Зміст

Вступ **5**

Передача миру **7**

Мир і біль **11**

Передача миру починається з миру всередині **13**

Як працює передача миру **17**

Пошук дверей до миру в інших культурах та релігіях **21**

Пошук Острова миру **25**

Відбудова на Острові миру **29**

Допомога групам у пошуку Острова миру **37**

Як зробити мир заразливим **41**

Приклад **43**

Поради лідерам **51**

Уникнення травм **55**

Кілька думок про інші моделі **59**

Додаткові інструменти та ресурси **61**

Вступ

Ця брошура є посібником для християн, які бажають простим і потужним способом допомагати людям, які пережили лихо, що сприяє зменшенню наслідків травми та не травмує того, хто подає поміч. Незалежно від того, чи ця травма походить від стихійного лиха, війни, статусу біженця, хвороби, тероризму, людського насильства, жорстокого поводження чи інших причин, перший крок до одужання — це пошук спокійного місця. Щоб допомагати іншим, ми самі насамперед маємо бути сповненими миру, а потім передавати цей мир. Ми будемо використовувати метод миру Еммануїла, щоб поширити його та зробити його привабливим.

Досвід використання методу миру Еммануїла після періоду лих у регіонах із високим рівнем травм та в районах із травмованими людьми свідчить, що мир зазвичай настає доволі швидко — інколи для цього треба лишень 15 хвилин. Батьки, які пережили катастрофічні події, можуть передати мир дітям, родині та друзям, маючи лише один досвід миру Еммануїла. Передача миру від одного до іншого часто охоплює четверо або п'ятеро осіб, починаючи від працівника з надання допомоги під час стихійних лих. Люди інших релігій (навіть нерелігійні особи) охоче підхоплюють практику миру Еммануїла. Невдовзі багато хто щодня практикує мир Еммануїла і навіть жодного дня не обходиться без нього. Нам невідомо про травми, спричинені переданням миру працівникам, які займаються ліквідацією наслідків стихійних лих, волонтерам чи потерпілим, які користувалися методом, що описано в цій книжці.

Цю брошуру написано для християн. У ній використано християнську мову та цінності, які ми знаємо як християнські. Лиха торкаються людей усіх віросповідань та культур. Християни, які бажають допомогти, мають пропонувати мир таким способом, який можна зрозуміти та сприйняти. Допомагати тим, хто спові-

дує інші релігії (або нерелігійним), означає, що ми не маємо лякатися чи ображати інших. Щоб пояснити, що ми запропонуємо в цьому посібнику, ми вибрали мову «передачі миру». Усі основні релігії погоджуються з тим, що мир корисний для їхніх вірних. Князь Миру привітав учнів словами «Мир вам» і послав їх у світ із указівкою пропонувати мир кожному дому, до якого вони увійдуть (Мт. 10:13). Мусульмани вітають одне одного словами «Мир вам», євреї — «Шалом», буддисти прагнуть миру, корінні американці передають трубку миру, а гіпі, які не мають релігії, вірять у мир. Для тих, хто зазнав лиха, мир — це більше, ніж привітання; це основа для відновлення їхньої життя.

Майже кожна християнська традиція містить певну версію «Передачі миру», коли віруючі збираються. Очікується, що мир буде «заразливим», тобто здатним поширюватися від тих, хто має мир, до інших навколо. Багато християн зазвичай живуть без миру і не мають уявлення, як поширювати його серед інших — навіть у безпеці власних церков. За наявності лиха важче знайти спокій. Ми покажемо вам, як можна знайти мир і поширювати його навіть у найстрашніші моменти життя.

Ілюстрація, яку ми використовуватимемо в цій книзі, полягає в тому, щоб допомагати людям, які зазнали лиха, утекти від штормового моря та дістатися маленького Острова миру. Замість того, щоби змушувати тих, хто вижив, пропливати через весь океан лиха заради знаходження свого життя, ми допоможемо їм залишитися на Острові миру. Ми допомагаємо тим, хто вижив, зібрати фрагменти свого життя на Острові миру. Ми не маємо втрачати свій спокій, допомагаючи іншим знайти спокій. Князь миру вестиме наш шлях.

Передача миру

У цій брошурі ви дізнаєтеся про три способи як передавати мир. Ми використовуватимемо однакові принципи Еммануїла для всіх трьох методів, але деталі відрізнятимуться залежно від того, чи ми знаходимося самі, з іншою людиною чи в групі. Спершу ми відпрацюємо метод відчуття Божого миру, коли ми наодинці, а потім передамо цей мир іншим. Другий метод допомагає іншій людині відчути Божий мир і поділитися ним. Третій метод призначений для того, щоб допомогти всій групі відчути спокій одночасно.

Мир (шалом) — це гармонія всього у правильних стосунках з Богом і одне з одним. Коли ми несемо мир, нас благословляють та визнають Божими дітьми (Мт. 5:9 «Блаженні миротворці, бо вони будуть названі дітьми Божими»). Бог передає нам свій мир, щоб ми не боялися. (Ів. 14:27 «Я залишаю вам мир, та не так, як світ його дає! Нехай не тривожаться серця ваші й не страхаються»).

Павло говорить про Бога як про Бога миру (Рим. 15:33 «Бог миру нехай буде зі всіма вами. Амінь»). Цей мир є активним та переможним у боротьбі над злом (Рим. 16:20 «І Бог, Джерело миру, роздавить сатану під вашими ногами»). Павло каже церкві, що Божий мир допоможе у їхньому повсякденному житті (2 Кор. 13:11 «Удосконалюйтеся! Прийміть наш заклик: живіть у мирі і злагоді! І тоді Бог, джерело любові й миру, буде з вами»).

Ісус вітав Своїх учнів словами: «Мир вам!» (Ів. 20:26) і навчав їх вітати миром інших. Посилаючи своїх учнів у світ із новиною про те, що Бог близький, щоб допомогти вирішити проблеми, Ісус каже їм пропонувати мир кожному дому, до якого вони увійдуть. Мир повертається до нас, коли ми передаємо мир, але його не приймають, тож передавайте мир безкорисно» (Мт. 10:7,8, 12, 13). «Йдіть і проповідуйте, кажучи: „Царство Боже наближається". Лікуйте хворих, воскрешайте мертвих, зціляйте прокажених, виганяйте нечистих духів... Допомагайте іншим даром...

Входячи в дім, привітайте його словами: „Мир дому цьому!" Якщо мешканці того дому гостинно привітають вас, тоді він достойний вашого миру. Якщо ж ні, то нехай ваш мир повернеться до вас».

Лиха завдають травм, залишаючи людей на самоті без миру. Люди, які знайшли спокій, страждатимуть, але не розвиватимуть посттравматичного стресу. Посттравматичний стрес розвивається, коли люди не швидко знаходять спокій після страшних подій. Спосіб запобігти травмі — швидко повернути людей до миру. Помічники повинні мати спокій і передавати свій спокій тим, хто у біді. Навіть коли посттравматичний стрес уже розпочався, проблема зникає, коли люди повертаються до миру.

Мир не означає, що ми не відчуваємо емоцій. Оніміння та брак відчуття часто є ознаками травми. Мир настає, коли ми знаємо, що не самотні зі своїми почуттями, і те, що ми відчуваємо, має сенс для ситуації, з якою ми стикаємося. Насправді почуття потрібні, щоб ми правильно реагували на лихо та не відчували себе самотніми.

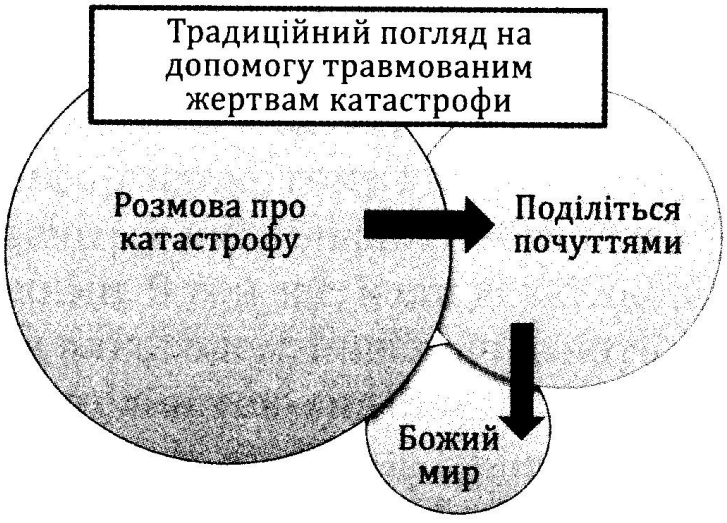
Саме через обмін чуттями ми будуємо міст, через який може прийти мир. Ісус плакав разом із Марією після смерті Лазаря (Ів. 11:35) і розділив її сумні почуття втрати. Побудувавши міст почуттів, Ісус воскресив Лазаря з мертвих. Якщо наш спокій слабкий, то будівництво мосту емоцій може призвести до травми. Коли наш власний мир міцний, ми можемо привести потерпілого до миру. Допоможемо ми чи постраждаємо від травми, залежить від того, що сильніше: наші відчуття спокою чи лиха.

Західні люди вважають, що або розмова про подробиці катастрофи, або розділення почуттів із тими, хто вижив, — це те, що лікує травму. Ні те, ні інше неправильно. Розмова про деталі катастрофи допомагає лише тоді, коли очевидно, що помічник не уявляє про те, що сталося насправді. Говорити про катастрофу здебільшого допомагає саме помічнику, і це часто травмує помічників. Розділення емоцій — це корисний міст, який об'єднує двох людей. Однак ми помічаємо, що коли Ісус плакав з Марією, то приніс мир не його плач. Плач налагодив певний зв'язок і створив міст для миру, але не був засобом для досягнення миру. Тому

не сила наших емоцій допомагає тим, хто пережив катастрофу. Їм не бракує емоцій. Ми там, щоби передати їм наш мир.

Готуючись допомогти після катастрофи чи втрати, ми не можемо покладатися на власний характер, щоб правильно перенести страждання, та на силу волі, яка зберігає надію. Силу нам дає те, що Бог з нами. Однак хоча Бог завжди з нами, ми інколи не маємо сил. Це не тому, що наша віра слабка, а тому що слабке наше знання Божої любові (Еф. 3:17—19 «Хай Христос живе у ваших серцях завдяки вірі вашій. Хай життя ваше засновується на любові, та зміцнюється в ній. Зрозумійте разом з усіма людьми Божими, яка широка, довга, висока й глибока любов Христова. Я молюся, щоб ви пізнали цю любов, яка перевершує всі знання, щоб вам сповнитися всією повнотою Божою»).

Коли сила лиха й почуття, що воно викликає, змушують нас втрачати відчуття Божої присутності та любові, тоді ми втрачаємо мир і більше не можемо допомогти жертвам лиха. Ми стаємо жертвами лиха у власних душах. Однак, оговтуючись від тих проблем, які змушують нас втрачати спокій, ми розвиваємо здатність допомагати іншим відчути, що Бог із ними в їхньому болю. Учимося передавати спокій.



Мир і біль

Більшість із нас вважає, що мир — це свобода від болю, емоцій чи страждань, тому, коли ми роздумуємо про допомогу людям після катастрофи, перед нами постає неможливе завдання — звільнити їх від усього болю, що спричинили втрати і травми. А втім, навіть наш біль має сенс. Є певні втрати, які спричинено лихом. Мир у біблійному розумінні слова «шалом» - це відчуття того, що все працює разом. Мир не означає, що ми не страждатимемо, це означає лише те, що ніщо не може відлучити нас від любові Божої. (Рм. 8:35 «Хто зможе відняти нас від любові Христової? Може, лихо якесь, злидні, переслідування, голод чи голизна, небезпека яка чи смерть від меча?») Тому наш досвід миру настільки сильний, наскільки явним є наш досвід присутності Бога.

