

共享以马内利

当我们在痛苦中感觉到孤单、隔绝和脆弱时，就失去了平安。以马内利的时光使我们恢复平安，并且这是神的平安。圣经说，神的平安是用来检测我们的生活是否对劲的标准¹。我们知道，不是每一杯茶味道都一样。偶尔能碰到一杯刚刚好的茶。这茶沏得完美，端给你时温度恰到好处，并且上茶风格精致讲究，可谓“国王御用茶”。同样地，如果造物之神给我们上茶，我们可以确定，将会是我们喝过的最好的茶。神的茶在各方面都会是完美的。

神了解我，会把我的最爱都放在我的茶里。神的平安就像这样，感觉我们完全被了解。平安细腻精致地安抚我们的灵魂。就好像完美的一餐，我们可能不知道其中的每一样成分，或者是怎么做成的，但是它的味道完美。在神的平安中，我们知道神同在，与我们互动。就算我们并不了解其中的每个细节，神赐的平安感觉对劲。在创伤中，情况恰好相反。在创伤的时刻，我们不再正确的审视我们的现实，因为感觉好像没有人支持我们，神也不在场。创伤过后，我们生活的各片段不能完全相配，痛苦夺去了我们的平安。

这个小册子教我们如何与以马内利（与我们同在的神）互动，来解决我们痛苦的人生经历。以马内利基于这样的信念—神总是与我们同在，他一直与我们同在。我们对生活的记忆不完全，因为我们没有意识到神的同在。没有这样的意识，我们对生活的解读总是扭曲，带来痛苦，夺走平安。

生活中我们不知道神的同在的经历和记忆累积越多，我们就越难以认知神。在最感知不到神的记忆中，我们累积最大的痛苦和困惑。反之亦然。随着记忆的偏差得到纠正，我们更常察觉神的同在，并听得到他对我们说话。然后我们经历平安。

以马内利医治基于这样的信念—神总是能够引导我们和影响我们的生活，但是我们不是总能够察觉到神的同在或者认出神。我们在与神花最多时间的中枢神经系统（记忆）的区域最能察觉神的同在（以及与神互动）。这些记忆反映出我们与神关系最好的时刻。从这些好的记忆开始，我们能够更好地探索那些我们感受不到神同在的时刻。有关我们与神有亲密关系的时刻的记忆像敞开的窗户一样，可以看到神当下的同在。因此，我们应当返回到我们对神最了解的记忆，从那里开始我们的探索和医治。

从我们最认识神的地方与神互动来开始探索痛苦和困惑的时候（我们不知道神与我们同在）有几个好处。从好的连接开始能生如下的效果：

- 较少的困惑，扭曲和抵制。
- 少花时间在痛苦中，因为我们不是在痛苦中寻求神，而是在神的同在中探索痛苦。
- 从一开始就得到指引。
- 如果迷失了，能很快就返回这一点。
- 过程未结束可以暂停，而不必要停留在痛苦中。
- 医治过程短。

¹ 歌罗西书 3: 15

我们可以借鉴一下汤姆所经历的由惧怕到神的平安这样一个以马内利的改变。汤姆一生都在回避亲密关系。他害怕失去他的最爱。汤姆强烈反感委身，这使他自我保护，离群孤所。结婚的想法令他恐惧，并差点让他错过他的梦中女孩。汤姆不知不觉间一直生活在童年时他父母分居那年的痛苦中。他的痛苦记忆虽然居于他直接的思考范围之外，却一直活跃着。汤姆最终结了婚，但他的惧怕也一直跟着他。

一天早晨他的妻子告诉他，她怀孕了。他并没有感受到喜悦，而是焦虑和悲剧的图景向他袭来。汤姆想起了他躺在床上听他父母争吵。摔门声，紧接着汤姆听到他爸爸开车离去。这个床上的记忆是汤姆的痛苦记忆。他的胃翻搅着，同时破坏性想法迅速充满了他的头脑。“我如果不是好爸爸怎么办？如果我失败了怎么办？”

因为汤姆意识到他失去了平安，就有了转机。他意识到因为他心烦意乱而感受不到神的同在了。他也知道以马内利的程序，因此他接下来就转向那里。

人生中所有的痛苦经历相同之处在于，我们在最需要关系的时候却偏偏被切断了。神说他永远与我们同在，这一点再清楚不过了²。然而，我们受苦时，感觉好像神不在了。当我们感觉神不在时，好像人也离弃了我们，我们心中的属灵看见也就消失了。如果这时候我们能扫描大脑内部，可以发现我们的关系通路混乱而痛苦。我们需要这样的关系通路来看到神的同在。如果关系通路不能正常运作，我们的经历就不能得到有序的组织 and 存储。每次痛苦的未完的经历都把我们带回到心烦意乱的感受中，就好像真实的当下的感受一样。每一个人都会有这样的经历。

我们怎么知道是否是因为创伤而受苦？这很简单。当我们思考让我们心烦意乱的事时，我们将无法感觉到神的同在，进而与神互动。我们将过不了圣经中神的平安的测试，“神的平安在你心中做主吗？”这个小册子余下的部分就是关乎如何获得神的平安，以至于我们的平安真实并掌权。

解决因创伤记忆留下的强烈的、悬而未决的情绪的方法很直接。我们情绪受搅动就失去与神的互动标记着我们的情绪中有创伤的成分。当我们想到让我们烦心的事仍然能与神互动时，问题就解决了。现在我们需要在这两点之间找到最短的路。我们可以从两端的任意一端开始：1) 我们心受搅扰、记不得神、不能与他互动的陡峭上坡路，或者 2) 我们能与神互动之处，然后让神轻轻地把我们放到以前不能与他互动之处。两个方向都试过。两个方向都奏效，但从痛苦中开始攀爬出痛苦需要的时间长得多，更痛苦，而且通常需要很有攀爬经验的人来帮我们。每次走迷，都落回火一样的荆棘的谷底。从谷底等候寻找神如同坐在痛苦的记忆之床上，但这是大多数人等候听见神的方法。我们不建议这种方法。

