

我與拉法

(22/9/2012)

組長分享：Julia

我與拉法的認識是源於神的恩典。

在 3 年前我因為一些個人問題突然陷入了失眠 的狀態。隨之而來的是很多恐慌和抑鬱的情緒並 且無法控制。我第一次遇到這樣的情況，當時很 怕自己得了抑鬱症。並且在中國覺得無論是找醫 生和心理諮詢都靠不住。正當我感覺不知如何是 好的時候。當時一位教會的姊妹在大學的圖書館 借了一本《情緒四重奏》的書。(我相信這一定 是神的安排，因為即使現在我都很難相信在中國 大學的圖書館會買這樣一本有著基督教信仰背景 的書放在圖書館。)我看了這本書，覺得寫的挺 好，於是順著這本書找到 Dr.Kot。就這樣認識了 拉法基金。

認識拉法之後我上了 Level I 和 III 的課程。讓我 收穫很大。讓我開始面對真正的自己。面對自己 的情緒，面對自己和神的關係。讓我不僅僅情 緒得到了醫治。也重新認識和塑造了我和神的關 係。我不再像以前一樣只是想做對的事情，只是想做一個好的基督徒。我和神的關係更加真實和 親密了。

之後我開始報讀了心理學的課程，也申請做了拉 法的小組長。並和一些組長一起去湖南服侍。在 這次服侍的過程中，我也見證了很多神醫治的大 能。我看到我們的服侍團隊其中有不少是自己本 身也有許多需要的人，但當我們這個並不完美的 團隊組合在一起的時候，卻一起去幫助其他人的 生命可以成長。我們在團隊前期有很多組長間彼 此的練習和 Dr.Kot 的輔導。這個過程中很多人過 往的傷痛也得到了醫治。之後當我們一起啟程去 湖南幫助其他人的時候，我們更體會到幫助別人 的時候收穫最大的是自己。我看到其中一個組員 自己的情緒問題在這個過程得到醫治。看到一些 學員痛哭地釋放了自己很多過往的傷害和罪，得 到醫治。我們這些組長在以後的時間中一些人還 成為了不錯的朋友。是非常開心和收穫很多的一 個服侍之旅。

除此之外我還嘗試幫助 Dr.Kot 的新書結合自己的體會編寫了一些案例；在自己的教會中給一些基 督徒及未信主的人運用自己所學到的知識上一些 情緒管理的課程。幫助一些人在情緒管理上得以 成長。

從認識拉法到現在，我真的不斷在體會許多神的 恩典。體會祂怎樣借著拉法醫治我，也借著我被 醫治去幫助身邊的人得到從神而來的醫治。

我現在又轉換了城市，來到上海。前幾天還在和 一些年輕人上一個《情緒管理》的培訓課程，他 們聽了課之後覺得收穫很大。我也很深的體會到 耶穌所說的“一粒麥子”的比喻。

願神的恩典可以借著拉法傳遞給更多的人。