Катастрофи трапляються із людьми, які не мають свідомого досвіду присутності Бога, а також із тими, хто має сильний досвід присутності Божої любові. Перед лицем сильних емоцій і сильного болю наш фізичний розум має тенденцію вимикатися, і ми навіть можемо втратити свідомість та знепритомніти. Крім емоційного напруження, катастрофи спричиняють різноманітні фізичні травми, які ще більше знижують наші можливості.

Коли люди в розпачі, часто вони просто намагаються зупинити біль. У багатьох випадках біль приносить із собою корисну інформацію, тому люди, яким вдається припинити його, перебувають у найбільшій небезпеці або можуть стати найнебезпечнішими. В той час, коли деякі люди притупляють біль наркотиками та алкоголем, інші відчувають те, що ми можемо назвати «сніговою сліпотою» на біль. Ми нічого не бачимо в повній темряві, але ми також нічого не бачимо у сліпучому світлі. Деякі люди бережуть себе від болю, роблячи найжахливіші вчинки щодо себе чи інших. Коли біль стає досить сильним, вони просто перестають відчувати. Якщо ми намагаємося втішити людину, яка заціпеніла від болю, вона раптово потрапляє в зону болю з найвищим мож-

ливим кінцем і майже завжди вибухає насильством. Нехай мудрі керівники та професіонали працюють над зменшенням болю.

Після катастрофи чи втрати потрібні і спокій, і присутність інших. У літературі мудрості ми читаємо «Серце мудрих у домі жалоби, а серце безглуздих у домі веселощів» (Еккл. 7:4, пер. Огієнка). Це не означає, що ми не маємо бути радісними людьми. Радість означає, що ми щасливі бути разом. Радість означає, що нам приємно перебувати з тими, хто горює, а не з тими, хто сміється з втрат. Ми спокійні, адже, дивлячись на кожну страшну річ, упевнені, що навіть терор, страх чи зло не можуть відлучити нас від Божої любові в цю мить.

Коли мати бачить, як плаче її дитина, вона розчулена і хоче розділити цей смуток, намагаючись розв'язати проблему. Не спільна скорбота породжує її турботу, а любов, яку вона відчуває до своєї дитини. Спільне горювання лише спонукає її любов до дії. Так само відчуття болю після катастрофи спонукає нас рухатися, але головне — це мир, який ми приносимо. Далі ми розглянемо, як знайти цей мир для себе, допомогти іншій людині знайти мир, а потім як допомогти всій групі чи сім'ї одночасно.

Передача миру починається з миру всередині

Важливо навчити наші серця жити у мирі та вдячності задовго до того, як станеться якесь лихо. Якщо прості речі повсякденного життя заберуть наш спокій і вдячні серця, ми не матимемо спокою у темний та жахливий день. Найпростіший спосіб для християн створити відчуття Божого миру — це записувати те, що Бог хоче, щоби ми знали. Назвімо цей спосіб запису Божих думок до нас **Записаний Еммануїл**. Читаючи та перевіряючи написане, ми можемо перевірити свої думки на те, що Бог хоче, щоб ми побачили. Божий погляд породжує мир. Ми починаємо слухати Бога з вдячності. Щоб Божий мир панував у наших серцях, ми маємо почати з подяки. (Кол. 3:15 «Хай же мир Христа керує серцями вашими, бо саме до нього ви були покликані з'єднатися в одному тілі. Та завжди будьте вдячні».

Ми розпочинаємо наше навчання, пригадуючи подяку, і пишемо коротку замітку (розміром як текстове повідомлення) Богу про конкретний момент, який робить нас дуже вдячними.

1. **Я пишу свою вдячність Богові**
   Приклад: Дорогий Боже, я дуже вдячний, що можу знову ходити після падіння. Я розумію, що Ти допоміг мені, і кожен свій крок я сприймаю як подарунок від Тебе.

Решту цієї вправи з набуття миру написано з точки зору Бога. Пишіть швидко усе, що спадає на думку, бо це саме те, що нам потрібно буде зробити у реальній ситуації — дуже швидко знайти мир після катастрофи, тому не треба довго думати про відповідь Бога. Ми розглянемо записане на наступному етапі. Наразі ми швидко запишемо своє враження про те, як Бог відповідає на нашу вдячність.

2. **Я записую своє розумове враження від Божої реакції на мою вдячність**
   Наприклад: Дитя моє, Я щасливий, що ти зауважив Мою присутність і Мою допомогу. Коли ти дякуєш Мені, це дарує радість. Я з тобою, і коли ти падаєш, і коли ходиш.

Далі ми дозволяємо Богу скеровувати наш розум до миру, використовуючи п'ять характеристик того, як Бог говорив із Мойсеєм біля палаючого куща, про що записано у Вихід 3:7, 8. Бог каже: 1) Я бачу тебе, 2) Я чую тебе , 3) Я розумію, наскільки великим здається тобі те, з чим ти стикаєшся, 4) Я поруч із тобою, 5) Я зроблю щось для тебе. Ми швидко записуємо ці враження та перевіряємо їх на наступному кроці. Ми продовжуємо писати з погляду Бога, щоб навчити свій розум слухати Його голос.

1. **Я бачу тебе:**
   Приклад: Я бачу, як ти сидиш на своєму улюбленому місці під вікном і дивишся на дерева та птахів.

2. **Я чую тебе:**
   Приклад: Я чую, як ти розмірковуєш, чи справді можеш допомагати біженцям і людям, які потерпіли від того, чого ти насправді не можеш зрозуміти і не хотів би навіть знати.

3. **Я розумію, наскільки це важливо для тебе:**
   Приклад: Ти відчуваєш прагнення Мого Духа давати життя іншим і розумієш, що твоя сила незначна. Ти боїшся розчарування і хвилюєшся, що погано Мене чуєш.

4. **Я поруч із тобою:**
   Приклад: Коли ти впустиш Мене у свої думки (як зараз), то Я вестиму тебе, тому що бажаю твого спілкування та присутності. Я хочу пробудити в тобі частинку Свого задуму, яка ще не проявилася. Поглянь! Я створюю в тобі того, хто є благословенням для людей у скрутну годину. Я вкладаю в тебе це бажання.

5. **Я зроблю щось для тебе:**
   Приклад: Я навчу тебе Свого миру. У твоєму житті є сфери, де все ще бракує відчуття Мого спокою. Я подарую тобі мир, коли ти прийдеш до Мене. Через тебе і твою слабкість Я виллю мир на тих, хто втратив усе, що мав у світі. Я буду з тобою.

Коли ми записуємо та запам'ятовуємо свої враження від того, що Бог бажає, щоб ми знали, настає час перевірити їх на мир (глибокий спокій, який говорить, що є істиною), читаючи вголос — бажано групі людей, які знають Божий голос. Ми шукаємо трьох речей: 1) зміни своєї перспективи, яка тепер є ближчою до Божої реальності, 2) те, що ми написали, відповідає біблійним принципам і 3) Божа правда утверджується, коли інші люди, які знають Божий голос, слухають, що ми написали.

Ці бесіди з Богом за методикою Еммануїла стосуються нашого способу мислення, але і дозволяють нам перевірити своє мислення на предмет гармонії з Богом. Результатом звичайної молитви Еммануїла є глибока зміна нашого мислення та реакції на навколишній світ. Коли те, що ми написали, не дарує миру ні нам, ні Божим людям, то ми маємо повторити записаний процес Еммануїла. Після того, як ми повернулися до стану вдячності, потрібно запитати Бога, що ще нам слід знати, адже ми ще не отримали миру після того, що написали вперше. Ми записуємо п'ять кроків вдруге. Іноді, щоб досягнути миру, процес передбачає кілька спроб.

Передача миру

Щойно ми звернулися до Бога з вдячністю, вислухали його точку зору, записали свої думки та перевірили їх на предмет миру, правди з собою та Божим народом, ми готові передавати мир. Більшість людей не знають, що таке Божий мир, тому нам знадобиться кілька слів. Запишіть, яким є Божий мир згідно з вашими відчуттями — у ваших власних тілі та розумі. Опишіть кількома пропозиціями зміни, які ви відчули, коли отримали

Божий мир через записаний Еммануїл. Практика свідчить, що після втрати спокою зміни є драматичнішими, коли ми записуємо Еммануїла.

Ми маємо розповісти свою історію світові (що змінилося в нас, коли ми називали Божі думки) двом-трьом людям, яким ми довіряємо. Якщо ви читаєте свій записаний Еммануїл групі, то також зможете прочитати їм уголос ваш опис миру. Зверніть увагу, як спокій переходить до тих, хто слухає.

Написання Еммануїла корисне для того, щоб навчитися передавати мир. Письмовий Еммануїл уперше було створено Сунгшимом Лоппноу та Анною Канг на основі усної молитви Еммануїл та групової молитви Еммануїл, які ми розглянемо далі. Навчання інших людей, які вміють писати (і мають можливість для запису своїх думок), писемного методу Еммануїла для досягнення миру може передати їм мир — особливо коли вони читають уголос те, що написали.

Готуючись передати мир, практикуйте написання листа Еммануїла щодня, коли будете відчувати спокій. Крім того, пишіть молитву Еммануїла щоразу, коли ваш спокій зникає. Дуже корисно практично знаходити свій спокій, коли його немає, тому що ми вчимо інших дізнаватися, як після катастрофи чи втрати знайти мир, коли він нам потрібний.

Додаткова інформація про писемну молитву Еммануїл:
«Радісна подорож» Уайлдера,
Joyful Journey Wilder, Kang, IL: Shepherd's House Inc., 2015.

Як працює передача миру

Розум погано думає під час катастрофи. Ви можете прочитати цей буклет лише тому, що торнадо не проходить через ваш будинок і човен, на якому ви перебуваєте, не тоне. Наш розум найясніше мислить, коли ми відчуваємо надійну прив'язаність до того, хто любить нас, і ця кохана людина спокійно знаходиться поруч. Коли ми в спокої та безпеці, то можемо розв'язати багато проблем, розмірковувати про найбільші проблеми світу і навіть іронічно поставити під сумнів своє власне мислення.

Травми породжують протилежний психічний стан — стан відчаю, пошуку, нав'язливого та часто хаотичного мислення. Подумайте, як працює ваш розум, коли ви боїтеся чогось або щось ось-ось має впасти чи розбитися. У такі години лиха ми не можемо розглядати щось набагато більше, ніж ті, що є безпосередньо перед нами. Наслідками катастрофи є те, що ми бачимо перед собою. Щоб відновити своє життя, потрібно розв'язати кілька великих проблем. Знайдення та використання спокійного стану розуму після катастрофи значно допоможе нам у розв'язанні проблеми.

Щоб допомогти іншим набути спокійний стан розуму, ми самі маємо бути спокійними. Зі спокійного місця ми можемо допомогти іншим відчути Божий мир. Ми передаємо свій мир іншим, тим, хто, можливо, не знає про Бога, не поділяє нашої віри чи навіть вірить у Бога. Незалежно від того, чи поділяють люди наші переконання, чи ні, вони не можуть заперечити нашу присутність із ними, яку сповнено миром. Мир неможливо підробити. Наша присутність — це дар миру, який ми пропонуємо. Якщо ми просто перебуваємо у кімнаті, але емоційно не присутні, то наш спокій буде лише дратувати інших. Лише будучи присутніми емоційно, ми можемо передати спокій.

Складно перебувати у спокійному стані душі, думаючи про все страшне, що сталося під час катастрофи чи втрати. Приймаючи мир, ми маємо допомогти людям залишитися на своєму крихіт-

ному острові миру, поки вони думають про те, що сталося, хто вони зараз і куди вони підуть звідси. На відміну від методів молитви зцілення, які використовують звичайну мудрість, яку зосереджено на проблемі, і спрямовують людей до їхніх страждань та травматичних спогадів, ми зосереджуємось на присутності Бога з нами. «З нами Бог» — це те, що Святе Письмо називає «Еммануїлом».

