей крок спрямовано на усвідомлення того, що Бог чує всі наші думки. Він дозволяє нам відчувати, що нас справді слухають, замість того щоб піддавати нас виправленню чи навчанню. Щоб залишатися на зв'язку, ми маємо відчувати, що нас чують.

Коли ми сповільнимся достатньо, щоб звернути увагу на свої думки, то будемо здивовані величезною кількістю думок, які ми маємо. Понад те, у нас може виникнути спокуса не записувати багато думок, що виникають у нас у голові, оскільки вони можуть здатися абсурдними чи неважливими. Легко відкинути деякі свої думки, адже наша ліва півкуля намагається осмислити їх усі. Ми хочемо випрацювати звичку записувати думки, які здаються незвичними або навіть не стосуються справи, тому що іноді ці думки можуть допомогти виявити те, що потребує вирішення. Іншими словами, у цих думках може бути брехня або обіцянки, які розроблено як спосіб упоратися з нашим болем. Коли ці думки залишаються прихованими та не замінюються правдою, ми зберігаємо біль.

1. Почніть писати, оскільки Бог просто говорить вам у відповідь те, що Він чує з вашої мови та дій.

Приклади

- Я чую, як ти кричиш і верещиш.
- Я чув, як ти тихо плачеш.
- Я чую, як ти кажеш своїй дитині/дружині/співробітникові/батькам: "Я тебе ненавиджу".
- Відійди від мене.
- Я не довіряю тобі.
- Я не впевнений у цій ситуації.
- Ти мене не знаєш.
- Я закінчив із тобою.

2. Продовжуйте писати невисловлені слова у вашому розумі. Бог підтверджує, що Він чує наші внутрішні думки. Якщо думок надто багато, ви можете перерахувати їх у пунктах.

Приклади

- Я чую, як ти засуджуєш себе.
- Я чую, як б'ються твої серце та розум.
- Я почув збудження у твоєму голосі.
- Я чую, як ти кажеш: «Я невіглас». Знову те ж саме!
- Я чув, що ти намагаєшся заспокоїтися.
- Я чую, як ти кажеш собі: «Я маю злитися! Це несправедливо. Вона не може вчинити так зі мною. Я мусив знати. Шкода, що не могу цього виправити».
- Я чую потаємні бажання твого серця.
- Я чую твої побоювання, в яких ти надто соромишся зізнатися.
- Я чую тиху рішучість у твоєму серці.

Синхронізація нашого мозку з Богом

Крок третій

Крок 3 римування думок задіює четвертий (верхній) рівень центру управління мозком. Тут ми акумулюємо всю мудрість, яку набули, ділячись станами спільного розуму з більшими розумами, ніж наші, котрі люблять нас (Рівень 1) і підтримують стосунки з нами (вони правильно страждають на Рівні 3), навіть коли нам боляче. Наша накопичена мудрість показує, як поводитись так, якими ми є насправді, і залишатися на зв'язку в усіх сферах життя. Перша частина здорової реакції Рівня 4 полягає в тому, щоб оцінити, наскільки інтенсивною насправді є наша реакція. Надійно прив'язані діти починають оцінювати себе вже в 18 місяців. Переживаючи багато непорозумінь (низький рівень спільного розуму чи його повна відсутність), ми схильні знецінювати, звинувачувати та докоряти замість того, щоб оцінювати. Це несправність Рівня 4.

У моменти римування думок із Богом, Його оцінювання того, наскільки великим щось здається, також стає нашим оцінюванням. Ми можемо поділитися цією оцінкою, адже наш спільний із Богом розум було встановлено

на попередньому кроці. Оцінка вимагає точності щодо розміру нашої реакції, а не погодження щодо причини. Ми маємо завжди оцінювати справжній розмір своїх реакцій і не намагатися змінити свої емоції так, як нам хотілося б. Оцінювання «визначає» правильний розмір. Тепер центр виконавчого контролю може взяти на себе управління цією подією і керувати нею раціонально, оскільки це римується з Божим баченням мене.

Мозок Рівня 4 (який є правосторонньою орбітальною префронтальною корою (ПФК)) здійснює виконавчий контроль над рештою мозку, коли він правильно розвивається. ПФК — наш капітан. Префронтальна кора думає про себе як про «я» й бере на себе відповідальність за нашу особистість. Будучи натренованим, капітан ПФК здатен заспокоювати наші реакції, спрямовувати наш моральний вибір, виявляти творчий підхід, мислити гнучко й навіть впливати на такі делікатні функції, як наша імунна система. Коли капітан досить сильний, а три рівні нижче нього мають достатні здібності, розум може чинити опір травмуванню. Навіть коли все складно, зрілий капітан ПФК зберігає сильну, позитивну та рішучу сутність. Рівень 4 визначає, як ми можемо привести ситуацію до задовільного вирішення. Коли на чолі стоїть капітан ПФК, навіть негативні емоції стають спокійними і мирними.

Крок 3) Я розумію, наскільки це складно для вас

В історії Агари ми можемо співчувати її болю, знаючи її маргіналізований статус як іноземки і відкинутість, яку вона, напевно, відчувала. Несправедливе ставлення з боку Сарі може пробудити в нас співчуття до Агари як до жертви, або ми могли б подумати, що Агар заслужила на таке ставлення через гріх зневаження своєї пані. Нам може бути шкода Сару чи навіть Аврама. Ми також мінімізуємо свій біль. Часто ми не дозволяємо собі отримувати спокій за, як здається, маленькі миті болю. Ми мінімізуємо своє начебто незначне випробування, порівняно з серйознішими проблемами інших. Ми робимо це й заради себе, і заради інших. Але Бог бачить, чує, знає та розуміє, чому те чи інше питання настільки важливе для нас. Бог знає нашу історію. Незалежно від того, наскільки проникливим може бути терапевт чи мудрим друг, тільки Бог може зрештою пізнати тонкощі наших життя та досвіду. Його очі ніколи не покидають нас, і Він знає нас краще, ніж ми самі.

Оцінювання пересуває ментальний досвід до вирішення шляхом точного визначення його «розміру», тобто інтенсивності та впливу. Без оцінювання ми не матимемо втіхи. Вона слідує за оцінюванням і дає нам мир. Оцінюючи, наскільки великими чи важкими були наші переживання, ми можемо заспокоїти свій розум.

На цьому третьому етапі ми виражаємо в словах своє враження про точне розуміння Богом того, наскільки щось важливе для нас. Він здатен висвітлювати наші реакції і дарувати нам прощення, розуміння та втіху. Також він дає нам зразок для наслідування. На цьому етапі ми можемо виявити, як реагували на щось у минулому.

Приклади

- Я бачу, що це дуже важливо для тебе.
- Це здається тобі всепоглинаючим.
- Схоже, це ось-ось захопить всього тебе.
- Це так само важливо, як колись ваші батьки оголосили про розлучення.
- Це велика справа, але можлива.
- Я розумію, як тобі сумно з цього приводу.
- Я розумію, який ти злий; для мене це логічно.
- Я розумію, чому тобі так тяжко. Ти завжди відчував себе самотнім, тому хоч розумом ти все розумієш, та серце ось-ось розірветься від страху.
- Я розумію, чому це так важливо та страшно для тебе. Я знаю, ти почуваєшся так, ніби не можеш повернути мою увагу, і це тебе лякає. Я знаю, що коли ти зростав, ти і твої переживання не стояли на першому місці для твоїх батьків.

Крок 4) Я радий бути з тобою і я поблажливо ставлюсь до твоїх слабкостей

Ангел Господній знайшов Агар у пустелі. Вона втікала від своєї пані Сари, яка не була рада її присутності й різко поводитися з нею. Ангел підійшов до Агари, проявивши ініціативу, яка є дзеркальним відображенням випадку, коли Ісус розпочав роз-

мову з жінкою біля криниці. У той час ніхто не хотів взаємодіяти з цими жінками і до них ставилися з презирством, утім Бог проявляв до них любов і лагідно ставився до їхніх слабкостей. Гріх Агари та Ізмаїла щодо Сарі та Ісаака викликав ненависть і зневагу від Сарі, але не відштовхнув Бога.

Ми думаємо, що наші гріхи чи слабкості будуть утримувати Бога від нас. Ми можемо навіть думати, що Бог не може спілкуватися з грішниками. Однак Бог завжди радий бути з нами такими, якими ми є. Незалежно від того, чи ми відчуваємо зв'язок із Богом, чи ні, жодна з наших слабкостей не утримує Його від нас. У присутності Бога ми змінюємось.

На кроці 4 ви напишете Боже підтвердження Його любові до вас, почувши Його слова: «Я радий бути з тобою, дитино Моя». Напишіть, що, на вашу думку, Бог може говорити вам добрим, ніжним і люблячим способом.

Приклади

- Я радий бути з тобою. І Я з розумінням дивлюсь на твою слабкість.
- Я завжди радий спілкуванню з тобою у будь-який час, зокрема й у цю мить розчарування/болю/печалі. Ти можеш дорікати та засуджувати себе за брак віри у Мої доброти й любов, але Я ніколи не засуджую тебе. Скоріше, я радий і вдячний, що ти тут зі Мною.

Ми дозволяємо Богові допомогти нам повернутися до радості на кроках 3 і 4 римування думок. Те, як Ісус допоміг Петру, є хорошою ілюстрацією. Здавалося, Ісус знав, наскільки значущим було те, що Петро тричі зрікся Його (Івана 21). Петро почував себе переможеним і в безнадії повернувся до риболовлі, навіть коли дізнався про воскресіння Ісуса. Ісус знайшов Петра й тричі запросив його назад паралельно із трьома зреченнями Петра. Петро відновився, щойно відчув, що Ісус усе ще бажає стосунків із ним, незважаючи на всі слабкості. Щойно ми з Божою допомогою повернемось до радості, то зможемо жити як Його діти.

Крок 5) Я можу щось зробити з тим, через що ви проходите

Погляньмо ще раз на історію Агари. Ангел Господній показав дієву доброту Бога у її житті. Бог дав їй ім'я для сина та обіцяв надію для багатьох нащадків. Ангел також сказав для Агари (яка втікала), щоб вона повернулася до свого життя рабині. Це означало зробити щось важке. Бог не лише оцінює нашу біль, а й спрямовує нас у складних ситуаціях.

