

在灾难过后 传递平安

Passing the Peace After a Crisis



Shepherd's House Inc.

A Life Model Book

在灾难过后传递平安 (Passing the Peace After a Crisis)

版本 3.1

版权所有©2015 Shepherd's House Inc.

书号 978-1-935629-20-7

出版商

牧羊人之家公司 (Shepherd's House Inc.)

P.O. Box 2376
East Peoria, IL 61611

www.lifemodelworks.org

[Passing the Peace After a Crisis \(English version\)](#)

除非另有说明，英文圣经经文一律摘自《新King James版本》。
Thomas Nelson版权所有©1982。经许可使用。版权所有。
圣经，新国际版本®，NIV®版权所有©1973，1978，1984，
2011，由Biblica，Inc.®许可使用。全球保留所有权利。

中文圣经经文一律摘自《新标点和合本》。

目录

关于其他常用方法	4
简介	5
传递平安	6
如何传递平安	8
平安与伤痛	11
传递平安始于里面的平安	12
在其他文化与宗教中寻求通往平安的门	15
寻找「平安岛」	17
留在「平安岛」上重建	20
帮助团体找到「平安岛」	25
使平安具有感染力	28
例子	29
给带领者的建议	34
避免创伤	37
更多的工具和资源	39

关于其他常用方法

痛苦在人类的生活里很常见，而且往往非常严重。痛苦是人生命的一部分。所有的灾难都会带来痛苦。创伤不仅是痛苦。创伤乃是没有愈合的痛苦。我们无法愈合的原因是因为我们找不到平安、是因为我们感到孤独。在西方，协助创伤者愈合的经验源自于帮助经历战争的士兵以及被虐者。在绝大多数研究的案例中，引起创伤的原因常常都是隐藏的一个谜。一个孤僻、不说话的士兵或一位对自己的身体有奇怪反应的女孩，他们两者之间的共通点都是藏有不为人知的秘密。一旦他们的秘密被揭开并与他人分享之后，有两件事会同时发生：首先，此人讲述他的创伤（康复的起因）。其次，此人不再感到孤独（真正康复的原因）。从此，研究者便集中精力寻找创伤的起因，因为他们错误地认为谈论已发生的事情是得到康复的途径。

世界各地大多数的灾难和可怕的失去都不是秘密。每个人都知道所发生的事。对于创伤，西方最常见的解决方案是让人们讲述事件的经过。对于有隐性创伤的人来说，讲述是一个让他不感到孤单的步骤，但当创伤一旦分享出来之后，讲者和聆听者都会感到更疲惫并再度受创。其实，当人们不断的去讲述自己的创伤时，他们的情况通常会变得更糟，需要更长的时间才能恢复。我们不教导或推荐这种方法。

在灾难（或失去）之后，人们产生创伤的征兆乃是因为他们找不到平安。讲述创伤并不能给他们带来平安。谈论创伤对于聆听者来说，也非常的不容易。很快的，聆听者便无法持续帮助，并且也开始出现创伤的征兆。真正需要的乃是帮助人们找到平安、持续停留在平安里、在他们的周围创造平安、然后依次分段的恢复他们生活的平安。我们可以帮助人们体验神同在的平安。然后，神会依次分段的带领、重组他们人生的碎片。我们也能帮助幸存者将平安传递给他人。

对于隐性创伤（或是部分隐藏的创伤），比起专注寻找创伤的起因，这些隐藏的部分往往在平安同在的状态下，更容易浮现出来。药物使用、催眠、对质、犯罪调查和利用其他方法去证实、找出事发的过去，并不能加快恢复的速度。回到平安的最快途径是寻求平安。当我们感到平安并且不孤单时，我们便能够面对我们的痛苦。

介绍

这本小册子是一个指南，写给希望在灾难或危机后帮助他人的基督徒；此种方法简单有力，并能减少创伤的影响且不会伤害聆听者。不论创伤是否来自自然灾害、战争、难民的背景、疾病、恐怖主义、人类暴力、虐待、或其他原因，恢复的第一步是找到平安。在帮助别人之前，首先，我们必须要领受神平安的同在，然后再传递平安。我们将使用「以马内利的平安」，使平安具有感染力。传递平安共有3个步奏：

- 1.感恩
- 2.倾听上帝，直到我们进入平安
- 3.与人分享所发生的转变（传递平安）

从过去的经验来看，在高创伤地区，与受创人使用「以马内利的平安」的方法后，平安很快的就会临到——往往不到15分钟。经历过灾难的父母，通过少至一次「以马内利的平安」的体验，就能够把平安传递给孩子、家人、和朋友。传递平安（以一人传递给另一个人的方式）通常可以从最初的救援人员后，传递至四到五人的范围。信仰其他宗教（甚至无宗教）的人也能很容易学得「以马内利的平安」的操练。许多人很快就每天练习「以马内利的平安」，并且每天都操练。遵照本书方法的救灾人员、志愿者、或幸存者，没有人报任何因此方法而造成的伤害。

因为这本小册子是写给基督徒的，所以采用的文字与价值观与基督教的教义一致。灾难的影响遍及所有的信仰和文化。希望帮助他人的基督徒必须以对方能够理解和接受的方式传递平安。若要帮助其他宗教（或无宗教）的人，我们绝不能一开始就吓唬或冒犯对方。我们选择用「传递平安」的措辞，解释本培训指南提供的内容。世上主要的宗教都同意「平安」对信徒的好处。平安之子以「愿你平安」向门徒打招呼，并差遣他们到世人那里时，吩咐他们求平安给他们所进入的每个家庭（马太福音10:13）。穆斯林用「祝你平安」互相问候，犹太人用「沙龙」问候。佛教徒寻找平安，美国原住民传递平安管，嬉皮士没有宗教、却相信平安。对于受灾的人来说，平安不只是问候；平安是重建他们生活的基础。

几乎每种传统基督教的聚集，都包含某种形式的「传递平安」。平安是有「感染力」的，它有能力从拥有平安的人传递给周围的人。许多基督徒没有平安，也不知道如何传递平安—甚至在自己安全的教会里。在灾难中寻找平安是更加的困难。我们将教导你，即便在面对生命中最艰难的时刻之时，如何能找到及传递平安。

本书所要阐述的内容，若画做一幅图像，画面便是我们帮助遭受灾难的人，逃避波涛汹涌的大海，抵达至一个平安的小岛。与其让幸存者游过让他感到痛苦的海洋，我们将帮助幸存者留在平安岛上。我们的目标是帮助幸存者在平安岛上，将破碎的生命慢慢拼凑，恢复过来。平安之子会引导我们，使我们不至于在帮助他人的过程中失去自己的平安。

传递平安

你将在本手册中学习三种传递平安的方式。三种方式都依照「以马内利的平安」的原则，但当我们独自一人、与另一个人、或与一群人在一起时，实际操作细节则会有些许的不同。首先，我们要操练的第一种方式，也就是我们自己在独处时，先进入到神的平安，然后再将平安传递给别人。第二种方法是帮助他人进入上帝的平安，并分享那平安。第三种方法是帮助一个团体在同一时间，进入神的平安。

平安（shalom）是万物与上帝和彼此之间，享有正确关系之下所产生的和谐。当我们传递平安时，我们是有福的，并会被认出是上帝的儿女。（马太福音 5:9，「使人和睦的人有福了！因为他们必称为神的儿子。」）上帝将他的平安传递给我们，使我们不至于恐惧。（约翰福音 14:27，「我留下平安给你们；我将我的平安赐给你们。我所赐的，不像世人所赐的。你们心里不要忧愁，也不要胆怯。」）

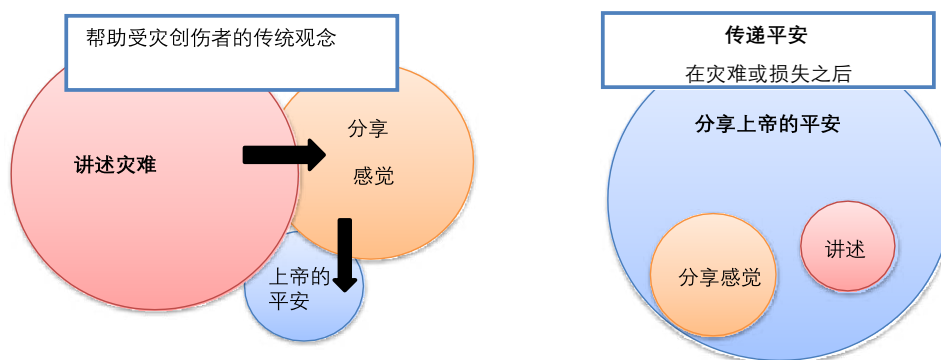
保罗称上帝为「赐平安的神」。（罗马书 15:33，「愿赐平安的神常和你们众人同在。阿们。」）这种平安对于击败邪恶是大有功效且全胜的。（罗马书 16:20，「赐平安的神快要将撒但践踏在你们脚下。」）保罗告诉教会，上帝的平安会帮助他们的日常生活。（哥林多前书 13:11，「要作完全人；要受安慰；要同心合意；要彼此和睦。如此，仁爱和平的神必常与你们同在。」）耶稣向门徒问候：「愿你们平安」（约翰福音 20:26），并教导他们也如此向彼此问候。当耶稣差遣门徒到世界

传扬天国已近、帮助已来到，耶稣告诉他们要为他们进入的每个家庭祈求平安，当对方没有接受时，平安便会归回他们。（马太福音 10：7，8，12、13。「随走随传，说天国近了！医治病人，叫死人复活，叫长大麻疯的洁净，把鬼赶出去。你们白白的得来，也要白白的舍去…进他家里去，要请他的安。那家若配得平安，你们所求的平安就必临到那家；若不配得，你们所求的平安仍归你们。」）

灾难造成创伤是因为它让人孤单且没有平安。找着平安的人仍会感到痛苦，但不会演变成创伤后应激障碍。当人们在糟糕的事件中无法迅速找到平安时，便会导致创伤后应激障碍。预防创伤的方法是领人们迅速的恢复平安。聆听者必须有平安，并将他们的平安传递给陷入困境的其他人。即使已经有创伤后应激障碍，当人们能够恢复平安时，症状是可以缓解的。