Досвід Еммануїла було розроблено, щоб допомогти людям досягти стабільного та безпечного психічного стану і залишатися в ньому, доки вони оговтуються після катастрофи, травми та втрати. Найкращий спосіб зрозуміти Еммануїла — це індуктивне дослідження присутності Бога та її наслідків. Ми просимо Господа навчити нас усвідомлювати Його присутність, зупинятися та помічати, що відбувається, а потім розповідати цю історію. Вплив Божої присутності на всіх людей є досить вираженим.

Процес Еммануїла було розроблено доктором Джимом Уайлдером та доктором Карлом Леманом, а названо Шарлоттою Леман. Трьома загальними способами застосування є **письмовий**, **усний** та **груповий** методи. Доктор Леман очолював дослідницькі групи, які зробили значний внесок в усний Еммануїл для консультування. Першими розробниками групових та письмових методів були Кріс Курсі, Ед Корі, Сунгшім, Джон Лоппнов та Анна Канг.

Більшості з нас досить важко відчути присутність Бога, коли ми в тиші, ніщо нас не перебиває, ми в безпеці. Щоб допомогти людям утишитися, відчути Божу присутність та отримати Божу допомогу, помічник потребує двох здібностей. По-перше, ми маємо бути мирними всередині. По-друге, ми повинні спілкуватися з іншими за допомогою таких простих способів, як чуйна мати, яка заспокоює свою засмучену дитину. Налагоджувати зв'язки та заспокоювати людей з іншого походження, культури та релігії означає, що ми маємо поводитися як чуйна мати, але не порушувати соціальні правила та стандарти дорослих стосунків. Практично будь-яка культура дозволила б чоловікові увійти в дім жінки та винести її, якщо вона знепритомніла під час землетрусу, який міг би завалити будинок на неї. Практично у всіх культурах той самий чоловік не зміг би увійти наступного дня після

землетрусу до її кімнати і забрати її, навіть якщо вона непритомна. Чоловікові можуть не дозволити поговорити з жінкою або навіть прямо запитати, чи з нею все добре. Подібним чином, передача миру вимагає від нас розуміння того, як інші розпізнають наші пропозиції миру.

Навчитися передавати спокій означає навчитися бути схожими на чуйну матір. Ми використовуємо інструменти, які допомагають людям формувати хороші стосунки у культурі тих, хто вижив. Усі люди прагнуть до мирних стосунків із тими, хто пропонує 1) знайомі запахи, які вони асоціюють із найкращими спогадами дитинства; 2) регулювання температури (тепло чи охолодження за потреби); 3) бажану їжу та напої; 5) полегшення болю; 6) засоби, щоб допомогти тим, кого вони люблять; 7) захист від загрози; 8) безумовне розуміння того, що не так, через наш погляд або тон нашого голосу. Це навички доброї матері, яка передає спокій своїм дітям, друзям дітей, іншим батькам та навіть незнайомцям.

Людям, які пережили катастрофу, потрібно створити мирну атмосферу для людей навколо них, якщо вони хочуть одужати. Схвильовані та депресивні люди не процвітають, як і групи, котрі втратили спокій. Нас тягне до мирних людей. Ми допомагаємо іншим відновити своє життя так, щоб вони могли стати центром миру та передавати його тим, кого зустрічають.

Передача миру походить від здатності розуміти, що відчувають інші. Ми відчуваємо деякі речі про інших через свій дух. Наш фізичний мозок також здатний відчувати, що відчувають інші. Бути «присутніми» з іншими означає, що ми стежимо за їхніми почуттями. Біблія каже плакати з тими, хто плаче, і радіти з тими, хто радіє (Рим. 12:15). Ми не маємо підбадьорювати тих, хто плаче, або стишувати тих, хто радіє.

Нездатність бути миролюбними чи присутніми заважає нам передавати мир. Проте ми передаємо не просто людський мир. Мир Христа — це могутня та діяльна сила. Ми, люди, пропонуємо іншим спокій, який допоможе їм відчувати Божу присутність і те, що Бог показує їм — що вони не самотні і не мають бути самот-

німи у своїх стражданнях. Набагато більший мир, ніж наш, відновить їх і поверне до життя.

Додаткова інформація про травму: *«Життя від серця, яке подарував тобі Ісус»*
(Living From the Heart Jesus Gave You by Friesen, Wilder, Bierling, Koepcke and Poole, Pasadena), CA: Shepherd's House Inc., 2004.
Інструкція по відновленню після травми: *«Як перехитрити себе»* (Outsmarting Yourself by Karl Lehman, M.D., Libertyville, IL: This JOY! Books, 2011).

Пошук дверей до миру в інших культурах та релігіях

Нам не потрібно сперечатися з людьми про те, у що вони чи ми віримо. Логічне переконування рідко стає хорошим інструментом для передачі миру. Люди, які приймають нас як носіїв миру, мають із нами присутність миру. Ми представляємо присутність Христа на місці їхньої втрати. Кожен після лиха чи втрати отримує дарунок миру. Якщо мир відкидають, то це зазвичай відбувається через підозру, страх перед лицемірством чи зрадою, а не тому, що мир небажаний. Правда, що не кожному, хто пропонує мир, можна довіряти. Однак, коли християни передають мир, то це не перемир'я, щоби припинити якусь ворожнечу, а присутність Бога, який приносить мир у наші серця.

Незважаючи на те, що послідовники різних релігій сильно відрізняються щодо пропозицій миру іншим людям, вони майже всюди вважають, що саме вірні мають отримати мир. Навіть ті, хто має умилостивити розгніваних богів, роблять це, щоб знайти спокій для себе. Буддисти, зі свого боку, шукають внутрішнього миру, а Будда активно прагнув покласти край конфліктам. Мусульмани читають у Корані (10:25), що Творець кличе кого хоче до оселі миру й виводить їх на прямий шлях. Даоська заповідь каже: «Якщо я побачу якогось нещасного, то підтримаю його з гідністю, щоб повернути собі добру долю». Конфуцій цінував правильні стосунки та гармонію, говорячи: «Не роби іншим того, чого не хочеш, щоби робили тобі». Чи можете ви пригадати вчення Ісуса?

Незалежно від релігії, більшість людей формуються культурою більше, ніж релігією. Знання культур, зокрема своєї власної, допомагає відчиняти двері. Ми повинні знати свою культуру, інакше вона залишиться невидимою стіною між нами та іншими.

Навіть будучи християнами, ми більше схожі на інших представників своєї культури, аніж на християн з інших культур.

Гостинність і доброзичливість відчиняють двері у більшості культур і ці чесноти є важливою частиною вчення Христа. У багатьох сенсах нас можна вважати слугами біля дверей Божого дому, які надають бажану гостинність Божим відвідувачам і будь-яким незнайомцям, які не знають Божих доріг. Якщо ми підходимо до примирення як до гостинності від імені Бога, то вже багато чому навчилися.

У стародавній середньосхідній літературі мудрості поема Йова подає приклад для перенесення миру та створення приналежності. Він є спільною точкою згоди та символізує двері, які відчинені для миру після катастрофи. Йов вважається пророком у євреїв, мусульман та християн. Йов отримує визнання від Бога за те, як він передавав свій мир іншим як старійшина у своїй громаді. Старійшина створює приналежність для громади та несімейних людей.

Створення атмосфери приналежності часто називають «гостинністю» чи «спільнотою», «як удома» та «відчуттям гостинності». Ця взаємна потреба для всіх членів спільноти (молодих та літніх) створити зону приналежності є центральною для літератури мудрості. Подивіться, скільки способів передачі миру включено до цього віршу.

[7] Коли виходив я до брами міста
і на майдані місце посідав,
[8] переді мною молодь розступалась,
а сивочолі зводились на ноги,
[9] коли вельможі при мені змовкали,
і на вуста свої долоні клали,
[10] коли правителів змовкали голоси
і язики до піднебіння прилипали.
[11] Вони хвалили все, що я казав,
і кожен крок мій схвалювали дружно,

[12] оскільки бідний люд я рятував,
коли звертался за поміччю до мене,
коли підтримував безпомічних сиріт.
[13] У злидні скинутий благословляв мене,
і вдів серця від радості співали.
[14] І праведність мені служила за вбрання,
а справедливість за тюрбан мені була.
[15] Я був очима для сліпого
я був ногами для кривого.
[16] Я для нужденних батьком був.
Я навіть розбирав ті справи, яких не знав.
[17] Злі приниження володарів спиняв я,
й рятував слабкіших з рук гнобителя.
[18] Тоді я подумки сказав: „Умру в своєму домі,
я дні свої помножу, мов пісок".
[19] Моє коріння досягне води,
роса нічна мої гілки зволожить.
[20] Постійно сили будуть відновлятись,
лишатиметься лук в моїх руках тугим.
[21] Уважно прислухалися до мене всі
і мовчки слухали, коли поради я давав.
[22] Їм нічого було додати,
мої слова живили їх, мов дощ.
[23] Вони мене чекали, як дощу,
роти, як на весняну зливу, спрагло розтуляли.
[24] Коли я посміхався їм, не могли повірити,
мій усміх дуже тішив їх.
[25] Обрав для них я шлях і став главою,
жив серед них, як цар зі своїм військом,
як втішник для скорботних».

Йов 29:7-25

Багато вчених вважають цю поему найдавнішою літературою в єврейських, християнських та мусульманських священних писаннях. Усі три релігії ставляться до Йова з повагою; справді,

у всіх трьох традиціях погоджуються, що Йов був одним із найвидатніших людей усіх часів. Для ісламу Йов є пророком (його в Корані називають Аюбом). Йов надає очевидну модель для створення зон приналежності навколо нас, незалежно від того, чи ви мусульманин (1,5 мільярда), єврей (14 мільйонів) чи християнин (2,1 мільярда). Його постать є чудовою відправною точкою. Вам відомі інші речі, які можуть сприяти порозумінню між цими основними релігіями та які мають 3000-літню історію? Переконані, кожен може черпати з цього джерела.

Пошук Острова миру

У цьому розділі ми розглянемо, як передати мир одній людині за допомогою керованої молитви, яку ми називатимемо **усним Еммануїлом**. Як ви пам'ятаєте, Еммануїл є індуктивним дослідженням наслідків Божої присутності. Після тієї чи іншої катастрофи більшість людей надзвичайно відкриті для задоволення своєї потреби у Бозі. Легкість, із якою люди усвідомлюють присутність Бога, здається, зростає в міру серйозності лиха. Ми могли б очікувати, що молитва Еммануїла буде можлива лише серед християн, але Бог відкриватиме Свою присутність усім людям, які слухатимуть. Часто важче переконати християн (особливо західних лідерів) слухати. Ми почнемо з пояснення, як передавати мир людям, які дозволяють нам сказати слово «Бог», а потім додамо кілька ідей, як допомогти тим, хто не бажає почути, як ми вживаємо слово «Бог», коли проводимо їх через усний Еммануїл.

Мій спокій

Щоразу передаючи мир, ми починаємо з перевірки рівня власного спокою. Чи усвідомлюємо ми, що Бог зараз з нами? Чи маємо ми достатньо спокою, щоб бути вдячними? Якщо ми втратили спокій, то маємо спочатку самі знайти спокій, перш ніж допомагати іншим. Ми можемо знайти свій спокій через письмовий або усний Еммануїл за допомогою когось із нашої команди.

Спокій після лиха чи втрати

Ми будемо допомагати людям після повені, торнадо, землетрусу, цунамі, війни, хвороби, голоду, біженства, небезпечних подорожей, життя в таборах, переслідувань, етнічного кровопролиття, терору, злочинності та пов'язаних із цим втрат. Передача миру після катастрофи допомагає кожному, хто вижив, або сім'ї знайти «Острів миру», щоб відновити свої душі. Наскільки це можливо, ми хочемо, щоб Острів миру був міцним та тривалим.

