

### 拉法之旅

今年是拉法基金會第五周年，願上帝繼續保守我們，祝福我們直到見主的面。我於二零一零年與她認識，其後成為朋友，又結下不解之緣，這是緣份，是神所結合的，人是不能分開。我這三年內做了一件非常重要的事：成為情緒課程組長。我會以腦、心和腦心來表達我的溫馨而充滿愛之旅程。

事件	腦	心	腦心
情緒課程之旅	我已經用了許多的方法去處理自己的性格、思想、行為及情緒的問題，但仍沒有出路，於是想試看讀輔導的課程，但仍是未見起色，在失意之餘，我參加了拉法的情緒課程，我還是懷疑會否幫到我。	課程界定我為「壞的我」，我怕失敗、常有羞恥的感覺、容易衝動和表達憤怒的情緒，長久以來對人的激動，會使我的人際關係的疏離，我很容易落入空虛和孤寂的人生中，我更會想脫離上帝的愛的行列。經過心、夢、身體、情緒、身份性別的跟進後，我開始明白瞭解我的成長所帶來的創傷。最後與上帝經歷曠野之旅後，我開始發現到自己的陰暗的一面，我充滿著私慾，我會試探神，我感到悲傷了。我感到沮喪和對不起上帝。	神將我安放在一個七人的家庭中，讓我經歷指責、暴力、爭鬥、憤怒和哀傷。我帶著我的創傷成長，我要報復，我要成功，我要給別人欣賞，然而我時常感到空虛、沮喪和孤寂，得不到滿足。於是我信耶穌基督，我找到我的理想，我接受神的呼召去讀神學去事奉祂。其後我再讀輔導去醫治別人。然而我還是覺得人生不滿足。我幾經掙扎後，我仍舊感到心中充滿憤怒，我很不開心，又得不到平安和喜樂。最後，我經過拉法的課程加入了拉法後，我開始面對自己的創傷、自己的成長、自己的陰暗面、自己的不是、自我的限制；我也要面對我的情

		<p>緒：憤怒、悲傷、恐懼、羞恥和孤單；最後就是面對我的罪：我的私慾及試探。結果幾經掙扎，我被醫治了，我開始知道又感受到將自己交給神是非常重要的事，又要向神痛悔而求祂的寬恕，我覺得時常與神同在是一件賞心悅目的事。我不再為未來而擔憂，我能樂在當下，我的過去的創傷又可以被醫治。我不計較人的惡，開始看別人比自己強。我接納自己多了許多，我更接納明白別人多了許多。謝謝主耶穌的愛和葛琳卡博士的關愛。我現在感到滿足、愉快、喜樂和平安，因為有上帝、親人、愛侶、知己、朋友、小組組員、弟兄姊妹在我的身旁去支持我，去愛我、接納我、明白我的需要。</p>
--	--	--