

面對自己的真相

(2009.07 香港學員)

學員分享：Marita

記得三年前，有機會在拉法基金會的課程認識，「人的情緒是神的創造，賦予人適應世界的本能，若失去情緒感受，同時亦失去了與人在心靈上建立親密關係的能力。」我自小因家庭關係的疏離和大大小小的創傷經歷，使自己的防衛機制自動調校到沒有情緒（不表露真情緒），但凡觸動情緒的都拒絕接收：不喜歡看煽情電影、書本，不聽催淚的歌曲... 等等，外表的我，總是歡歡喜喜、笑容滿面，但其實我害怕真面目被揭開，再被傷害，因此，負面的真實情緒抑壓很深，令身體出現很多病痛（就是心理影響生理）。

感謝主！由 Level I 至 Level III 課程，令我不斷經歷神的恩典和醫治，一步一步去面對自己的恐懼，真我暴露於人前，羞愧之心難於適應，幸得組員像天使般支持和鼓勵，又有組長適切的安撫和慰問，更有葛博士的教導、扶助，讓我生命不斷更新。我在拉法基金會中當義工，一邊學習，一邊實踐，知道自己學識、才能平庸之極，但憑著一份熱誠、一顆願意事奉神的心，跟拉法基金會一起成長，說不盡的感恩，每次完成一件事工項目都能令我獲益，看見別人生命的改變，充滿愛的感動，都大大激勵我。

近期內藏已久的恐懼、哀傷、憤怒情緒不斷浮出來，深層情緒（自己未意識到的）非常陌生，真的招架不住，甚至令我跌落失控的深海低谷中。感謝主！又一次從死蔭幽谷領我到寬闊之處，從高天伸手抓住我，把我在大水之中，祂的救恩給我作盾牌，救我脫離兇惡。神特意派使者葛博士看到我的需要，作合適的關顧，我更被她的堅持所感動，再一次面對在黑暗痛苦絕望中的境況，她給我安慰和支持，讓我實在不能想像自己「憑什麼」得到這些恩典，又一次見證神的大愛，就是在我生命最軟弱的時候，蒙神的揀選，在祂的蔭底下經歷生命的試煉和醫治，高天的厚愛，無論我出我入，站著或躺下都覆蓋著，無以為報。

神使用我的經歷去服侍有需要的人，在事奉過程中，逐漸校正心志和焦點，平衡生活節奏和情緒。明白到人的需要和限制，愛惜自己、關懷別人。曾在關係中失落，便要在關係中建立，知道單獨被隔離的孤單，我願意成為別人的同行者！哈利路亞！讚美主！一切榮耀都是祂的。