我们知道，我们受搅动的情绪连于人生中的创伤记忆。无论是我们在想这些痛苦的事，还是无意间碰触到这些痛苦的经历的记忆，我们感受到的是情绪的搅动，这搅动仍然遮蔽和拦阻神的同在和神的平安。我们的记忆并不完全，因为这些记忆没有包括神在我们的痛苦中对我们的回应，因此痛苦还在。那件事没有成为智慧的源泉以及神在我们的生活中与我们同在的确据的源泉。但我们每个人都有别样的记忆，就算一时想不起来，我们记得有些时候神来接触我们，与我互动。当我们的的大脑选择这样的记忆时，我们就在道路的另一端——与神互动的这一端。当我

²申命记 31: 8、马太福音 28: 20、希伯来书 13: 5

们记得神时，我们就回到感激神与我们同在的感觉当中了。以马内利医治就是从这样的记忆开始开始的。

与神同坐

我们已经知道这条路有两个方向，一是上坡路，从痛苦的记忆开始，另外一个方向是从记着神的山顶开始。以马内利的方向从与神互动开始。我们来看看两个纪念神的方法。圣经中满是有纪念神的教导。这个基本的观点没有人会去辩驳，但却很少人行出来。带着对神的记忆坐在山顶上也有两种方式。这两种与神同坐的方式都好于坐在痛苦绝望的谷底。我们设想这两种对神的记忆为两个舒服的座位，名为：1) 感恩记忆座位、2) 互动记忆座位。

我们在这两个座位上等候神向我们指示我们需要了解的在山下那些充满荆棘的痛苦记忆。这两个座位彼此相向，但两个座位坐着听神的声音都很舒服。在互动记忆座位上，我们可以仰望神，感受到他对我们的回应。我们能感受到神的温情，透过与我们的灵与心的时刻互动感受到他自己对我们的兴趣。感恩记忆座位朝着另一个方向，我们看不见神或者不能直接感知从神而来的回应，但我们可以看到神关心我们和世人的迹象并心存感激。

这两个座位多大取决于我使用的频率。我们在山顶找到感恩记忆座位和互动记忆座位的能力取决于我们的关系通路和我们的心。在大脑中的关系通路关闭的情况下，我们既不能在记忆中也不能在当下感受到神的同在。在经历神的同在方面，关系通路的削弱形同眼睛和耳朵闭塞。我们找不到通往两个座位的通路。关系通路奏效的简单测试就是，在这样的时刻我们心怀感激之情。这使从感恩记忆座位开始更加重要。

灵与科学 “在你一切所行的事上都要认定耶和华，他必指引你的路”是智慧之言。被翻译成“认定”的这个词意思是“发现”神的同在。这是我们寻求神的同在时我们的心所能看见的。神与我们同在并引导我们。这是以马内利的核心。“我的羊认得我的声音”这个说法承认我们记得与神同在的时光。当然不是说我们只记得有关神的事实，而是说记得“与神在一起的时光”。摩西告诉百姓，要记得他们在旷野里得到食物和水以及被领着过红海行干地的时光。这些事发生在他们人生中具体的时间和具体的地点。感激的记忆和互动的记忆都得是我们人生中确实的时间和地点。

“凡事谢恩”是说我们得常常感恩的另外一种说法。灵很愿意看到以马内利（神与我们同在），但身体却常常软弱。对神的同在的记忆减弱加上对创伤的强烈记忆最清楚地显示出软弱。我们的大脑会用响亮的记号如惧怕、愤怒、伤痛、羞辱、损失以及恐惧来仔细地记录创伤。这些不完全的记忆大声地自我重复上演着。当我们很少记得自己被神所爱和我们与神而言很特别时，这仅有的记忆在自我重复上演的稀少日子里也显得势单力薄。如果不操练感恩，痛苦的记忆会比感恩的记忆强烈得多。

互动记忆座位 互动记忆座位是以马内利经历的最佳位置。这些记忆将我们带回到我们感受得到神对我们所思所感时光。这些时光充满神的平安，感觉就像我们在与所认识的人来往互动一样。我们感觉神和我都在场。我们可能会分不清哪些想法是神的，哪些是我们自己的—这没关系。重要的是当我们回想起这个时刻时，我们会发现神仍然在那里。在当下我们可以再次互动。

汤姆的故事是一个互动记忆的例子。汤姆全神贯注于他感觉与神亲近的一段时光。他感觉亲近到可以互动及感受到神的回应。这个互动记忆将汤姆带回到一年前的一天，他在开车回家时感觉到平安，神与他同在。当他想起这个开车的经历时，他的身体开始放松。之前的一刻他不情愿地想到一个痛苦的记忆时，他高度焦虑紧张，担心成为一个坏爸爸。在想起一个与神互动的记忆后，他舒服地坐着，回想着那个开车的记忆，意识到以马内利—神与他同在。

在我们继续进行之前向花几分钟的时间享受与神互动的记忆。这将有助于你呆在山顶的互动记忆座位上而非山下的荆棘里。

感恩记忆座位 很多人（大多数基督徒）只有神的同在的感觉，而不是与神互动的感觉。如果我们没有与神互动的记忆，那么还有一个舒服的坐位。我们不需要坐在荆棘一样痛苦的记忆里，或者要攀登高峰才找到神。这第二个座位是感恩的记忆所提供的。即便我们不能（与神，译者加）互动，还是能感谢神在过去给我们的礼物和帮助。我们甚至不需要相信我们为之感恩的东西来自于神。我们只需要再一次有感激之情。

感恩来自于惊叹的时刻：一个婴儿的微笑、一处美景、良善的举动、温暖的毯子、温馨的火堆、被认可以及特殊的时刻，无论是我们所给与的还是我们接受的。我们需要记起感恩的时刻，然后花几分钟时间重建感恩的感觉。我们拥有的感恩的记忆越多，就越能安全地留在山顶。

对神在过去给过我们的礼物的感恩使我们能听到神的声音，但有个难处。这个感恩的座位是背对神的。神仍在说话，给我们想法，光照我们，但是从这个座位上我们分辨不出是神的还是我们自己的动作。当我们坐在感恩记忆座位上时，神可以引导我们除去这种距离感，使我们的心转向他。如果在感恩记忆座位上，我们几乎总是需要有人和我们一起，帮我们了解，我们是在听神还是在听我们自己的心。在查看痛苦记忆时，我们的目标是一直呆在感恩记忆座位上，以及在由于痛苦、分心或者某种的障碍的原因“掉下去”时，尽快回到感恩。