На кроці 5 ми записуємо, що Бог може сказати нам про те, як Він буде з нами й допоможе нам. Нам можуть нагадувати про Божу вірність у минулому й дати надію на Його безперервну роботу в нас, навколо й через нас. У цей час на думку часто приходять цитати з Писання та історії. Іноді ми бачимо, що Бог просить нас виконувати тяжку роботу, щоб жити як Його діти. Нагадуючи, хто ми такі, Бог пропонує нам жити згідно з нашим істинним серцем. Обіцянки Його постійної присутності, Його незмінної любові та Його чистої благості підтримають нас. Напишіть своє враження, що Бог пропонує вам.

Приклади

«Я тобі допоможу. Я допоможу тобі продовжувати ясніше бачити, хто Я і що роблю у твоєму житті та в цьому світі. Я буду продовжувати розм'якшувати твоє серце, щоб насіння Мого Слова і Мого Духа було здатне рости та процвітати у твоєму житті. Ти в Моїх долонях. Я люблю тебе».

«Мій Дух триматиме тебе. Ми молимося за тебе. Ми підтримуємо тебе. Ми захищаємо тебе. Ми охороняємо тебе та завжди заохочуємо. Поглянь угору, дитя Моє, у своєму розпачі й побач усе очима небес. Ми ніколи не відпустимо тебе й не дозволимо залишатися на місці. Ми любимо тебе сильно та безмежно. Наша любов до тебе більша, ніж твоя нездатність довіряти, твоє ідолопоклонство та твій страх. Ми впорємося з цим. Ми захищаємо твоїх дітей. Ми — твій Бог, Отець, Син і Святий Дух. Ми сильні й не маємо жодних обмежень».

«Я підтримаю тебе Своєю праведною правицею. Роздумуй про Мою доброту й Мою істину. Ти прозрієш, а дух сум'яття

та самозасудження піде. Я буду з тобою сьогодні ввечері й дам тобі хороший відпочинок. Я хочу, щоб ти спав, знаючи, що ми можемо вирішити це разом. Я дам тобі слова, щоб прояснити ситуацію, і дам тобі серце із плоті, щоб ти міг бачити з його погляду».

Ці п'ять кроків утворюють послідовність думок, які риму-ються з Богом. Його досконале налаштування та оцінювання показують нам, що Він справді бачить. Бог радий бути з нами за будь-яких обставин. Він завжди ініціює відновлення наших стосунків з Ним та іншими. Він постійно працює від нашого імені. Ведення щоденника Еммануїла дозволяє нам краще усвідомлювати ці істини.

Використання ведення щоденника Еммануїла з римуванням думок

Самостійно

Ведення щоденника Еммануїла призначено для відновлення миру та радості. Його можна використовувати як інструмент для полегшення особистого лікування та зрілості багатьма спосо-бами.

Увімкнення моїх РС: Щойно ми усвідомлюємо, що наші РС вимкнено, можна зануритися в процес ведення щоденника Еммануїла, щоб відновити Божі мир і радість. Багато хто з нас не знає, як обробляти свої помилки та невдачі з Богом, і тому ми схильні застрягати у своєму болю. Ми можемо безпечно переглядати свої болючі події чи спогади за допомогою ведення щоденника Еммануїла, і це може давати нам мудрість та співчуття до себе та інших.

Сприяння моему зціленню та зрілості: Травми зазвичай містять спогади про біль, не пам'ятаючи про присутність Бога (Lehman, 2011). Ці травми перешкоджають нам стати більш зрілими. Ведення щоденника Еммануїла можна використовувати як інструмент, що полегшує процес зцілення. Визнання присутності

Бога в кожному спогаді, який травмує, робить його більше не травмувальним, а таким, що зцілює і дарує надію.

Рівень мозку	Функція	Питання	Божа відповідь у послідовності індивідуального ведення щоденника
4	Ідентичність (індивідуальна та групова) Орбітальна префронтальна кора	Ви допоможете мені повернутися на правильний шлях, щоб я міг проявити себе таким, яким я є/наші люди.	Крок 3: Так, я розумію, чому ви збилися з курсу і чому для вас це велика проблема.
3	Реляційна синхронізація поясної кори	Чи є хтось, хто може мене вислухати?	Крок 2: Так, я чую все, що ви говорите, без засудження.
2	Особиста реакція мигдалини	Це добре, погано чи страшно?	Крок 1: Все буде добре, оскільки я бачу, що відбувається.
1	Реляційне приєднання таламів і базальних гангліїв	Ти будеш зі мною?	Подяка запускає рівень 1 Крок 4: Так, я радий бути з вами!

Примітка: Інтерактивна вдячність та початок розмови від Бога активують праву півкулю мозку Рівень 1.

Крок 5 вмикає ліву півкулю мозку.

Особиста духовна дисципліна: духовна зрілість зростає, коли ми розвиваємо звичку створювати простір, де можна розмірковувати про своє життя. Регулярно практикуючи ведення

щоденника Еммануїла, потрібно ставити одне просте запитання: «Ісусе, чи є щось, що Ти хочеш, щоб я знав про цю ситуацію?» Намагаючись слухати, ми збільшуємо своє усвідомлення присутності Бога, оскільки Його мир керує нашим життям.

У шлюбі: ведення щоденника Еммануїла допомагає всім стосункам, а особливо глибоким внутрішнім зв'язкам у нашому житті. Якщо ми одружені або маємо дітей, то зрозуміло, що важко збалансувати щоденні завдання та підтримувати стосунки. Незбалансоване життя негативно позначається на нашій роботі, здоров'ї, дітях, навчанні та сім'ї. Коли виникає конфлікт, нас зазвичай скеровують працювати над спілкуванням. Ми намагаємося відновити свій спокій, використовуючи навички спілкування. Наскільки це ефективно? Коли ми звертаємося до інших, сподіваючись, що спілкування відновить наш спокій, дорога може бути дещо важкою. Коли ми ведемо щоденник Еммануїла з Богом, щоб відновити свій мир перед тим, як спілкуватися з іншими, це може дати нам силу та мудрість. Багато непорозумінь можуть отримати користь, коли людина зупиняється й розмовляє з Богом про свої власні страхи та що спонукало до цього. Коли ми маємо шалом всередині, суддя Божого Духа (Колосян 3:15) дозволяє нам повернутися до розмови з іншими. Тепер ми ділимося своїм миром, а не шукаємо його.

У вихованні: виховання може бути великим джерелом радості або тривоги. Можуть виникнути обставини, які вимагають більше терпіння та доброти, ніж ми можемо зібрати в цей момент. Ми хочемо поділитися тим, як використовувати щоденник Еммануїла як спосіб зміцнення наших стосунків з нашими дітьми.

а. Налаштування до своїх дітей, щоб допомогти відновити їхні РС: коли РС наших дітей вимкнено, обов'язок батьків — допомогти їм відновити РС. Ми, дорослі, маємо краще розвинений мозок. Однак багато з нас перебувають у процесі переналагодження власного погано натренованого мозку. У розпал конфлікту, коли стрес посилюється, допомогти дитині, не кажучи вже про відновлення власних РС, справді важко. Подумайте про те, щоб використати послідовність

ведення щоденника Еммануїла, усно, якщо потрібно, як важливий спосіб допомогти відновити наші власні РС, одночасно допомагаючи РС наших дітей. Послідовність Еммануїла допомагає заспокоїти як батьків, так і дітей. Багато разів діти борються зі своїми власними почуттями, і нам усім потрібно відчутти Боже налаштування та шалом.

б. виправлення неправильного налаштування до наших дітей через розповіді про свої стосунки з Богом: дослідження прив'язаності говорить нам про важливість відновлення стосунків після того, як нам не вдалося знайти контакт зі своїми дітьми в їхній потребі. Якщо ми певним чином реагуємо на своїх дітей у моменти, коли не можемо опанувати себе, то потім витрачаємо багато енергії на самобичування. Ми дуже добре знаємо, що не виконали свого зобов'язання щодо батьківства. Ми не можемо уникнути недоліків у вихованні, але можемо працювати над швидким виправленням. Ми рекомендуємо використовувати щоденник Еммануїла як перший крок у відновленні власного спокою. Щойно ви відчуєте тісний зв'язок із Богом, тоді зможете розповідати своїм дітям, як Бог спілкувався з вами. Якщо ваші діти маленькі, ми радимо узагальнити свої враження від Божих думок для вас, як батьків, а не читати їм усе, що ви написали. Однак, якщо ваші діти достатньо дорослі, ми пропонуємо прочитати їм ваше спілкування з Богом. Це вчить і показує, що ми всі маємо доступ до Бога у часи потреби.

У моїй церкві

Ведення щоденника Еммануїла можна використовувати як інструмент/домашнє завдання для осіб, які отримують опіку від пасторів і духовних наставників. Церковні лідери можуть запровадити ведення щоденника Еммануїла як інструмент лікування болю для людей. Багато пасторів і лідерів малих груп стикаються з нескінченним потоком людей, які страждають від болю і хочуть поговорити про свої проблеми. Деякі люди, зокрема,

дзвонять комусь, якщо їм потрібне оцінювання ситуації чи розрада. Коли оцінювання закінчується, вони повертаються або знаходять когось іншого, хто їх вислухає. Їх величезна потреба в оцінюванні незабаром призводить до того, що інші уникають їх або відштовхують. Ведення щоденника Еммануїла дає людям навички взаємодії з Богом для оцінювання ситуації, комфорту та тривалого миру.

Ведення щоденника Еммануїла можна використовувати в малих групах, щоб сприяти тіснішому зв'язку з Богом. Регулярні зібрання групи та використання часу для практики ведення щоденника Еммануїла — це швидкий спосіб побачити, як змінюються учасники. Після написання свого запису в щоденнику Еммануїла кожній людині пропонується прочитати його вголос. Коли щоденник Еммануїла практикується в груповій обстановці, ми помічаємо багато додаткових переваг для учасників, наприклад, посилення радості та спокою. Учасники отримують користь від читання власних записів, а також від слухання інших. У Розділі 6 ми розглянемо переваги практики ведення щоденника Еммануїла як спільноти.

Ще один спосіб сприяти групі у веденні щоденника Еммануїла — це вести його індивідуально та ділитися ним через електронну пошту перед зустріччю. Учасники приносять важливий запис під час зустрічі групи та читають його вголос. Зараз ми розглянемо багато способів, як ми ділимося своїм римуванням думок із Богом, і як це допомагає розвивати характер, спілкування, шалом і зрілість.