Острів миру — це місце, де люди можуть відчути Божий мир у теперішній момент. Відчуваючи мир, ми можемо мислити ясніше, виокремлювати важливе, відновлювати стосунки, впоратися з емоціями та, що найголовніше, ми краще усвідомлюємо присутність Бога.

Ми ділимо процес передачі миру на дві фази. Перша частина — це пошук миру, і ми назвемо це пошуком Острова миру, де можна відчути, що Бог зі мною в цю мить. Інша фаза полягає у тому, щоб дозволити Богові зібрати фрагменти життя, які розсипалися через катастрофу, та відновити життя на нашому Острові миру.

Прихильність і знаходження спокою

Безпосередньо під час і після стихійного лиха мир залежить від задоволення базових потреб, таких як тепло, їжа, притулок, пошук близьких та лікування травм. Ці потреби завжди слідують за катастрофою, тому передача миру починається з турботи про все те, що добра мати шукала б і чим би забезпечувала, за можливості. Задоволення цих базових потреб допомагає матерям будувати мирну прив'язаність до своїх дітей і допоможе нам будувати стосунки після катастрофи. Навіть якщо ми не можемо забезпечити те, чого не вистачає, той факт, що ми помічаємо та робимо все, що можемо (наприклад, сповіщаємо професійну групу відновлення чи своїх лідерів), передає мир. Якщо ми пропустимо ці практичні кроки, то через нас пройде дуже мало Божої присутності. (Мт. 10:42, 25:31-46) Наша гостинність і молитва відчиняють двері.

Три рівні вдячності

Передача миру та відчуття присутності Бога найкраще працюють, коли люди відчувають вдячність. Підняти край ковдри, щоб прикрити плечі, напоїти, усміхнутися дитині, зупинитися, щоб вислухати, привітатися їхньою мовою, опуститися на їхній фізичний рівень, щоб поговорити (не нависаючи над ними) — усе це створює миті високої оцінки і вдячності. Вдячність і хви-

лини спокою — це початок зустрічі з Еммануїлом. На цей момент не важливо, що той, хто пережив катастрофу, ще не знає, що з ним Бог — вони просто вдячні, що ми передаємо мир їм та їхній родині. Це не дуже міцний острів миру, але це початок.

Другий рівень вдячності — це той, який люди, що пережили катастрофу, можуть випрацювати для себе, скеровуючи свою увагу на те, що вони цінують і що робить їх вдячними. Замість того, щоб наша пряма допомога примушувала їх відчути вдячність, вони можуть знайти її самі. Людям, які проживають життя вдячності, легше це зробити, тоді як тим, хто проживає життя у страху та недовірі, буде важко. Однак ця здатність знаходити вдячність є початком пошуку Острова миру. Передача миру після катастрофи допомагає створити місце вдячності, де ті, хто вижив, можуть почати чіткіше відчувати присутність Бога.

Третій рівень вдячності прямо виявляє Божу присутність. Якщо ми запитаємо: «Чи пам'ятаєте ви момент, коли Бог явно був з вами? Це робить вас вдячним?», і вони згадають той час, то ми досягли найвищого рівня вдячності. Острів миру можна твердо віднайти у місці визнаної присутності Бога — навіть якщо присутність Бога є спогадом.

Ми можемо бути здивовані тим, як часто люди, які не є християнами (або, можливо, навіть не релігійними), знають, що Бог був із ними під час катастрофи. Коли хтось спонтанно говорить, що він або вона знає, що Бог був із ними під час лиха, ми готові допомогти їм одужати після травми. Ми проведемо вас через відновлення після травми у наступному розділі під назвою *«Відбудова на Острові миру»*. Ми можемо використовувати Божу присутність у катастрофі як частину Острова миру.

Передача миру християнам після катастрофи може передбачати пригадування моментів, коли вони усвідомлювали Божу присутність у своєму житті. Ми можемо відкрито молитися за їхній мир і Божу допомогу в пошуку моментів, коли вони найбільше цінують присутність Бога з ними. Коли ми знаходимо ці моменти спокою, то зупиняємось і приймаємо їх близько до серця. Ми кажемо: «Хай це усвідомлення присутності Бога в цей

особливий момент проникне у вас і зміцнить вас. Чи здається тобі, що Божому миру подобається бути з тобою?»

З людьми, які не є християнами (або навіть релігійними), ми можемо знайти Острів миру через вдячність на людському рівні. Ми також можемо запитати: «Чи ви бажаєте, щоб я помолився за ваші потреби та ваш мир?» Якщо відповідь буде ствердною, помоліться «Боже мій» або «Господи мій», додавши «Я тут із (ім'я) і прошу, щоб Твій мир був з ним/нею та цією сім'єю». Просіть про потреби, які ви помітили, дякуючи Богові за те, що вони цінують, а потім моліться, щоби Бог дарував мир у їхні мрії. Молитва про мрії відчиняє інші двері до миру. Ночі довгі, а після катастроф часто страшні сни. Крім того, хоча люди можуть не довіряти нашим словам і мотивам, усе, що Бог говорить їм уві сні, стається незалежно від людського втручання. Загалом ми можемо завершити молитву, не образивши їхніх почуттів, сказавши: «Я прошу про це як скромний християнин».

Додаткова допомога доступна: *«Поділіться Еммануїлом»* Уальдер Е. Дж. та Корсі К.М. (2010) Пасадена, Каліфорнія, Shepherd's House Inc.
(Share Immanuel by Wilder and Coursey, Pasadena, CA: Shepherd's House Inc.)

Відбудова на Острові миру

Допомігши людині знайти місце вдячності (з усвідомленням Божої присутності чи без нього), ми готові почати відновлювати більше шматочків його/її життя для цього мирного місця. Після катастрофи зібрати воєдино шматочки життя й заспокоїтися в розумі непросто. Якщо ми думаємо про мир як про дуже маленький острів біля штормового моря, то можемо уявити, як легко когось знову може змити шторм. Наша мета — побудувати острів, допомагаючи тим, хто вижив, усвідомити Божий мир та присутність у розширеному колі життя. Ми надаємо гостинність на Острові миру, і нехай Бог складе частинки життя та пам'яті таким чином, щоб мир тих, хто вижив, можна було відновити у правильному порядку.

Деякі люди рідко мають спокійні чи вдячні моменти у своєму житті. Усе їхнє життя минає як катастрофа. Інші у своєму мирному житті мали величезну діру через певне лихо. Відновити мир легше, ніж будувати його вперше. Так чи інак ми хочемо допомагати людям відновлювати постійний мир через Божу присутність. Хоча багато речей у житті швидкоплинні, відчуття того, що Бог із нами в наших потребах і труднощах, може бути постійним. Ті, хто отримує Божу любов у скрутну годину, починають відновлювати мир. Ніщо не може відлучити нас від Божої любові — навіть катастрофи. Ми хочемо постійних результатів, коли це можливо.

Збудування Острова миру здійснюється через вдячність, яка допомагає тим, хто вижив, відчути Божу присутність та відновити відчуття причетності. Мир і вдячність не просто допомагають людям зцілитися, а й покращують їхню здатність виживати та адаптуватися. Навчання тих, хто пережив мир, прискорює одужання. Коли люди можуть запропонувати мир навколишнім, вони можуть відновити приналежність і спільноту.

Усний Еммануїл

Наступні кроки для збудування миру однакові для всіх. Ми будемо скеровувати людей, щоби відчути Бога й помітити результати. Ось почерговість процесу.

1. Здобувати мир через вдячність.
2. Збудувати мир, запитуючи, що Бог хоче, щоб ми знали.
3. Залишатись на Острові миру в процесі слухання.
4. Здійснити перевірку на мир.
5. Знайти слова, щоб передати мир через певну історію.
6. Розказати комусь цю історію миру.

Ведення усної розмови Еммануїла — це спосіб передати мир. Варто перевірити, наскільки добре пройшов кожен крок, відтак спершу треба проаналізувати мир. Передача миру починається тоді, коли ми мирні. Передача миру є повною, коли інша особа спокійно перебуває у Божій присутності. У повсякденному житті люди не впевнені, чи вони відчувають Бога. Після катастрофи люди, зазвичай, набагато краще розуміють Божу присутність, бо раптовий прихід миру є вражаючим.

Як ми починаємо мир посеред емоційної бурі? Ми хотіли б мати два поручні для свого мосту до миру. З одного боку, ми хочемо мати відчуття вдячності, а з іншого — усвідомлення Божої присутності. Ми не можемо успішно передати мир без вдячності, яка скеровує нас. Оскільки цим мостом можна перейти лише з поручнями подяки, ми пояснимо, як переходити з одним чи обома поручнями. Активне усвідомлення Божої присутності є другим поручнем. Вдячність практично завжди супроводжує усвідомлення Божої присутності як ще одного поручня на мосту до миру.

Щойно переживши катастрофу, люди часто швидко відчувають подяку, але не можуть надовго втримати цей стан. Зверніть увагу на те, що людина цінує (наприклад, дитину чи мобільний телефон), і зосередьте увагу потерпілого на вдячності, яку вони відчувають за все, що зберегли. Ми можемо породжувати вдячність безпосередньо через своє пряме піклування про них. Ми формуємо вдячність, помічаючи те, що помітила б добра мати, і реагуючи відповідно до ситуації та культури одержувача. Збуду-

вання миру, починаючи з вдячності, має ту перевагу, що ми будемо ясніше відчувати Бога, коли відчуватимемо вдячність.

Навіть якщо ми знаходимо поручень вдячності для тих, хто вижив, щоб вони утримались, можна шукати особливого виду вдячності — вдячності за присутність Бога раніше у їхньому житті. Ми можемо попросити людей згадати час, коли вони знали, що Бог із ними. Божа присутність даруватиме мир, тому вдячність за Божу присутність забезпечує обидва поручні одночасно. Коли потерпілий відчуває вдячність за Божу присутність, ми маємо спершу переконатись, чи вони можуть відчувати спокій, а потому варто продовжувати.

Іноді мир через вдячність — це те, до чого ми можемо чи маємо прагнути. Знаходження Острова миру — це все, що можуть зробити дуже змучені люди. Пізніше ми допоможемо їм побудувати Острів миру. Коли ж ми продовжимо збудування Острова миру, то повернемося до вдячності та усвідомлення присутності Бога як двох можливих відправних точок. Шлях А починається з активного відчуття присутності Бога, тому ми скажемо, що Шлях А починається з *Усвідомлення* (А). Шлях Б починається з *Будування* (Б) *вдячності* без відчуття присутності Бога. Подяка все одно має стосуватися чогось конкретного, і ми повинні зауважити, що приносить їм вдячність (наприклад, дитина, мобільний телефон), щоб ми могли перевіряти подяку в процесі.

З двох початкових точок для збудування миру Шлях А (активне усвідомлення присутності Бога) — найбезпечніший, коли він працює. Інше початкове місце (шлях Б) — це почуття вдячності без відчуття Бога взагалі. На шляху Б ми маємо допомогти потерпілому від катастрофи розпочати свій мир через переживання та *збудування вдячності*. Нам потрібно запам'ятати цю відправну точку для кожної людини, тому що ми будемо використовувати її для перевірки, чи вона все ще перебуває на Острові миру чи ж її змило бурхливе море відчуття лиха. Ми перевіряємо мир, запитуючи їх, чи А) вони все ще усвідомлюють присутність Бога або Б) чи вони можуть усе ще відчувати вдячність, як на початку. Щоб скористатися зображенням мосту

Миру, ми перевіряємо, чи вони ще тримаються за один чи два поручні — вдячність і Божа присутність.