记起感恩的事物可能会有困难。当我们主动地寻求和聚焦于感恩的记忆时，头脑会活跃起来。大部分的感恩记忆并没有神的同在感。这没关系。即便感恩记忆座位不面向神，神仍然能够与我们交流。我们的心会有感激之情。你需要有三个感恩的记忆使你感觉温暖，然后继续进行。

不要坐等在痛苦的记忆荆棘里！

神款待我们。当然有很难听见神和感受到他同在的时候。诗人说：“你为什么向我隐藏？为什么站着远离我？难道你的膀臂缩短不能帮我吗？”他先在痛苦记忆的荆棘谷底，然后才上到神的家或者想起他与神相处的时光。不要呆在谷底然后从那里往上爬。不要坐在痛苦的荆棘中，等着你所听到的和看到的理清之后再处理创伤。先从感恩开始。

共享心意

大脑中的痛苦处理通道搜寻的是整个图画。当我们弄不清楚令人痛苦的事情如何配搭组成一个整体时，大脑会让其保持活跃状态。每次类似的事发生时，悬而未决的记忆就与当下发生的事混淆起来。当我们有这样的感觉时，就一直弄不清楚我们是谁。人们若不从创伤中康复，就没有平安。当创伤使我们感觉孤立无援时，我们的头脑无法解决这些事情。当神与我们同在时，我们就不再孤单，我们可以发觉我们是谁以及如何康复。神与我们同在始于我们对神的记忆最佳之处—感恩记忆或者互动记忆。从这两个座位中的任意一个开始，接下来我们与神共享心意。我们与神共享感觉和想法，直到我们达到神的平安。

在我们查看痛苦记忆之前，先在感恩记忆座位或者互动记忆座位上与神的心意同步很重要。如果你在两个座位上都无法安坐下来，你需要看本册子后面“解决方案”那一部分。有几个不同的原因让我们不断跌到荆棘里，这些原因有不同的解决方案。

灵与科学 与神共享心意的一个古老的例子是先知以利沙和他的仆人。一个奉差来捉拿他们的大军围住了他们二人。年轻的仆人害怕了。先知说：“不要惧怕。”并祷告仆人可以看见神与他们同在。然后仆人看见漫山的火车火马。这不是仆人想象神所说所作。这不是引导仆人的想象来将神包括在其中。以利沙与神讲话，然后仆人看到了他之前没看见的东西。看见山上的景象使仆人与神共享神的头脑在当时所看到的。大军仍在，但之前看起来巨大而恐怖的威胁并不是整个图画。

与神共享心意是怎么回事？

当汤姆感觉到与神亲近时，他开始向神诉说他对有孩子的反应。两分钟之后，汤姆感觉到神在听。汤姆的思绪不再飞跑。感觉神的脸温和，一种引人入胜的祥和与安慰从他那里流淌出来。当感觉到神在听时，汤姆立时即意识到他在互动记忆里。他感觉到了希望，然后他的注意力转到了当下，他开始向神询问他那惧怕的反应。

汤姆一发问，就感觉到神对孩子庆贺和喜悦的图画出现在他的头脑里。汤姆感觉到惊讶。这个图画让他始料不及。汤姆感觉到不真实。一丝兴奋掠过，汤姆不知如何应对。汤姆知道他不再感觉孤单。直到情况有所改变之后，汤姆才意识到，他原本感觉孤单。汤姆开始感觉有希望，他真实地感觉到会一切安好。

汤姆想检验一下神喜悦的这个想法是他自己编造出来的还是从神而来的。汤姆想，“神果然会这么兴奋吗？”汤姆想起圣经中记载神欢喜庆祝的经文。汤姆作结论说“神对新生命的回应是喜悦。”

接下来汤姆试试看这个图画是否给他神的平安。整个情况开始对劲了。汤姆注意到，在他想到神与他同在时，感受到的是解脱，平安和盼望。汤姆断定，这些想法是从神而来的礼物。

汤姆感受到神向他显明，如果没有活跃着的痛苦的记忆，他对作父亲会是什么样的回应。这让他难过。汤姆的心思回到痛苦的床上记忆一破坏性的图画开始的地方。他的肚子紧绷，思绪飞奔。汤姆感觉到的是那个痛苦的床上记忆，孤单，害怕，无能为力。汤姆在那里没看见神，于是回到车里那个与神互动的记忆。在这个与神互动的记忆中他问，在床上那个痛苦的记忆中，主在哪里。“在卧室里，我不知道你在哪里，我怎么都感觉不到你，”他对神说。

这句话一出口，汤姆就开始感觉到神在那个痛苦的床上记忆里与他同在，就好像盖头从他的头上被拿掉一样。他看见了神就在他旁边。效果在汤姆的身上立竿见影。他想知道神脸上是什么表情。然后他感觉到的是关切和怜悯，就沉浸在其中一会儿。汤姆发觉很难用言语表达，但他开始明白他的问题的答案。他开始不必发问就接受安慰。接下来的五分钟，汤姆和神一起处理他的感觉，他的思绪反应和这些干扰的图画。这个过程结束后，汤姆感觉到轻松，不再紧绷了。

提出问题 如果我们舒服地坐在互动记忆座位上，我们可以直接开始问：“神啊，在这个痛苦的记忆中，你在哪里？”有时候就是这么简单。否则我们可能想问：“是什么拦阻我在这个痛苦的记忆里看见你？”

向神发问我们需要遵循两个指引。第一，无论我们坐在这两个舒服的座位中的哪一个上，我们要做的是提出问题并向神寻求回应。回应有可能是话语、图画、想法、身上的感觉、愿望、记忆、情绪或者变化。有时感觉这些回应很重要，有时感觉不那么重要。如果我们注意到一个回应不那么重要，把它大声说出来有帮助。出声地问神：“有关这个我需要知道什么？”我们需要问的是这类问题。