Розділ 6

СТВОРЕННЯ

СПІЛЬНОТИ ЕММАНУЇЛА

Джон розповідає:

«Пам'ятаю, як на початку своїх студентських років я прагнув знайти спосіб спілкування з Ісусом так, ніби Він фізично присутній. Я хотів розділити це спілкування з друзями. Пригадую, як сказав своїм друзям: “Чому ми не можемо говорити так, ніби Ісус серед нас, і натомість чути Його?” Мої друзі просто кивнули й не знали, що сказати чи зробити, і ми продовжували в тому ж дусі. Оскільки я не мав жодного конкретного способу як зробити це, я застряг — дотепер. Практика ведення щоденника Еммануїла в групі була одним із конкретних шляхів, як я відчув радість, коли ділився про своє життя у Христі. Від години до півтори спільного ведення щоденника Еммануїла принесли таку глибоку радість, коли я ділився про своє життя у Христі, яку рідко можна знайти ще десь. Я вдячний, що наша група збирається разом, практикуючи це щотижня (коли діти були в школі), щоб поглибити своє життя у Христі. Я сподіваюся, що інші відкриють свої серця та графіки, щоб практикувати ведення щоденника Еммануїла у групі й відчути цю нову глибину життя. Спільне використання часу, уповільнення ритму життя та перевірка на шалом можуть об'єднати тіло Христове значущим і творчим способом».

Читання нашого щоденника Еммануїла вголос

Останній крок читання нашого щоденника Еммануїла вголос приносить гармонію глибоко в наші серця, розум і душу. Читання вголос — це простий крок, який виводить наш досвід на інший рівень. У деяких людей може виникнути спокуса пропустити цей крок, оскільки їхнє письмове спілкування з Богом принесло таке

полегшення, що вони почуваються краще. А втім, коли люди читають уголос свою взаємодію з Богом, відбувається інтеграційний і відновлювальний досвід. Читання вголос може перенести те, що ви пережили наодинці, у присутність любові та співчуття від інших. Читаючи вголос, ми поєднуємо слова лівої півкулі мозку з емоційним досвідом правої півкулі мозку. Отже, читання вголос приносить нам внутрішні та зовнішні переваги. Спільнота також стає хором, який підсилює всі хороші результати досвіду ведення щоденника Еммануїла. Коли все гармонійно поєднується, ми відчуваємо шалом, який ще більше підсилюється, коли ми говоримо, а інші слухають.

Читач

Коли ми знаходимо час, щоб прочитати свої записи в щоденнику Еммануїла довіреним людям, це дозволяє нам самим почути розмову, яку ми мали з Богом. Ми долаємо сором за свої слабкості, читаючи вголос у спільноті про те, як Бог бачить нас. Інші люди можуть посилити ті радість і мир, які з'являються у нас завдяки часу, проведеному з Богом. Таким чином ми ділимося любов'ю, яку отримали від Бога. Наші розмови стають насиченими та справжніми. Коли ми чуємо, як самі читаємо ці слова, вони стають відчутним виявом Божої турботи та доброти до нас. Божі думки не просто залишаються в наших головах чи записниках, але стають живим досвідом у нашому серці. Наші слухачі також благословенні. Подібно до жінки біля криниці, яка зустріла Ісуса, ми, зустрічаючись із Богом віч-на-віч, не можемо стриматися і не побігти, щоб розповісти всім. Жінка біля криниці була вражена тим, що Ісус знав її краще, ніж вона сама, і пішла розповісти про Нього всім у селі. Вона пододала сором за своє життя, розповідаючи про Бога, Який був добрим і люблячим. Її радість і надія сприяли тому, що все село змогло відчувати те, що вона пережила. Це наша відповідальність і привілей розповідати іншим про свою вдячність за Божу силу в нашому житті. Коли наші розмови зосереджуються на тому, Ким є Бог, і навколо того, як Він впливає на нас, церква стає достатньо привабливою, щоб притягувати світ до Бога.

Слухач

Слухаючи, як інші читають про свою взаємодію з Богом, ми даруємо їм радість. Біблія чітко говорить про мудрість слухання. Слухаючи, не перебиваючи, ми беремо участь у Божій роботі, створюючи священний простір для зустрічі людей із собою, своєю громадою та Богом. У цьому просторі Бог забезпечує ідеальне налаштування. Слухаючи їх, ми стаємо відчутним знаком Божої налаштованості. Наше слухання зміцнює нашу спільноту. Ми радіємо з тими, хто радіє, і плачемо з тими, хто плаче (Рим.12:15). Ми святкуємо з тими, хто росте, розмовляє з Богом і відкриває практичні способи жити за Євангелією. Ми можемо плакати разом із тими, хто сумує, хворіє, відчуває біль і намагається продовжувати свою подорож з Богом.

Слухання вимагає гостинності та щедрості. Проведення часу зі своєю спільнотою загартовує нас, тому що іноді це незручно та боляче. Може бути важко слухати інших, коли наші власні болючі сфери пробуджуються чужим досвідом. Але навіть вразливі спільні моменти можуть бути для нас цілющими. Коли наші брати і сестри чутимуть від Бога та відчуватимуть шалом, наша віра в те, що Бог добрий, також зростатиме. Довіра зміцнює наш зв'язок із Богом і глибоко вкорінює нас в ідентичність спільноти, яку засновано на шаломі Еммануїла.

Щоразу, коли ми читаємо вголос щоденник Еммануїла, є ще один слухач — наш власний мозок. Мозок дещо інакше обробляє мислення та слухання. Коли ми читаємо вголос власні записи, слова та значення переходять у нові місця, і ми часто дивуємося тому, що глибший зміст досягається під час читання вголос.

Як зробити крок віри

Читати записи про свої глибокі стосунки з Богом другові або перед невеликою групою для декого з нас може бути складно. Ми усвідомлюємо, що всередині нас може бути опір. Дехто може бути стурбований тим, що його історія недостатньо значуща або важлива для того, щоби приділити їй час і увагу. Ми можемо боятися, що слухачі можуть засудити нас, неправильно зрозуміти або на-

віть відкинути. Існує елемент ризику, який пов'язано з тим, щоб ділитися своїми найпотаємнішими думками та почуттями з іншими, особливо якщо нас образили, коли ми були вразливими. Можливо, люди зневажали, відкидали, карали нас або навіть користувалися нашими слабкостями.

Правило номер один: коли ми ділимося своїми записами, потрібно лагідно ставитися до кожної слабкості. Кожен зокрема чи як група, ми виявляємо зрілість, ставлячись до власних слабкостей і слабкостей інших зі співчуттям. Це не 100 % безпечний досвід, адже ми маємо навчитися співчувати бурхливим хвилям свого життя та емоцій. Якщо ви хочете піти по воді, ми заохочуємо вас вийти з човна та схопити Ісуса за руку. Подібно до Петра, потоплюючи, ми повертаємося до Ісуса й розділяємо спокій у Його очах.

Якщо ми ділимося своїм записом у щоденнику Еммануїла з іншими, це підсилює ефект.

Настав час дослідити переваги ведення щоденника Еммануїла, які виходять за рамки індивідуального досвіду. Переваги обміну досвідом, який приносить нам мир, як це робить ведення щоденника Еммануїла, є вагомими як для читачів, так і для слухачів. Розглянемо трійку лідерів.

1. Коли ми ділимося своїм записом у щоденнику Еммануїла, це може збільшити радість і мир у нас та в інших, хто слухає нас.
2. Коли ми ділимося своїм записом у щоденнику Еммануїла, це може допомогти нам формувати тристоронні сімейні зв'язки та розвивати групову ідентичність як Божих дітей.
3. Коли ми ділимося своїм записом у щоденнику Еммануїла, це може допомогти нам інтегрувати зрушені чи незрозумілі частини нашої історії в послідовну й відкупительну історію життя.

Посилення радості та спокою

Наше найпотужніше спілкування не походить від слів, адже наш мозок створено для того, щоб вловлювати сигнали про настрої та почуття інших через вираз обличчя, інтонацію голосу,

позу, час та іншу мову тіла. Мозок є природним підсилювачем цих сигналів відчуттів. Коли двоє людей розділяють однакові почуття, то ці почуття посилюються. Якщо один мозок поділяє радість іншого, результатом буде посилення радості для обох півкуль мозку. Це також стосується і страждань.

У світі, повному горя, стихійних лих, злочинів проти жінок і дітей та багато іншого, наш мозок може витратити день на посилення стресу. Однак, як християни, ми маємо жити інакше. Наше життя має сяяти надією, радістю, миром і любов'ю. Як ми можемо це зробити у світі, насиченому боротьбою та болем? Щоб створити нову культуру радості та спокою на практиці, ми маємо знаходити й посилювати радість. Ми посилюємо новину про надію, коли ділимося й слухаємо історії Еммануїла про те, як Бог повернув нам радість після страждань і відновив нас до шалому в Божій присутності.

Формування тристоронніх зв'язків і групової ідентичності як Божого народу

Наша культура прославляє двосторонні зв'язки в романтичних стосунках або серед двох найкращих друзів. Ми не дуже добре працюємо з трьома чи більше людьми одночасно. «Двоє — компанія, а троє — натовп», — кажемо ми. Тоді як стани взаємного мислення можуть одночасно мати лише дві людини, наша групова ідентичність вимагає, щоб спільну ідентичність мали троє або більше людей. Життєва модель називає цей сімейний спосіб зв'язку потрійним зв'язком. Цей складний навик є вирішальним для побудови спільноти. Прикладом тристороннього зв'язку (сімейного зв'язку) є мати, яка насолоджується спостерігаючи, як тато радіє їхній дитині. Батькові подобається спостерігати, що мати і дитина пов'язані так само. Якщо батько починає ревнувати й вимагає уваги, тристоронній зв'язок розривається. Чи можемо ми насолоджуватися радістю, яку поділяють інші?

Ідеальний тристоронній зв'язок — у Трійці. Кожна особа в Трійці звільняє місце для інших. Вони залишаються на зв'язку в динамічній радості. Цей зв'язок розпочався у вічності як найперша спільнота любові, яка постійно запрошує нас до люблячої

розмови. Хвилини болю спокушують нас залишатися поза цією життєдайною розмовою. Ведення щоденника Еммануїла повертає нас назад. Розмова з Отцем, Сином і Духом, а також з іншими людьми заново об'єднує нас.