Під час усної розповіді Еммануїла люди прислухаються до того, що Бог хоче, щоб вони знали. Бог знає, що їм потрібно почути і що вони можуть почути прямо зараз. Наша роль полягає в тому, щоб переконатися, що в процесі слухання їх не змиє з Острова миру. Це досягається шляхом чергування запитань, щоб вони задумались про своє мирне/вдячне стартове місце, водночас вони звертають увагу на те, що Бог хоче, щоб вони знали, а потім перевіряють результати.

Люди, які перебувають на Шляху розвитку вдячності, іноді відчувають Божу присутність на цій дорозі й можуть продовжити шлях усвідомлення А. Однак на обох цих шляхах людей веде Бог, коли ми ведемо їх до миру. Різниця полягає в тому, що на шляху усвідомлення люди знають, що ними керує Бог. На шляху збудування вдячності люди лише знають, що «щось мені спало на думку», але вони не мають уявлення, чому так сталося.

Ми хочемо отримати два результати від звернення уваги на Бога: по-перше, щоб вони взаємодіяли з Богом, а по-друге, щоб залишалися спокійними. Люди, які перебувають на шляху зрощування вдячності, навіть не підозрюватимуть, що взаємодіють з Богом. Спершу вас може здивувати, що з Богом можливо взаємодіяти і не знати про це, але такі приклади у Святому Письмі зустрічаються, починаючи з Мойсея та палаючого куща у Книзі Вихід 3. Нам не потрібно переконувати людей у тому, що вони взаємодіють з Богом, а просто звернути їхню увагу на те, що відбувається.

Якщо люди втрачають мир чи вдячність на цьому шляху і їх змиває з Острову миру, вони починають боротися з почуттями, замість того, щоб спілкуватися з Богом. Перевірити, чи ті, хто вижив, усе ще відчувають поручні вдячності та/або присутність Бога, легко, коли ми знаємо, з чого вони почали. Ми запитуємо, чи можуть вони все ще відчувати присутність Бога (А), чи все ще відчувають вдячність (Б). Якщо їх змило з Острова миру, ми повертаємо їх до вдячності або в той час, коли вони знали, що Бог

із ними. Там, на початку потяга, ми «висушуємо» їх і заспокоюємо, перш ніж знову їхати далі. **Іноді мир через вдячність — це те, до чого ми можемо чи потребуємо рухатись.**

Людям, які починають із пункту А, важко зрозуміти, коли Бог щось їм показує. Люди, які не мають уяви про Божу присутність і відчувають вдячність, можуть раптом можуть збентежитися, переживаючи Бога. Інші мають думку чи досвід, які спричиняють переміни, але не мають чіткого відчуття, що це зустріч із Богом. Вони просто відчувають спокій після того, що відбувається у їхній свідомості. Іноді люди виявляють, що перед тим, як досягти миру, вони стикаються з певним вибором. Ми просто перевіряємо, чи вони досягли миру, а не намагаємося переконати їх вірити, що мир прийшов від взаємодії з Богом. Однак, щойно вони досягнуть миру, ми зможемо поставити їм запитання: «Чи подобається цьому миру бути з вами?»

Оскільки ми будуємо на Острові миру, наша робота полягає у тому, щоб утримувати людей на острові та дозволяти їм взаємодіяти з Божою присутністю. Це легко, коли 1) люди мають чітке відчуття присутності Бога і 2) люди розповідають свої внутрішні переживання. Якщо нам потрібно перевірити мир, ми можемо просто запитати їх, чи вони все ще усвідомлюють присутність Бога і чи ця взаємодія перейшла у стан миру.

Деякі люди спонтанно розповідають про те, що відбувається, а інші мовчки взаємодіють. Часто ми бачимо ознаки того, що в їхній голові спалахує багато емоцій. Інші люди застиглі та порожні. Наявність глибоких емоцій не обов'язково означає, що люди втратили спокій. Пасивність і порожність ззовні не завжди означає, що люди не взаємодіють із Богом або що вони спокійні. Шлях, через який ми проводимо Еммануїла, потребує певної проникливості.

Перебуваючи на Острові миру, ми можемо використовувати вдячний спокій Божої присутності (або просту вдячність) як місце, щоб поставити запитання: «Що Бог хоче, щоб ви знали?» Зазвичай ознаки певної реакції з'являються менш ніж за 15 секунд.

Якщо здається, що нічого не відбувається, через 15 секунд запитайте його/її чи почувається він/вона спокійно. Ми також мо-

жемо запитати, що він/вона помітили. Дуже часто люди стверджують, що зараз спілкуються з Богом, тому ми тихо чекаємо й мовчки молимося.

Іноді у людей виникає якась думка, але вона не перетворюється на стан спокою. Коли це трапляється, ми перевіряємо, чи вони все ще на Острові миру, а потім запитуємо Бога, що ще потрібно знати цій людині. Зазвичай мир настає за два-три етапи. Більшість усних занять Еммануїла потребують від 5 до 10 хвилин, щоб досягти миру, і від 5 до 10 хвилин, щоб обговорити те, що змінилося, та розповісти історію миру.

Діти віком від 18 місяців проходили через усний процес Еммануїла, коли поруч був хтось, кому дитина довіряє. Дітей віком до 5 років майже завжди потрібно тримати на руках, коли вони проходять процес усного Еммануїла.

Практика Еммануїл не потребує, щоб нам розкрилися проблеми людей. Нам не треба знати, що забрало їхній спокій. Багато людей, які стикалися із західними методами консультування, припускають, що люди мають сказати консультантові, що їх турбує, щоб отримати допомогу. Це не стосується Еммануїла та передачі миру. Коли травма викликає сильний сором чи вразливість, важливо знайти спокій, не висловлюючи проблему вголос. Важливо не говорити про травму, якщо люди, котрі стоять поряд (наприклад, у тимчасовому притулку чи в багатолюдній кімнаті), засмутяться. Мовчання важливе, якщо існує ризик помсти, поширення пліток чи подальших втрат у результаті розголосу. (Дізнайтеся більше про допомогу без необхідності розголошення в розділі (*Кілька думок про інші моделі*).

Усний Еммануїл досить добре працює через перекладача, за потреби. Утім перекладачі рідко бувають людьми, сповненими миром. Перекладачам часто не варто довіряти, зокрема особисті почуття та інформацію. Оскільки усний Еммануїл не вимагає від людей розкривати нам свій особистий досвід, неточний переклад не так сильно впливає на процес. Якщо ж перекладачі не перекладають те, що сказано чи мається на увазі, проблеми будуть. Пам'ятайте про невербальні та культурні ознаки, які допомага-

ють нам уникнути проблем. Не варто очікувати, що перекладачі захочуть допомогти нам передати мир. Це ще одна причина того, що коли ми приймаємо мир, нам потрібен спокійний зв'язок із Богом. Ми можемо почути від Бога вказівки та виправлення, які можна зробити, передаючи мир іншим.

Усна молитва Еммануїла з християнами

Християни, як і більшість людей, можуть пригадати час, коли вони усвідомлювали, що Бог із ними. Це усвідомлення є точкою відліку для початку усного Еммануїла. Ми також можемо прямо говорити «християнською» мовою про Божі мир та присутність. Люди із західним способом мислення запитують Бога «Чому?», а не «Що Ти хочеш, щоб я знав?». Запитання «чому» майже завжди спричиняє припинення взаємодії та брак відповіді. З християнами ми завжди шукаємо вдячність за те, що Бог із ними, щоб побудувати Острів миру. Однак християн іноді важче переконати розповісти свою історію миру, якщо ми не заохочуємо їх передавати цей мир своїм рідним та сусідам, через історію про те, що змінилося, коли вони відчули Божу присутність.

Усний Еммануїл з нехристиянами

Понад 30 років досвіду використання методу Еммануїла вказує на те, що Бог не відмовляється говорити з людьми багатьох віросповідань та навіть атеїстами. Ця проблема більше стосується того, хто не бажає слухати Бога. Після катастрофи мирний посланець відчиняє двері, щоби послухати Бога, для всіх, окрім найвпертіших. Говоріть смиренно та пропонуйте людям індуктивний досвід Божої присутності, щоб дозволити їм відчути Бога особисто. Бог має багато титулів, тому ми можемо говорити про Бога так, щоб краще зрозуміти Його присутність із ними прямо зараз. Якщо ви є частиною команди, яка працює в зоні лиха з різними мовами та культурами, дізнайтеся від своїх консультантів, як уникнути непотрібних образів, будьте відкритими до того, що Бог хоче, щоб ви знали, і зберігайте спокій.

Процес пошуку та поширення миру простий:
1) Я (підходжу до Бога) (починаю) з вдячністю.
2) Я помічаю, що (Бог хоче, щоб я знав) (спадає на думку).
3) Я розповідаю іншим, що змінюється, коли я маю спокій.

Коли ми направляємо людей у стан спокою, здебільшого корисно затримати їх на Острові миру трохи довше, попросивши їх зауважити, чи подобається їм переживати мир. Це дозволяє людям почати помічати, що мир — це більше, ніж відчуття, мир — це стосунки.

Допомога групам у пошуку «Острова миру»

Перш ніж сказати, що ми ніколи не будемо керувати групою, подумаймо, як часто люди збираються у невеликі групи після катастрофи. Не сприймайте термін **«група Еммануїл»** надто формально. Сім'ї, сусіди, друзі, люди, які разом перебувають біля притулку, або батьки з дітьми часто утворюють неформальні групи. Коли люди вже зібралися у невеликі групи, нам не потрібно розділяти їх і передавати мир по одному. Замість того щоб намагатися ізолювати одну особу для передачі миру, група Еммануїл відразу ж готова допомогти передати мир одночасно всій групі. Цей процес ефективний для будь-якого віку та ситуації, але рівень успіху у досягненні миру залежить від людей та умов. Значна кількість груп у зонах із високим рівнем травм та стихійних лих засвідчують про хороші результати для всієї групи. Видається, що більша потреба, то вищий рівень успіху.

Як і у випадку з усним Еммануїлом, мета групи Еммануїл полягає в тому, щоб утримати людей на Острові миру доти, поки вони дізнаються про те, що Бог хоче, щоб вони знали. На відміну від усного Еммануїла, ми не можемо перевіряти кожну людину в групі, щоб побачити, чи вони взаємодіють, чи все ще перебувають на Острові миру. Тому пріоритетом групи Еммануїл є утримання людей на Острові миру. Як і усний Еммануїл, група Еммануїл працює для людей, які усвідомлюють присутність Бога з ними (відправна точка А), або для тих, які вдячні, навіть без особливого усвідомлення чи навіть віри у Бога (початкова точка Б).

Керівництву групи Еммануїл може значно допомогти розуміння культури, релігії та мови членів групи. Вибір зображень, поз, тону голосу та символів, які люди розуміють, робить лідерство ефективнішим. Однак після багатьох катастроф таких дета-

лей просто не вистачає, і найбільше допоможе наш внутрішній спокій. Ми також можемо вчитися на своїх помилках.

Група Еммануїл починається з того, що допомагає членам групи знайти місце вдячності чи вдячного усвідомлення Божої присутності. Якщо група дозволяє нам помолитися, то ми можемо почати з молитви на зразок: «Нехай Бог дарує вам мир прямо зараз. Я прошу мого Бога миру допомогти кожному з присутніх згадати час, коли ви відчували вдячність, що Бог був із вами і допомагав вам». Потім ми додаємо: «Подумайте про те, що дарує вам спокій та вдячність».

Дозвольте своїй групі, якщо це можливо, відчути місце миру протягом 3 хвилин. Нагадуйте їм кожні 30 секунд, щоб вони шукали місце спокою. Скажіть їм пригадати те, що робить їх вдячними. Попросіть їх згадати час, коли Бог миру був із ними і обдарував їх. Робіть свої інструкції короткими та не відволікальними. При цьому не пускайте групу на самоплив, адже бурі від лиха не за горами.