第二，我们需要留心是否从座位上跌落下去。在感觉不到感激之情或者感受不到神的同在时，我们得能够注意到。每当出现这样的情况，我们就要回到感恩记忆或者互动记忆，舒服地坐回到座位上，然后继续进行。不要从山上跌下去，躺在下面的荆棘里。如果你不能留在座位上，你需要参阅这本册子的“解决之道”部分。

这两个指引看似简单，但做起来并不容易。这两个指引在小组里或者至少有人与我们在一起时更容易。我们提出问题，然后一起察验回应。

好的第一问是：“神啊，你想让我知道什么？”也可以问：“是什么拦阻我看不见你与我同在？”如果我们坐在感恩记忆的座位上，感受不到神的同在，这是一个好问题。

如果我们问“为什么”的问题，几乎总是不会得到答案。你是不是只问为什么了呢？问题、答案和我们的回应是这样轮转的：

1. 求问神想让我们知道什么（关于这一点）。
2. 注意
 - a. 在感恩记忆座位上我们留意到的是我们自己的回应。
 - b. 在互动记忆座位上我们能留意到神的回应和我们自己的回应
3. 把我们的反应告诉神（这一点在两个座位上都一样）。
4. 确保我们还留在椅子上。
5. 如果没有神的平安，就重复以上步骤。

从感恩记忆座位开始的不同在于，我们不知道所留意到的回应（以上第二 2b 点）是从哪里来的。回应不知怎么就跳进我们的意识层面或者就发生了。

有的时候跳进我们意识层面的东西是一片空白或者有些人称之为“堵”。如果是这样，我们可以就此询问一下。“有关感觉空白（或者撞墙）我需要知道什么呢？”别的时候，看似不重要或者恼人的打岔可能正是答案。我们把反应告诉神，“我不断地想着这个恼人的打岔（说出是什么）。就此我需要知道什么？”留意下一个回应。如果我们在小组里，往往别人会留意到我们错过的东西。

进到我们头脑中的东西并不都是神发送给我们的信息。通常，神向我们显明我们需要留意的东西。比如，有的人在问到他们为什么看不到神的同在时，在头脑中看到一幅图画，一个忿怒的人打他们或者冲着他们大喊大叫。这幅我们头脑中的图画是答案的开始。我们需要进一步了解这幅图画。可能是有什么东西扭曲了我们对神看法。这幅图画不是由神而来的信息告诉我们神对我们的感觉。可能我们有这样的感觉，但是却不能带给我们神的平安。我们从圣经上了解到，神的平安是用来察验我们所感觉到的是否是从神而来的最低测试标准。

所谓当我们“从神那里收到信息”时，各片断就会在神的平安中各就各位。不会是太强或太弱或者让我们麻木，但开始的时候有可能感觉不真实。当感觉不真实时，我们再一次对神说：

“我感觉不真实。有关这一点你要我知道什么？”无论我们是否能感受到神的同在，我们都可以这样与他交谈。即使感恩记忆的座位是背对神的，神仍然可以够得到我们的心思意念。

痛苦的经历处理过后，我们感觉到的是平安。如果我们还是在感恩记忆的座位上，就不会知道神与我们同在。很多时候，人们在痛苦的记忆中还没有找出是什么让他们不能经历神的同在就得到了平安。这第一站并不是完全的神的平安，但感觉好多了，于是通常人们就停留在这里。他们感觉到更加感恩。他们甚至可以讲出对未来的感觉改变了。但是，如果他们问这样的问题：“这种平安会与我同在吗？”他们会对神有惊喜。

在神的平安中，就算我们既不能解释也不能描述我们所知道的，我们也知道神在哪里，每一样都对劲。此外，我们知道我们是蒙爱的，以前我们所惧怕的人和事再也吓不到我们了。我们就像以利沙的仆人一样，在故事的结尾，看到敌人的军兵享用了大筵席，然后被评平安安地打发回到他们的主人那里。

讲述

到现在为止，以马内利之路我们已经走了一半，并且感觉好多了。我们荆棘般的痛苦记忆之床是头脑中的一幅图画。如果我们回去试图感受当时是多么气恼，已经感觉不到了。现在，神的同在将之变成了互动记忆，在山顶上有一个新座位来与神同坐。解脱感觉如此之好，以至于很多人就停留在第二站了。

我们过去的记忆完全了，但是我们的大脑却尚未明白所发生的事，以至改变对未来的看法。我们可以通过讲故事来修正想法。可能我们已经在如此期待了，有两个故事可讲。一个可以使听者受压抑，而另外一个对我们都有益处。一个是，“从前，我住在荆棘里”的故事，另外一个， “我感激以马内利的是.....”的故事。

灵与科学 我们的大脑太适应于生活在荆棘般的痛苦记忆中，以至于当我们被告知不要讲荆棘的故事时，就不知道能讲什么了。但让我们这样来思考，我们不让你在荆棘里等候聆听神，那么你也不要让你的听众坐在荆棘里，听你随意地讲以马内利。我们要和他人一起在感恩的记忆中开始和结束。我们要讲山顶的故事，而不是讲山谷底的故事。我们不要让听众去爬那我们自己不必爬的山坡，尤其是听众有类似于我们那样荆棘般的记忆时。我们一定要小心，不要把他们推回到荆棘地里。

对于每一个以马内利的经历，我们的故事都是从我们在感受不到神的同在的地方意识到神与我们同在的时刻开始。我们要讲的是，当我们过去的记忆在神的活泼的同在中完全时发生了什么事。要告诉别人的是，在我们能够看到神的同在而帮助我们想起互动的记忆时，**什么发生了变化**。

讲述以马内利医治的故事最著名的例子之一是抹大拉的马利亚，她见证了耶稣的酷刑与死亡。她在坟墓旁哀恸哭泣，与她以为是看墓园的人说话。这时，神开了她的眼睛和耳朵，以便**共享**他的看见。她的创伤解决后，他差派她去**讲故事**。“往我的弟兄那里去，告诉他们，”他说³。

为要记住一件事，我们要**讲故事**。我们每讲一次以马内利的故事，就是将这件事以本该活出的方式再活过一遍。在我们看到了神的同在后，**讲述**变化也能改变我们对未来的看法。当我们意

