

少了自責，多了感恩

我感謝 神讓我有機會參加拉法基金的整全心靈醫治系列課程。在 2015 年十月我開始了 Level I 第一課。在今年的六月我將會上第三課的 303 課程。在將來的日子，我也會繼續這個醫治旅程。

藉著書本，筆記，功課，DVD，小組討論和跟 Dr. Kot 的示像對話，我更認識自己。我重新認識了什麼是情緒。明白情緒沒有好壞之分。我少了自責，多了感恩。

我最喜歡的是學習認識不同層面的自己。在不同的課程中，我有很多新的發現。當我知道自己的不好，不足，我更會依靠 神。

但只有知道是不足夠的。我需要一些方法，來幫助我去處理和解決過去的傷害。我深知 神是最終的醫治者。拉法所用的工具，技巧也是把我帶到 神的面前尋求幫助。對於一個已經受了傷的人，是沒有能力找醫生的。沒有這個課程，我根本不知道自己是個傷者呢！話說回來，既然不知道，又怎會去 神那裡找幫助呢！

透過空橈這個練習，我處理了過往我父母親曾經對我作出的傷害。在組長的幫助下，我對著空橈宣洩了當中傷痛和不滿的情緒。我的傷心，憤怒得到某個程度上的釋放。最重要的，我學習劃界線。我學習尊重自己，不容其他人傷害我。我是 神用重價買回來的。我是寶貴的。現在的我，更會愛人，愛 神。至於對曾經傷害過我的父母親，我沒有不滿，或反感。因為我已經得到安慰。

藉著這個生命更新的醫治，我願意先認識自己，再更深入的認識 神。拉法基金這個課程教是個工具，最終的醫治者是 神自己。我期待因著生命得醫治，我可以成為一個合適的器具為 神而用。

我會繼續上課，繼續學習。

Victoria Siu

美國一個拉法學員