平安并不意味着我们没有感觉。麻木和缺乏感觉通常是已受创的迹象。当我们知道我们不是唯一有此种感受的人、并且我们的感受是在所面对情况下所产生的正常反应时，平安就会来到。实际上，我们需要有感觉，才能正确地应对灾难并避免感到孤单。

通过分享感受，我们架起了一座桥梁，使平安可以通过。拉撒路死后，耶稣与马利亚同哭（约翰福音 11:35），同受了她丧失亲人的悲伤。在架起分享情感的桥梁之后，耶稣使拉撒路从死里复活。如果我们自己的平安很薄弱，通过分享情感去架起一座桥梁时，往往会使我们自己受伤。当我们的平安很强大时，我们便可以带领创伤者进入到神同在的平安。我们能否帮助人或是自我陷入创伤，取决于我们当时对平安或是对灾难的感觉更强烈。



西方人普遍相信，治愈创伤靠的是谈论灾难的细节或让幸存者分享感受。但两者都不是事实。讲述灾难的细节能够带来帮助仅，仅只是在聆听者不知道发生了什么事情的情况之下。讲述灾难的经过，大部分是为了「聆听者」，且它常常使聆听者受伤。分享感觉是一座有效的桥梁，能够把两个人连接在一起。但是，我们注意到，当耶稣与马利亚一同哭泣时，不是因着他的哭泣而带来了平安。哭泣带来了某种联系，为平安搭起了桥梁，但是它不是产生平安的方法。因此，帮助灾民的绝对不是我们情感的力量。他们自己已经有足够的感觉。我们在那里是为了向他们传递平安。

当我们准备在灾难或损失后提供帮助时，我们不能依靠自己的性格去承受痛苦、也不能靠着我们的意志力使自己充满希望。赋予我们力量的，乃是上帝与我们同在。然而，上帝总是与我们同在，但有时后，我们仍然没有力量。这不是因为我们的信心很薄弱，而是因为我们对上帝的爱，有很薄弱的认知。（以弗所书3：17-19，使基督因你们的信，住在你们心里，叫你们的爱心有根有基，能以和众圣徒一同明白基督的爱是何等长阔高深，并知道这爱是过於人所能测度的，便叫神一切所充满的，充满了你们。）

当危机的强度及其产生的感觉导致我们失去神的同在与爱的感觉时，我们便失去了平安，也不再能够帮助灾民。我们的灵魂已经成为了灾民。但是，当我们从那些使我们失去平安的事件中恢复过来时，我们便有能力帮助他人体验上帝在他们的痛苦中与他们同在。我们学会传递平安。

如何传递平安

处于动荡中的头脑，无法好好的思考。你现在可以阅读这本小册子，是因为没有龙卷风正在穿越你的房子、你所在的船只并没有正在下沉。我们的头脑能够做出最清晰的思考是在我们牢固的连接于一个爱我们的人，且那个爱我们的人很靠近我们之时。当我们感到安全时，我们可以解决许多问题、可以思考世界上最深的问题、甚至带着微笑质疑我们自己的想法。

创伤产生的是一种相反的精神状态—绝望的、搜索似的、带有强迫症状的、经常混乱的思维。想一想你在惧怕当中头脑的运作模式，你会不断担心自己会跌落或坠毁。在面对灾难的时期，我们只能考虑到眼前的事。灾难后，我们眼前的景象被灾难的残骸所充斥。重建生活之前，我们需要解决一些非常巨大的问题。在灾难后，能够找到并拥有一个平安的状态，将大大地帮助我们解决问题。

为了帮助他人找回平安的状态，我们自己必须在神的平安里面。从有神平安同在的地方，我们可以帮助其他人进入上帝的平安。我们传递平安的对象可能是不知道上帝存在的人、可能是与我们信仰不同的人、甚至是不相信上帝的人们。不论他们是否与我们有同样的信仰，他们不能否定与我们同在时所感受到的那份平安。平安是不能伪造的。我们给予的平安是我们与上帝的同在。如果我们只是躯体在房间里而在情感上没有与对方同在时，我们的平安只会惹恼别人。只有当我们的情感与对方同在时，我们才能传递平安。

在回想关于灾难期间发生的一切时，保持平静的心态是很困难的。当我们传递平安时，我们必须帮助人们留在他们平安的小岛上，在此状态下来思考发生的事情、思考现在的自己是谁、以及思考接下来的方向。不同于医治祷告，以问题为中心、借着习用的智慧、引导人们进入痛苦和创伤的记忆中，我们专注于上帝与我们的同在。「以马内利」的意思便是「上帝与我们同在」。

「以马内利」方法的初衷是为了帮助人们达到稳定与安全的精神状态，并在此状态中从灾难、创伤、损失里恢复。「以马内利」方法让使用者明白神的同在及其带来的影响。我们求上帝使我们意识到祂的同在、停下来并且观察发生的事、然后将此平安的故事与他人分享。上帝的同在显著的影响着所有的人。

「以马内利」由Jim Wilder博士和Karl Lehman博士研发，由Charlotte Lehman命名。三种常见的应用包括**书面、口头、与团体的形式**。Lehman博士领导的研究小组为口述以马内利的形式带来了重大的贡献。早期小组方法和书面方法的开发者分别是Chris Coursey， Ed Khouri， Sungshim and John Loppnow and Anna Kang。

对大多数人来说，在我们处于安静、没有间断、且安全的生活中，要意识到上帝的同在，已经够困难了。若要帮助人们变得足够安静，以至于能感受到上帝的同在和获得上帝的帮助，聆听者需具备两种能力。第一，我们必须保持内心的平安。

其次，我们必须以一个好母亲抚慰心烦的孩子的角色，用简单的方式与他人建立联系。要与其他背景、文化、和宗教的人们建立联系、使他们平静下来，这意味着我们必须像一位好母亲，但不能违反成人关系的社会规则和标准。当一个女人在地震中失去知觉、房子可能会坍塌在她身上时，几乎在任何一种文化中，都会允许一个男人进入女人的房子、将她救走。在几乎所有文化中，在地震隔天，即使同一个女人昏迷了，同一个男人也不能进入她的房间，将她带走。此男人或许也不能与那女人说话，或是直接询问女人的情况。同样的，传递平安也需要我们了解他人将会如何诠释我们所传递的平安。

学习传递平安意味着学习成为一个敏感的母亲。我们可以使用一些要点，帮助人们在文化中建立良好的关系。能够吸引他人来建立和谐的关系的人，通常都能够提供：1) 熟悉的气味，能够将童年的最棒的回忆联系在一起，2) 调节温度（根据需要加热或冷却），3) 优选的食物和饮料，4) 社交上适当、必要的肢体接触，5) 缓解痛苦；6) 拥有有帮助所爱之人的方式；7) 保护免受伤害，8) 对我们眼中的错误或语调有深刻的理解音。这些是一个好母亲的技能，可以将平安传递给她孩子、孩子的朋友、其他的父母、甚至陌生人。

对于幸免于难的人们，他们需要一个的平安状态才能得以恢复。躁动和沮丧的人不能够昌盛；失去平安的团体也不会昌盛。我们自然而然的被拥有平安的人所吸引。我们帮助他人一定程度上恢复他们的生活，直到他们自己可以成为平安的中心，并将平安传递给他们遇到的人。

传递平安来自于拥有理解他人的能力，以一种共享的方式感受。通过内住的灵，我们能够感知别人的一些事情。我们的大脑也能够感受到他人的情绪。与他人「同在」意味着我们跟随着他们的感受。圣经说与哀哭的人要同哭，与喜乐的人要同乐（罗马书12:15）。我们不是要使哭泣的人开心起来，也不是让喜乐的人安静下来。

假如我们未能得到平安或无法与他人同在，我们便无法传递平安。不过，我们不仅仅是传递人的平安。基督的平安是强大而活跃的力量。作为人类的我们，能为人们提供的平安，仅能领他们感受到神的同在，并明白他们并不孤单，不需要自己独自面对痛苦。比我们更强大的平安将会建立他们，使他们起死回生。

有关创伤的其他阅读资料，请参见：

Living From the Heart Jesus Gave You by Friesen, Wilder, Bierling, Koepcke and Poole, Pasadena, CA: Shepherd's House Inc., 2004.

有关创伤恢复的指南，请参见：

Outsmarting Yourself by Karl Lehman, M.D., Libertyville, IL: This JOY! Books, 2011.

痛苦与平安

大多数的人都认为平安就是无疼痛、无情绪、或无痛苦。所以，当我们想到在灾后帮助他人时，都觉得使人们从灾难造成的一切损失和伤害中释放出来，是不可能的任务。平安，也就是圣经中「沙龙」，意味着一切都互相效力。尽管听起来很奇怪，但我们的痛苦也是有道理的。有些失去一定会使任何有心的人感到心痛。平安并不意味着我们不会受苦，而是知道苦难无法将我们与神的爱隔绝。（罗马书8:35，「谁能使我们与基督的爱隔绝呢？难道是患难麼？是困苦麼？是逼迫麼？是饥饿麼？是赤身露体麼？是危险麼？是刀剑麼？」）因此，我们经历的平安与上帝的同在一样，是强而有力的。

灾难影响的两种人，包括了没有意识经历神的同在的人，以及对上帝的爱有深刻认识的人。面对强烈的情感和巨大的痛苦，我们的脑部倾向于停止运作，我们甚至可能会失去知觉和昏厥。除了情绪上的压力，灾难造成的各种身体伤害，更进一步地减低我们的能力。

当人们感到绝望时，他们常常只是试图使痛苦停止。成功的让自己感觉不到痛苦的人，他们其实处于最大的危险之中、或有可能变得最危险的人。虽然有些人用毒品和酒精来减轻痛苦，其他人则异乎寻常的丧失痛苦的感觉。类似于我们不能在强光之下看见任何东西，当疼痛变得太强烈时，我们便什么都感受不到了。有些人为了逃避痛苦的感觉，对自己与他人做极其恶劣的事。这么做，他们的痛苦程度会高到使感觉丧失。如果我们试图安慰对痛苦麻木的人，便如同将处在痛苦最高端的人，突然地进入疼痛区，他们所爆发的反应经常是暴力举动。任何减轻痛苦的尝试，都应留给有智慧的领导者和专业人员。但是，带来平安是每个人都可以做的一件事情。