³ 约 20: 17

识到神的互动性的同在后，**讲述**变化能使我们的大脑在下一次遇到类似的问题时再次寻求神。这给我们盼望和喜乐，而不是惧怕和绝望。

讲述以马内利之前我们活在荆棘地的生活故事，我们得不到同样的益处。这样的故事给他人带来压抑。以马内利的基本信念是，在我们意识到以马内利后，讲述变化时，我们 1) 记得最好；2) 经历其好处；3) 改变我们对未来的想法。

讲述以马内利的故事

讲述以马内利的故事需要一些观察和准备。我们可以通过出声地说出来，或者写下来的方式来准备。我们可以单独准备，或者在小组里准备。小组一起准备往往更好。我们记忆中第一次意识到神的同在是什么时候？我们给这个时刻赋予类似“我坐在黑暗的大厅里”这样的短语，然后将你的短语出声的**说出来**，或者把它写下来。

神首先做了什么？给这个作为赋予类似“我感受到他对我的关切”这样的短语。我们继续**说出**或者写出该短语。我们有什么样的反应？给你的反应赋予类似“我很吃惊，但我的身体还是感觉冻住了”这样的短语。神带领我们走了什么样的过程？像体育记者作比赛报道一样，作个“一幕接一幕”的描述。讲述神所做的每一件事，以及我们对它的反应。给每一幕赋予一个短语，然后**说出**或者写出该短语。

现在要讲述我们在以马内利时刻之前和之后的不同感觉了。列出我们在痛苦的记忆中与神的同在互动之前和之后的感觉和想法。对每一个变化都给予一个短语来表达神为我们做了什么以至于发生了变化。做出这样的一系列句子“在我知道神与我同在**以前**，我感觉**无望和永远卡住了**，（然后神做了什么带来改变）但**后来以马内利向我显示**，*神抱着我紧贴他的心*（最后是一个表示结果的短语）**现在我知道真的过去了，我拥有未来，并且我开始笑和放松**。

我们将这些出声地**说出来**，或者写出来。如果我们是在小组里做，请组员将这些句子重复给我们听，看看听起来是否感觉真实。

汤姆的生活中的痛苦记忆是他总是感觉孤单。当他与神分享他的想法时，他第一次在想到童年时感觉到有信心和有希望。现在他看到了神的同在。当汤姆准备他的以马内利的故事时，他开始留意到：

以前	后来以马内利向我显示	现在
紧张	当我在互动记忆中与神花时间时	温暖
惧怕	我的盖头被拉开，神在场	有希望
孤单	我寻求神的面和神的表情	被理解
没准备好	神的思想回答了我未问出来的问题	有信心
思绪飞奔	我与神花时间来检查我的痛苦记忆	清晰
被压倒	我与神花时间来检查我的痛苦记忆	轻松
失败	我看见神喜悦和庆贺所怀的胎	爸爸

汤姆的变化的最佳总结是，他此前是一个不知所措的小男孩，害怕爱、婚姻、孩子、责任或者与任何人亲近，但他现在感觉到他可以成为一个有信心、亲密的和兴奋的爸爸。

汤姆开始对他的妻子讲述以马内利的故事时，他一生中第一次感觉到为人之父的兴奋。那种熟悉的焦虑和惧怕消失了。汤姆的喜乐很有感染力。他肚子也放松了。温暖和能量充满了他的全身。**讲述**故事建造了他的兴奋之情，也使情况更加明了。汤姆注意到他想法不同了，更有信心，更有期盼，更有能力、更得安慰、更平静，更愿意继续前行了。

成全痛苦的记忆，将神的同在和互动包括在其中改变了汤姆对过去的感觉。**讲述**以马内利的故事改变了他对未来的感觉。汤姆的故事在他妻子的里面燃起了盼望，她也在她过去的沙漠地带从神那里得到了安慰。她从汤姆讲述的故事中已经找到了感恩的座位。

准备的最后一部分：我们怎么称呼在以马内利中所经历的改变呢？我们发生了怎样的变化？我们可以说或者写道：“以前我总是怕接近男人，但现在我能感受到神与我同在，我对真实和平静的男人有了怜悯之心。我更有爱心了。”将每一个发生了的并且感觉真实了的变化**讲述**出来或者写出来。

现在我们可以从山顶上开始讲述整个以马内利的故事了。当我们开始讲以马内利的故事时，我们的头脑被更新，我们开始成为设若没受创伤的那个本来的我们。在我们人生中的这个领域中，我们成了新人。我们不讲故事中每一个痛苦的部分，在刚开始我们会感觉奇怪，但是我们的心思意念在更新。你可以先把整个以马内利的故事**讲述**给神听。现在感受神听你的故事时的回应。

接下来，把故事讲述给和你一起经历你的以马内利过程的人听。从在山顶上与神同坐讲起，不要讲你的荆棘。让他们猜。告诉他们之前你是什么样的，然后神与你共享他的心意的以马内利经历，以及现在你如何回应。告诉他们你如何发生了变化。如果有人询问我们的荆棘，以及痛苦记忆的细节，请他们三天后—我们与神交谈过后—再来。然后我们求问神，他们回来后我们如何回答他们。

今晚睡觉前对三个人讲你的以马内利的故事。故事不宜长。故事讲过三遍以后，我们会发现我们对自己的感觉和想法都不同了。将来我们还会寻求以马内利的。与别人讲我们的以马内利故事也可以帮助他们坐在感恩的座位上，开始他们自己的以马内利医治。

出现问题时的解决之道

当我们寻求互动，避免落入荆棘地或者讲述以马内利的故事时，遇到问题是常事。有时候我们不能很快回到互动记忆座位上，有时候我们的关系通路受阻，我们再也感觉不到以马内利。比如说，对神的扭曲就是人们常碰到的问题。辨认扭曲很有帮助。

我认为我得到的答案不是从神来的

如果我们邀请神进入一个黑暗的房间，问他我们为什么睡不着觉，而神出示一只吼叫的动物，那么我们应该是从神得到了答案，但这只吼叫的动物却不是神给我们的信息。这只吼叫的动物应该是神的启示。以马内利是启示出在我们头脑中拦阻我们得平安的东西。我们可能对所看到所听到的东西感到困惑或者不舒服。

