

« صَوْت نَسِيمٍ لَطِيف » (1 ملوك الأول 19: 12)

1 ملوك الأول 19: 11-14	حقوق 2: 1 "أَقِفْ عَلَى مَرَصَدِي وَأَنْتَصِبْ عَلَى حِصْنِي وَأَرْقُبْ لَأْرَى مَاذَا يَقُولُ لِي الرَّبُّ، وَمَاذَا يُجِيبُ عَنْ شِكَايِي.
11 فقال: «قِفْ عَلَى الْجَبَلِ أَمَامِي». ثُمَّ عَبَرَ الرَّبُّ، وَهَبَّتْ رِيحٌ عَظِيمَةٌ وَشَدِيدَةٌ شَقَّتِ الْجِبَالَ وَكَسَرَتِ الصُّخُورَ، وَلَمْ يَكُنِ الرَّبُّ فِي الرِّيحِ، وَبَعْدَ الرِّيحِ زَلْزَالٌ، وَلَمْ يَكُنِ الرَّبُّ فِي الزَّلْزَالِ.	2 فَأَجَابَنِي الرَّبُّ: «أَكْتُبْ هَذِهِ الرُّؤْيَا وَأَنْقُشْهَا عَلَى الْأَلْوَحِ حَتَّى تَسْهَلَ قِرَاءَتُهَا»
12 وَبَعْدَ الزَّلْزَالِ نَارٌ، وَلَمْ يَكُنِ الرَّبُّ فِي النَّارِ. وَبَعْدَ النَّارِ صَوْتُ نَسِيمٍ لَطِيفٍ.	
13 فَلَمَّا سَمِعَ إِيلِيَّا الصَّوْتَ سَتَرَ وَجْهَهُ بِعَبَاءَتِهِ وَخَرَجَ وَوَقَفَ بِمَدْخَلِ الْمَغَارَةِ. فَجَاءَهُ صَوْتُ يَقُولُ: «مَا بِالْكَ هُنَا يَا إِيلِيَّا؟»	
14 فقال: «بِحَرَارَةٍ مِنْ أَجْلِكَ وَقَفْتُ أَيْهَا الرَّبُّ إِلَهُ الْقَدِيرِ	

إليك خطوات مُساعدة للوصول إلى الصمت وحالة السكون والتهيؤ لسماع صوت الله:

- اجلس في وضع مريح، الأقدام قائمة على الأرض والأيدي مرتاحة على الأفخاذ. إغمض عينيك وتنفس ببطء، وعدّ للعد 4، ثم احتفظ بالشهيق للعد 8، ثم إخرجه للعد 4. كرر هذا الأمر لمدة 5 دقائق.
- كرر التمرين مع تخيل الهواء في الشهيق بأنه نور لامع يتحرك ببطء من الأرجل لأن يصل إلى الرئتين والشعور بالطاقة الإيجابية البيضاء تتحرك من القدمين إلى الرأس. إحفظ التنفس للعد 8 مع الشعور بالنور يملء القلب، ثم إخرج الزفير ببطء مع تخيل الزفير أنه داكن رمادي ويحمل كل السلبيات والتوترات والانشغالات التي تفكر فيها لتخرج من الجسم (كرر هذا الأمر لمدة 15 دقيقة)
- راقب تلك الأفكار المتدفقة التي تأتي من الله، وسجلها في ذاكرتك ثم كتابة.

مُنَاجَاة رُوحِيَّة:

إلهي تكرم فهني شعورًا مستديمًا بحضورك، بحضورك فيّ وحولي...

وامنحني حبًا ممزوجًا بالخشية

كما يشعر به الإنسان في حضور من يحبه حبًا مولعًا

فيقف أمام المحبوب ولا يكفّ عن النظر إليه

برغبة شديدة وعزيمة قويّة على القيام بكلّ ما يُرضيه

و بكل ما هو في صالحه

وبخوفٍ شديد من الوقوع في فعل أو قول أو فكر لا يُرضيه أو يسيء إليه.

فيك وبك ولك، يا ربّ آمين.

الكتابات الروحية لشارل دي فوكو