У Трійці Ісус завжди вказує на Отця, Дух завжди свідчить про Ісуса, а Отець любить Ісуса й довірив нас Його Духові. Ця динаміка довіри, жертвності та честі є наріжним каменем Божого характеру в таємниці Трійці. Коли ми покладаємося на Духа й живемо згідно з Трійцею, це справді змінює те, як ми реагуємо одне на одного. Ми стаємо сім'єю.

Розвиток сімейної ідентичності необхідний для зрілості. Ми всі стаємо важливими членами, які вносять свою частку. Ми належимо до певної групи й нас можна заступити якимось заміником, тому нам потрібно не бути територіальними. Ми можемо звільнити місце, для того щоб інші приєднувались. Але багато хто з нас, зростаючи, відчували себе недооціненими й применшеними, а не прийнятими. Побоюючись, що ми завжди маємо пробивати місце для себе, наша участь у групі стає зосередженою на тому, щоб отримати щось, а не знайти місце для інших.

Коли ми практикуємо ведення щоденника Еммануїла з групою, якій довіряємо, то починаємо спілкуватися з Богом та іншими одночасно. Це справжній і чудовий спосіб сформувати групову ідентичність Божих дітей. Коли ми римуємо думки з Богом, усередині нас утворюється простір, щоб налаштуватися на інших. Коли ми слухаємо запис у щоденнику, який читається вголос, то стаємо третьою особою в тристоронньому зв'язку, оскільки ми насолоджуємося зв'язком між читачем і Богом. Коли настає наша черга читати, інші насолоджуються нашими взаємними думками з Богом. Ми стаємо людьми, чия ідентичність тлумачиться через наш зв'язок з Богом і одне з одним. *Погляд Еммануїла* формує ідентичність нашої групи.

Розробка послідовної життєвої історії

Цінність читання вголос іншим наших записів із щоденника Еммануїла добре пояснено Джимом і Крісом у їхній брошурі «По-

ділиться Емануїлом». Взаємодія з Богом — це перша половина трансформації. Розповідь історії Еммануїла — це друга половина. Коли наш час Еммануїла зцілює біль, ці автори зауважують наступне: «Наша пам'ять про минуле успішно завершена, але розум недостатньо розуміє, що сталося, щоб змінити наш погляд на майбутнє. Ми можемо виправити свій розум, розповідаючи історію» (Wilder, 2010). Розповідь наших історій Еммануїла також змінює те, як наша спільнота бачить майбутнє, коли ми ділимося своїм щоденником Еммануїла.

Тоді як більша частина нашої реляційної ідентичності керується правою півкулею мозку, наша наративна й процедурна пам'ять та перспективи майбутнього зберігаються у вербальному лівому відділі мозку. Лівій півкулі потрібна історія. Історії розповідають, як влаштовано світ, як розв'язувати проблеми та чого ми можемо навчитися від інших. Історії формують спільноти та сім'ї. Історії змінюють наш погляд на майбутнє, поширюючи новини іншим і покращуючи спосіб вирішення подібних ситуацій у майбутньому. Згадування історій про Бога зміцнює віру. Нам потрібно розповісти історію того, що Еммануїл зробив для нас.

Регулярна практика ведення щоденника Еммануїла (зокрема читання своїх записів уголос) надає реляційного сенсу нашому життєвому досвіду. Болючі моменти нашого життя, які не повністю оброблено, заважають нам розповідати свої життєві історії послідовним способом і розвивати близькі стосунки. Ведення щоденника Еммануїла обробляє неправильно зрозумілу або недоречну частину наших історій тим способом, який має сенс у світлі великої історії Божого відкуплення. Ось чому життєво важливо ділитися своїми записами в щоденнику Еммануїла з іншими і таким чином розробляти послідовну історію з міцнішими стосунками.

Перевірка шалому

Ми всі чули, як люди розповідали історії, котрі зменшували нашу радість, не благословляли нас і змушували шкодувати, що вони приховували ці історії. Щоб переконатися, що наші записи в

щоденнику готові до читання в групі, ми рекомендуємо проводити перевірку шалому в кінці кожного циклу ведення щоденника.

Ви пам'ятаєте, що шалом — це бути суддею у всьому, що ми робимо (Колосян 3:15). Шалом — це відчуття, яке ми переживаємо, коли все в правильному співвідношенні, у потрібний час, у правильному місці, з потрібною силою та в потрібному об'ємі для Бога і людей. Шалом каже, що у нас спільне мислення з Богом і ми бачимо все правильно. Шалом можливий, якщо у нас є *погляд Еммануїла*, коли ми чуємо слова Павла до церкви: «А сам Господь шалому нехай завжди й усякими способами дасть вам шалом. Господь з усіма вами!» (2 Солунян 3:15–16; ми використали слово шалом замість слова мир).

Наш дух створено для правди, але наш мозок також прагне шалому. Поки все не «підходить», наш розум залишається нестійким і відкритим до змін. Коли все має сенс, права півкуля зачиняє двері для зміни нашої думки, тому що тепер ми «знаємо». Ми шукаємо шалом наприкінці ведення щоденника Еммануїла про болючі теми. Шалом сигналізує, що ми обробили болючий матеріал і провели його через весь шлях обробки болю. Чи можемо ми помилятися? Звичайно! Однак, коли немає шалому, ми можемо бути впевнені, що помиляємося, що наша обробка неповна. Треба запитати Бога, чому у нас немає шалому й закінчити ведення щоденника. Іноді нам знадобиться зріла людина, щоб налаштуватися на нас, поки ми не віднайдемо шалом.

Оскільки більшість із нас повністю звикли жити без шалому, то ми починаємо вважати це нормальним. Насправді наша балакуча ліва півкуля може навіть не зупинитися, щоб перевірити, є у нас шалом чи ні. Важливо поставити питання вголос. Ми могли мати шалом у минулому й ніколи не помічали цього, або могли не мати шалому та не завершили обробку болючого досвіду. У веденні щоденників Еммануїла ми не хочемо читати свої щоденники в групі, коли вони ще не є історіями про шалом.

Як виглядає шалом для того, хто веде щоденник Еммануїла?

- Моє відчуття взаємодії з Богом зараз не обмежене. Я можу відчувати, що Бог тут зі мною й активно працює для мене.

- Моя впевненість у Бозі надійна та міцна. Я впевнений, що читання вголос мого запису в щоденнику Еммануїла в спільноті не завадить моему зв'язку з Богом.
- Мої слабкі сторони показано точно. Мені не потрібно діяти сильніше, ніж я є, або приховувати свою слабкість від Бога чи інших через страх втрати.
- Моє відчуття миру та інтерактивної присутності Ісуса все ще залишаються, коли я перечитую свій запис у щоденнику.
- Процес ведення щоденника Еммануїла посилив моє відчуття радості, миру та надії.
- Моє бажання служити іншим і любити їх зросло.

Ми помітили, що шалом посилюється, коли ми ділимося історіями. Мозок є природним емоційним підсилювачем, і як спільноти ми підсилюємо почуття одне одного. Коли наші РС вимкнено, ми натомість посилюємо проблеми. Отже, коли група перебуває в шаломі, а хтось читає історію про шалом, то група посилить шалом. Якщо люди втрачають шалом під час читання цієї оповіді, то ми маємо запитати Бога, чому рефері щойно дав свисток «ні» шалому. Регулярний перегляд контрольного списку шалому може бути дуже корисним.

Контрольний список шалому

- Чи відчуваю я мирний спокій? (Ця тема наразі дуже слухна).
- Чи відчуваю я присутність люблячого Бога?
- Чи я впевнений, що ніщо не зможе відвернути мене від Божої любові?
- Чи правильно я описую свою слабкість?
- Чи я все ще відчуваю інтерактивну присутність Бога у своїй болючій пам'яті?
- Чи зросли мої радість, мир і надія?
- Чи зросло моє бажання любити інших і служити їм?

Якщо ми відповіли «так» на ці запитання, можна з впевненістю припустити, ми маємо шалом. Одне просте запитання підсумовує список, викладений вище: «Роздумуючи про Ісуса в цю

мить, чи переживаю я справжнє відчуття Його любові до мене та зросте бажання любити інших?»

Самостійно та в моїй церкві

Ведення щоденника Еммануїла допомагає нам приєднатися до спільноти любові в тілі Христа. Ділитися своїми серцями через щоденник Еммануїла може здатися неважливим, але коли це робиться з любов'ю, то приносить повноту життя учасникам. Іноді наслідки стають очевидними швидко, а іноді плоди накопичуються.

Якби християни були сповненими любов'ю та миром, наші церкви були б переповнені! Ми уявляємо присутність Еммануїла в малих групах, розмовах, засіданнях комітетів, групових зібраннях і проповідях, а також як культуру в церкві, що посилює радість і мир. Краса щоденника Еммануїла полягає в тому, що він допомагає нам усвідомити присутність Бога як у болісних, так і в радісних моментах. Крім того, оскільки цю взаємодію записано, ми можемо легко прочитати вголос те, що вже написали. Ділячись своїми серцем і розумом, ми беремо участь у тілі Христовому дуже потужним і унікальним чином. Величезна кількість зцілень доступна для кожного, хто бажає регулярно брати участь у щоденнику Еммануїла.

Ми сподіваємося, що вашу церкву надихне провести короткий тест від трьох тижнів до трьох місяців. Віримо, що результати будуть говорити про вас так само, як і про нас. Спробуйте ведення щоденника Еммануїла і поділіться своїм досвідом з іншими та з нами.

Примітки фасилітатора

Ось кілька приміток і вказівок, які допоможуть вашій групі пройти процес ведення щоденника Еммануїла. Ми виявили, що 90 хвилин — це достатній час для невеликої групи з п'яти-семи осіб. Не соромтеся пристосовувати розподіл часу відповідно до своїх потреб. Експериментуйте зі своєю групою, щоб знайти правильний потік.

Група може вибрати лідерів, які змінюватимуть одне одного, або щоб хтось один проводив ці зустрічі протягом місяця. Перші кілька разів група може вибрати, щоб фасилітатор вербально керував групою через процес, доки це не стане природною практикою для групи. Якщо до групи приєднуються нові люди, обраний фасилітатор може представити загальну картину та пояснити процес зустрічі.