有些灵跃跃欲试，要拦阻我们经历以马内利。缺少神的平安提示我们，因该花点时间来纠察一下。当蒙了光照时，活跃的属灵抵挡不应当让我们惊讶。处理属灵的抵挡可以是给神许可来阻止这些灵或者是由神来引导我们出离这种抵挡。有时候我们自己独自没有办法做得到，需要朋友与我们一起祷告。要了解更多有关处理属灵的抵挡的信息，请参阅卡尔·雷曼博士写的书《明

白与处理魔鬼的压制和干扰»(Understanding and Dealing with Demonic Oppression and Interference)。网址：www.klehman.com。

由于以马内利是关系的互动，因此可能会带出从以前与人互动中形成的对神的信念和惧怕。我们与人互动所倚赖的关系通路提供了一个镜头，我们用之过滤与神的互动。我们应当期待在从我们最亲密的关系中生出的惧怕浮现出来。我们可能有与神亲近的愿望，但同时惧怕他的反应和看法。我们可能感觉神好像对我们发怒，因此我们与他保持距离。任何时候，如果我们感觉好像对神发怒或者害怕神，就是我们须要处理痛苦的迹象。所有的这些感觉都是从痛苦的记忆而来的，如果我们求问神，以马内利会把我们的惧怕一次一个地拿走。

察验答案是否是从神而来的一种方式，将我们得到的答案与神的品格比较。我们问三个问题：1) “一位有爱有怜悯的神会这么说吗？” 2) “这个答案符合圣经吗？” 3) “答案经察验后感觉真实吗？” 如果不确定，我们可以请教组外可敬的了解以马内利的人。

另外察验以马内利的神的方式是察验你所听到的神的沟通风格。我们不是在等候闪电甚或不是肉耳可听见的回应。如果我们期待神的想法感觉好像狂风、地震或者燃烧的火焰，我们可能就错了⁴。在以马内利的过程中，我们**共享**神的想法。神的想法是温柔、耐心和良善的。他通常使用我们已有的知识、圣经故事、感恩的记忆、以及曾经的互动经历将微妙的、温柔的想法带给我们的意识层面。神的想法可能是温柔的低语甚或是神脸孔⁵。

处理扭曲和除掉其它声音会使我们的以马内利互动更干净和容易。感恩有助于我们放松和聆听，因此在整个过程中，我们要尽量经常回到感恩的座位上。

我感觉不到感恩

如果我们感觉不到感恩，可能是因为我们的感恩记忆座位太小的缘故。我们发现花几个月来收集和感受感恩记忆的人每次以马内利的经历都得到更多医治。很多时候，一年内有目标地建立感恩记忆的人比没有操练感恩的人在以马内利中的回应要好得多。如果我们不是常常寻求感恩，我们应开始收集感恩的故事。把你感觉到感恩的时候写下来。想起以往神的良善能激发感恩。比如，逾越节的主题之一就是纪念神如何拯救了他的百姓。保罗写信表达他的感恩，并且告诉我们在生活不顺的时候仍要喜乐，因为故事尚未结束。坐下来，想想你最感恩的三个时刻，感受这些时刻。

藉着纪念和我们想念的人团圆的时刻，被温暖的毯子抚慰的时刻，以及观看婴儿安睡的时刻，我们在感恩。在我们经历感恩的时候，皮肤暖和，肚子自在，脸上笑起来，我们感觉轻松了，安详了，有了遮盖，并且我们想要别人和我们一起分享这些感觉。

痛苦关闭我们大脑中的关系通路，而感恩将它打开。我们痛苦的程度可能太高以至于我们的身体关闭大脑中的关系通路，拦阻感恩。我们问几个问题来检验关系通路是关还是开。下面的这几个问题目前符合实情吗？

- 我只想一个问题、一个人或者一种感觉走开
- 我不想听别人感觉如何或者说些什么

⁴ 王上 19

⁵ 诗 4: 6, 路 22: 61

- 我的心思“锁在”某件令人苦恼的事上
- 我不想与_____有关系（往常我喜欢这个人）
- 我只想离开、打架或者冻住。
- 我想强势地审问、评判或者修正他人

如果我们对这些问题的任何的回答是“是”，我们的关系通路就运作不佳。关系通路运作还起来时，**我们尝试感觉感恩和察觉以马内利（的效果，译者加）都会改善。**

另外两处资源可能也对你有帮助：1) 访问网站 www.kclehman.com，看卡尔·雷曼博士的文章«处理痛苦的途径»（Pain Processing Pathway），同时还有视频和更多关于关系通路的信息。

2) **茁壮成长：生命康复（Thriving：Recover your life）**之**归属（Belonging）**模块以及**繁荣兴盛特会（Thrive Conferences）**为小组和领袖训练关系通路的恢复。你可以在本册后面的参考资料（sources）找到这些链接。

当我开始感觉恼怒时就失去了与神的联系

我们的感恩记忆和互动记忆一定要清楚、强健和熟悉，否则当我们痛苦的记忆太强时，我们就跌落到山下了。当我们的注意力从神转向痛苦时，这样的事会发生。如果我们太努力要找到答案时，也很可能会跌落回痛苦中。太勉强超过我们的负荷会导致关系通路关闭。恼怒很快关闭关系通路。西方人尤其强迫推进医治，将注意力集中于痛苦上。我们一定要认出我们的界限，回到山顶的座位上等候神来带领。出声地告诉他，正在发生什么事，然后求问他要维持与他的联系，你需要什么。

就算在圣经中，当困难出现时，人们也常失掉对神的同在的知觉。门徒们对风浪的惧怕导致他们把正在休息的老师叫醒。如果没有人和我们一起共同分担这样的经历，超过我们负荷的感觉一定会让我们不知所措。往往我们需要陪同我们的人能在我们说出正在发生的事时与我们的心思意念产生**共鸣**。如果没有人帮助我们，我们将无助地跌回到痛苦的荆棘中。