Далі порадьте лише тим, хто відчуває мирну вдячність, запитати Бога: Що Ти хочеш, щоб я знав заради набуття більшого спокою? Зверніть увагу на те, що спадає вам на думку, і обміркуйте думки, які дарують мир». Ті, хто не відчуває вдячності, можуть спокійно дихати і продовжувати шукати те, за що вдячні.

Ми даємо людям 3-5 хвилин, щоб відчути відповідь від Бога. Приблизно кожні 30—60 секунд ми нагадуємо всім перевірити, чи можуть вони відчути мирну вдячність (чи вони все ще на Острові миру), а якщо ні, то повернутися до своєї початкової точки вдячності. Нагадайте тим, хто не знайшов почуття вдячності чи присутності Бога, дихати повільно і глибоко та думати про щось добре, що вони бачили чи отримали сьогодні.

Ви помітите, коли група завершиться. Можливо, люди почнуть більше роззиратися навколо чи говорити між собою. Якщо комусь явно важче, ми запропонуємо йому спокій і попросимо групу описати, що вони пережили.

Щоразу, коли хтось стверджує, що знайшов спокій, було б добре попросити його описати ці переміни, а також запитати

членів групи, які саме зміни вони спостерігають. Практично кожен дуже складно добирає слова для опису того, що змінилося. Для присутніх дуже корисно витрачати час на пошук слів та розповідати історії про те, що змінилося. Добре закінчувати кожну історію миру подякою Богові та заохоченням людей розповідати іншим про свій мир. Чудово, якщо група дозволить вам помолитися і благословити миром їхні мрії наприкінці групової сесії.

Група Еммануїл в інших культурах

Розмір групи, яку ми готові захищати, є хорошим показником рівня нашої зрілості. Працювати з групою Еммануїла легко, якщо переконані, що спроможні її захистити. Підтримуючи людей після катастрофи, ми також відновлюємо їхню соціальну мережу, допомагаючи їм привести інших людей на Острів миру. Оскільки після катастрофи наша соціальна спроможність відновлюється, наступним кроком у процесі відновлення є зібрання нашої групи.

У культурах, де групова ідентичність цінується вище особистої, спільнота збирається для вирішення проблем і ухвалення рішень. У групових культурах люди рідко говорять про те, що вони переживають, хочуть чи думають, але висловлюють думки та думки спільноти. Після катастрофи громада збирається, щоби визначити, що сталося й що буде зроблено. Група Еммануїл ефективна для групових культур, але людина, яка передає мир цій спільноті, потребує навичок та витонченості саме для цієї культури. Турбота про цілу групу (включно з будь-якими авторитетними людьми) потребує певної зрілості та навичок.

Катастрофи, які створено людьми, зазвичай пов'язані зі зрадою. Тільки в деяких культурах цінують зраду, але більшість людей реагують дуже негативно й зі страхом на обман, зраду, повідомлення про це чи брехню. Група Еммануїл особливо корисна, коли низький рівень довіри, за умови, що в групі немає безпосередньої загрози, а саме присутності донощика чи зловмисника. Група Еммануїл не вимагає від людей розкривати природу своїх проблем чи демонструвати свої почуття, щоб досягнути стану спокою. Група Еммануїл також захищає людей від покидання

Острова миру. Насправді головна функція лідера групи Еммануїл полягає у тому, щоб убезпечити всіх учасників на Острові миру, а все інше хай зробить Бог.

Принципи групи Еммануїл докладно розробляли доктор Джим Вайлдер, Ед Корі, Кріс Курсі та Кім Кемпбелл.
Дізнайтесь більше: *«Поділіться Еммануїлом»* Уальдер Е. Дж. та Курсі К.М. (2010) Пасадена, Каліфорнія, Shepherd's House Inc. (Share Immanuel by Wilder and Coursey, Pasadena, CA: Shepherd's House Inc., 2010).

Як зробити мир заразним

Глибокі та дивовижні зміни супроводжують переживання Божого миру. Якщо розповісти історію про ці зміни, передача миру стане «заразною». Під «заразним» ми маємо на увазі, що мир, який ми передаємо комусь, передається іншій людині від того, кому ми допомогли раніше.

Те, що робить мир заразливим, складається з трьох речей. Перший, «липкий» інгредієнт — це очевидна реальність глибокого миру. Мирні люди дуже заразливі через свій стан спокою. Друга складова — яскравий опис того, як мир змінив нас. Те, наскільки добре ми можемо описати зміни, викликані відчуттям присутності Бога, впливає на те, чи зрозуміють це інші. Коли ми розповідаємо іншим про катастрофу замість того, щоб розповідати про свій мир, слухачам дуже складно впоратися з почуттями, особливо тим, хто сам пережив катастрофу. Щоб зробити мир заразливим, ми маємо допомогти людям помітити та висловити те, що змінилося, адже позитивні зміни є заразливим елементом. По-третє, нам потрібно включити «метод» в історію, яку ми навчаємо людей розповідати. Ця книга — це довге поясненням методу, але для тих, хто знайшов спокій, метод простий: 1) я думав про вдячність, 2) я слухав те, що Бог хотів, щоб я знав, і 3) ось що змінилося. Люди охоче сприймають цей метод як частину своїх життєвих історій. Групові культури можуть легко вплітати ці три елементи до групової історії досвіду Еммануїла. Ми навчаємо людей розповідати про результати їхнього індуктивного вивчення присутності Бога.

Заразливий мир є особистим і є даром, що походить від Бога через Божих людей. Миротворці благословенні й будуть називатись дітьми Божими (Мт. 5:9). Професійна допомога не дуже заралива. Допомога та структура, надані професіоналами, урядом та гуманітарними організаціями, надають необхідні послуги, структури та полегшують тимчасові потреби. Ця структурована

допомога є надзвичайно важливою і дає певне відчуття спокою, але не поширюється дуже далеко.

Досвід стихійних лих і уражених територій з програмою «Мир Еммануїла» для травмованих людей засвідчує, що мир, зазвичай, починається швидко — часто менше ніж за 15 хвилин. Батьки, які мають хоча б один досвід роботи з Еммануїлом, можуть передавати мир своїм дітям, родині та друзям. Передача миру часто охоплює 4 або 5 людей (від одного до іншого) від початкового працівника з надання допомоги. Люди інших релігій (навіть нерелігійні люди) охоче підхоплюють практику миру Еммануїла. Багато хто продовжує практикувати мир Еммануїла щодня і вже не може прожити без нього й дня. Немає повідомлень про травми, спричинені передачею миру працівникам, які займаються ліквідацією наслідків стихійних лих, волонтерам або потерпілим, які дотримувалися методу, який описано в цій книжці.

Виникнення проблем у людей, які намагаються передавати мир, неминуче, адже вони зосереджуються на травмі, а не на мирі. Немає нічого безпечного у зосередженні на травмах, незалежно від того, плануємо ми молитися про травму чи ні. (Див. розділ «Уникнення травм»). Наша мета в цій книжці — передати живий і активний мир сім'ї чи громаді, спустошеній катастрофою, людською жорстокістю, насильством чи втратою. Будуймо мир, який поширюється.

Зустрічаючись із людьми, які пережили катастрофу, зверніть особливу увагу на тих, хто вижив і турбується про інших. Ті, хто вижив, захищаючи вразливих людей у своїй групі, допомагають нам зробити мир заразливим. Хоча ці захисники здаються більш здатними потурбуватися про себе, часто краще надавати їм більшу підтримку, щоб вони могли допомагати іншим навколо себе. Допомога зрілим — тим, хто вижив, збільшує нашу ефективність та відновлює спільноту.

Додаткові ресурси в *«Радість починається тут»* Уальдер, Корі, Курсі і Саттон, Східна Пеорія, IL: Shepherd's House Inc., 2013. (Joy Starts Here by Wilder, Khouri, Coursey and Sutton, East Peoria, IL: Shepherd's House Inc., 2013).

Приклад

Френсіс сумнівалася, чи зможе допомогти потерпілим у разі катастрофи чи з біженцями. Медичні ситуації викликали в неї нудоту, і вона почувалася дуже старою, щоб допомагати у надзвичайних ситуаціях. Але Френсіс справді хотіла прислужитися у будь-який спосіб, тому, коли її парафія проводила тренування з передачі миру після втрати чи трагедії, вона відвідувала навчальні заняття.

Під час тренінгу *«Передача миру»* (групове вивчення цієї брошури з практичним заняттям) Френсіс зрозуміла, що може допомогти принести мир людям, які страждають. Френсіс знала, який внесок може зробити мирний відвідувач у важку годину у лікарні чи після втрати. Френсіс нагадали, що сумно налякані люди не потребують «повеселішати», натомість їм потрібні нетривожні товариші, які бачать проблему й усе ще бачать присутність Бога. Вона думала про Єлисея, котрий бачив вогняні колісниці й молився, щоб його слуга побачив їх. Френсіс згадувала години, коли, подібно до Петра, який намагався йти по воді, вона занурювалася у власні емоції, дивлячись на життєві хвилі, але могла зробити наступний крок, дивлячись на Ісуса.

Френсіс вивчила й практикувала три способи передачі миру Еммануїла: письмовий, усний та груповий. Їй було зрозуміло, що якщо вона збирається допомагати людям у біді, їй потрібно буде застосувати ці три методи у своєму житті. Навіщо чекати лиха, щоб почати передавати мир?

Френсіс одразу почала **використовувати письмовий Еммануїл**. Її віра була глибокою, але усвідомлення Бога було слабкішим, ніж, як вона сподівалася, буде у її віці. Щоранку Френсіс писала свою вдячність Богові, а потім занотовувала свої враження від Божих відповідей. Їй одразу стало трохи самотньо самотужки читати свої записи вголос, тож через два дні вона попросила свою хорошу подругу Сью спробувати метод написа-

ного Еммануїла, щоб вони могли читати свої записи одна одній. Вони обидві швидко відчули, що більше прагнуть Божої присутності та насолоди мирним початком дня.

Невдовзі Френсіс помітила, що втратила спокій. Надто часто те, що її чудовий чоловік Девід робив, казав, або не робив чи не казав, було причиною вечора без миру. Одного вечора Френсіс вирішила спробувати написати Еммануїл замість того, щоб скаржитися Девідові на його неуважність. Написання подяки виявилося складнішим процесом, ніж вона очікувала, і Френсіс довелося переглянути ранковий запис, щоби згадати свою вдячність на початку дня. Після написання подяки вона додала:

Бачу: Я бачу, як ти сидиш і трохи сердишся, що Девід не звернув уваги на надмірні зусилля, яких ти доклала сьогодні.

Чую: Я чую, як ти думаєш, що він тебе не цінує. Всередині ти сумна і втомлена.

Розумію: Я знаю, як тобі подобається викликати в людей усмішку. Дівчиною ти так важко працювала, щоб задовольнити свого батька, і було боляче, що він рідко помічав це. Я створив тебе з бажанням дарувати радість іншим, і ти сумуєш, коли твій дар не бачать люди, яких ти любиш. Твій батько втратив чимало благословень, які я приготував для нього через тебе. Іноді Девід також пропускає свої благословення.

Я з тобою: Посидь зі мною. Я бачив і отримав задоволення від усього, що ти зробила сьогодні. Твої додаткові зусилля походять від нашої подібності. Ти моя донька, і в тобі такий самий сімейний дух. Ми маємо разом втішатися, коли ті, кого ми любимо, не помічають дарів, які ми даємо.

Зроблю для тебе: Я зміцню твій дух, щоб життя, яке є в тобі, не старіло й не слабшало, а надалі дарувало радість іншим. Хоча ти почуваєшся старою, я маю в тобі ще багато хорошого, що має бути відкритим.

Френсіс виявила, що її серце дивним чином пом'якшилося до Девіда. Замість того щоб розгніватися, вона відчула співчуття до Девіда. За власним бажанням вона увійшла, сіла поруч із ним

перед телевізором і поклала голову на його плечі. Девід здивувався, але всміхнувся й обійняв її.