Ведучий може м'яко повідомити людям, що вони можуть переходити до наступного розділу. Знайти ненав'язливий спосіб контролювати час і допомогти групі просуватися вперед, не перебиваючи одне одного — це мистецтво, яке всі ми можемо розвивати як фасилітатори. Одна з пропозицій — повідомляти групу, коли пройде половина запропонованого часу. Можна виділяти п'ять хвилин вдячності й говорити наступне: «Це може бути хороший час, щоб почати записувати те, що, як ви відчуваєте, Бог може сказати вам».

Групові настанови та наміри

Перед тим, як група збереться, кожному учаснику варто дати вказівки щодо особливостей групи.

1. Ми збираємося разом, щоб послухати, як Бог промовляє до нас окремо та як до тіла.
2. Ми захищатимемо одне одного в любові.
 - а. Ми створимо безпеку в групі, бережно ставлячись до слабкостей одне одного.
 - б. Усе, про що розмовляють у групі, залишається в групі. Якщо ви бажаєте поділитися тим, як інші люди переживають взаємодію з Богом, запитайте їхнього дозволу.
 - в. Ми зобов'язуємося тримати свої РС увімкненими протягом всього нашого спілкування й чесно попросити допомоги, коли наші РС вимкнуться.
 - г. Ми зобов'язуємося робити перевірку шалому, перш ніж читати свої записи.
3. Якщо хтось хоче поділитися своїм особистим записом за межами групи, вони вільні робити так.

Зібрання в Божій присутності (10-15 хвилин)

Ласкаво просимо: Вітайте людей, коли вони прибувають. Будуйте радість. Нехай вони зрозуміють, що вам приємно бути разом і поводити себе так, як вам хочеться, у вашому власному стилі.

Реєстрація: коли всі прибудуть і вже можна розпочинати групу, проведіть коротку реєстрацію. Пристосуйте спосіб реєстрації до специфіки своєї групи. Цей крок простий і важливий, оскільки він розігріває групу та спонукає кожного чимось поділитися. Коли люди діляться своїми переживаннями, будьте молитовно уважні. Деякі пропозиції передбачають:

- Кожен ділиться своїми враженнями за шкалою від 1 до 10. 1 — це жахливо, 10 — це фантастично.
- Одним-трьома реченнями опишіть, як у вас справи.
- Поділіться образом, який відображає ваші справи зараз.

Вступна молитва та цілі: ми сповільнюємося, щоб відкрити свої серця для присутності Христа. Ми хочемо почути, як Еммануїл говорить із нами, коли ми ділимося тим, де ми сьогодні. Ми будемо слухати Бога й одне одного. Фасилітатор може кожного разу висловлювати певну ціль уголос, або учасники можуть по чергово читати молитву.

Приклад молитви

Заплющіть очі, сповільніть дихання, щоб зробити себе повністю доступними для люблячої присутності Бога. Пам'ятайте, що це дихання — дар життя, даний нам нашим Небесним Отцем. Глибоке вдихання нагадує нам, що Ісус ближчий до нас, ніж повітря, яким ми дихаємо. Він ближчий до нас, ніж ми самі до себе. Ми сповільнюємося, і наше дихання — це один зі способів принести своє тіло в жертву живу. Дух Бога живого, ми твої раби; будь ласка, поговори з нами. В ім'я Ісуса ми молимося. Амінь.

Індивідуальне спілкування з Богом (35-45 хвилин)

Повідомте групі, що ми входимо у свій власний час для взаємодії з Богом через інтерактивну подяку та римування думок.

1. Інтерактивна вдячність (10 хвилин). Заспокойтеся, а потім почніть писати Богові, за що ви зараз вдячні. (Фасилітатор нагадує учасникам, що для них корисно звернути увагу на висловлення подяки за ті аспекти життя, які стосуються стосунків, і що будь-яка вдячність є чудовим способом для початку).

Приклад заохочення фасилітатора:

Декому з вас може бути важко знайти те, за що ви вдячні цього ранку. Не дозволяйте вправі інтерактивної подяки бути бар'єром. Почніть там, де ви є, і поділіться своїми думками з Богом. Ви можете написати у своєму щоденнику щось на зразок: «Отче, я тут, але все одно засмучений цим ранком із моєю родиною. Чи можеш ти допомогти мені бути присутнім з Тобою тут і зараз?»

2. Римування думок (25-35 хвилин). Закінчивши з інтерактивною вдячністю, ми можемо використати хвилину, щоб поставити Богові запитання, перш ніж переходити до наступного розділу вправи. «Ісусе, про що Ти хочеш поговорити сьогодні?» Як тільки ми визначимо центральну тему наступної розмови, то можемо почати записувати свої враження від Еммануїла. Якщо нічого конкретного не з'явиться, ми можемо почати з того, де ми знаходимося в цей момент, смиренно намагаючись побачити життя очима Бога, очікуючи на Його присутність. Потім ми можемо дотримуватися послідовності римування думок, як зазначено нижче.

- Я бачу тебе
- Я чую тебе
- Я розумію, наскільки це велика справа для тебе
- Я радий бути з тобою
- Я можу щось зробити з тобою або для тебе

Читання вголос (30-40 хв.)

Повідомте групі, що ми вступаємо в наш час для читання вголос.

1. Перевірка фасилітатора: фасилітатор обережно збирає людей, кажучи щось на зразок цього.

Приклад

Як у вас усіх справи? Можливо, ми зможемо почати читати за декілька хвилин. Чи всі готові читати? Зупинімося й попросімо Бога вести нас: «Святий Духу, говори з нами як із групою, коли ми слухатимемо Тебе через історії одне одного».

2. Фасилітатор нагадує групі про мету й основні правила, коли ми читатимемо вголос свій запис.

Приклад

Пам'ятаймо, що ми слухаємо священний момент між Батьком і Його дітям. Нумо на хвилинку сповільнимось і перевіримо шалом у своєму розумі, перш ніж ми почнемо читати вголос. Я закликаю кожного з нас повернутися до людини, яка читає свій запис. У процесі того як ця людина ділитиметься, варто підтримувати її в присутності Отця. Після того, як кожна особа поділиться, ми зробимо паузу з хвилиною молитовного мовчання (30 секунд або більше, якщо групі зручно), уявляючи, як Отець перебуває з цією людиною з любов'ю та добром.

3. Фасилітатор починає процес читання та слухання, запитуючи: «Хто хотів би поділитися першим?» Після того, як перша особа поділиться, не забудьте зробити паузу в молитовній тиші. Потім фасилітатор може сказати: «Дякую, що поділилися. Ви щось помітили під час тиші?» Дайте людині час відповісти, оскільки часто він/вона може по-новому почути Бога після того, як прочитає свій запис.

Після того, як перший учасник поділиться, фасилітатор може запропонувати йти по колу. Ви також можете запитати: «Хто хоче бути наступним?»

4. Фасилітатор закриває груповий час. Фасилітатор або інша особа може завершити молитвою. Наприкінці зустрічі нагадайте групі про важливість створювати радість і будувати приналежність. Розходячись у кінці, знайдіть свої унікальні способи створення приналежності. Також обережно поділіться тим, як ви практикуєте ведення щоденника Еммануїла поза групою, і заохочуйте одне одного робити те саме.

Приклад

Я дуже радий бути з вами і з нетерпінням чекаю наступного тижня. Минулого тижня, помітивши, що мій шалом зник, я знайшов час для спілкування з Богом, а потому покликав Сьюзен прочитати мій запис. Це було корисно. Нам не потрібно чекати до наступної зустрічі, оскільки Ісус доступний нам 24/7 і доступний тобі. Будьмо доступними один для одного протягом тижня.

Додавання перевірки шалому спільноти

Розповісти вголос про перевірку свого особистого шалому в невеликій групі — це чудовий досвід.

«Саме це викликає у мене шалом» або «На цю мить я не відчуваю шалому. Можливо, мені варто повернутися назад і поговорити з Ісусом про це ще трохи». Однак ми можемо піти ще далі, коли розробимо способи проведення загальногрупової перевірки шалому. Одним із важливих аспектів підтримки спільноти є час для спільної перевірки шалому. Мета полягає в тому, щоб зміцнити свою довіру до Божої доброти. Ми зупиняємось і разом запитуємо: «Чи дає мені те, що я написав, шалом?» або «Те, що ви почули, викликає у вас шалом?»

Тут від фасилітатора групи вимагається мудрість і лагідність. Здебільшого, якщо група безпечна і всі дотримуються основних правил групи, ця частина процесу пройде чудово. Якщо хтось не

переживає шалому, його/її можна обережно заохотити повернутися назад та поспілкуватися з Ісусом. Наголос робиться на м'якій відповіді кожній людині та проведенні перевірок власного шалому.

Якщо комусь не хочеться ділитися вголос відповіддю на запитання «Чи це дарує вам шалом?», цілком ймовірно, що вони не мають справжнього шалому. Це природна частина процесу. Делікатно заохочуйте людей продовжувати спілкування з Еммануїлом. Якщо буде достатньо часу, можна продовжити на місці. Якщо ні, заохочуйте людину знайти час у найближчому майбутньому, щоб продовжити спілкування з Еммануїлом.

Завершальне слово підбадьорення

Ми віримо, що ви відчуєте трансформацію Христа, Який живе всередині вас, промовляючи до вас, відкриваючи, як Він бачить вас, і захищаючи вас ніжним співчуттям через щоденник Еммануїла. Цей простий інструмент дав нам змогу жити з Христом у моменти глибокого болю та справжньої радості. Ми ділимося свіжим життям у Христі (κοινωνία) більш рясними способами. Ми сподіваємось і молимося, щоб ви перевірили результати ведення щоденника Еммануїла. Якщо ви бачите плід Духа, який природним чином зростає через час ведення щоденника Еммануїла, поділіться цією практикою з іншими. Нехай добра новина про Ісуса Христа стане заразною.

Наше благословення

Пізнаймо серце Отця і побачимо співчутливий зв'язок Сина з нами, який відкривається силою Духа в наших серцях. Нехай Дух оживляє нас шукати насамперед Царства Божого зі зростаючою впевненістю в тому, що Отець завжди забезпечить усе, що нам потрібно, коли ми любимо й служимо тим, хто поруч.

