

## 與拉法相遇——重整生命的行囊

Hubert

2020.5.23

與拉法的相遇實在是一件奇妙又感恩的事，處處都有上帝豐盛的恩典和清晰的帶領。記得十年前有一位要好的姐妹從香港帶回兩本非常精美的書《曠野之旅》和《生命更新的醫治》送給我，當時翻了翻覺得寫的太深，有些不太懂，所以就束之高閣了。幾年後無意間發現家裡有一本太太買的《情緒四重奏》，讀起來很輕鬆，也非常喜歡裡面關於情緒的內容，讀完覺得很受益，讓我對情緒有了很多學習，對自己的內心也有一些認識。後來發現這三本書都是同一位作者。隨後的幾年在信仰和職場中慢慢成長，在主裡有很多生命的被破碎和被修復，也有一些新的生命經歷和體驗。直到2017年初有一天無意再次翻開《曠野之旅》的時候，一下子就被深深吸引。然後從那天開始，就每天一篇，按著書中的內容默想、禱告和思考，也跟著每日的節奏寫了一本自己的靈修筆記，筆記中寫寫畫畫，每天都是滿滿的收穫，覺得那段時間是靈裡非常甘甜和自由的一段時間。40天的靈修結束後，我嘗試讀了讀《生命更新的醫治》那本書，發現很多內容有些深、不容易回應，或許主的时间還沒到，就暫存起來了。

2020年的新冠肺炎疫情讓很多人的生活和工作都受到非常大的影響。我從1月底開始一直宅在家，盡量減少外出，上半年的工作也都暫停或者延期了。正好這段時間也能多陪陪家人，也很感恩能有大段的時間安靜禱告、讀書和學習。因為參與教會疫情關懷小組的服侍，我再次拿出了這本珍藏的《曠野之旅》，自己安靜禱告了幾天，決定用這本靈修書在陪伴服侍中和被關懷者一起分享。於是每天我按著這本書的節奏，先安靜默想禱告，然後再整理一些體會和感動分享給被關懷組的家人；每周末再單獨約時間和他們在線上交通和一起禱告。令人驚喜的是，重新默想《曠野之旅》這些日子，感受到自己再次被主擁抱、體會祂的愛，也被主修復我這些年一些破碎的關係。每天就有很多感動和體會。而關懷小組中的弟兄姐妹有人也常會和我回應他們的感動；有時當天分享的一些書中的靈修感悟和默想經文，正好是他那天所需，也給他們非常大的支持和鼓勵。

三月底的一天清晨，我在溫暖的陽光中讀完當天的靈修內容，安靜在主面前默默的禱告，突然心裡湧出一份濃濃的感動要給《曠野之旅》的作者葛琳卡博士發一封郵件表達感謝。雖然從未謀面，也不知道去哪裡可以聯系到葛博士。但是心裡的感動非常強烈，覺得自己

從她的幾本書受益頗深，要主動分享一下自己的感動和收獲。於是立刻上網去搜索，很快就在拉法的網站中找到了葛博士的郵箱。洋洋洒洒，一口氣寫完了封 1500 字的郵件發了出去。之后的幾天就完全忘記了這個事，也沒想到會有什麼回應。令人驚喜的是，兩天後竟然收到了葛博士的回信，還邀請我參加當時正要開的情緒四重奏的課程。實在是意外的驚喜，趕在開課前一天，我竟然同時報名開始學習整全心靈課程的《自覺篇》和《醫治篇》兩套課程。

從三月底到五月初，一個多月的時間，通過視頻課程和小組，完整的學習完了整全心靈的前兩套課。最後一次小組那天是 5 月 7 日，竟然也是我帶領教會關懷小組學習《曠野之旅》的最后一天。真的是太巧了！整個學習的過程中我的內心都充滿欣喜和感恩，非常確信在這段特殊的時間，是上帝親自的帶領和安排，讓我遇見拉法，藉著課程和導師的帶領恢復我裡面的靈性。

整全心靈系列的前兩套課程是從葛博士寫的《情緒四重奏》這本書出發，結合她過往的視頻課程和每周小組的分享和實踐操練，非常全面的講了關於情緒的內容，從情緒的功能與運作、情緒的歷程與防衛、情緒的轉化和調節都有非常深入的講解，更寶貴的是除了理論外有很多實踐的練習，導師也帶著我們在小組的分享中互動和練習。課程和小組的學習中，我開始更深的經歷自己過往有些不能識別或者不會表達的情緒，也學習探尋自己情緒背后的思想，了解自己慣常的行為模式，也學習去覺察每次情緒中自己身體的變化。驚喜的是，當我越了解自己的情緒運作模式，就越深入的理解自己，也進入到自己的原生家庭和成長經歷中去學習如何準確的接納和表達，在導師的引導中也嘗試轉化。