我独自做不来

有三个原因导致我们为什么不能独自完成以马内利过程：1) 观察自己有困难，2) 我们的大脑缺乏必须的脑力技巧，3) 我们的喜乐能力太低。

自我观察 人的大脑被设计来填补空缺，以及明白摆在我们面前的事。我们也用情绪来告诉自己什么重要，什么不重要。当我们的情绪中充满痛苦的记忆时，与之相关的想法就变得过于重要，而与喜乐和生命相关的想法就感觉不重要了。由于这些原因并不止于这些原因，我们需要与他人一起经历以马内利。将你正在想的和留意到的说出来。这不仅帮助你自己的思绪，还有助于别人共享你的想法，好帮助你留意神要你留意的东西。

容量 我们不要跳进太深的水里的道理同样适用于痛苦。尼希米承认是神的喜乐给人力量去面对悲伤。我们也需要这种力量。喜乐帮助我们应付渐强的恼怒而不至于断了连接。喜乐的意思是，我们喜欢在一起。我们所有人都是在神的喜乐和人的喜悦中兴旺。如同恶人靠近我们会增加我们的苦楚，如果充满神的平安的人乐意与我们一同在山上等在以马内利中，我们停留在山上的能力会增强。神很了解我们的极限。当先知以利亚逃到旷野里时，神喂饱了他。

大脑训练的缺失 人的大脑能感受到六种不悦的情绪。如果我们没学会应对这六种情绪（惧怕、愤怒、悲伤、憎恶、羞耻和无望）的脑力技巧，我们会一直处于恼怒的状态。当我们感觉到这六种情绪中的某一种时，如果我们的大脑不知道如何与我们所爱的人维持关系，我们也会从山顶上与神同在的座位上跌落下去。在我们有这样的感觉时，需要有人坐在我们身边，以便我们能继续听到神的声音。我们可以问神，谁可以坐在我们身边。这些脑力技巧训练也可以在**繁荣兴盛特会（Thrive Conferences）**和**茁壮成长：生命康复（Thriving: Recover your life）**中获得。在**参考资料**部分可以了解到更多培训的信息。

找对人

成长、医治、前行和有效的康复的最好方式是营造以马内利的生活方式。许多基督徒都在教导这一点，却不这样行。找一个人们活得出以马内利的模式的地方。找到、营造和享受以马内利群体和生活方式是实现神所赐给你的潜力的途径。求神指引你的路。

我的故事太难讲或者人们不喜欢听

如果我们的故事太难讲，或者我们发现人们不喜欢听，很可能我们在讲荆棘般痛苦的故事，而不是山上的故事。任何时候我们若聚焦于荆棘，而非以马内利的作为，我们会引发听者的痛苦。如果我们觉得没有人明白我们的痛苦，也会使我们想讲述我们的荆棘。这也是我们在互动记忆座位上需要与神谈论的一个荆棘。所有的荆棘都消失了以后，我们就能讲我们的故事了。

我们的头脑经年思想、感受和察看痛苦。我们的以马内利感觉是新生事物。这意味着我们开始使用新词汇来描述以马内利的体验时很难找对词汇。对和我们一起经历以马内利的人讲我们的以马内利故事有助于我们找出合适的词汇，更好地讲我们的故事。他们听了我们的故事后，请他们把故事复述给我们听，但不要重复我们可能还留在故事中的荆棘部分。请他们帮忙增加描述变化和我们为之感恩的词汇。聆听自己的故事帮助我们看到自己的改变。接下来，我们把故事再讲一遍，去掉荆棘的部分，加上感恩。可以这样开始我们的故事："我想请你和我一起为神为我做的事而感恩，"然后讲起你新的神的平安，以帮助听者找到他们自己的感恩的位置。这样，我们的以马内利故事就以感恩开始，以感恩结束。

我能期待何事发生？

对于神与我们同在，我们可以期待四件事：1) 神会回答我们。2) 神的同在很细腻。3) 讲述我们的以马内利故事有助于我们成为设若未曾受创伤的本来的我们。4) 以马内利的所有部分，从就座到讲故事，将我们带进感恩的机会。这四个期待引导以马内利的过程。我们甚至不需要提前相信这些。只需要在进行的过程中留意这四点。

当我们被伤到创痛的地步时，我们就停留在痛苦中，不再在我们的周围营造归属感了。在以马内利中，我们学会以不同的眼光看待他人，甚至包括毁掉我们人生的人，就如我们看到了自己的变化。当我们讲述以马内利的故事时，我们会在将来任何的痛苦时刻开始寻求以马内利与我们同在。我们将会再度营造归属感和爱。

引导他人经由以马内利

有时，如同以利沙为他的仆人所做的，我们祷告让他人能在他的惧怕中看见神在哪里。当我们这样做的时候，是在款待神。我们帮助朋友在山顶上找到舒服的座位，并且在他们每次跌落到痛苦记忆的荆棘中时，回到座位上。要想真有帮助，我们自己需要舒服地坐在互动记忆座位上，

看到神并且与他有良好的互动。如果我们所帮的人在感恩的座位上，我们需要帮他们了解哪些信息是从神而来，因为我们也能感受到神在说什么。我们不要传达信息，因为这不是以马内利的方式—而是说预言。以马内利是帮人挪走他们心中和头脑中的拦阻，然后他们自己从神那里领受。

协助者也让人讲出他们的想法。这有助于他们发觉正在发生的事情，对其发问，发现自己的回应，弄明白在以马内利时刻中发生了什么变化，以致于他们可以把故事讲出来。协助者也根据他所观察到的帮助找词汇讲故事。更详尽的关于帮助他人经历以马内利的培训资料可从卡尔·雷曼博士那里获得。参见**参考资料**部分。

如果协助者受过训练或者有过经历，他们可以在以马内利中带领整个小组。可从**牧者之家**获得带领小组的指引，该指引是茁壮成长康复（Thriving Recovery）的医治（Healing）模块的一部分。更多信息请参见下面的**常见问题**部分和**参考资料**部分。