在灾难或损失之后，拥有平安与他人的同在都是必要的。在智慧书，我们读到，（传道书7：4）「智慧人的心在遭丧之家；愚昧人的心在快乐之家。」这并不意味着我们不应该成为喜乐的人。喜乐代表的是我们很高兴能在一起。喜乐代表的是我们很高兴能与面对痛苦的人在一起，而不是与冷嘲热讽的人在一起。我们感到平安的原因，是因为当我们看着每一件可怕的事物时，我们确信恐怖、惊骇、或邪恶，都无法在这个时刻使我们与上帝的爱分开。

危机后，我们平安的同在，是对方所需同理心的开头，但真正的改变乃是来自于我们所传递的平安。我们现在将探讨自己如何进入平安，如何帮助另一个人进入平安，以及如何在同一时间帮助一个团体或家庭进入平安。

传递平安始于内在的平安

在灾难临到前就操练平安与感恩的心是非常重要的。如果日常生活中琐碎的事情便夺走了我们的平安与感恩的心，那么，在黑暗可怕的日子里，我们就没有平安可以与人分享。让基督徒在内心里建立神的平安，最简单的方法是通过书写，写下神所盼望我们知道的。我们将此方法称为「书面的以马内利」。通过阅读和检视我们写下的内容，我们便可以查验自己的想法是否符合上帝要我们看到的。从上帝的角度看事，便会带出平安。我们怀着感恩的心，聆听上帝的声音。为了使上帝的平安在我们心中掌权，我们应该从感恩开始。（歌罗西书3：15）「又要叫基督的平安在你们心里做主，你们也为此蒙召，归为一体；且要存感谢的心。」

训练的开端，是让我们回忆起生命某一个时刻里让我们非常感恩的具体事件，并简短的写下来（大约一条短讯的长短）。

1. 写下自己向上帝的感谢。

例如：亲爱的上帝，我非常感谢我摔伤后能再次走路。我知道都是祢的帮助，现在我迈出的每一步都像是你所赐下的礼物。

接下来的步骤中，所写的内容都以神的角度来写。请迅速的写下任何你想到的内容，因为这是我们在实际状况下所需要做的。我们需要在危机后迅速的找到平安，因此不必花很长时间去思考上帝的回应。我们将在之后的步骤中检查我们写的内容。现在，我们快速写下上帝如何回应我们的感恩。

2. 写下你意识到神如何回应你的感恩。

例如：我儿，我很欣慰你注意到我与你同在及帮助你。你懂得感恩，我好喜悦。是的，你跌倒，你行走，我都在你身旁。

接下来，我们用出埃及记 3 章 7 和 8 节中记载的五个特点，即上帝在燃烧的荆棘中对摩西说话的五个特点，来引导我们的思想进入平安。上帝说：1) 我看见你，2) 我听到你，3) 我了解你所面对的，4) 我在你身旁，5) 我会为你行事。我们很快地写出这些印象，并在下一步中进行检查。继续从上帝的角度来书写，以此训练我们聆听上帝的声音。

1. 我看见你：

例如：我看见你坐在窗边，望着外面的树木和小鸟。

2. 我听见你：

例如：我听到你在问自己，是否能帮助那些人？你觉得他们的痛苦你无法体会，因为不曾经历过，甚至不想知道。

3. 我了解你所面对的：

例如：你感到圣灵在催逼着你去做这事。你认为自己无此能力。你怕让我失望，也担心自己没听清楚我的声音。

4. 我就在你旁边：

例如：当你让我对你的心说话（就如现在），我会引导你，因为我喜欢与你相交，与你为伴。我要把我放在你里面那些尚未发展出的部分唤醒。看啊！我创造你成为那位把祝福带给有困难，遭患难的人。我把那种渴望放在你里面。

5. 我会为你做这些事：

例如：我会指教你何为我的平安。你现在的生活中尚有些部分未得我的平安。你若像现在一样，来到我面前，我就赐你平安。然后，经由你和你的软弱，我会将平安浇灌给那些在今世已失去一切的人。我会与你同在。

一旦我们捕捉并写下我们意识到神希望我们知道的事情后，就该查验是否有进入平安（一种很深的平静）。我们通过大声朗读来测试，听者最好是一群了解神的声音的人。我们要衡量的有三点：1) 我们的观点是否符合上帝的真理；2) 我们所写的内容是否符合圣经的原则；3) 当其他了解上帝声音的人听到我们所读的内容时，是否有听到神的真理被表达出来。

「书面以马内利」，也就是与神的交流，不仅是关于我们的思考方式，它也使我们查验自己的思想是否与上帝的真理相符。时常操练「以马内利」能够使我们面对周围世界的思想和反应，带来深刻的变化。当我们写的东西无法为我们或上帝的子民带来平安时，我们需要再次重复「书面的以马内利」的步骤。如果第一次写完之后，我们还未进入平安，我们需要再次回到感恩的状态，继续问上帝还想让我们知道什么。然后，再次重复五个步骤。有时候，这个过程需要来回数次，才能进入平安。

传递平安

一旦我们以感恩的心靠近神，聆听了神的声音，写下了我们的想法，并查验了是否进入平安、与真理相符之后，我们就能够传递平安。大多数人不知道神的平安是什么，所以我们需要一些文字来形容。以你自己的身体和思想所经历的，写下体验上帝的平安时的感受。用几句话描述当你通过「书面的以马内利」的步骤时，进入平安时的感受。注意，若在我们失去平安后而使用「书面的以马内利」的步骤时，本身的体会更加地显著。

我们应该向我们信任的二或三人，讲述我们的平安故事（我们向神感谢因着祂的真理而带来的改变）。如果我们将我们所写下的「书面以马内利」，读给一个小组听，我们就是向他们分享自己对平安的描述。你会看到平安如何传递给在场的听众。

「书面以马内利」帮助有助于学习如何传递平安。「书面以马内利」是由 Sungshim Lopnow 和 Anna Kang，由「口述以马内利」和「团体以马内利」为基础而发展的，后者两种方法我们将在本手册的接下来的篇章中进行讨论。对于可以写（并且有地方能写下想法）的人来说，「书面以马内利」，可以使他们得到平安，尤其是当他们大声读出所写内容时。

如果你准备在将来要传递平安，请在每天感到平安的时候，把「书写以马内利」的步骤走过一次。另外，每当你失去平安时，也要练习「书写以马内利」。在我们的平安消失后，练习如何寻找到平安是非常有帮助的，因为这正是我们在危机后向他人所要传授的经验。

有关“书写的以马内利”的其他阅读资料，请参见：*Joyful Journey* by Wilder, Kang, Loppnow and Loppnow, East Peoria, IL: Shepherd's House Inc., 2015.

在其他文化和宗教中寻找通往平安的门

危机过后，我们无需与人们进行信仰辩论。逻辑上的说服，通常不能成为传递平安的途径。接受我们为平安使者的人们，都先体会到我们内在的平安。我们所代表的是基督在他们失丧之处的同在。在灾难或失去之后，几乎每个人都会接受「平安」的这份礼物。如果有人拒绝平安，通常是由于怀疑、害怕口是心非、或害怕背叛，而不是因为不需要平安。并非每个传递平安的人都应该得到信任。但是，当基督徒传递平安时，我们带来的不是终止敌意的协定，而是上帝的同在，是那位把平安带入我们内心的上帝。

在如何向他人提供平安方面，不同宗教里的方法有很大的差异，但各宗教普遍的认为他们信徒应该得到平安。即使是那些必须安抚愤怒神灵的人，他们如此做是为自己找到平安。就佛教徒而言，他们寻求内心的平静，而佛陀则积极地寻求终止冲突。穆斯林在古兰经（10:25）中读到，造物主随己意召唤人去平安的住所，并引导他们走上一条直路。道教八戒说：「如果我看到一个不幸的人，我将用尊严支持他，以恢复好运。」孔子重视正确的关系与和谐，他说：「己所不欲勿施于人。」耶稣也说了类似的话。

不论宗教信仰为何，大多数人被文化的影响，大过于宗教的影响。了解文化，包括我们自己的文化，将有助于打开大门。我们必须了解我们自己的文化，否则它仍会是我们与他人之间无形的墙。即使作为基督徒，与其他文化的基督徒相比，我们通常与同文化的人更加的相似。

在大多数文化中，好客和友善为人们敞开了大门，并构成了基督教义的重要组成部分。从许多方面来看，我们可能被认为是上帝之家门口的仆人，款待上帝的访客和任何不了解上帝的陌生人。我们应该将传递平安视为我们代表上帝对人们的热情款待。

在古代的中东智慧文学中，约伯的诗歌为传授平安与创造归属提供了典范。约伯是共识的共同点，代表的是灾难后的平安之门。约伯被犹太人、穆斯林、和基督教徒视为先知。约伯作为社区中的长者，将自己的平安传给他人，而受到上帝的认可。长者能为社区和无家可归者创造归属感。

建立归属感的常见形容词包括了「热情好客」、「社区」、「有家的感觉」、和「感到欢迎」。为社区中每个人（不论老少）建立归属的共同需要，是智慧文学的核心。看看这首诗包含了多少种传递平安方式。