Нехай прекрасна присутність Еммануїла освітлює ваше серце, щоб ви могли вільно любити так, як Ісус любить вас. Щоб ви разом із Ісусом любили кожну людину, яка трапляється на вашому шляху й у вашому дні. Нехай ваше життя процвітає.



Розділ 7

ПИТАННЯ, ЯКІ НАЙЧАСТІШЕ СТАВЛЯТЬ

1. Як часто і коли мені варто практикувати інтерактивну подяку чи римування думок?

Корисно практикувати три елементи ведення щоденника Еммануїла стільки, скільки потрібно. Три елементи: 1) інтерактивна вдячність, 2) римування думок і 3) читання вголос. Зважаючи на це, ми хотіли б розрізнити інтерактивну вдячність і римування думок під час ведення щоденника Еммануїла. Ми зауважили, що більшість людей залучаються до римування думок, коли відчувають біль або переживають важкий період у житті. Римування думок майже відразу полегшує біль і дає стражденцям відчуття надії. Може бути складніше залишатися мотивованими вести щоденник у часи відносного комфорту. Ми рекомендуємо бути в безпечній групі, яка збирається щотижня, щоб повноцінно тренуватися вести спільний щоденник Еммануїла як спосіб підтримувати мотивацію, коли нам не боляче. Чути Бога з великою легкістю є однією з переваг регулярної розмови з Богом про поточні події в нашому житті.

Ми рекомендуємо щодня практикувати інтерактивну подяку. Таку вдячність можна висловити за коротші проміжки часу (від 5 до 10 хвилин). А процес римування думок вимагає більше зосередженості та часу (25–35 хвилин). Інтерактивна вдячність створює радість. Щоденна звичка інтерактивної вдячності збільшує наше усвідомлення присутності Бога Еммануїла та Його доброти до нас. Крім того, регулярна практика інтерактивної вдячності дозволить швидше поглибити нашу розмову з Богом.

Ті, хто регулярно практикує інтерактивну вдячність та римування думок, доповідають, що навіть використовуючи лише інтерактивну вдячність, вони помічають, що відповідь Бога нагадує послідовність римування думок. Під час Божої відповіді на нашу подяку ми помічаємо, що Бог відкриває сфери нашого життя, які ми можемо залишити без уваги як неважливі. Бог не чекає, поки наш біль стане нестерпним, але ініціює відновлення кожного разу, коли ми розмовляємо з Ним.

2. Що робити, якщо я не знаю, про що писати, відчуваю опір чи не можу бути вдячним?

Ми рекомендуємо почати з того місця, де ми знаходимося зараз. Якщо ми не знаємо, про що писати, то можемо чесно сказати Богу, що відчуваємо порожнечу, противлення, злість, голод чи будь-що інше, що ми зараз відчуваємо. Ми заохочуємо усвідомлювати, що зараз відчуває наше фізичне тіло. Усвідомлення свого тіла допоможе відновити наші РС. Визнаючи свій опір, ми дозволяємо Богу говорити з нами, і тоді стає набагато легше подолати цей спротив. Ми помітили, що вдячність виникає як побічний продукт прийняття Богом, незалежно від того, в якому стані ми перебуваємо, коли приходимо до Нього.

3. Чи потрібна перевірка шалому?

Так, перевірка шалому потрібна і корисна. Це дозволяє людям перевірити те, що вони чують проти характеру Бога, розкритого в Писанні. Вона перевіряє свідчення Духа всередині нас і між нами. Вона показує, чи можемо ми прийняти те, що написали, як правду про себе. Наші взаємні душевні стани з Богом завжди спотворюються з нашого боку. Тільки навчаючись римувати думки з Богом, ми «почуємо» речі, які звучать благочестиво, релігійно, праведно, засуджувально, звинувачувально, принизливо й страхітливо. Припускати, що ми правильно почули Бога, було б ГОЛОВНОЮ помилкою. Насправді, ми ніколи не маємо досягати точки, коли будемо вважати, що чуємо Бога без спотворень. Однак, як указує вірш із Послання до колосян 3:15 та інші уривки зі Святого Письма, існує мир,

який виходить за межі нашого розуміння і говорить мислити про те, що істинне та добре, і щоб воно глибоко осідало в наших серцях і душах. Ми настільки звикли жити без цього миру-шалому, що забуваємо перевірити, чи маємо його. Особливо працюючи над римуванням думок із Богом, ми ніколи не маємо забувати перевіряти шалом. Не перевірити його означає ризикувати бути обманутим.

Перевірка шалому може бути подана по-різному, залежно від місця й умов її проведення. Ми хочемо створити простір, де це можна зробити м'яко. Водночас кожен відповідальний за проведення власної перевірки шалому у будь-який час.

а. Коло однолітків: тут ми припускаємо, що кілька близьких друзів, які довіряють одне одному, збираються разом, щоб практикувати ведення щоденника Еммануїла. Ми рекомендуємо всім ознайомитися з принципами та цілями цієї групи. Прочитавши та зрозумівши основні правила, ми пропонуємо членам групи взяти на себе відповідальність за те, щоб пам'ятати про свої власні РС та перевірку шалому. Нехай учасники говорять, коли вони почуваються незручно. Обережна перевірка шалому — це захист як для окремої особи, так і для групи.

б. Церковне коло: у цій ситуації ми припускаємо, що є фасилітатор, який має більше досвіду у веденні щоденника Еммануїла і виконує керівну роль. Наявність лідера допомагає створити більш різноманітну групу людей, які перебувають на різних етапах. Крім того у групі може бути менше зв'язків; тому цілеспрямована перевірка шалому стає ще важливішою.

Тут ведучий групи забезпечує мудрість і обережне, лагідне ставлення. Здебільшого, якщо група безпечна й усі дотримуються основних правил безпеки групи, ця частина процесу протікає чудово. Якщо ми (як фасилітатор/лідер) відчули, що один із членів групи неправильно зрозумів Бога або не пройшов перевірку шалому, то цю людину можна м'яко заохотити повернутися назад та поспілкуватися з Ісусом. Наголос робиться на м'якій відповіді кожній людині та проведенні власних перевірок шалому.

4. Чи можу я використати інтерактивну подяку, щоб створити нове відчуття нормальності?

Так, інтерактивна вдячність може дати нам нову норму. Ми прокидаємося з почуттям тривоги? Чи швидко зникають приємні враження? Наш мозок наполегливо працює, щоб підтримувати все «в нормі». Відчуття норми формується ще до того, як нам виповниться два роки, відповідно до того, як усе відчувається в нашому житті на той час. Якщо сім'я переживає депресію через смерть чи хворобу, батьки стурбовані браком грошей чи війною, або якщо вони часто виливають свій гнів — усі ці фактори впливають на наше відчуття нормальності. Приблизно у віці, коли ми вчимося говорити, наш мозок встановлює ці відчуття навколишнього середовища як «нормальні» для нашого життя.

Пізніше в житті ми можемо боротися зі злим, стурбованим, депресивним чи ненависним відчуттям нормального життя, але наш мозок швидко повертається до нещасного стану кожного ранку або після чогось позитивного. Ми вважаємо, що хороші речі довго не тривають, а нещастя — це щоденна норма. Без привчення нашого мозку до нової норми, саме так і буде відбуватися.

1. Перший крок до нової норми — це навчитися відчувати вдячність у своєму тілі. Цінування, інтерактивна вдячність і подяка спрацюють за умови, що я звертатиму увагу на свої відчуття у тілі під час емоцій. Усвідомлення відчуттів тіла сприяє тому, що частини правої півкулі мого мозку працюють разом (префронтальна кора, передня поясна частина та острівець). Коли мій мозок виявляє, що я можу відчувати вдячність на свій розсуд, для мене відкривається новий діапазон можливостей. Я можу відчинити ці двері через інтерактивну подяку (Розділ 3).
2. Другий крок до нової норми — це навчитися підтримувати почуття вдячності, поки я не зможу відчувати вдячність п'ять хвилин поспіль. Для цього я використовую інтерактивну вправу подяки, щоб зібрати низку вражень і спогадів, даючи їм такі назви, як схід сонця на острові, ранкова кава, шале на озері, день народження Джулі. Тепер я можу збері-

гати свою вдячність довше, згадуючи один досвід вдячності за іншим. Коли я можу робити це протягом п'яти хвилин, мій мозок розуміє, що я можу відчувати це скільки завгодно.

3. Третім кроком до нової норми є практика п'яти хвилин інтерактивної подяки тричі на день протягом місяця. Починати та закінчувати свій день із вдячності та додавати дозу посередині допомагає моєму мозку зрозуміти: «Я можу робити це цілий день». Чудо нашого мозку як машини для навчання полягає в тому, що як тільки він дізнається, як добре почуватися, він може підтримувати це хороше самопочуття й відчувати себе добре в будь-який час доби. Він вирішує: «Я зроблю це своєю новою нормою!»

5. Яка різниця між трьома типами процесу Еммануїла?

1) ведення щоденника Еммануїла, 2) фасилітований процес Емануїла для окремої особи та 3) груповий Еммануїл.

Характеристики	Ведення щоденника Еммануїла	Фасилітований індивідуальний	Груповий Еммануїл
Час навчання для зрілих лідерів (щоб вести інших)	1-2 години	6-12 годин	5-8 годин
Час навчання для зрілих людей (щоб вести інших)	1-2 години	18 годин	12 годин
Час навчання для незрілих людей (для ефективного використання)	1-5 годин	40+ годин	Не рекомендовано
Використовуйте для катастроф	Залежно від ситуації	Потребує найбільшої підготовки та фасилітаторів	Найкорисніше
Використовуйте при таємних травмах	Найкраще для створення спільноти	Найбільш корисно, коли невдачі у стосунках у суспільстві є основним джерелом травми	Найбільш корисний метод, коли довіра між людьми низька

Характеристики	Ведення щоденника Еммануїла	Фасилітований індивідуальний	Груповий Еммануїл
Здатність розв'язувати глибокі питання	Високий	Високий	Високий
Простота розв'язання проблеми з блокуванням	Повільно але максимально структуровано	Найкраще підходить для усунення блокувань	Неможливо розв'язати
Труднощі	<ul style="list-style-type: none"> • Вимагає грамотності • Найкраще в індивідуалістичних культурах 	<ul style="list-style-type: none"> • Потрібна впевненість фасилітатора • Найбільш сприйнятливий до людського втручання 	<ul style="list-style-type: none"> • Нездатність відчувати вдячність • Дуже чутливий до зовнішнього шуму
Необхідний час	20 хв., але відкритий	10-30 хв., але відкритий	10-15 хв.
Люди допомагали одночасно	Обмежується кімнатою, потрібно писати в тихій кімнаті	Один	Сотні
Розвиває радість	Найкращий	Після того як метод освоєно	Найменше
Наймолодший вік використання	8-13 років (допомога)	2 роки	4-6 років (з обережністю)

Ведення щоденника Еммануїла є найбільш структурованим із методів Еммануїла та найпростішим у використанні, навчанні чи направленні. Структура дозволяє людям з невеликою підготовкою та зрілістю навчитися інтерактивної вдячності, римування думок і спільного обміну. Цей метод найпростіший для навчання під час коротких візитів до інших країн за умови, що група грамотна та дозволяє індивідуальне самовираження. Він не дуже підходить для місць з усною чи груповою культурою або там, де письмові докази загрожують вірующим.

