

多倫多退修營 「去舊迎新，活出新的自己」 營友：黃古琮芳

我的舊有性格是害怕被批評，不被接納，被遺棄，怕失敗，自我形象低。有時驕傲，會找自己的強項去掩飾自己的無能。對人有要求時，若別人未達標，我會感到厭煩，會負面在背後批評人或投訴人。我害怕與人衝突，怕破壞關係，怕錯，怕失敗，欠信心，不敢嘗試新事物。如運動是我弱點，就怕參與。性格較內弱不主動和不敢表達，敢藏怒氣於心，怕喧於外。被批評時，於強勢下就麻木，不敢頂撞他人。

由於至小成長缺乏父母親自照顧，怕孤單，不夠獨立又不懂與人結連，說好話，缺乏認同他人，明白別人的心意，並忽略自己及他人的感受，欠觀察力，形成與人的隔膜。這舊人的性格陪伴我大半生了，也幫助我在人際關係差的實況下，養成了勤奮認真的性格，獨力去面對世界。在孤單的環境下生存，對於自己能面對的事情，會更追求完美。有時會無意識地對人對己較苛刻，令生活欠缺趣味。

我反思過往的我，在情感的世界裏迷失，沒有方向地飄浮，心思麻木，好像人在當中，卻魂遊丈外，沒有憧憬，也沒有熱忱。想到這裏，心內憂戚，不禁淚水湧流！

生存是神所賜的機會，去認識生命享受祂創造的美善，及建立與神及人的親密關係。過往貧困的生活底下的成長，讓我勝過物質的誘惑和捆綁。舊有的性格使我自律，卻不懂仰望上帝，依靠祂，喜樂地去認識祂，及明白祂要指引我當行的路，浪費了光陰去逃避真我和上帝。今天求主幫助安靜等候，重身體的感應中去明白自己在肉身上的困倦，傷痛，情感上的理解及直接地把需要向神吶喊，呼求醫治。吶喊裏彷彿把深藏中的孤單，冷漠和苦情都演都渲洩出來了。身體的困倦，痠痛-因被明白也減輕了。聖靈就在當中我學習身心靈合一的過程裏，帶動醫治的力量。感謝主，這是很奇妙的經歷。親身的體驗及隊友們分享個人的內心世界，再重見於心理劇場境中，讓我們一同見證神的臨在和醫治，把痛苦，懼怕，傷痛的重担，坦誠敞開的氣氛下，隊友們的聲揚，精神上的支持中，釋放出來！不再被過往的創傷持續折磨。這營會中隊長的指引，隊友間的交往，不自覺的情感牽動，讓我們看到受傷的背後如何導致人際關係的緊張和磨擦，正是我們需要用心地學習神的話語，認定以馬內利與人同在，不慌不忙在禱告中倚靠神的帶領，好好地生活，見證神在我們心裏洋溢愛的力量，勇敢面對挑戰，如生活的重擔，壓力而引發的焦慮，失敗或錯失中引致的內疚，祈求主改變更新我們的意念，免去重蹈昔日負面的感受和煎熬。

父母給我們理念的教導，就像枷鎖羈勒著我們。自我保護的激情，那份需要人明白，體恤，認同和支持的感受，衝擊著付諸行動的心情。如何能從自我的需求進入神的同在，感應神的大愛，安撫和平安，喜樂，甘心樂意地像主無私地奉獻，滿有信心地信靠神帶領我的明天，勇敢上路去！

自覺中看到及意識到身心的需要和創傷，不再在痛苦中掙扎，讓苦毒萌芽，傷己心！不能控制地放冷箭等行為去傷人，用吶喊釋痛，向神傾訴苦情，求神轉化更新意念和醫治，相信是拉法的治療方法。

神容讓我們經歷痛苦的歷練，是要鍛鍊我們的心志，訓練我們用信心去倚靠祂，怎樣體驗在幽谷中祂懷抱著我們，大水中托住我們出水面，呼吸到祂透入心靈的無限恩慈。在當下沒有畏懼，卸下羞愧，安靜地享受神的同在，如嬰孩在母親的懷裏喝奶！

神就是這樣地溫柔，渴望地等候祂的羊回應。祂呼喊我歸回，我為何還要逃避祂愛的擁抱？

每天就渴想神，享受他的同在及順服祂的聲音地渡過，天天接近天家的歸途吧！