「耳朵听我的就称我有福，眼睛看我的便称赞我，

因我拯救哀求的困苦人和无人帮助的孤儿。

将要灭亡的为我祝福，我也使寡妇心中欢乐。

我以公义为衣服，以公平为外袍和冠冕。

我为瞎子的眼，瘸子的脚。

我为穷乏人的父，素不认识的人，我查明他的案件。

我打破不义之人的牙床，从他牙齿中夺了所抢的。」

约伯记 29：11-19

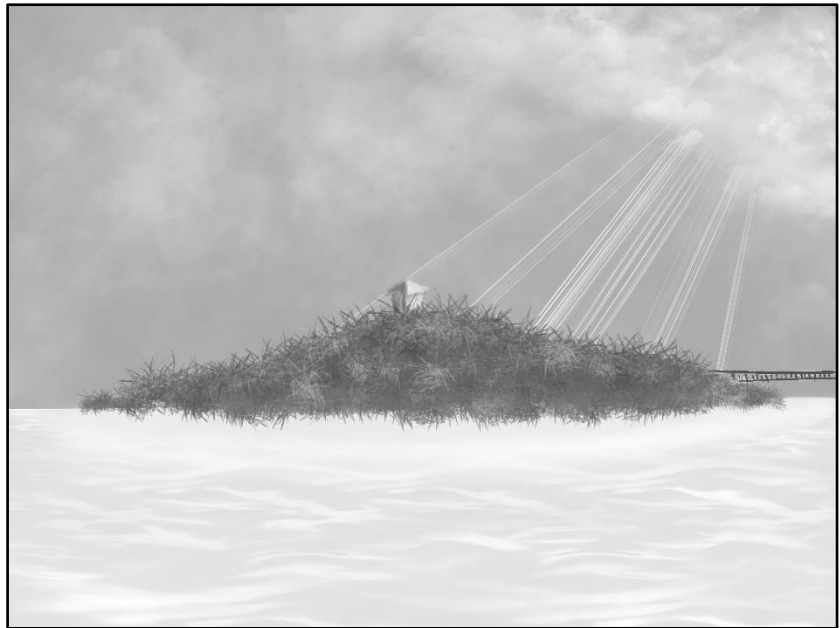
许多学者都一致认为这首诗是犹太、基督教、穆斯林神圣著作中最古老的文学。三个宗教都非常尊重约伯。的确，三个宗教都同意约伯是有史以来最伟大的人之一。对于伊斯兰教徒来说，约伯是先知（他在古兰经中被称为阿尤布。）无论你是穆斯林（15 亿），犹太人（1400 万）还是基督教徒（21 亿），约伯对于社区的归属提供了一个显著的模式，。这是一个非常了不起的起点。你知道有多少事情能使这三大宗教达成一致，并延续人类社会 3000 多年？我们认为这点非常的有意义。

找到「平安岛」

在本节中，我们将研究如何通过引导祈祷的经历将平安传递给另一个人，我们将其称为「口述以马内利」。「以马内利」在本书指的是归纳研究神同在所带来的影响。灾难发生后，大多数人对上帝的需求非常的开放。随着灾难的严重性增加，人们了解神同在的难易程度似乎也在增加。我们可能认为「以马内利」的方法只有基督徒才能使用，但上帝愿意所有的人都知道他的存在。说服基督教徒去聆听上帝（尤其是西方领导人）往往比较困难。我们将首先说明如何将平安传递给那些允许使用「上帝」一词的人；接着，我们会添加一些辅助的办法，以帮助那些不愿在使用「口述以马内利」时听到「上帝」一词的人。

我的平安

每当我们传递平安时，我们就从检查自己的平安开始。我们现在感受的到神与我们同在吗？我们有足够的平安能感恩吗？如果我们失去了平安，我们必须首先先进入平安，然后再帮助他人。通过我们团队中某人的帮助下，我们可以使用「书面以马内利」或「口述以马内利」找到自己的平安。



灾难或损失后的平安

我们将帮助遭受洪水、龙卷风、地震、海啸、战争、疾病、饥荒、难民经历、危险旅行、难民营生活、迫害、种族流血、恐怖、犯罪和相关损失的人们。灾难过后传递平安，可以帮助每个幸存者或家人找到一个「平安岛」来恢复自己灵魂的兴盛。我们尽可能希望「平安岛」既坚固又持久。

「平安岛」是一个人们可以在此刻体验神平安的地方。当我们感到平安时，我们能够更清楚地思考、找出重要事物的优先次序、恢复人际关系、以及应对情绪；然而，最重要的是，我们会更加明白上帝的同在。

我们将传递平安的过程分为两个阶段。第一部分是寻找平安，我们将其称为寻找「平安岛」，在此阶段我们可以感觉到「上帝与我同在」。第二阶段是让上帝收集被灾难分散的生命碎片，并在我们的「平安岛」上重建生活。

依附与平安

灾中和灾后的平安取决于满足基本需求，如提供温暖、食物、住所、寻找亲人和处理伤害。这些需求总是伴随着灾难而来，因此传递平安首先要考虑到一位好母亲会寻找并尽可能提供的所有条件。满足这些基本需求有助于母亲与婴儿建立平安的依附关系，相同的，也将有助于我们在灾难后建立人际关系。即使我们无法提供所缺少的东西，也必须通知专业恢复小组或我们的领导人，我们注意到并竭尽所能的这个动作也能够传递平安。如果我们忽略这些实际步骤，神的同在很少会通过我们传递出去。（马太福音 10:42，25：31-46）我们的招待和祈祷能够打开门。

感恩的三个层次

传递平安与感受神同在最有效的时候是在当人们感恩之时。接着毯子去覆盖一个人的肩膀、递上一杯饮料、对婴儿或孩子微笑、停下来聆听、用对方的语言打招呼、与对方保持身体相同的高度去交谈（而不是高立于他们之上），这些所有的动作都会创造出感恩和感激的时刻。感恩与平安的片刻是经历「以马内利」的开始。此时，幸存者还不知道与他们同在是上帝——他们是只是单纯的感激我们向他们及其家庭来传递平安。这不是一个非常坚固的平安岛，但这只是一个开始。

感恩的第二个层次是幸存者把注意力转移到所感恩的事物上、使自己感恩，进而奠定自己的价值。我们无需直接帮助他们感到感恩，他们可以为自己找到具体感恩的事件。平时就过着感恩生活的人会发现这很容易，而那些平时充满恐惧和不信任的人，则会很挣扎。但是，这种表达感恩的能力是找到「平安岛」的开始。危机过后，传递平安有助于建立感恩之地，让幸存者可以开始更清楚地体验神的同在。

第三层次的感恩直接表明了上帝的同在。如果我们问：「你还记得神与你同在的那一刻吗？让你感到感恩的那一刻？」如果他们能回忆起那样的时刻，我们就到达了最高的感恩层次。「平安岛」可以在神的同在中牢牢地被寻见—即使神的同在的感觉是来自于回忆。

我们可能会感到惊讶，非基督教徒（甚至可能不是宗教信仰的人）在危机期间常常知道上帝与他们同在。当某人自发地说自己知道灾难中上帝与他们同在时，我们便能即刻的帮助他们从创伤中恢复。在下一节「在平安岛重建」中，我们将指导你完成创伤恢复。上帝在灾难中的同在是「平安岛」的一部分。

在灾难发生后将平安传递给基督徒，可以包括公开寻找他们意识到上帝在生活中同在的时刻。我们可以公开的祈求他们的平安，求神帮助他们找到神与他们同在最感恩的时刻。当我们找到这些平安的时刻时，我们就停下来，让心感受一下。我们说：「让这个感受到神同在的时刻，渗入你里面，并使你变得更坚强。你觉得上帝的平安喜欢你同在吗？」这个问题乍看起来似乎很奇怪，但它表明平安是一种存在而不是一种感觉。当我们要求人们查验他们的平安状态时，他们会自己注意到上帝在此时此刻与他们同在。发现上帝平安的同在比我们可能发表的任何言论都强大得多。

对象如果是非基督徒（甚至无宗教信仰）的人，我们可以通过人类的感激和感恩找到「平安岛」。我们也可以问：「你愿意我为你的需要平安安祈祷吗？」如果答案是肯定的，祷告时说「我的上帝」或「我的主」，并添加「我跟（对方的名字）在这里，求你赐下平安给他/她和这个家庭」。祷告内容包括对方的需求，感谢神他们有感恩的事物，然后求神给他们平安的梦。为平安的梦祷告也就是为平安打开了另一扇门。灾难过后，夜晚漫长，人们经常噩梦连连。尽管对方可能不相信我们的言语和动机，但上帝在梦中对他们说的任何话，都不受人类的一切干扰。我们通常可以在祷告结束时，不带冒犯地说：我以耶稣谦卑仆人（或跟随者）的身份来祈求。

更多帮助请参阅：*Share Immanuel* by Wilder and Coursey,
Pasadena, CA: Shepherd's House Inc., 2010.

在「平安岛」重建

一旦我们帮助某人找到了感恩之地（无论是否意识到神的同在），我们就准备开始将他/她的生活中更多的部分恢复到平安的地方。灾难过后，把生活的点点滴滴凝聚成一种平安的状态并不容易。如果我们将平安视为波涛汹涌大海中一个很小的岛屿，我们就能想象一个人是多么容易被再次卷入风暴中。我们建造岛屿的目标是帮助幸存者意识到上帝的平安与同在正在生命圈中不断的扩大。我们在「平安岛」上提供陪伴，让上帝带来生命和记忆的片段，让幸存者的平安以正确的顺序来重建。

有些人一生中很少有平安或感恩的时刻。他们的一生都处于灾难之中。其他人的平安生活因为灾难而有了巨洞。与第一次建立平安相比，重建平安要容易得多。无论哪种方式，我们都希望通过上帝的同在来帮助人们重建永久的平安。尽管生活中的许多事情转瞬即逝，但在苦难中意识到上帝的同在却是可以永久留存的。那些在需要之时得到上帝之爱的人会开始重建平安。没有任何事能使我们与上帝的爱隔绝，甚至是灾难。我们希望尽可能取得长久的效果。

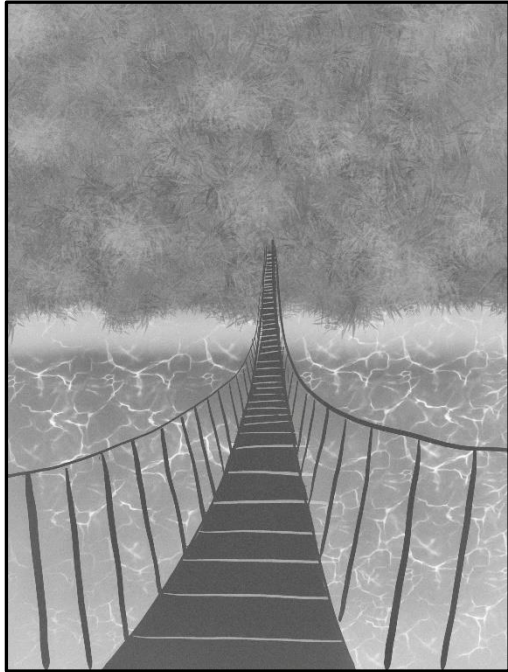
在平安岛上的建造是通过感恩来完成的，这使幸存者能够体验神的同在并重建归属感。平安与感恩不仅可以帮助人们康复，还可以提高他们的生存和适应能力。教导幸存者接受和传递平安可以加快恢复速度。当人们可以向周围的人传递平安时，他们便能够重建归属感和社区团体。