常见问题

为什么叫以马内利？

卡尔·雷曼博士和夏绿蒂·雷曼两人留意到，当人们察觉到神与他们同在时，他们从创伤中得到医治，因此他们取名“以马内利干预”。以马内利是一个希伯来词语，意思是“神与我们同在”。神总是与我们同在，但奇怪的是，在未得医治的创伤记忆中，他并不显现。“以马内利干预”是雷曼夫妇的用语，指当他们的协谈从聚焦于创伤的记忆转移到聚焦于除掉拦阻人经历神在关系中的同在时所发生的事。祷告事工中的人长久以来观察到，所有的创伤的经历的一个相同之处是，它们缺失神的活泼的同在。当人们在尚未完全处理过的创伤事件中所遗留的感觉和看法中经历了神活泼的同在时，创伤就解决了。

以马内利可以应用在小组中吗？

牧者之家将以马内利发展到雷曼博士针对个人所做的事工之外的原因之一就是为小组而开发。以马内利在未曾经历过祷告服侍的小组中奏效。这个程序在目前所接触到的每个文化中，通过翻译者运作也都奏效。重要的是，我们已经将以马内利作为一种生活方式来操练。我们要看到的，不是以马内利事工的发展，而是学会对彼此活出以马内利的生活方式的人群。这个“知觉神（的同在，译者加）的生活方式”是创伤康复和脱离上瘾的课程**繁荣兴盛：生命康复**的核心。

这是否是受引导的想像？

我们不让人想像与神一起坐在山顶上，想像神会说什么做什么。这与我们所采用的山、座位和荆棘的图画完全相反。这些只是一些描述方法，描述一位好客的神，与那些殷勤寻求他的人同在，并且不是默不作声。事实上，我们发现，只要人所倚赖的是他们自己的想像，或者与他们一起祷告的人的想像来取代神，任何的平安都是暂时的。我们也不会同意说，画面、图象或者引导不会被用来将人带向神。耶稣和所有的先知都用图象引导人的头脑来思想神。最终，图象是成了像的话语，每个人都必须在他们自己的心里认识这位活神。

以马内利和内在医治以及其它的祷告事工有何区别？

对于“医治一个记忆”时发生什么事有个争论，“内在医治”这个词也是模糊。以马内利微小而重要的不同是，清楚地聚焦于对神来讲核心的改变：1) 想起神已经做过的事，2) 在我们生活中的每一个层面都留意神的同在，3) 纠正对将神排除在外的生活经历的解读—好像（神，译者加）既不知道，也不关心。

以马内利与其它的祷告事工有如下的不同特征：

1. 以马内利从寻求神开始，而非探索和感觉我们的痛苦。
2. 以马内利与大脑对创伤的回应相匹配，引导我们的祷告，以大脑完整处理创伤记忆的正确顺序进行。
3. 以马内利通过讲以马内利的故事（而非创伤的故事）将经历化进身份里和对未来的恰当看法中。
4. 以马内利有安全指引以避免使人精疲力竭或者使人再次受创伤。
5. 以马内利在小组中应用安全有效。

更多参考资料

卡尔·雷曼博士

雷曼夫妇得出下面两个结论后应用**生命典范**和**繁荣兴盛**培训课程：1) 我们与神的连结根源于对我们与他连结的记忆，如同我们的创伤感觉根源于我们对创伤的记忆。2) 大脑中的关系通路运作正常我们才能看到神在关系中的同在，无论是在记忆中，还是在当下的经历中。对已有的知识的这两个应用使雷曼夫妇在他们自己的做法中聚焦于医治的步骤并加以改善。他们制作了大量基于丰富经验的教学资料以及证实以马内利干预如何在属灵层面、实践层面和神经层面奏效的证据。

雷曼夫妇的网站 www.kclehman.com 提供了丰富的培训资料，包括大量的文章和系列教学 DVD，以及分段的现场服侍。

卡尔·雷曼医学博士和夏绿蒂·雷曼开发了简短的“关系通路测试”和恢复关系通路的基本步骤。雷曼夫妇的测试的修改版可以从**牧者之家**的网站上获取。

www.lifemodel.org

牧者之家

牧者之家 (Shepherd's House) 里**繁荣兴盛 (Thrive)**和**茁壮成长：生命康复 (Thriving Recovery)** 这两支**生命典范 (Life Model)** 的培训队伍积极地与雷曼夫妇合作，为小组开发了以马内利的培训方法。雷曼夫妇和牧者之家生命典范的讲员之间经常的和自由的交换产生了以马内利生活方式的资料，目前这些资料已在教会中使用。

繁荣兴盛培训 (Thrive Training) 是牧者之家的首要培训经历。在繁荣兴盛培训中，我们将学习经历神的互动性的同在当做可以训练的脑力技巧。克里斯 (Chris) 和珍 (Jen) 克希 (Coursey) 开发并带领繁荣兴盛培训，并把以马内利生活方式称为“心眼视力 (heartsight)”，是 19 个基本的有关关系的脑力技能中第 13 个技能。教导人们以马内利是繁

荣兴盛技能培训课程中必备部分。这里所描述的步骤是特会/培训第一天的开始“神的时刻”的一部分。繁荣兴盛培训应该成为想要建立成熟群体和培训他人的领袖的重点考虑。

www.thrivetoday.org

*茁壮成长：生命康复的医治*模块是为期 12 周的课程，有关在小组里或者教会里如何教导使用以马内利。茁壮成长将三个独特的元素带给愿意处理上瘾和创伤的教会。改变生命需要的是几代人齐备的群体、有关关系的脑力技能培训、以及在每一个步骤中神的互动性同在。以马内利对于教导教会和康复中的人们除去拦阻我们看到神的同在是核心内容。

www.thrivingrecovery.org

www.immanuel-pastoraat.nl

这是个荷兰语的以马内利网站。在网上找这个网站或者类似网站。好的网站应该包含下列网站中的一个。

www.lifemodel.org

www.thrivetoday.org

www.thrivingrecovery.org

培训

如果你代表一个组织或者文化想要为小组或者为满足需要采纳以马内利，请联系牧者之家国际（Shepherd's House Inc.）。你可以在 www.lifemodel.org 网站上找到生命典范的资料。该网站可以引导你找到可以帮助培训您的小组的人员。在该网站上搜索生命典范的教会和课程，他们在敬拜中和肢体生活中鼓励以马内利的生活方式。

牧者之家正在装备人们获得兴盛生命的技能！