Порівняння методів між трьома типами процесу Еммануїла:

1) Ведення щоденника Еммануїла, 2) фасилітований процес Еммануїла для окремої особи та 3) груповий Еммануїл.

Ведення щоденника Еммануїла	Фасилітована особа	Група Еммануїл
<p>Інтерактивна вдячність</p> <ul style="list-style-type: none"> • Дякую » Наша вдячність Богу » Відповідь Бога <p>Римування думок</p> <ul style="list-style-type: none"> • Я бачу тебе • Я чую тебе • Я розумію тебе • Я радий бути з тобою • Я даю тобі <p>Читання щоденника вголос</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прочитайте вголос • Перевірте шалом • Прочитайте вголос у групі (на вибір) • Перевірте шалом (у групі) • Розкажіть історію шалому 	<ul style="list-style-type: none"> • Знайдіть три спогади про вдячність • Попросіть Бога допомогти вам вибрати один • 2 хв. вдячності • Перевірте Божу присутність • Запитайте Бога: «Що Бог хоче, щоб ви знали про...» • Порахуйте до 15 • Перевірте шалом «Ні» – поверніться до запитання «Так» – продовжуйте • Запитайте, що змінилося • Розкажіть історію шалому 	<ul style="list-style-type: none"> • Просіть допомоги у Бога • Знайдіть спогади, що викликають вдячність • Жодних спогадів — повертаємось до початку • Перевірте Божу присутність • 2 хв. вдячності • Жодної вдячності - повертаємось до початку • Поставте Богу групове запитання: «Що Бог хоче, щоб ви знали про...» • Перевіряйте вдячність (2-3 рази) протягом 90 секунд • Перевірте шалом • Залиште незавершену справу з Богом на потім • Запитайте, що змінилося • Розкажіть історію шалому своєму ближньому

Група Еммануїл найкраще підходить для досягнення великих груп, незалежно від того, чи травми спричинено приватними чи загальновідомими причинами, але де структура суспільства підтримувальна. Групу Еммануїл легко опанувати зрілим лідерам

незалежно від культури чи освіти. Цей метод дуже добре працює в культурах груп і усних традицій. Процес має мало побічних ефектів, але не усуває блокувань у людей, які їх мають.

Фасилітований індивідуальний Еммануїл найбільше схожий на традиційну терапію та молитовне служіння. Хоча ця процедура набагато простіша та безпечніша, ніж методи, які вимагають навчання консультанта, та все ж для керування цим процесом потрібне зцілення, зрілість та впевненість. Найкраще цей процес проводити в групах із трьох осіб разом із фасилітатором та молитовним спостерігачем.

Усі три методи мають однакову мету — допомогти людям усунути перешкоди у взаємодії з Богом. Усі три використовують для побудови радості та стосунків з Богом. Усі три використовують для усунення травм. Усі три корисні для створення спільноти, отримання вказівок і пропагування відновлення.

6. Чи можуть люди зловживати веденням щоденника Еммануїла, стверджуючи, що їхні думки та почуття від Бога?

Основну мету ведення щоденника Еммануїла зосереджено на розвитку розуму, який відображає те, що думає Бог про щоденні справи нашого життя. Бажання піднести будь-що зі щоденника Еммануїла до статусу «сказав Бог» — це вже зловживання. Крайньою фразою може бути: «Зараз я відчуваю себе більш спокійним, оскільки можу бачити ситуацію (або людину) так, як бачить Бог, аніж це було до того, як я почав вести щоденник». Однак проблема з цим спокоєм полягає в тому, що наша схильність виправдовуватися (нарцисизм) дає нам відчуття того, що нам подобається те, що ми хочемо виправдати.

Шалом можна створити двома способами: 1) я синхронізуюся з тим, що робить Бог через погляд Еммануїла (iSight). Інші, які також синхронізовані з Еммануїлом, відчують та посилять шалом, і це викличе лагідну відповідь на слабкість. 2) Я синхронізую все з собою (нарцисизм), тому відчуваю шалом, але це не дарує спокою іншим, хто використовує *погляд Еммануїла*, і породжує самовиправдання, а не лагідність до інших.

7. Чи існує якась небезпека, яку пов'язано з веденням щоденника Еммануїла?

Хоча процес ведення щоденника Еммануїла не викликає багатьох небезпек, пов'язаних із його використанням, завжди існує фактор ризику духовного насильства, коли групи недбайливо ставляться до слабкостей інших. Якщо читання щоденника в спільноті сприймається таким чином, що знижує рівень радості, учасники можуть постраждати — не через ведення щоденника, а через реакцію спільноти. Схожа шкода завдається, коли ведення щоденника розглядається як духовне виправдання власних гріхів.

Існують три досить шкідливі та девіантні практики, які іноді розвиваються в спільнотах, котрі використовують процес Еммануїла:

1. Небезпечно й неетично використовувати процес Еммануїла, щоб дізнатися, що Бог думає про когось іншого. Хоча ми маємо Божу обіцянку очистити нас від того, що блокує наші серця, але немає подібної обіцянки, що Бог скаже нам, що відбувається в серцях інших людей.
2. Небезпечно використовувати процес Еммануїла, щоб почути Бога замість когось іншого. Може виникнути спокуса запитати когось, хто, здається, чує Бога чіткіше, ніж ми, що Бог хоче сказати нам. Довгострокові результати покладання на цю практику, щоб чути щось від Бога, погані.
3. Небезпечно використання процесу Еммануїла для «перевірки реальності» таких речей, як спогади чи події. У нас немає обіцянок від Бога, що Він на наше прохання відкриє нам точне викладення подій. Спроби з'ясувати, «що насправді сталося» за допомогою Еммануїла, абсолютно ненадійні — це не те, що робить цей процес.

Формуючи групу для ведення щоденника Еммануїла, ми рекомендуємо, щоб у ній одночасно брали участь принаймні троє або більше людей. Ми хочемо сприяти груповій ідентичності через тристоронні, а не двосторонні зв'язки, за винятком випадків, коли вони використовуються для пар.

8. Яка роль Біблії як написаного Божого Слова у збільшенні нашої здатності слухати Божий голос?

Ми віримо, що Бог промовляє до нас різними способами, але Біблія є основним і найнадійнішим джерелом. Хоча інтерактивна вдячність і римування думок є непрямими способами слухати Бога, ми бачимо, що вони дуже корисні. Головна причина, чому ми заохочуємо людей вступати в розмову з Богом окрім традиційного вивчення Біблії, полягає в тому, що люди іноді перестають спілкуватися з Богом, коли відчують, що слухати Бога можна лише після ретельного вивчення Біблії.

Однак ми хочемо підкреслити важливість і необхідність регулярного вивчення Біблії, для того щоб ми могли розпізнавати Божий голос. Ми віримо, що пізнання Бога та Його характеру (ким Бог каже, що Він є) є важливою частиною підвищення нашої здатності розпізнавати Його голос.

9. Хіба Еммануїл не «вкладає слова в Божі уста»? Я дізнався, що Бог може говорити лише через Біблію. Чи можу я записати біблійні вірші як відповідь Бога?

Ведучи щоденник Еммануїла, ми можемо бути впевненими лише в тому, що пишемо свої думки. Що ближче ці думки до думок Бога, то більше панує шалом. Зі спокуси Ісуса дияволом (Матвія 4:1 і далі) ми дізнаємося, що навіть цитування Святого Письма не гарантує нам Божих думок. Коли ми читаємо Святе Письмо, ми також бачимо його значення крізь товсті окуляри того, що ці слова означають для нас. Якщо ми обмежимо те, що Бог може сказати нам через Писання, то Бог ніколи не зможе привести нас до Бостона (наприклад), оскільки його немає в жодному біблійному тексті.

Якщо ви виростили в церкві, де навчали, що Бог буде говорити лише через Біблію, вам може бути дуже важко наважитися записати своє враження про Бога поза тим, що точно сказано в Біблії. У цьому випадку не соромтеся записувати біблійні вірші як відповідь Бога вам. Після цього проведіть простий тест, запитавши себе: «Чи це звучить і відчувається так, ніби Ісус стоїть поруч і розмовляє зі мною?» Якщо ваша відповідь «Так», то чудово. Якщо

ваша відповідь «Ні» або «Я не впевнений», прочитайте ці вірші собі вголос. Чи Ісус поруч із вами особисто промовляє біблійні вірші як ніжну та турботливу відповідь Бога для вас? Після цього персоналізуйте та запишіть вірші в розмовній формі. Подивіться, чи це дає вам відчуття, що Бог особисто говорив із вами.

Цінність запису написаних Божих слів у розмовній та особистій формі полягає в посиленні нашої прив'язаності до Бога. Пам'ятайте, що мозок Рівня 1 завжди відстежує, чи є щось (або Бог) значущим для нас особисто.

10. Як я знаю, що це справді Бог?

Це поширене запитання виникає через неповне розуміння *погляду Еммануїла*. Ми завжди можемо бути впевненими, що те, що ми пишемо, на 100 % наші власні думки. Що залишається відкритим: а) чи ми розуміємо значення цих слів так само, яке Бог вклав у ці слова, і б) наскільки ці думки близькі до того, що думає Бог? Бажання Еммануїла окрім «розумної поезії з Богом» полягає в тому, щоб ми навчили свій розум слухати Бога й думати/розуміти свій досвід усе більше так, як це робить Бог.