最深的兩次自覺的操練中，我開始意識到自己多年來對自己都有很深的否定和指責，一直覺得自己做的不夠好，認為自己沒有價值，甚至否定自己的成績和所有的努力。在每次的自覺中，當我開始覺察到身體細微變化時，也學習去真實坦誠的表達自己的情緒感受。奇妙的是，每次準確的表達完自己當下的情緒感受，身體的反應都會有很大的減緩。這個過程也讓我對自己有一些新的發現，原來自己肩頭扛著很多不屬於自己的重擔。這些重擔長年累月的壓在我的肩頭、也深深烙印在我的心裡。經過視頻課程的學習、小組的分享，在導師的帶領和實踐操練身體的自覺中，我也開始意識到自己有一些未處理的情緒來源於我成長中的家庭。小時候母親在懷我之前失去了一個兒子，所以我從在母腹中就有著來自家庭非常深厚的盼望和期待。我想母親在懷孕中也肯定有很多擔心和焦慮，因為上一個兒子是出生十幾天就去世的，她在那些痛苦的記憶中肯定有很多艱難和不易，而這些焦慮的情緒或許從那個時候就傳遞給了還在媽媽肚子裡的我。同時，又因為在父母高要求和期待下

成長，父母又是朴實的農村人，教育孩子沒什麼特別的理念。所以一邊是父母雙倍的愛，一方面又是他們長年的挑剔和指責。我印象最深的是母親常常對我說的“沒出息”這幾個字，或許是小時候的我不喜歡和陌生客人打招呼，或許是我不愛出去串親戚，總之這幾個詞就像一把烙鐵烙在童年我的心裡。在很多年成長的歲月裡，我都時不時有種對自己生存價值的懷疑和迷茫。以至於，可能母親很多年再未提及這幾個字，她也早就淡忘了小時候的口頭禪，但是我卻把這幾個詞變成了小鞭子在身后狠狠抽著自己。我一直努力的學習、拼命的工作，認認真真的過日子，努力經營著自己的家，也在無意中常常用力要在很多個領域裡“出人頭地”，證明自己“有出息”。情緒的自覺課程中，我做了幾次和身體的對話，全身逐漸能放鬆下來，也讓我有機會表達自己心裡真實的想法。甚至表達出很多年埋藏在心裡對妹妹虧欠的情感，因為一直覺得媽媽偏愛我卻忽視了妹妹的成長，讓我一直心存內疚，覺得妹妹活在哥哥“優秀”的陰影中長大。在課程空凳的操練中我也嘗試和媽媽去表達自己壓抑在心裡多年的“悲傷”，雖然表達“憤怒”對我依然很不容易，隻是出來那麼一點點，依然需要很多練習、預備和調整。但我想這是一個好的開始，也是一個成長的過程。能看到經過一段時間的學習和實踐，自己已經有明顯的突破和成長實屬難得和寶貴了。

還有一件更奇妙和感恩的事發生在這次課程期間，也特別要記錄一下。因為報名參加課程的時候，我太太正在孕期，預產期是今年五月中。開始還計劃著從三月底到五月初剛好有完整的一個多月時間可以安心專注學習，等五月中課程結束，太太也要生小孩了。沒想到，神的意念高過人的計劃和數算。四月中的時候，太太有一天突然羊水早破，緊急送醫院后竟然就要準備生了。孩子比預產期整整提前了一個月要出來，我們都非常擔心和焦慮。第一天在醫院住院中的時候，剛好是《自覺篇》的小組，我還和小組導師和組員們分享了自己的心情，也在那天晚上安靜下來后用自覺練習去體會覺察自己的心情，心裡的複雜情緒有了一些轉化。第二天最感恩的是女兒順利出生了，而且那一天是復活節，這是上帝賜給我們一份最特殊的禮物。那天正好是《醫治篇》的小組，我也在小組中也非常興奮的和大家分享這個好消息。因為提前早產了，寶寶需要入住早產兒病房，而且必須要住在保溫箱中。初為人父，內心的焦慮和害怕一下子涌上心頭。後續的十二天是人生中最漫長的等待，因為孩子太小住在保溫箱，開始幾天因為呼吸微弱，還上了呼吸機。趕在新冠肺炎疫情期間，醫院不讓探視，每天隻有三分鐘電話探詢一下情況。我和太太每天度日如年，心裡百感交集。也是在這個階段，開始每天面向神去表達我內心深處最真實的害怕和焦慮，也去體會身體在心裡複雜情緒下的反應。課程中的學習一下子都開始實踐操練起來，我每天都在覺察自己的情緒，也學習慢慢體會身體的意感和反應。這期間情緒課程的

學習內容好像是為我量身定制的一樣，聽課中經常想到自己的處境就非常感動。十二天后，醫院通知孩子可以平安出院了。贊美主！在喜悅和感恩中接回寶寶，也預備進入新的人生階段。

短短兩個月的課程，一邊學習視頻 DVD，同時每周末參加兩次小組，排的滿滿的周末時光。拉法的導師一直在小組中陪伴我們。非常感動有小組導師 Sabrina 的帶領和幫助。她真的是一位非常有智慧、有力量又有專業的導師，眼光犀利而敏銳，內心豁達又溫暖，每一次耐心的傾聽、智慧的引導和深入準確的回應，都讓我欽佩和感動！帶著深深的感動和滿滿的收穫，我想這是上帝在我人生中開啟的另一扇窗吧！也藉著與拉法的相遇，讓我重整生命的行囊，再次踏上人生的征程。這一次！我知道，主在這裡，與我同行。