口述以马内利

建立平安的步骤对每个人都是相同的。我们将引导人们经历上帝并注意到其结果。以下是过程。

1. 感恩，领受神同在的平安。
2. 建筑平安。求问神，你要我明白什么？
3. 聆听时，留在「平安岛」上。
4. 查验平安
5. 准备一个故事，表达并传递平安。
6. 把平安的故事讲给别人听。

领导「口述以马内利」是传递平安的一种方式。不用惊讶，检验每一步的标准就是在我们继续往前时，先检查平安是否存在。传递平安始于我们自己的平安。当对方在神的面前感到平安时，传递平安就完成了。在日常生活中，人们不确定自己是否正在经历上帝。灾难发生后，人们通常会更加清楚神的同在，因为突如其来的平安是如此的惊人。



在情绪风暴中我们如何找到平安？如果通往平安的道路是一座桥梁，我们希望在我们的桥梁上同时有两个扶手。一边是感恩的心，另一边是意识到神的同在。没有感恩的引领，我们就无法安全地传递平安。我们仅需感激的扶手，就可以过桥。所以，我们将解释如何靠一个或两个扶手来过桥。主动意识神的同在是第二个扶手。当我们意识到神的同在是通往平安桥的另一条扶手时，感恩的心几乎总是会同时并存。

人们刚度过灾难后，通常很快就会产生感恩的心，但这种感觉可能不会持续很久。我们需要注意该人所珍藏的东西（例如孩子或手机），并将幸存者的注意力集中在他们对保留之物的感恩。我们可以通过立即关心他们而直接产生感恩。我们要注意一位好母亲会注意到的事情，并根据情况和接受者的文化背景来进行回应，从而建造感恩。从感恩开始建立平安有一个好处，当我们感恩时，我们将更清楚地经历到上帝。

即使我们找到了幸存者稳定自己的感恩的扶手后，我们仍可以寻找一种特殊的感恩 - 感谢上帝在他们生命中某个时候的同在。我们可以要求人们回想他们记得上帝与他们同在的时刻。上帝的同在带来了平安，而在感谢上帝的同在时，两个扶手便同时产生了。当幸存者对上帝的同在报以感恩时，我们仍需检查，以确保在我们继续之前，他们有内在的平安。

有时，通过感恩找到的平安就是我们能够或所需要做的了。精疲力竭的人们找到「平安岛」，或许已经是他们的极限。我们将来再帮助他们在「平安岛」上建设。当我们继续建设「平安岛」时，两个可能的起点是回到感恩与意识到上帝的同在。「主动意识」是最好的途径，始于对上帝同在的主动认知。感恩是第二条道路，始于没有意识到上帝的同在。感恩仍然必须针对特定的事物，我们应该记下给他们带来感谢的原因（例如孩子或手机），以便我们在过程中检查感恩是否仍然存在。

在建立平安的两个起点中，「主动意识神同在」之路是最安全平稳的一当人能感受到的时候。第二个出发点是一种感恩之情，没有对于上帝的意识。在「建立感恩」的道路上，我们必须通过建立某种感恩之情，帮助灾难幸存者通过体验，开始建立他们的平安。我们要记住每个人的起点，因为我们将重复使用此起点，来测试他们是否仍在平安岛上，或是否被风雨如磐的灾难感冲走了。我们测试平安的方法是通过询问他们是否A) 仍然意识到上帝的存在，或，B) 他们是否仍然像开始时那样的感恩。以平安桥的图像来说的话，我们要检查的是对方是否仍然握有一个或两个扶手—感恩与上帝的同在。

在「口述以马内利」期间，人们会聆听上帝希望他们知道的事情。上帝知道他们现在需要听到什么，以及他们现在可以听到什么。我们的职责是确保他们在聆听时不会被冲出平安岛。检测结果是轮流让他们在关注上帝希望他们知道的事情的同时，思考他们平安或感恩的起点。

处于「建筑感恩」之路的人们，有时会沿途经历神的同在，并可以从那里进入「主动意识」之路。当我们带领他们走向平安时，人们在这两条道路上的步伐，都是上帝的引导。不同之处在于，在「主动意识」道路上，人们知道自己受到上帝的引导。在「建筑感恩」之路上，人们只知道「我想起了什么」，但他们不知道出处。

我们希望通过关注上帝中得到两个结果，首先是他们与上帝互动，其次是持续平安。在「成长感恩」之路的人不会知道他们正在与上帝互动。首先，你可能会感到惊讶，人们怎么可以与上帝互动而没有意识到上帝呢？但是圣经中这样的例子是常见的，像是摩西和出埃及记第3章中燃烧的荆棘。我们不需要说服人们他们与上帝互动，而只是让他们注意与上帝互动时发生了什么。

如果人们在此途中失去平安或感恩的心，并被冲出平安岛，他们的情绪就会开始挣扎，而不是与上帝互动。当我们知道他们的起点为何时，检查幸存者是否仍能有感恩的心和/或神的同在很容易。我们问他们是否仍然可以感觉到上帝的同在（意识）还是仍然感到感恩（感恩）。如果他们从平安岛上被冲走，我们将把他们带回他们的感恩之处或他们意识到上帝与他们同在的时刻。回到步道的起点，我们再次将他们「晾干」，使其重新安静下来，然后再继续往前行。有时，通过感恩找到的平安就是我们能够或所需要的了。

处于「主动意识神同在」之路的人们很容易就能知道上帝何时向他们说话。对上帝的同在没有感觉或是缺乏感恩的人，当他们遇到上帝时，可能会突然感到惊讶。也有些人的思想或经验有转变，但他们却没有清楚地意识到这是与神的相遇。在思想转变后，他们只是单纯的感到平安。有时候，人们会发现在得到平安之前，他们会面临某种选择。我们只需检查他们是否得到了平安，而不是试图说服他们相信平安来自与上帝的互动。但是，一旦他们得到平安，我们可以问他们一个问题：「那份平安是否喜悦与你同在？」这个问题唤醒了人们对上帝同在的认知，好让上帝向他们显现自己。平安是一种存在，而不仅仅是一种感觉。

当我们在平安岛上建筑时，我们的工作是把人们留在平安岛上，并使他们与上帝的同在互动。当人们有以下两个迹象时，此过程便会很容易：1) 人们对神的同在有清晰的认识，2) 人们对于内在所经历的，有外在的表象。如果我们需要检查平安是否存在，我们可以简单地问他们是否仍然感受到上帝的同在，以及他们之间的互动是否已经达到平安的状态。

有些人会自发讲述正在发生的事情，而有些人则会默默地进行互动。当对方里面正在经历许多的情绪时，我们常常可以观察到一些迹象。而有些人则毫无动静，一片空白。拥有很深的感受并不一定意味着人们已经失去了平安。外在没有动静和呈现空白状也并不意味着人们没有与上帝互动，或感到平安。领导「以马内利」需要有判断的眼光。

在平安岛上建筑时，我们可以利用上帝同在的感恩与平安（或简单的感激之情）来问一个问题：「上帝要你知道什么？」通常在不到15秒的时间内，对方就会产生一些反应。

如果似乎什么都没有发生，请在15秒后询问他/她是否感到平安。我们也可以询问他/她注意到了什么。很多时候，人们会表明他们现在正忙于与上帝互动，此时我们就应静静地等待并默默祈祷。

有时人们有感受，但却不足以领他们进入平安的状态。发生这种情况时，我们检查他们是否仍在平安岛上，然后问上帝对方还需要知道什么。一般而言，平安的临到要经过两三个回合的反复问答。大多数「口述以马内利」的过程，我们以5到10分钟的时间引入进入平安，并以5到10分钟的时间让对方陈述他的改变，并分享他的平安故事。

当儿童所信任的人在身旁时，小至十八个月的儿童便能经历「口述以马内利」。五岁以下的儿童，在经历「口述以马内利」时，通常需要被抱在手中。

在使用「以马内利」时，我们不需要人们讲述他们的问题。我们不需要知道是什么夺走了他们的平安。许多接触过西方咨询方法的人都认为，人们必须告诉咨询师困扰他们的是什么，以便获得帮助。「以马内利」和传递平安的原则却不是这样的。当创伤引起高度耻辱或脆弱时，不需经过口述表达创伤，就能找到平安是很重要的。当附近的人（如在庇护所或拥挤的房间里）可能会受到刺激时，不需去谈论创伤是很重要的。如果有报复、举报人、或因披露而有可能造成进一步风险时，不需口述创伤便尤其重要。（若需要更多有关不需陈述创伤的情况下给与他人帮助的知识，请参考「关于其他常用方法」。）

在需要翻译的状况时，「口述以马内利」可以通过翻译很好地运行。极少的翻译人员是拥有平安的人。翻译人员通常也不是能够信赖的人——尤其是当对话包含个人感受和信息的时候。由于「口述以马内利」不要求人们向我们透露他们的个人经历，因此翻译的不准确不会对整个过程造成太大的影响。但如果翻译人员不愿翻译对方所说的话或意思时，这仍是问题。所以，我们需观察非语言以及文化的线索，减少问题的发生。我们不应该假设翻译者希望帮忙传递平安。这正是为什么我们传递平安时，我们本身需要与上帝建立平安关系。我们能够从上帝那里感受到将平安传递给他人时，我们应该给与的指示和纠正。

与基督徒进行「口述以马内利」

像大多数人一样，基督徒能够回忆起一个他们意识到上帝与他们同在的时刻。这种意识是开始「口述以马内利」的好起点。我们也可以直接用基督教的用语，谈论上帝的平安与同在。基督徒和西方人更想问上帝「为什么」，而不是问「你想让我知道什么」。询问「为什么」几乎总是会导致关系交互中断且无反应。对于帮助基督徒建立平安岛，我们总是在寻找上帝与他们同在的感恩。但是，除非我们鼓励基督徒通过经历神的同在时所发生的变化，将平安传递给家人和邻居，否则我们很难说服基督徒传递平安的故事。

与非基督徒进行「口述以马内利」

「口述以马内利」30多年的经验证明上帝愿意与各种信仰甚或无神论者讲话。问题乃是在于人们是否愿意聆听上帝的声音。灾难过后，除了最为抗拒的人们之外，平安的使者为所有人敞开了大门。以谦虚的态度，归纳神同在的体验，让人们自己体会神。上帝有许多名称，所以我们尽可能以人们现在最能理解上帝与人同在的方式来谈论上帝。如果你是在不同语言和文化的灾区工作的一员，请从你的顾问那里了解如何避免得罪人，以及对上帝要你了解的事物保持开放的态度，并保持自己的平安。

