

2016 拉法見證-得著醫治和釋放

學員分享:雷永健

本身有情緒病超過二十年，曾試過很多方法去醫治，包括藥物，輔導等，但因過去太多負面經歷，情緒被封閉得無法處理，以致效果未如理想。作為信徒，封閉的負面情緒也嚴重影響自己與神，與人，與教會的關係，在面對生活上的壓力時，更因封閉情緒影響而無法調整自己去跟從神的教導，以致受到教會中人非議及冷漠對待。

2015 年開始上拉法的課程，到現在，完成的課程包括舊課程:Level1，2，3B 及 2016 年新課程:Level1 自覺篇，共參加 4 次營會(課程與非課程)。

課堂及小組:

課堂的學習及小組時間，因受長期情緒困擾的影響，是多個課程中醫治進度最慢，最學藝不精的學員，亦有用拉法以外的方法去輔助。

有多種不同負面的情緒在裡面交織著，無法表達，無法釋放，唯有在拉法的營會及小組課中各學員在分享各自的傷痛和軟弱時，才能找到一點本應在教會能找到的彼此支持。本身是易哭的人，但近年很少可以哭，只有在學員分享與自己相似傷痛時，我才能哭出來，釋放部份負面情緒。

空櫈

Level1 小組的空櫈練習令我明顯釋放出部份對教會傳道人的憤怒，是我之前在其他方法的醫治中未能做到的。

營會:

營會是一個心靈的排毒營，能補課堂及小組的不足，而且釋放情緒的效果比課堂及小組顯著。

吶喊

吶喊確實令我接觸到平時難以接觸及混雜的情緒吶喊使我更清晰雜的情緒，原本哭不出，也能因吶喊而哭出來。曾在營會因吶喊而釋放部份對神的憤怒，對

教會傳道人的憤怒，而最近營會的新安排-拖手吶喊，更令我釋放出自己也甚少察覺的情緒--傷心，更令我出現前所未見的影像--卡通耶穌張開手迎接我。只有在營會的吶喊才有這種果效。

自覺:

在自覺練習中，盡可能接納自己裡面浮現出來的想法，才發現一向對自己有那麼多地方不接納，即使那些想法只是對自己有影響的一些感受而已。當接納了部份之前未能接納的地方，裡面的壓力和自我控訴減少，對自己的接納增加，更能感受到神的接納。

即使進度慢，也有用其他拉法以外的方法輔助，但也能感受到拉法的醫治方法有其獨到的效果，亦唯有拉法的方法才能讓自己稍為觸摸及處理裡面封閉的負面情緒，所以仍會繼續報讀拉法的課程及營會。