**Immanuel dagboek oefening**

Al schrijvend communiceren met God

Inleiding

Lees eerst het artikel [**Immanuel levensstijl**](https://www.treffersintroubles.nl/categorieen/26-specifieke-pastorale-onderwerpen/854-immanuel-levensstijl)om de bedoeling van deze oefening goed te begrijpen.

 In dit artikel wil ik een belangrijk hulpmiddel aanreiken voor degenen die zelf graag willen oefenen met de Immanuel levensstijl; met andere woorden: die graag willen leren meer te leven vanuit het bewustzijn dat God altijd en overal met ons is. John & Sungshim Loppnow ( www.presenceandpractice.com ) hebben een aantal eenvoudige stappen afgeleid uit Exodus 3:7-8, die ons leren ons leven door Gods ogen te bekijken, en goed naar Hem te luisteren, ook wanneer we het moeilijk hebben.  Ze staan ook beschreven in het boek Joyful Journey van Jim Wilder, Anna Kang en John & Sungshim Loppnow © 2015.Genezing wordt gevonden, niet in de afwezigheid van pijn, maar in de tegenwoordigheid van Immanuel. Immanuel Journaling is ontworpen om je te helpen bij de vertrouwelijke omgang met God, Die blij is om bij je te zijn en in staat je te helpen.

Luisteren naar Immanuel

Neem eerst een moment om:

 •  een paar flinke teugen frisse adem te nemen,

 •  er helemaal te zijn voor Gods tegenwoordigheid, en

 •  vraag de Heilige Geest om jouw geest te gronden in de liefde van God.

    Dat zal helpen, je gedachten te laten ‘rijmen’ met die van God.

Begin dan met schrijven, volgens onderstaande stappen.

 STAP EEN – Interactieve

Dankbaarheid.

Denk aan iets waar je dankbaar voor bent, en begin je hart te delen met God.

Lieve God, ik ben heel dankbaar voor ....

Neem dan een moment om te luisteren naar Gods reactie op jouw dankbaarheid en schrijf op wat je impressie is van wat God tegen je zegt.

Geliefd kind van Mij, ….

 STAP TWEE – Ik zie je.

Beschrijf vanuit Gods perspectief hoe Hij jou nu ziet, je situatie, je omgeving, je fysieke gewaarwordingen en wat je verder voelt

Bv. Ik zie je aan je bureau zitten. Je ademhaling is oppervlakkig en je schouders zijn gespannen....

 STAP DRIE – Ik hoor je.

Bedenk dat God al je gedachten hoort, zowel de uitgesproken gedachten, als die je niet uitsprak. Schrijf vanuit Gods perspectief wat Hij je hoort zeggen tegen jezelf.

Bv. Je vraagt je af of Ik tot je zal spreken en hoe je dat ooit zult weten. Je bent ontmoedigd en moe...

Of: Je werd vol energie wakker vanmorgen. Je bent klaar om de wereld in te gaan. Het gonst vanbinnen...

 STAP VIER – Ik begrijp hoe groot dit voor je is / hoe je je erover voelt.

Hoe ziet God jouw dromen, zegeningen, moeilijkheden of verwarring?

Bv. Ik wil dat je weet dat Ik me bekommer om de dingen die jou aangaan. Je verlangen om Mij te eren brengt Me grote vreugde...

Of: Ik begrijp dat je ervaart dat je vrees aangejaagd wordt. Deze situatie neemt je zo in beslag dat je het gevoel hebt dat je verdrinkt...

 STAP VIJF – Ik ben blij om bij je te zijn

en behandel je zwakheden met tederheid.

Stel je voor dat God liefdevol je naam noemt en eenvoudig blij is om samen te zijn. Hoe spreekt Hij tegen je op een vriendelijke, tedere manier? Hoe drukt God zijn verlangen uit om deel te nemen aan jouw leven?Neem een moment om van Zijn liefdevolle tegenwoordigheid te genieten.

Jouw dromen zijn kostbaar voor Mij. Ik vul je elke dag met leven en Ik schep vreugde in je verlangen om...] Of: M’n dierbare < je naam >, Ik zie je ontmoediging nadat je weer van binnen gehuild hebt. De momenten dat jij gefrustreerd en moe bent, zijn de momenten dat Ik dicht bij je wil zijn... Ik vind het fijn om gewoon samen te zitten en wat te praten.

 STAP ZES – Ik kan iets doen aan waar jij nu doorheen gaat.

Wat geeft God jou voor dit moment?

Bv. Ga met Me mee. Ik bied je momenten aan van verfrissing, nieuwe energie en visie...

Of: Ik zal je kracht geven. Herinner je je nog hoe bemoedigd je was nadat je je vriend/vriendin zag? Met Mij ben je niet alleen...

 STAP ZEVEN – Lees hardop wat je hebt geschreven

(het liefst met iemand anders).

Dit helpt om het beter te onthouden, zodat je er iets aan hebt wanneer je het een keer moeilijk hebt of strijd ervaart.

Literatuur

E. James Wilder, Anna Kang, John & Sungshim Loppnow, Joyful Journey – Listening to Immanuel, Shepherd’s House, East Peoria IL USA, 2015; ISBN 978 1 935629 17 7.

Naar een Engels origineel van John & Sungshim Loppnow

Nederlandse vertaling en bewerking: André H. Roosma