寻找和传播平安的结构很简单：

- 1) 我满怀感激地接近上帝
- 2) 我注意到上帝要我知道的（浮现的想法）
- 3) 我告诉别人，当我进入平安时发生了什么变化，让我能够感恩

一旦我们引导人们进入平安的状态，接下来便请他们享受这份平安，感受到平安喜悦与他们同在；此举将帮助他们留在平安岛上。人们会藉此开始注意到平安不仅仅是一种感觉—平安是一种关系。

帮助团体找到「平安岛」

在我们说自己永远不要领导一个小组之前，让我们先思考一下灾难发生后，人们聚在一起的频率。不要过于正式地使用「团体的以马内利」一词。家庭、邻居、朋友在一起庇护，或是有孩子的父母，便经常组成非正式的团体。当人们已经聚集在小团体中时，我们不需要分开他们，个别的传递平安。「团体的以马内利」可以立即帮助将平安同时传递给整个团体，而不会孤立任何一个人。这个过程对所有年龄和各种情况都是安全的，但引入进入平安的成功水平因人和状况而异。在高创伤和灾区中，有为数惊人的小组都报告了极好的果效。似乎需求越大，成功率就越高。

与「口述以马内利」一样，「团体以马内利」的目的是让人们留在在平安岛上，同时使他们发现上帝所想让他们知道的。与「口述以马内利」不同之处是我们无法与每个人进行核对，检验他们是否在互动中或仍在平安岛上。因此，「团体以马内利」之首要任务是将人们留在平安岛上。就像「口述以马内利」一样，「团体以马内利」也能使用于知道神与他们同在的人（「主动意识神同在」）或有感恩之情但没有意识到上帝同在、甚至没有信仰的人。（建筑感恩）

通过了解小组成员的文化、宗教、和语言，可以极大地帮助领导「团体以马内利」。选择人们可以理解的图像、姿势、语气、和符号可以使领导更有效。但是，在发生许多灾难之后，这些细节完全已丢失，而最有帮助的乃是我们内心的平安。我们也可以从我们的错误中学习。

进行「团体以马内利」，起点是从帮助小组成员找到感激之情或对上帝同在的感恩。如果团体允许我们祈祷，我们可以从这样的祈祷开始：「愿上帝立即赐予你平安。我恳求我的平安之主帮助这里的每个人，回忆起曾经上帝与你同在并在帮助你的感恩时刻。」然后，我们添加：「想一些能给你带来平安与感恩的事物。」如果可能的话，给小组3分钟，让他们体验属于他们的平安之处。每30秒提醒他们一次，以便他们寻找平安的地方。告诉他们记住一些令他们感激的东西。要求他们记住平安的主与他们同在并给他们礼物的时刻。说明要简短，不要分散注意力。同时，不要让团队偏航，因为灾难带来的风暴就在近处。

接下来，对于那些充满平安与感恩的人，引导他们向上帝问这个问题：「你想让我知道什么，能带给我更大的平安？注意你脑海中浮现的想法，并思考那些带来平安的想法。」对于那些无法感恩的人，可以请他们安静地呼吸，继续寻找值得感恩的事项。

我们留出3-5分钟的时间，让人们聆听神的回答。大约每30到60秒，我们提醒大家检查一下，是否可以感到平安与感恩（他们是否仍在平安岛上），如果没有的话，请他们返回感恩的起点。提醒那些没有进入感恩或上帝的同在的人们，慢慢地深呼吸，并想一想他们今天所见到或所得到的任何好处。

你或许能注意到该结束小组的时刻。人们可能开始四处张望或开始说话。如果某人显的很难过，我们便给与安慰，同时请小组描述他们的经历。

每当有人描述寻求平安时，请他们描述进入感恩后的变化。询问小组是否有观察到变化。用文字来形容所经历的改变，几乎每个人都会有些许的困难。花一些时间寻找词汇并讲述变化的故事，对当下的人们非常有帮助。在每一个平安的故事结束时，通过感谢上帝并鼓励人们向其他人讲述他们的平安，是非常好的。如果小组让你在聚集结束时为他们的晚间的梦祈祷的话，那也是非常好的。

将「团体的以马内利」带入其他文化

我们能够保护的群体大小，衡量了我们的成熟度。在我们认为可以保护的小组规模之内，我们便能很容易的带领「团体以马内利」。（我可以带领一个人吗？一个家庭？50个截肢者？300个与我同语言的人？10,000个难民营中的人？）当我们在灾难后帮助人们时，我们同时也在通过帮助人们借着他们的社交团体，带领其他的人进入平安岛。随着灾难过后社交能力的恢复，恢复的下一步就是召集他们的社交团体。

在群体身份胜于个人身份的文化中，社区经常会聚集在一起解决问题并做决定。在群体文化中，人们很少谈论他们所经历的、所想要的、或所思考的事物，他们表达的乃是社区的思想和观念。灾难发生后，社区会聚集在一起，决定发生的事件以及将要做的下一步。「团体以马内利」非常适合团体文化，但是将平安带给这个社区的人将需要技巧和恩典。照顾整个群体（包括任何权威人士）都需要一定的成熟度和技巧。

人类造成的灾难通常都涉及了背叛。有少数的文化珍视背叛，但绝大多数的人对于被欺骗、背叛、被告发、或欺骗，都非常反感和恐惧。如果信任度低，只要该组中没有举报人或作案者在场的即时威胁，「团体以马内利」特别有用。「团体以马内利」不需要人们透露问题的性质或表达自己的感情，就可以进入平安的状态。

“团体以马内利”的创立者是 Dr. Jim Wilder, Ed Khouri, Chris Coursey, and Kim Campbell.

更多帮助请参阅 *Share Immanuel* by Wilder and Coursey, Pasadena, CA: Shepherd's House Inc., 2010.

使平安具有感染力

经历上帝的平安伴随着非常深刻而令人惊讶的变化。讲述这一变化的故事可使平安「具有感染力」。「感染力」指的是我们传递给某人的平安，从被帮助者传递给下一个人。

使平安具有感染力是三种因素的综合。第一个因素是「粘性」，指的是深层平安的事实。平安的人以平静的方式带来极强的感染性。第二个要素是我们深入的描述平安是如何改变我们的。我们若能很好的表达在经历上帝同在时所产生的变化，便会影响他人是否能理解的程度。而当我们向其他人讲述灾难而不是讲述我们的平安时，我们会使听众很难管理自己的感受，尤其是那些经历过灾难的人。

为了使平安具有感染力，我们必须帮助人们注意和表达已发生的变化，因为积极的变化是具有感染力的要素。帮助人们命名这些变化的最简单的方法就是问他们现在让他们感恩的是什么。如果他们知道上帝，我们可以请他们感谢上帝帮助他们。第三，我们需要在我们教导人们讲述的故事中包括三个「步骤」。这本手册对领导者的方法进行了解释，但对参与者而言，步骤很简单：寻找和传递平安的过程是：

- 1) 我满怀感激地接近上帝
- 2) 我注意到上帝要我知道的（浮现的想法）
- 3) 我于他人分享我的感恩与「平安岛」（什么改变了）

人们很容易接受这些步骤作为他们故事的一部分。团体文化很容易被引导，而将这三个要素纳入团体经历的以马内利故事中。我们教导人们去分享的，是他们对神的同在归纳研究的结果。所有「以马内利」的方法都基于这三个要素，这些要素都应该包含在我们的故事中。

具有感染力的平安是上帝通过祂的儿女而带来的礼物。「使人和睦的人有福了！因为他们必称为神的儿子。」（马太福音5：9）专业帮助并没有很强的感染力。专业人士、政府、和救济组织提供了基本的服务、结构、并缓解了临时需求。这种有组织的帮助至关重要，可以给人以平安的感觉，但传播的范围并不广。

「以马内利」在受灾群众中所遇到的灾难和高创伤地区的经验表明，平安通常在不到15分钟的时间内便迅速开始。仅有一次「以马内利」平安经历的父母就能将平安传递给孩子、家人、和朋友。传递的平安从原先的救灾人员开始，往往可以传递到4至5人（从一个人传到另一个人）。来自其他宗教的人（甚至是非宗教人士）也很容易接受「以马内利」的方法。许多人每天继续练习「以马内利」，甚至每天都操练。使用本书中方法的救灾工作者、志愿者、或幸存者，至今也都没有出现负面伤害。

对于那些试图传递平安而产生问题的人，往往都是因为他们关注的是创伤的本身，而不是平安。无论我们是否计划为创伤祷告，专注于创伤都是没有安全的。（请参阅「避免伤害」）这本书的目的是使遭受灾难、残酷人道、暴力、损失的家庭或社区传递活泼和积极的平安。让我们建立能够传播的平安。

与遇难者会面时，应特别注意那些对他人表示关注的人。保护弱势群体的幸存者能帮助我们使平安具有感染性。虽然这些保护者似乎更有能力照顾自己，但通常最好给保护者更多的帮助，以便他们可以帮助周围的人。帮助成熟的幸存者能够提高我们的效率并重建社区。

更多的相关资料，请参阅

Joy Starts Here by Wilder, Khouri, Coursey and Sutton,
East Peoria, IL: Shepherd's House Inc., 2013.

