

## 與主耶穌更加相接近

### 學員分享: Maggie Ho

我是一個平凡的基督徒。上班下班，進修，返教會，事奉，參加查經班。每星期如是，從來沒有想過自己有情緒的問題，也不覺得有這方面的需要。直到有主內的姊妹推薦參加拉法的課程和退修營，才明白到自己也有情緒的需要。

透過拉法的課程和退修營，我才意識到自己有很多負面情緒，而這些負面情緒對我也有影響。我經常有對人不滿的思想在我心中浮現，當中包括憤怒。當有憤怒的意念在心中的時候，就告訴自己:不要想!我不斷安排自己做其他的事情，令到自己不會去思想負面的情緒憤怒。但憤怒和負面的情緒仍停留在心中。我不斷地向神禱告，求神拿去我的憤怒和負面情緒。令他們從此消失。但是，這些憤怒和負面的情緒仍不停地在我的心中浮現。自己也為此感到煩惱，對神感到愧疚，亦感到十分無奈。

籍著拉法的課程和退修營，讓我知道自己憤怒和負面情緒的源頭，亦都透過吶喊和空櫳，將心中的憤怒和負面的情緒釋放出來。透過空櫳，我能夠將自己藏在心中，累積多年，不敢向着當事人說出不滿的情緒，憤怒和怨恨，一一地說出來。吶喊對我也十分有幫助。籍著吶喊，我能夠將心中的憤怒，怨恨，悲傷，和其他負面情緒一一吶喊出來。

感謝神!通過吶喊和空櫳，從前在我心中揮之不去的負面情緒，從此消失!我不再需要不斷地，不停地控制自己停止思想負面的情緒，不斷地向神禱告，求神拿去。我不再需要為沒完沒了的負面情緒感到無奈。不但如此，心中多了一份平安，內心得到平靜，比以前輕鬆。最重要，令我最感恩的，就是與主耶穌更加相接近，更容易全心去敬拜這位全能的創造主。

感謝神使我有機會參加拉法的課程和退修營，令我情緒上的需要和問題得釋放，得醫治。願神大大祝福拉法事工，阿們!