

耶和華是拉法！祂顧念我--Jacqueline

感謝神在我祈禱多年後讓我遇上”拉法基金會“（下簡稱拉法）”因我曾呼求，你就醫治了我（詩6：2）”。我信主約有20多年，因為成長過程中受了很多苦及不公平對待，受了傷，所以很多負面及不健康的情緒。信主後，我對人生有更大的盼望但情緒仍一直起伏不定，我想更好地愛神及愛人，但卻乏力。過去十多年，我用所很多不同的方法想去幫自己改變，每天努力祈禱，讀經，靈修，到神學院／聖經學院進修，買書自學，報讀基督教，非基督教課程或講座（例如認識自我，如何更好地溝通，16型人格工作坊等等），這些工作坊不多不少都讓我有新的認知，新的認知對情緒少少好轉，可惜一段時間後，我又故態復萌。我的靈命仍時高時底，情緒時好時壞。情緒好時覺得天父愛我，情緒不好時覺得天父不愛我，這與聖經及真理有遺背，聖經告訴我神用永遠不變的愛愛我，但有時我就是感覺不到。真理的認知只停了在我的腦袋卻沒有落到心，我認罪又認罪，感到氣餒，因不得其法！情緒的問題不單影響我和神的關係，也影響著我生活的每一層面：教會生活，事奉生活，日常工作與人的相處。因為我覺得被情緒捆綁得很煩，我曾求天父拿去我的情緒，以為這樣情緒就會穩定，我不再被綑綁了，但神的意念往往高過我的意念（心中一笑，這和天父在我生命的一向作為很像）。祂並沒有拿走我認為的苦杯（情緒），並沒有讓我逃避問題，而是要藉著“拉法”，祂地上的僕人幫助我去面對我因過往的傷痛而產生的負面情緒，耶和華是拉法！祂顧念我，希望我心靈的病都得到醫治，可以活出更豐盛，自由的生命。

神讓我從2012年在澳門開始認識”拉法“，1年半的時間裏讀了3個課程，2013年嫁到美國後，本以為不能再上課，感謝神憐憫我，讓我再次遇上他們在美國開課。過去3年裏，我從“拉法”的課程（講解及小組）及營會學到了一些方法及工具去面對負面情緒，我感謝導師在課程中透過我的畫道我潛意識裏”不知道的，知道但不想被承認的，像知道又好像不知道（模糊）的問題所在“。我的經歷告訴我：坦白說，有時被道出自己的問題真的不好受（尤其是不想承認的），”例如導師曾提我：我無安全感，因也沒有安全感，我常自己做自己想做的事，很多時候我不是真的很信靠神？“說真的，被說中的感覺真的不好受，有時都幾痛苦，痛苦的我曾想逃跑（像很多人一樣走了），想否認，但不認不認還需認，因為那是事實。只有在神在人面前認了，才有得救！也因此課程中更認識自己的不足及軟弱／醜惡，以致更依靠神及明白祂對我的厚恩（我雖然差祂都愛我），認識到祂的愛何等長闊高深。我欣賞”拉法“其中一個特質是他們對神的信靠，帶領及謙卑，他們一直強調他們只是協助者，同行者，醫治的是神祂自己！

我在營會裏曾參加過心理劇，最初並沒有預期自己會中”流彈“，以為那是別人的故事（那故事的場境是講述一位女士在家中作長女，家中無論任何事都關她事，被打的永遠都是她的畫面）。其實我也是家中的長女，因為家境貧窮，父母要往外搵食，家中任何大小事情都要我做，弟妹誰人做錯任何事，都關我事，不論我想或不想打罵我都有份。因此長大後，我害怕承擔職位，不想做頭，在工作我怕升職，老闆升我職

我哭了一週，很不正常，在教會，就算有需要，那些需要就算剛好是我的長處，我可以幫忙的，我都避得就避，免得就免，因為我怕承擔。以前父母無理的要求及不合理的指責讓怕承擔。因信了主，對父母我表面像是很孝順（因為聖經教），給家用，買禮物，回家看望他們，陪伴他們，我以為這就是孝順。在像是孝順他們的同時我有令很他們很受氣的時候，有時候我總不小心，控制不住就發脾氣（尤其看不順眼他們的做法時）。每次發了脾氣就內疚，罵自己，在神面前悔改，道歉，但下次不小心又發脾氣，週而覆始！我承認我沒有活出好的見證，很內疚，也害怕因此父母弟妹因此就不信神。

在那次營裏，心理劇引起我裏面有情緒反應，回想我的童年，我開始哭，感到驚，最後覺得忿怒。

傷心：因為做家姐就要照顧弟妹，無論事關不關我事，我都要受。

恐懼：看見被打，回想自己以前走避，不論如何走都會被打到的恐懼。

忿怒：我又沒有做錯，為何要因為我是家姐就要捱打，不公平。

在導師的引導下，我吶喊出心裏的難過，恐懼及忿怒，也在空椅中告訴父母他們不合理的對待。

當我渲洩後（在安全，又不傷人的情況下），感謝神在我平靜後，我可以開始將我在職場及教會中的恐懼中跳出來，原來我怕擔當的理由是因為過去的傷害，我明白到自己為何恐懼後就不再那麼恐懼了，奇妙地，我開始有勇氣踏出嘗試，在教會，在工作上承擔某些“職位”。至於和父母的相處，現在的我比以前較少亂發脾氣，如果生氣了，我會問神，問自己，我會過度反應嗎？過度反應或不合理的忿怒原因是甚麼？醫治是一個旅程，我相信在神的帶領下我會越來越好！感謝主！這只是我在醫治旅程裏的其中一個見證，神的恩典很多，願我口中常常發出讚美，感恩的話語！

感謝神讓我有機會，有勇氣，也有同行者讓經的歷神的醫治！透過課程讓開始更多的明白，接納自己。也因著更多明白自己及接納自己，我可以坦誠到神的面前，人的面前，學習拋開過往的包袱。因為更多接納自己，我可以更多地接納他人，明白他人！

感謝神讓我可以慢慢地學習享受神所賜的喜，怒，哀，樂！

美國學員 Jacqueline