例子

弗朗西斯（Francis）不确定她在灾难或难民方面能提供多大帮助。医疗状况使她感到不安，她觉得自己年纪太大了，无法在紧急情况下提供帮助。弗朗西斯确实想尽一切可能的帮助，所以，当她所在的教区举办「如何在损失或悲剧后传递平安」的培训时，她参加了培训。

在「传递平安」培训（用这本手册进行的小组研究，外加练习的时间）中，弗朗西斯意识到她能够帮助受伤的人们带来平安。弗朗西斯知道，在医院或损失后的艰难时刻，一个平安者的到访能够带来的影响。弗朗西斯被提醒，悲伤而受惊的人并不需要「振作起来」，而是需要非焦虑的同伴，此同伴既可以看到问题，但同时仍然看到上帝的同在。她想到以利沙看到火车，并为他的仆人祈祷。如同彼得在水面上行走的时候，弗朗西斯明白当她看着海浪时，她会沉溺于自己的情感，但是当她看着耶稣时，她便可以迈出下一步。

弗朗西斯学习并练习了「以马内利平安」的三种方式：书面、口述、和团体。对她来说很有意义的是，如果她要帮助处于困境中的人们，她将需要在自己的生活中实践这三种方法。为什么要等待灾难才开始传递平安？

弗朗西斯立即开始使用「书面以马内利」。她的信仰很深，但是她对上帝的意识比她希望的程度要微弱的许多。每天早上，弗朗西斯都会对上帝表示感恩，然后写下她对上帝回应的感受。她立即发现自己朗读自己的文章有点寂寞，所以两天后她邀请她的好朋友苏（Sue）也一起诉尝试「书面的以马内利」，他们可以向对方读所写的文章。他们两个很快地都发现自己更加渴望上帝的同在，并享受以平安开始一天的生活。

弗朗西斯不久就开始注意到她失去平安的时刻。通常，造成她晚上没有平安的原因都是因为她的丈夫大卫（David）做、说、不做、或不说的时刻。弗朗西斯决定在一个晚上尝试用「书面的以马内利」，而不向大卫抱怨他的漫不经心。表达感激之情比她想像的要难，弗朗西斯需要回顾早晨所写的，以记住当天早些时候的感恩。她写道：

看：我看到你坐着，有点生气，因为大卫没有注意到你今天付出了额外的努力。

听：我听到你以为他不欣赏你。你内心是悲伤和疲惫的。

了解：我知道你有多喜欢让别人微笑。你还是女孩时，努力的工作，以使你的父亲满意，但他很少注意到。我创造你，让你渴望带给他人欢乐，但当你所爱的人没有看到你的恩赐时，你会感到难过。你的父亲错过了我通过你为他带来的许多祝福。有时候，大卫也错过他的祝福。

和你在一起：和我一起同坐。我已经看到并喜欢你今天所做的一切。你的额外努力来自于我们彼此相似的方式 - 你和我。你是我的女儿，并且拥有同样的家庭精神。当我们所爱的人看不到我们给予的礼物时，我们必须在一起，而得到安慰。

会为你做的：我必坚固你的灵，使你在其中的生命不会变老或变弱，而会继续给别人带来快乐。虽然你觉得自己老了，但我还有更多的好东西等着你去发现。

弗朗西斯发现她的心奇怪地向大卫柔和了。她不但不生气，反而对大卫感到同情。一时冲动，她走进去，在电视前坐在他旁边，将头放在他的肩膀上。大卫有些惊讶，但笑了笑，将手臂放在她身上。

直到第二天，弗朗西斯将前一天晚上所写的念给苏听时，她才意识到上帝的同在所带来的改变程度。苏帮助她找到字汇，讲述平安故事。

当昨晚我失去平安，问上帝祂想让我知道什么时，我发现我的创造是为了给别人带来欢乐，而上帝在我的里面内住，使我想祝福别人。我开始感到特别，被上帝想要，对我所爱的人和我丈夫的人感到难过，而不是恼怒。爱回到了我的心中，我感到温暖和被关怀，足以使我能依偎着大卫。我上床感到平安、被了解、和满足。

苏决定那天早上写下她妹妹让她感到困扰的事情。在那一周，当弗朗西斯和苏听到了他们的女儿、朋友、和邻居们的抱怨的抱怨时，他们以平安的故事来回应。几乎每个人都问这方法对他们自己是否有用，并询问如何完成。不久，一小群人开始撰写并通过电子邮件，发送彼此平安的故事。他们正在传递平安。

弗朗西斯（Francis）在传递平安的训练中，练习了**如何使用「口述以马内利」**。全班将分成三人一组。一个人指导，第二个人进入平安，第三个人观察。在这个小组里的练习，每次为时15分钟，然后轮流换角色，使所有人都有机会练习。因此，几周后，当大卫懊恼的下班回家时，弗朗西斯建议他坐在他最喜欢的椅子上，她以对方喜欢的方式按摩他的肩膀。他给了她一个微笑—这是他感到感恩的迹象。如果他想要的话，他已准备好让她传递平安。

到目前为止，大卫已经听过弗朗西斯的几个平安故事，因此当她问他是否愿意尝试用她进入平安的方式时，大卫便明白了她的意思。他说：「我不喜欢写作。」「哦，你不必须写。就让我给你按摩，并告诉你步骤。」大卫愿意尝试能够任何让他继续被按摩的事情。

「还记得去年夏天我们去看红杉的旅游，以及我们如何感谢上帝的时刻吗？在海滩上时，感觉上帝的同在好近。」弗朗西斯边说边揉着肩膀。大卫深吸了一口气。「让我们从记住上帝的美善开始，以便我们现在更加靠近他。」

「你还记得我们看着海浪的那家小咖啡店吗？」大卫说。这段谈话停顿了大约3分钟，弗朗西斯不断轻柔地按摩他的肩膀。「让我为你祷告，」弗朗西斯说，看到对方没有抵抗，她说，我们非常感谢在树林里、海滩上、散步中、在火炉旁的时光，以及在小咖啡馆度过的时间。祢对我们很好。祢在大卫的生命中同在，祢想让大卫知道什么？」

弗朗西斯在她的脑海中开始数到15，这是大多数人意识到上帝同在时所需的时间。大卫在数到12时，产生了滑稽的表情，他动了动身体，有点蠕动。弗朗西斯本能地停止了按摩。大卫正在与上帝互动，她不想打扰。他说：「我有一张照片，是我小时候收集的卡片。」「我会分类它们，并使它们保持井井有条。」弗朗西斯正要祈祷，「主啊，关于大卫收集的卡片，祢想让他知道什么？」，大卫便接着说。「当弗兰基把一整箱倒出来时，我非常生气。今天在工作时，杰夫（Jeff）所作的，就如同那样，他把我花了三个月做的整个项目倒出来。」

片刻后，弗朗西斯注意到大卫被困在那儿。「在继续之前，让我们先回到红杉。你还记得我们如何享受那段时间吗？」大卫又吸了一口气，点了点头。「对于杰夫这样对待他的工作，祢想让大卫知道什么？」她出声祈祷，然后又开始数到15。这一次，大卫安静地坐着，所以当数到15时，她问：「你脑海浮现了什么？」

「嗯，我认为我非常认真地对待我的工作。我喜欢把事情做的有条有理，而上帝正是这样的创造了我。」过一会儿，他继续说道：「上帝知道我认真的做我的工作，我需要把结果交给他。」

「你同意吗？」大卫点点头。「然后告诉他你会的。」「听起来很傻，但是我试试。上帝，我整个下午都对杰夫生气，因为他没有感激我辛勤的工作。我觉得祢希望我做好我的工作，并让祢负责结果。我想，无论如何我都为你工作，所以就这样吧。我把我所有的卡片，甚至是洒了一地的卡片都给祢。」大卫微微一笑。「我感觉好多了，」他睁开眼睛看着弗朗西斯，然后说，「我饿了。」

晚餐时，弗朗西斯让大卫描述了他感到平安时发生了什么变化。大卫不会说他感觉到上帝的同在，但他确实感到「更好」，「更好」是他的用语。她说她注意到他在微笑，肩膀放松得更多，他能更多的享受在家中的夜晚。大卫一直吃着饭，但是那天晚上，他感谢上帝给了他一个很好的夜晚和一个好妻子。

在接下来的几周中，弗朗西斯有机会帮助她的女儿面对自己，并帮助苏解决视力下降的问题。通过带领她的女儿和朋友度过「口述以马内利」的经历，弗朗西斯帮助两位女士在她们的問題中找到了平安。

使用「团体的以马内利」是「传递平安」课程中所学的另一项技能。有几周，三人小组中的每个人都将使用「团体的以马内利」方法，带领另两个人。一天，弗朗西斯放学时接了三个孙子，她发现莉萨（Lisa）和罗伯特（Robert）在目睹一个孩子在操场上受伤后，感到沮丧。当他们到达她家时，她给了他们每个人喜欢的水果点心，并让他们坐在沙发上。最小的孙子最不高兴，也坐的离她最近。她说：「我们来感谢上帝，你们现在与我在一起。」她接着做了一个简短的祷告，为孩子们喜欢的东西以及三个孩子自己来感恩。当她问他们是否很高兴和奶奶在一起时，他们都点了点头。这表明他们感到感恩，所以她继续。

「主啊，我的孙子们对小塔莎今天在学校受伤感到很沮丧。祢能否帮助塔莎赶快好起来，并帮助她知道祢和她在一起！当塔莎受伤时，祢能告诉丽莎和罗伯特，祢今天下午和他们在一起吗？」她开始数到15，给他们充足的时间注意浮现脑海的一切。丽莎说：「祂正在握着我的手。」她数到了8。丽莎明显的放松下来。罗伯特什么也没说，于是，过了几秒，弗朗西斯问，「你有注意到什么吗，罗伯特？」罗伯特安静了一会儿，然后他说：「上帝在抱起了塔莎，并带洛佩兹夫人来帮忙。」接着，他停顿了一下，钻进我的怀抱里，然后抬起头微笑着问他是否可以去玩了。之后，孩子们都没有表现出更多的困扰了。

通过学习邻居的文化背景，弗朗西斯可以更轻松地与他人相处。一个伊朗家庭搬进了隔壁，这位女士介绍自己为波斯人。渐渐熟悉后，弗朗西斯意识到邻居对于说自己是伊朗人非常的谨慎，因为担心自己会被认为是恐怖分子或因刻板印象而遭到拒绝。法拉担心她在伊朗的家人。虽然法拉（Farah）怀着极大的兴趣听弗朗西斯的平安故事，但她不太愿尝试弗朗西斯所做的。

在她的教区的赞助下而到搬来的**难民家庭**，使弗朗西斯有机会使用自己所学到的知识。这个家庭是穆斯林，但因为弗朗西斯与法拉接触过，她知道如何与妇女和儿童相处。弗朗西斯注意到了他们的需求，并帮助他们在城镇中找到所需的东西。从第一次拜访起，他们就接受了她为他们得到平安的祈祷。他们对弗朗西斯是基督教徒并不感到惊讶，因为他们误认为这个国家的每个人都是基督徒。弗朗西斯没有强迫他们说自己的故事，但是每当她看到他们感到困扰时，她都会问是否可以为他们平安祈祷，然后他们才解决问题。借着「口述的以马内利」或「团体以马内利」的方式，弗朗西斯迅速的帮助母亲和孩子在小事情上找到平安，偶尔也在大事情上找到平安。弗朗西斯谨慎地教给他们使平安具有感染性的三个要素：1) 我从感恩开始，2) 我注意到上帝要我知道什么，并且3) 在我进入平安后，我告诉别人发生了什么变化，使我感恩。