Лише наступного дня, прочитавши Сью написане напередодні ввечері, Френсіс зрозуміла, які переміни здійснила Божа присутність. Сью допомогла їй знайти слова та розповісти цю історію миру.

> Коли минулої ночі я втратила спокій і запитала в Бога, що Він хоче, щоб я знала, — виявилося, що мене було створено на радість для інших, і що Боже життя в мені спонукало мене благословляти інших. Я почала відчувати себе особливою, бажаною для Бога; добре ставитися до людей, яких люблю; і шкодувати свого чоловіка замість того, щоб дратуватися на нього. Кохання повернулося в моє серце, і я відчула досить тепла та турботи, щоб пригорнутися до Девіда. Я лягла спати, почуваючись спокійною, задоволеною, що мене хтось розуміє.

Сью вирішила написати про те, що хвилювало її з сестрою того самого ранку. Упродовж тижня Френсіс і Сью чули скарги своїх доньок, друзів та сусідів і відповідали своїми історіями про мир. Майже всі запитували, чи така практика буде їм корисною, і як це робиться. Невдовзі невеличка група писала та надсилала одне одному свої історії миру. Вони передавали мир.

Використання усного Еммануїла було тим, що Френсіс практикувала під час занять із *«Передачі миру»*. Клас розділився на групи по троє. Одна людина керувала, друга отримувала мир, а третя спостерігала. Група витрачала по 15 хвилин на одну особу, а потім вони чергувалися, щоб кожен мав свій час. Тому через кілька тижнів, коли Девід повернувся з роботи, якось розчарована Френсіс запропонувала йому сісти в улюблене крісло; вона потирала його плечі так, як йому це подобалось. Він легенько всміхнувся їй — це було ознакою того, що він відчуває вдячність. Девід був готовий, щоб вона передала мир, адже він був зацікавлений у цьому.

На той час Девід уже чув кілька історій Френсіс про мир, тому коли вона запитала його, чи не хотів би він спробувати знайти

мир так, як вона навчилася, було розуміло, що мається на увазі. «Я не люблю писати», — сказав він. «О, тобі не треба писати. Просто дозволь потерти тобі плечі та показати кроки». Девід був готовий спробувати все, що супроводжувало розтирання плечей.

«Пам'ятаєш нашу подорож до секвої минулого літа і як ми дякували Богові за наше життя? Бог відчувався таким близьким до нас там, на пляжі», — сказала Френсіс, потираючи його плечі. Девід глибоко вдихнув. «Почнемо зі згадки про Божу доброту, щоб стати ближчими до Нього прямо зараз».

«Пам'ятаєш ту маленьку кав'ярню, де ми спостерігали за хвилями?» — одразу сказав Девід. Ця розмова з паузами тривала приблизно 3 хвилини, тоді як Френсіс ніжно поглажувала його плечі. «Дозволь мені помолитися за тебе», — сказала Френсіс і, не побачивши заперечення, промовила: «Дорогий Боже, ми так цінуємо той час у лісі, на пляжі, наші прогулянки, години біля вогнища та відвідини маленької кав'ярні. Ти був добрим та турботливим до нас. Що Ти хочеш, щоб Девід знав про твою присутність у його житті?»

Френсіс почала подумки рахувати до 15-ти — стільки часу потрібно більшості людей, щоб усвідомити, що Бог дає їм на думку. Коли вона дійшла до 12-ти, у Девіда з'явився кумедний вираз обличчя, він почав звиватися тілом. Френсіс інстинктивно припинила потирання спини. Девід спілкувався з Богом, і вона не хотіла цьому перешкоджати. «Я щойно згадав картки, які колекціонував хлопцем, — сказав він. «Я сортував їх і тримав у порядку». Френсіс якраз збиралася помолитися: «Господи, що ти хочеш, щоб Девід знав про свої картки?» Він продовжив: «Я так розлютився, коли Френкі висипав їх — цілу коробку! Так сталося і сьогодні на роботі, коли Джеф викинув весь мій проєкт після трьох місяців роботи над ним».

За кілька хвилин Френсіс помітила, що Девід просто застиг у тому спогаді: «Повернімося на мить до секвойних лісів, перш ніж продовжити. Ти ще пам'ятаєш, як ми насолоджувалися тим часом?» Девід знову вдихнув та кивнув. «Що Ти хочеш, щоб Девід знав про те, чому прибрали його роботу?» Вона помолилася вго-

лос і знову почала рахувати до 15-ти. Цього разу Девід сидів тихо, тому, дійшовши до 15-ти, вона запитала: «Що тобі спало на думку?»

«Ну, у мене була думка, що я дуже серйозно ставлюся до своєї роботи, що я люблю все організовувати і що Бог створив мене таким». — За мить він продовжив: — Здається, Бог знає, що я виконую свою роботу, тому я повинен залишити результати Йому».

«Погоджуєшся?» — Девід кивнув. «Тоді скажи Йому, що ти це зробиш».

«Звучить безглуздо, втім нехай... Господи, я весь день злюся на Джефа, бо він не оцінив моєї важкої праці. Я думаю, Ти хочеш, щоб я виконував свою роботу і дозволив Тобі контролювати результати. Здається, я все одно працюю на Тебе, тож ось: Я віддаю Тобі всі свої картки — навіть ті, що повисипалися». Девід усміхнувся. «Мені стало краще, — сказав він, розплющивши очі і дивлячись на Френсіс. — Я зголоднів».

За вечерею Френсіс попросила Девіда описати щось із того, що змінилося, коли він відчув спокій. Девід не сказав, що відчував Божу присутність, але почувався «краще» — це було його єдине слово. Вона сказала, що помітила, як він усміхався, його плечі розслабилися, і він набагато більше насолоджувався своїм вечором та домом. Девід продовжував їсти, але того вечора він дякував Богові за гарний вечір і хорошу дружину.

У наступні кілька тижнів у Френсіс була можливість допомогти своїй доньці зрозуміти себе і Сью, коли та виявила, що її зір стрімко погіршується. Проводячи кожну з них через усний досвід Еммануїла, вони змогли знайти спокій у своїх проблемах.

Використання групи «Еммануїл» було ще однією навичкою, яку практикували на заняттях із *«Передачі миру»*. Протягом кількох тижнів кожна особа у групі з трьох осіб проводила двох інших через групу Еммануїла. Одного разу, коли Френсіс забирала своїх трьох онуків зі школи, вона помітила, що Ліза та Роберт засмутилися, побачивши, як одна дитина травмувалася на ігровому майданчику. Коли вони прийшли до неї додому, вона дала кожному улюблені фруктові смаколики і посадила їх на дивані. Най-

більше сумував наймолодший і сів ближче до неї. «Подякуємо Богу, що ви тут зі мною», — сказала вона, після чого послідувала коротка та вдячна молитва за речі, які дуже подобалися дітям, та за самих трьох дітей. Онуки кивнули, коли вона запитала їх, чи вони раді бути зараз із бабусею. Це засвідчило, що діти відчувають вдячність, тому вона продовжила.

«Господи Боже, мої онуки засмучені тим, що маленька Таша сьогодні постраждала у школі. Будь ласка, допоможи Таші вилікуватися і допоможи їй знати, що Ти поруч! Покажи, будь ласка, Лізі та Роберту, де Ти був сьогодні з ними, коли Таша постраждала». Вона почала подумки рахувати до 15, даючи їм час відзначити все, що спадає на думку. Вона дійшла до числа 8, коли Ліза сказала: «Він тримає мене за руку. Ліза помітно розслабилася. Роберт нічого не сказав, тож за кілька секунд Френсіс запитала: «Що ти помітив, Роберте?» Він трохи помовчав, а потім сказав: «Бог підійняв Ташу і привів на допомогу місіс Лопес». З цими словами він улаштувався, щоб притиснутись, а потім підвів очі і усміхаючись, запитав, чи може він піти зараз погратись. Жодна дитина більше не виявляла ознак переживання.

Вивчення культури свого ближнього дозволило Френсіс почуватися комфортніше з іншими людьми. Одна іранська сім'я поселилася в сусідньому будинку, і жінка, Фара, представилася як персійка. Коли вони познайомилися ближче, Френсіс зрозуміла, що її нова сусідка дуже обережно називала себе іранкою, боячись, що її вважатимуть терористкою і відкинуть, мислячи стереотипами. Фара хвилювалася за членів своєї родини в Ірані. Хоча Фара зацікавлено слухала розповіді Френсіс про мир, утім не захотіла спробувати те, що робила Френсіс.

Сім'я біженців, яка прибула до міста за підтримки її громади, стала можливістю для Френсіс застосовувати все, чого вона навчилася. Сім'я була мусульманською, але Френсіс знала, як почуватися комфортно з такими жінками та дітьми, виходячи з досвіду того спілкування, яке вона мала з Фарою. Френсіс звернула увагу на їхні потреби й допомогла їм знайти те, чого вони потребували у місті. З першого візиту вони отримали від неї мо-

литву за їхній мир. Їх не здивувало те, що Френсіс християнка, оскільки неправильно очікували, що в цій країні всі такі. Френсіс не вимагала від них розповіді, але кожного разу, бачачи, що їх щось турбує, вона запитувала, чи можна помолитися за їхній мир, перш ніж вони зверталися до проблеми. Використання Френсіс усного або групового спілкування Еммануїла швидко допомагало матері та дітям знайти спокій у дрібницях, а іноді й у дуже великих проблемах, коли вони виникали. Френсіс старанно навчала їх трьом речам, які роблять мир заразливим: 1) я починаю з вдячності; 2) я звертаю увагу на те, що Бог бажає, щоб я знала; 3) я кажу іншим про те, що змінилося.

Менш ніж за місяць мати-біженка досить регулярно водила своїх дітей та сестру на спілкування групи Еммануїла, оскільки вона дізналася шлях до мирного життя. Мати пішла далі й невдовзі навчила інших матерів-біженок у місті «трьох кроків до миру». Вона розповіла свою історію світу, сказавши, що до Бога слід звертатися з вдячністю, слухати Його серцем, а потім варто розповідати іншим про мир, який дав Бог.

Поради лідерам

Лідери діляться на чотири категорії. Давайте розглянемо кожну з них.

1) Професіонали, які координують служби реагування.
2) Лідери миротворчих команд, які лише навчаються миру.
3) Досвідчені лідери команд з передачі миру.
4) Лідери, які пережили катастрофу разом зі своїм народом.

Професіонали

Професіонали забезпечують функціонування необхідних структур та послуг після катастрофи. Професіонали найкраще справляються з тимчасовими потребами і найменше здатні справлятися з постійними рішеннями. Це не означає, що професіонали не можуть передавати спокій, але їм складніше це робити. Професіонали мають підтримувати та відбудовувати громадські структури після катастрофи та уникати експлуатації зневірених людей, які мають тимчасові потреби. Професіонали допомагають, посилаючи допомогу в правильні місця та забезпечуючи необхідними ресурсами команди, які передають мир. Метод Еммануїла може допомогти професіоналам зберегти особистий спокій та зменшити «втому від співчуття».

Лідери команд миру, які лише навчаються

Як лідери, котрі тільки вчаться передавати мир, ми маємо навчатися самі та тренувати свою команду. Почніть із вибору членів команди, які можуть підтримувати свій спокій. Зберігати мир — це не те саме, що не мати почуттів чи великої сили волі. Ми навчимо людей відчувати себе дуже комфортно, коли будемо виявляти свої слабкості перед Богом. Не просто швидко навчитися, як із легкістю доносити свої слабкості Богові у присутності громади. Навчання та керівництво іншими з їхніми слабкостями

ніколи не йде краще, ніж те, що ми, як лідери, можемо робити зі своїми слабкостями. Якщо ми не практикуємо мир зі своєю слабкістю, то не можемо вести інших у цій практиці.