Коли Ісус запитав Петра: «Чи ти любиш мене більше, ніж вони?» Тричі поспіль Ісус показав, що те, що він мав на увазі під словом «любов», не було тим, що мав на увазі під цим словом Петро (Івана 21). Чи доводилося тобі чути погану проповідь? Текст був з Біблії, але ви майже не сумніваєтеся, що те, що проповідник зрозумів із тексту, було далеким від того, що Бог мав на увазі в цьому тексті. Ця проблема виникає при розгляді слів, які ми написали, як «послання від Бога». Ми не шукаємо послань від Бога, а радше вчимося знаходити той самий сенс життя, який Бог знаходить у нашому житті. У цьому сенсі Бог може допомогти нам лише тією мірою, якою ми розуміємо Бога та Його шляхи. Цей процес пізнання Божих доріг веде нас до того, щоб із часом бачити набагато більше в біблійних текстах і глибше розуміти своє життя. Тож те, що ми пишемо в Еммануїлі, — це найкраще, що ми можемо зараз зрозуміти про задум Бога, використовуючи власні думки, мову та обмеження. Однак Господь використовує ті самі

засоби, щоб розширювати й поглиблювати наше розуміння щоразу, коли ми зупиняємось, щоб разом поділитися думками.

Точне формулювання того, що ми пишемо, завжди буде спотворено мовою, культурою, нашим власним досвідом і розумінням. Різні вирази можуть означати те саме. Наприклад, «Прибери свою кімнату» та «Прибери свою кімнату прямо зараз» означають, по суті, те саме, що й <Limpia tu habit-ación> або 당신의 방을 청소. Водночас те саме слово може означати щось дуже різне для різних людей. Що ми шукаємо, то це — розуміння думок Бога найкращим способом, яким ми можемо висловити їх самі. Тож завжди постає запитання, наскільки значення моїх думок збігаються з Божими думками тут і зараз?

Більш загальне питання щодо запису наших думок на папері — чи взагалі вони містять будь-який «Божий зміст». Тобто, чи було наше мислення будь-яким чином сформоване нашою любов'ю до Бога, керівництвом Святого Духа чи вмінням розпізнати голос Ісуса? Про рівень «Божого змісту» можна судити по плодах, які він приносить як у нас, так і в інших.

Деякі з загально вживаних текстів, які завжди варто поєднувати, це:

1. Чи вражає він нас (мене), як глибоко правильний (приносить шалом)? (Колосян 3:15)
2. Чи поглиблює це нашу (мою) любов до Бога? (Івана 10:4, Филип'ян 2:2)
3. Чи звучить це як голос Бога для людей, які добре знають Бога й знаходяться в шаломі? (Римлян 12:16)
4. Чи це правда? (Євреїв 10:16, Филип'ян 4:8)
5. Чи триває це — продовжує бути істинним із часом? (Повторення Закону 18:22)
6. Чи привертає це інших до Бога? (Повторення Закону 13:1-4)
7. Чи приносить це добрі плоди? (Матвія 7:20)

Деякі тести, які показують, що у вас, ймовірно, спотворені думки:

1. Це виправдовує мене й доводить мою правоту. (Галатів 5:26, Филип'ян 2:3, 1 Тимофія 6:5)
2. Я відчуваю осуд. (Римлян 8:1; ми можемо відчувати себе винними в Івана 16:8–14)
3. Це не відповідає тому, що Біблія називає правдою. (Івана 14:26–27)
4. Це змушує мене не довіряти Богу. (2 Коринтян 4:4, 2 Коринтян 11:3)
5. Я шукаю інформацію, яку Бог не обіцяв надати.

Досвід Еммануїла стосується того, щоб навчитися думати так, як думає Бог. Іноді Бог вважає, що ми не маємо чогось знати. Людям, які намагаються використовувати Еммануїла, щоб а) отримати інформацію для інших або про інших, б) передбачити майбутнє, в) жити комфортніше, г) добитися свого, д) заробити гроші, е) довести свою правоту, є) уникнути того, чого бояться, ж) підвищити свій успіх або з) зрозуміти, чому Бог робить певні речі, зазвичай буде складно через почуте від своїх уяви й духу, а не від Бога.

І на завершення: ми повинні очікувати, що ведення щоденника Еммануїла допоможе нам спершу виявити наші спотворення. Іншими словами, якщо ви неправильно розумієте Бога, це виявиться, перш ніж Божі думки можна буде чіткіше розпізнати. Рекомендовано йти шляхом читання своїх написаних думок і використовувати це як процес очищення, а не як чисте «золото», а також шляхом прохання Бога відкрити більше про те, що викликає занепокоєння в написаному. Навіть якщо ми йшли за Богом протягом багатьох років, у нас є тенденція «говорити від імені Бога» і мати сфери життя, які все ще досить далекі від того, як думає Бог.

Література

- Леман К. (2011) «Як перехитрити себе», 52-282
Уальдер Е. Дж. (2004) «Життя з людьми», 36-45
Уальдер Е. Дж. та Корсі К.М. (2010) «Поділіться Еммануїлом», 5
Уальдер Е. Дж., Курі Е, Курсі К. М. та Саттон С. (2013), «Радість починається тут», 44-47

Термінологічний словник

Вдячність — визнання цінності когось або чогось. Як послідовники Христа ми визнаємо, що все добре — це дар від Бога.

Ведення щоденника Еммануїла — процес запису того, за що ми вдячні Богові, відтак перехід до процесу відчуття та прислуховування до Його співчутливої відповіді. Нарешті, ми ділимося тим, що записали, з надійними братами і сестрами у Христі.

Групова ідентичність — хоча це поняття не дуже визнане в західному світі, де високо цінується незалежність, утім неzapе-речно, що ми стаємо частиною певного народу ще немовлятами, які вчать спілкуватися та говорити. У молоді роки ми формуємо групу однолітків, яка в подальшому ототожнюється з нашими цінностями, способом життя та стилем. Протягом свого юнацького і дорослого життя мозок перебудовується таким чином, що виживання групи стає важливішим, ніж наше індивідуальне. Ми також налаштовані думати й відчувати багато спільного зі своєю груповою ідентичністю, не усвідомлюючи, звідки виникає цей вплив.

Еммануїл — ім'я, дане Ісусові, означає «Бог з нами». Ісус — це найясніше розуміння, Ким насправді є Бог.

Інтерактивна вдячність — процес написання Богові того, за що ми вдячні, і зупинка, щоб записати свої відчуття, що саме Бог говорить нам у відповідь на нашу вдячність.

Метаболізувати біль — відчуття болю мають пройти шлях обробки болю в нашому мозку, щоб повністю перетворити та загоїти наші рани.

Налагоджена взаємодія — відчуття, що хтось «розуміє нас» і нас розуміють правильно. Ми віримо, що хтось розуміє нас чуйно, лагідно й точно.

Перевірка шалому — аналізує наявність Духа всередині нас і між нами, чи можемо ми прийняти те, що написали, як правду

про себе, і чи відповідає наш досвід Божому характеру, який розкрито у Святому Письмі.

Погляд Еммануїла (iSight) — це визнання того, що Бог присутній, справді благий і безупинно чинить добро для нас.

Поезія думок — вірші в Писанні не римують звуків; вона слідує єврейському прикладу і римує думки. Це означає, що як Божа поезія, наші думки можуть римуватися з думками нашого Небесного Отця.

Процес Еммануїла — доктор Леман використовує цей термін для позначення процесу розв'язання травми, який починається з надійної прив'язаності до Бога та усвідомлення Його присутності.

Радість у стосунках — досвід усвідомлення того, що людина рада бути з нами; відчуття радості бути з кимось або згадувати про ці моменти.

Римування думок — ми знаємо, що перебуваючи близько біля певної людини, у нас з'являється здатність закінчувати речення та думки одне одного. У глибокому справжньому стані спільного розуму ми насправді не знаємо, де закінчуються наші думки й починаються думки інших.

Синхронізація — процес на Рівні 3 центру управління мозку, який дозволяє нам узгоджувати різні рівні енергії, обмінюватися спільними станами розуму, посилювати радість і приділяти час відпочинку, якщо це потрібно. Внутрішньо наш центр керування синхронізується для належної роботи, а зовні синхронізуються наші стосунки, щоб об'єднувати нас. Ми синхронізуємося з Богом через Ісуса, Який говорив те, що чув, як говорив Його Отець, і робив те, що спостерігав, як робить Його Отець. Синхронізація приносить шалом.

Спосіб життя Еммануїла — мить за миттю прагнемо жити за допомогою внутрішньої присутності Бога як нашого фокусу (пріоритету).

Стани спільного розуму — структура в мозку під назвою «поясна кора» робить можливим значуще спілкування між двома різними розумами шляхом встановлення стану спільного розуму.

Встановлюючи стан спільного розуму, ми вчимося думати й відчувати так, як думають та відчують люди, яких ми любимо.

Тристоронній зв'язок — оскільки стани спільного розуму одночасно можуть мати лише дві людини, то наша групова ідентичність вимагає, щоб три або більше людей мали спільну ідентичність. Життєва модель називає цей сімейний спосіб зв'язку тристороннім.

Центр управління — права півкуля мозку містить структуру емоційної регуляції, яка називається центром управління. Цей чотирирівневий центр управління очолює командну ієрархію кожного мозку. Ідентичність, хто я, знаходиться у верхній частині (Рівень 4) центру керування в сфері, яка називається префронтальною корою. Нижче того, ким я є, поясна кора на Рівні 3 синхронізує життєві ритми. Два нижніх рівня контролюють базові оцінки (Рівень 2) й особисту реальність (Рівень 1). Первинний розвиток центру управління відбувається в перші два роки життя, є переважно невербальним і залежить від належної стимуляції мозку.

Шалом — це стан гармонії, де все працює взаємопов'язано, має певне значення і є добром. Шалом — це «мир Христа». Крім того, вірш із Прслання до колосян 3:15 говорить, що ми маємо дозволити шалому бути суддею в нашому житті, який «зупиняє дію» щоразу, коли шалом відсутній.

Шлях обробки болю — нормальний спосіб повного розв'язання болючих емоцій або переживань у нашому мозку.