在不到一个月的时间里，这位难民母亲在伊曼学会了通往更平安的生活时，就定期地用「以马内利」带领自己的孩子和妹妹进入平安。这位母亲甚至很快就向镇上的其他难民母亲传授了「平安三步曲」。她在讲述平安的故事时说，必须要以感安来到上帝的面前，要以内心来倾听，然后必须向其他人讲述上帝赐予的平安。

给领导的建议

领导一般分为四类。让我们一项一项来看。

1) 专业人员

灾难发生后，专业人员会提供必要的结构和服务。专业人员在临时需求方面做得最好，但在成为长期解决方案的能力方面却是最差的。这并不意味着专业人员无法传递平安，而是对他们来说比较困难。专业人士必须：

- 危机后维护和修复社区结构
- 避免被迫切需要临时帮助的人利用
- 找到与提供能够传递平安的团队

「以马内利」的方法可以帮助专业人士保持个人平安，并减低「同情疲劳」。

2) 刚与团队学会传递平安的领导者

作为刚刚学会传递平安的领导人，我们必须一边学习和一边培训我们的团队。首先选择可以维持自己平安的团队成员。维持平安与没有感情或拥有坚强的意志力不同。我们将训练人们非常舒适地将自己的弱点带到上帝面前。在团体面前将我们的软弱带到上帝面前，很少人能很快的学会。身为领导人，培训和领导他人的弱点永远不会比面对的自身弱点更好。如果我们不先面对自己的软弱而进入平安，我们就不能领导他人。

我们需要在小组中练习彼此传递平安的三种方法，直到我们感到舒适为止。要特别注意在陈述平安的故事时，加入三个「感染力」的要素。一旦我们响应灾难的需要，明智的领导者就会注意到失去平安的团队成员。在此团队成员再度到帮助他人之前，领导者应将平安传递给团队成员（或找到团队中的某人将平安传递给此人）。在救灾工作的每一天结束时，团队应花些时间确保自己找到了平安并讲了平安的故事。

3) 经验丰富的平安团队领导者

很少有基督徒团体在平时把传递平安变为生活的一部分。对于那些公开分享自己的软弱并邀请平安之子与之同在的人，他们几乎不需要团队教导他们如何传递平安。需要的是找到现在拥有强大的平安的人，并将其安置在我们的团队中。领导人需要仔细检查我们能够提供什么帮助，使其有持久性并能帮助幸存者重建平安。尽管我们需要一个好母亲的眼睛，但身为人的我们有一种强烈的倾向，以我们无法维持的方式，从同情心中付出。最终，当我们无法维持自己的给与时，其他人就会受到伤害。领导人帮助并提供辨别力，并鼓励人们关注于平安—特别是当幸存者就住在我们社区时。

4) 经历过灾难的领导者

上帝给那些与人民一起经历灾难的领袖们最奇秒的帮助。除了直接迫害造成的灾难外，宗教和教派造成的障碍，在灾难发生后的一段时间内，往往要低得多。专注于帮助他人体验神的平安，而不是要求他们接受我们的信仰。从平安开始往往会打开信仰之门。从信仰开始并不能打开通往平安的门。

当领导者在灾难后经历了平安时，最重要的是讲述我如何经历平安的故事，而不是我们经历灾难的故事。帮助人们进入平安的领导人还必须教会他们讲述自己如何经历平安的故事，而不是讲他们如何经历灾难的故事。陈述灾难就像圣彼得看着海浪而不是看着耶稣一样。彼得看着海浪变沉下去了。彼得看着耶稣时，便在水上行走，每一步都感到平安。我们的平安故事必须帮助其他人在风暴中审视上帝。上帝同在的故事传递了平安。

需要成熟才能传递平安

每种文化中都有许多的头衔。在大多数的文化中，头衔常常被用于阻止资源流动，而不是提供资源。城堡是沿着贸易路线建造的，人们需要向有头衔的人付款才能通过。如果可能，请让您的专业人员与有头衔的人打交道。

社区乃是由成熟的人来维护的。通常，我们可以根据某人所保护的群体规模来评估其成熟度。最不成熟的人只关心自己，而最成熟的人则关心整个社区。在为团队寻找成员时，我们要寻找成熟的人而不是有头衔的人。在灾难后帮助社区时，应特别注意帮助成熟的人，因为成熟的人会提高你的效率并帮助你与有头衔的人打交道。成熟的人可以在早上学会传递平安，晚上便能帮助他人。

更多的相关资料，请见

RARE Leadership by Warner and Wilder, Chicago, IL: Moody Press, 2015.

避免受伤

对于想要使用「以马内利」方法的人，若在处理情感创伤产生问题时，一定是因为此人关注于创伤而不是平安。无论我们是否有计划要为创伤祷告，专注于创伤没有安全的保障。期望以谈论创伤为起点的人，不能安全地使用「传递平安」与「以马内利」的方法。尽管与受创伤者进行反思和谈论灾难及损失似乎显得很有同情心，但这种重点并没有办法建立一个为解决创伤奠定坚实基础的平安岛。当把重点放在损失、悲痛、和灾难上时，助手和幸存者都被巨大的苦难浪涛席卷入大海，无法到达平安岛。专注于创伤可能会带来继发的创伤后应激障碍和同情疲劳。我们不建议专注于问题。在灾难之后，只有受过良好训练的专业人员，在控制住的情况下，才能将重点放在创伤，而不是平安。

掠夺者

掠夺者利用他人的弱点为自己谋取利益。人造的灾难，像是战争和恐怖，通常是针对那些将社区和家庭团结在一起的成熟人群（长者）。自然灾害在老年人和非常年轻的人群中造成更多的死亡，因此淘汰了不成比例的老年人。灾难还往往使掠夺者的社区成员逃离监禁。灾难还会产生掠夺者能够利用的漏洞。在一种情况下，一个孩子被汽车撞了，一些邻居赶去街上帮助抱着孩子父亲，而另一些人则冲进此父亲的家，偷走了所有有价值的东西。没有成熟成员的社区会变得非常不稳定和非常危险。

灾害对掠夺者的影响与保护者的影响一样多，因此我们遇到的人群可能是两种的其一。在传递平安时，我们应尽可能与维和人员合作。我们在努力传递平安时，不应成为恶劣局势的其他受害者。专业的维和人员在试图满足眼前的需求的同时，能够提供结构和安全。当我们被要求帮助维和人员时，我们就给与帮助，并尊重对方所设下的限制，因为大多数规则都有充分的理由。如果有破坏我们平安的状况时，我们必须确保在采取任何行动之前，先恢复我们的平安。

属灵争战

灾难、痛苦、损失、和恐惧像鲨鱼被血吸引一样，吸引着魔鬼的注意。在每一次灾难中总会有魔鬼在注视着我们。我们的平安保护我们免受魔鬼的心理影响，但基督徒也应该用两种祷告来抵挡魔鬼。我们进入与离开灾区时，也都应该做这两个祷告。当我们感到魔鬼正在企图窃取我们的平安时，我们也可以照需要来祷告。有时，如果对方允许我们为他们祈祷，我们可以用这些祷告作为帮助人们到达「平安岛」的一部分。

第一个祷告，不太算是祷告，而是命令。「邪灵，你必须离开我主人给我统治的地区，去到我主人送你去的地方。我的主人打败了你的主人，因此我不允许你留下或以任何方式干涉。」

第二个祷告便是祷告。「恳求造物主惩罚并粉碎任何直接或间接伤害（填入人名、事件、家庭、或你自己）的邪灵。」

这两个祈祷文的解释，已超出了本手册的范围，但在这两个祷文能非常有效的减少灾难后灵里的恐惧、困惑、愤怒、冲突、和痛苦。

帮助者的继发性创伤

灾难之后，我们将看到并听到一些事情，夺走我们的平安。如果可以的话，我们就在那儿停下来，问上帝祂想让我们知道，到底是什么使我们不高兴。记住，没有什么可以消除痛苦，但痛苦不应该夺走我们的平安。如果我们无法立即恢复平安，那么我们应该寻找一个安静与舒适的地方，并写下「以马内利」的七个步骤：1) 我感谢上帝，然后他2) 看到，3) 听到，4) 明白，5) 关心，和6) 帮助我面对夺走我的平安的事件。我们以7) 结尾，讲述发生了什么变化的平安故事，然后将这个故事告诉某人。

你将在灾难后看到其他失去平安的帮助者。如果对方允许的话，请与他们分享这本小册子，并引导他们到平安岛。

疲劳

尽可能避免在疲惫时进入灾区。当我们太累的时候，我们很难维持平安的状态。

额外的工具与资源

您的组织或慈善事业需要使用此手册吗？请与Life Model Works联系以进行定制打印。用此页面表示贵组织的资源，并将您的公司名称和徽标放在封面上。

Life Model Works (LMW) 提供一套协调良好的材料和培训，以帮助现有网络蓬勃发展。我们的目标是基督教徒团体提供工具，恢复神赋予我们的身份，并使这种变化具有感染性。我们的目标是根据我们对上帝、创造、和救赎最深刻的理解，提供简单的解决方案。我们开发Life Model，以精心设计的框架，恢复个人和社区的本相。我们提供以下资源给希望帮助个人、教会、和社区恢复和建立平安的人们。

资源

书籍

[*Joyful Journey*](#) by Dr. Jim Wilder, Kang, Loppnow and Loppnow

[*Share Immanuel*](#) by Dr. Jim Wilder and Chris Coursey

[*Outsmarting Yourself*](#) and [*The Immanuel Approach*](#) by Dr. Karl Lehman

(FREE sample videos [here](#) 免费看视频)

媒体

[Teaching series](#) by Dr. Karl Lehman has over 30 DVD training videos and lectures

Share Immanuel CDs

网站

www.lifemodelworks.org

thrivetoday.org

www.immanuelapproach.com

www.kclehman.com

www.alivewell.org

培训

THRIVE Training for leaders (thrivetoday.org)

Alive and Well Immanuel prayer training (www.alivewell.org)