

صلاة عمانوئيل

الصلاة التي أُرغب في تجربتها تُسمى "صلاة عمانوئيل". في صلاة عمانوئيل، نستخدم مزيجًا من المبادئ الكتابية وعلم الدماغ لمساعدتك على إقامة علاقة تفاعلية، ذهانيًا وإيائيًا، مع الله. وعندما تتصل بالله، أساعدك على التفاعل معه:

- يمكنني مساعدتك على قضاء وقت في الاستمتاع بحضور الله.
- يمكنني مساعدتك على أن تسأل الله: "هل هناك شيء تريد أن تقوله لي اليوم، أو هل لديك شيء لي اليوم؟"
- يمكنني مساعدتك على تلقي التعزية من الله بشأن ألم معين تعاني منه الآن.
- يمكنني مساعدتك على العمل مع الله لشفاء ذكرى مؤلمة.

إذا كنت ترغب في المضي قدمًا وتجربة هذه الصلاة:

1. الخطوة الأولى هي أن تجد ذكرى إيجابية – ذكرى لشيء جعلك تشعر بالامتنان عندما اختبرته. مثل القيام بشيء مميز مع أحد أطفالك، أو تلقي هدية خاصة، أو القيام بشيء مميز مع صديق جيد، أو تجربة جميلة في الطبيعة.
2. الخطوة التالية هي أن تغمض عينيك، وتتخيل أنك تعود إلى داخل تلك التجربة الأصلية، وتصف الذكرى بأكبر قدر ممكن من التفاصيل. تذكر ووصف التفاصيل حتى تشعر بامتنان قوي.
3. ثم نرحب بالله ليكون معك في الذكرى، ونطلب منه أن يساعدك على إدراك حضوره معك في الذكرى، وبعد أن نرحب بالله ونطلب منه مساعدتك على إدراكه، ستلاحظ وتصف كل ما يأتي إلى وعيك.
4. بمجرد أن تدرك حضور الله، أساعدك على التفاعل معه، ويمكن تجربة أي من الخيارات التي ترغب بها.

عادةً ما تنجح هذه الخطوة بسهولة. ولكن إذا واجهت صعوبة في إدراك حضور الله، فهذا يعني ببساطة أن هناك نوعًا من العوائق، و سأساعدك على محاولة اكتشاف العائق وتحريكه.

نصوص لمساعدة شخص على الاتصال بالله:

"الآن أود منك أن تغمض عينيك، وتتخيل نفسك داخل التجربة الأصلية، وتصف الذكرى بأكبر قدر ممكن من التفاصيل. على سبيل المثال:

ماذا رأيت؟ سمعت؟ شممت؟ تذوقت؟ شعرت على جلدك؟

ما الأفكار والمشاعر التي كانت لديك في ذلك الوقت؟

ما الأفكار والمشاعر التي تأتيك الآن وأنت تفكر فيها؟

كيف يشعر جسدك؟"

"حسنًا، الآن أريدك أن تصلي بشيء مثل:

'الله، أعلم، بالإيمان، أنك كنت معي عندما كنت (اذكر الذكرى – مثلًا: "أستمتع بتناول تلك البيتزا").

أرحب بك لتكون معي الآن، في هذه الذكرى. ساعدني على إدراك حضورك الحي والتفاعلي.'

ثم صف كل ما يأتي إلى وعيك، بغض النظر عما إذا كان يبدو مهمًا، أو منطقيًا، أو مرتبًا. صف أي

إدراك لحضور الله، وأي تفاعل معه، بالتفصيل."

"حسنًا، الآن أود منك أن تركز على الله وتساله:

'يا رب، كيف تشعر بوجودك معي؟'

ثم صف كل ما يأتي إلى وعيك، بغض النظر عما إذا كان يبدو مهمًا، أو منطقيًا، أو مرتبًا."

إذا كان هناك وقت إضافي:

وجّه الشخص ليسأل:

"هل هناك شيء آخر تريد أن تريني إياه، أو تعطيني إياه، أو تقوله لي، يا رب؟"

ثم، مرة أخرى، وجّهه لملاحظة ووصف كل ما يأتي إلى وعيه.

معالجة العوائق:

إذا لم يدرك الشخص حضور الله التفاعلي، وجّهه ليسأل الله عن العوائق. مثال على التوجيه:

"بالإيمان نعلم أن الله موجود في الذكرى معك، حتى لو لم تستطع إدراكه. لذا أود منك أن تسأل الله:

'ما الذي يمنعني من إدراك حضورك، يا رب؟'

ثم لاحظ وصف كل ما يأتي إلى وعيك، بغض النظر عما إذا كان يبدو مهمًا، أو منطقيًا، أو مرتبًا."

بعد أن يصف الشخص ما جاء إلى وعيه، وجّهه ليسأل عن الخطوة التالية. مثال على التوجيه:

"الآن أسأل الله:

'كيف يمكنني أن أتعاون مع خطتك لحل هذا العائق؟'

ثم لاحظ وصف كل ما يأتي إلى وعيك."