Нам потрібно буде практикувати три методи передачі миру одне одному в групі доти, доки нам не стане комфортно. Особливу увагу слід приділяти розповідям хороших історій миру з трьома «заразливими» елементами. Коли ми реагуємо на катастрофу, мудрий лідер спостерігатиме за членами команди, які втрачають спокій. Лідер повинен передати мир члену команди (або знайти когось у команді, хто може це зробити), перш ніж цей член команди почне допомагати іншим. Наприкінці кожного дня та після ліквідації наслідків стихійного лиха команда повинна виділяти час, щоб переконатися, що вони знайшли свій спокій, та розповісти історії миру.

Досвідчені лідери команд із передачі миру

Рідко можна знайти християнські спільноти, які практикують передачу миру як звичайну частину життя. Для тих, хто відкрито висловлює свої слабкості й запрошує присутність Князя миру як звичайну частину свого групового спілкування, немає потреби навчати команду, як передавати мир. Що потрібно — це відшукати тих, хто зараз знаходиться у надійному мирному місці, і помістити їх у наші команди. Лідери мають ретельно проаналізувати, що постійного ми можемо запропонувати з того, що допоможе тим врятованим відновити свій мир. Хоча ми повинні мати очі доброї матері, існує сильна тенденція у людей давати зі співчуттям тими способами, які вони не можуть підтримувати. Коли люди віддають, щоб запобігти стражданням інших нетривким способом, тоді кожному стає боляче, коли ми припиняємо давати їм. Лідери допомагають виявляти проникливість і заохочують зосередитися на мирі.

Лідери, які пережили катастрофу

Бог пропонує найчудеснішу допомогу лідерам, які пережили лихо разом зі своїм народом. Бар'єри, які створили релігія та деномінація, часто значно нижчі протягом деякого часу після катастроф, за винятком тих, які спричинено безпосереднім переслідуванням. Зосередьтеся на тому, щоб допомогти іншим відчути Божий мир, а не просити їх прийняти наші переконання. Початок із миру часто відчиняє двері до віри. Початок із віри не відчиняє багатьох дверей до миру.

Коли лідер відчув мир після катастрофи, найважливіше розповісти історію про те, як він пережив мир, а не історію про те, як ми пережили катастрофу. Лідери, які допомагають своїм людям відчути мир, повинні також навчити їх розповідати історію про те, як вони пережили мир, а не про те, як вони пережили катастрофу. Розповідь про лихо нагадує, як святий Петро дивився на хвилю, а не на Вчителя. Дивлячись на хвилі, Петро почав тонути. Дивлячись на Господа, Петро ходив по воді і з кожним кроком знаходив спокій. Наші історії миру повинні допомагати іншим поглянути на Господа у їхніх бурях. Історії про присутність Бога передають спокій.

Для передачі миру потрібна зрілість

У кожній культурі є люди зі статусом. У більшості культур титули використовуються для блокування потоку ресурсів, а не для надання ресурсів. Замки будуються вздовж торговельних шляхів, і люди з титулами вимагають оплати, перш ніж дозволити проїзд. Нехай ваші професіонали мають справу з людьми зі статусом, якщо це можливо.

Зрілі люди підтримують спільноти. Загалом ми можемо оцінити зрілість за розміром групи, яку захищають. Найменш зрілі люди піклуються лише про себе, тоді як найбільш зрілі піклуються про всю свою спільноту. Підбираючи членів для своєї команди, шукайте зрілих людей, а не людей із титулами.

Допомагаючи громаді після катастрофи, особливу увагу зверніть на допомогу зрілим людям, оскільки вони підвищуватимуть вашу ефективність і допоможуть вам мати справу з людьми з титулами. Зрілі люди можуть навчитися передавати спокій вранці, а до вечора допомагати іншим.

Додаткова література: *«Рідкісне лідерство»* Уайльдер і Ворнер, Чікаго, Іллінойс: Moody Press, 2015
RARE Leadership by Wilder and Warner, Chicago, IL: Moody Press, 2015.

Уникнення травм

Часто виникають проблеми, пов'язані з лікуванням емоційних травм у людей, які хочуть використовувати методи Еммануїла. Це неминуче стається через зосередженість на травмі, а не на мирі. Не варто зосереджуватися на травмах, незалежно від того, плануємо ми молитися про травму чи ні. Люди, які переконані, що слід говорити про травму, не можуть ефективно використовувати методи «Передача миру» та «Еммануїл». Попри те, що здається співчутливим починати розмірковувати та говорити про катастрофу чи втрату з травмованою людиною, цей фокус не створює Острова миру з міцною основою для подолання травм. Коли фокус зосереджено на втраті, горі та катастрофі, то помічників, які вижили, величезними хвилями лиха зносить назад до моря й вони не можуть дістатися Острова миру. Зосередженість на травмі загрожує вторинним посттравматичним стресом та «втомою від співчуття». Ми не рекомендуємо зосереджуватися на проблемах. Після катастрофи тільки найкраще підготовлені професіонали у контрольованих умовах можуть зосередитися на травмі, а не на мирі.

Хижаки

Стихійні лиха, які спричинено людьми, а саме війни та терор, здебільшого націлено на зрілих людей, які об'єднують громади та сім'ї (старійшини). Стихійні лиха спричиняють більше смертей серед людей похилого віку та дуже молодих людей, таким чином усуваючи непропорційну кількість людей похилого віку. Лиха також спричиняють усунення членів громади-хижака від ув'язнення. Катастрофи також створюють вразливі місця, якими користуються хижаки. У ситуації, коли дитину збила машина, одні сусіди кинулися на допомогу батькові, котрий тримав хлопчика на вулиці, а інші кинулися в дім і викрали все цінне. Спільноти без зрілих членів стають дуже нестабільними та небезпечними.

Лиха впливають на хижих людей тією мірою, якою вони захищають людей, тому люди, яких ми зустрічаємо, можуть бути також добрими. Коли тільки можливо, ми повинні працювати з миротворцями під час проходження миру. Ми не маємо стати додатковими жертвами поганої ситуації, намагаючись принести мир. Професійні миротворці забезпечують структуру та безпеку, намагаючись задовольнити нагальні потреби. Ми допомагаємо миротворцям, коли нас про це просять, і дотримуємося обмежень, оскільки для більшості правил є вагомі причини. Якщо ми розуміємо умови, які забирають наш спокій, ми маємо бути впевнені, що відновимо наш спокій, перш ніж вживати будь-яких дій.

Духовна війна

Лихо, біль, втрати та страх притягують зло так само, як акул — кров. Зло завжди спостерігатиме за нами в час лиха. Мир захищає нас від психологічного впливу зла, але християни також мають молитися двома видами молитов проти зла. Ми маємо молитися цими двома молитвами, коли входимо до зони стихійного лиха, а потім покидаємо її. Також ми молимося за потреби, коли відчуваємо, що зло намагається вкрасти наш мир. Іноді ми можемо молитися цими молитвами, щоб допомогти людям дістатися Острова миру, якщо вони дозволяють молитися за них.

Перша молитва — це не стільки молитва, скільки наказ. «Злі духи, ви повинні залишити територію, де мені було дано панування, і піти туди, куди посилає вас мій Учитель. Мій Господь переміг вашого господаря, тому я не дозволяю вам залишатися чи будь-яким чином втручатися».

Друга молитва — це молитва у всіх сенсах. «Я прошу нашого Творця покарати та знищити будь-яких духів, котрі принесли шкоду або допомогли завдати шкоди (назвіть особу, ситуацію, сім'ю та себе)».

Пояснення цих двох молитов виходить за межі цієї брошури, але разом вони є досить ефективними для зменшення кількості духовного страху, збентеження, гніву, конфлікту та болю після катастрофи.

Вторинна травма для помічників

Після катастрофи ми побачимо й почуємо речі, які заберуть наш спокій. Бажано в ту мить зупинитися і запитати Бога, що Він хоче, щоб ми знали про те, що засмутило нас. Пам'ятайте, що ніщо не забере страждань, але страждання не мають красти наш спокій. Якщо ми не можемо відновити свій мир відразу, то шукаємо спокійне та комфортне місце і записуємо сім кроків взаємодії Еммануїла: 1) я дякую Богові, а далі як Він 2) бачить, 3) чує, 4) розуміє, 5) піклується і 6) допомагає мені з тим, свідком чого я став/стала, що забрало мій спокій. Ми закінчуємо 7) історією миру про те, що змінилося, і розповідаємо комусь цю історію.

Ви побачите інших помічників після катастрофи, які втратили спокій. Будь ласка, поділіться з ними цією брошурою та проведіть їх на Острів миру, якщо вони приймуть вашу допомогу.

Втома

Якщо це можливо, уникайте входу в зону лиха, коли ви втомлені. Складно зберігати спокій, коли ми занадто втомлені.

Кілька думок про інші моделі

Страждання — це звичне явище у людському житті й часто нестерпне. Страждання є частиною людського життя. Усі лиха спричиняють страждання. Травма — це більше ніж страждання. Травма — це страждання, яке не загоїться. Ми не зцілюємося, бо не можемо знайти спокій і почуваємося самотніми. Наша західна культура, наше розуміння допомоги людям із травмами виросли з досвіду солдатів під час війни та допомоги жертвам насильства. У більшості вивчених випадків причина травми була таємницею. Занімілий солдат, якого знайшли самого; чи дівчина, яка дивно реагувала на своє тіло, зберігали таємницю. Коли цю таємницю виявили і розповіли про це іншим, одночасно сталися дві речі: по-перше, людина розповіла про свою травму (уявна причина одужання), по-друге, людина більше не відчувала себе самотньою (справжня причина одужання).

Більшість катастроф і страшних втрат у всьому світі не є секретом. Усі знають, що сталося. Найпоширеніший західний спосіб подолання травми — це змусити людей говорити про те, що сталося. Така розмова мала бути кроком прогресу для людей із прихованою травмою, щоб не почуватися самотніми, але вона лише ще більше виснажує та травмує як того, хто говорить, так і слухача, коли про травму відомо. Насправді люди часто перебувають у найгіршому стані, і їм потрібно більше часу, щоб одужати, коли вони продовжують говорити про свою травму. Ми не навчаємо та не рекомендуємо такого підходу.

Коли причина страждань відома через катастрофу (або втрату) і люди починають виявляти ознаки травми, це тому, що вони не можуть знайти спокій. Розмови про травму не дають їм спокою. Помічникам також дуже важко говорити про травму. Помічники не можуть продовжувати допомагати й починають

виявляти ознаки травми. Натомість потрібно допомогти людям знайти мир, зберегти мир, створити мир навколо себе, а потім відновити мир у їхньому житті частинами. Ми можемо допомогти людям відчути присутність Бога миру. Тоді Бог скеровує частини їхнього життя знову докупи одну за одною. Ми також допомагаємо тим, хто вижив, передавати мир іншим.

Коли є приховані травми (або приховані частини травм), вони виринають у стані спокою легше, ніж коли ми шукаємо травми. Використання наркотиків, гіпнозу, конфронтації, кримінального розслідування та інших методів показали, що з'ясування того, що сталося, не прискорює одужання. Найшвидший шлях до миру — шукати миру. Коли ми маємо мир і ми не самотні, то можемо зустрітися зі своїми стражданнями.

Додаткові інструменти та ресурси

Загальні ресурси

Книги

«Радісна Подорож» від Уайлдера, Канга, Лопнау та Лопнау
«Поділиться Еммануїлом» від Уайлдера та Курси
«Як перехитрити себе» та *«Підхід Еммануїла»* доктора Карла Лемана

ЗМІ

Серія «Навчання» доктора Карла Лемана містить понад 30 навчальних відео та лекцій на DVD
Компакт-диски «Еммануїл»

Веб-сайти

www.joystartshere.com
www.immanuelapproach.com або www.kclehman.com
alivewell.org

Навчання

THRIVE Тренінг для лідерів
Молитовне навчання «Живий і здоровий Еммануїл»