

多練習體驗耶穌同在

(2012.08 馬來西亞學員)

學員分享：謝生

不出來就不可以，因為他們不放過我。其實我教會的小組也在我的小組裏面，我也不知道我會來這裏，我也沒想到會來。但是他們硬把我抓來。我感覺每一天都有一些情緒在心中，尤其是上 Level III 那些。所以我很感恩，因為也不知道什麼是整全心理醫治的課程。當我要來到這裏，我才知道原來自己是什麼人，我是一個很軟弱的人，因為有“壞的我”和“弱的我”。“弱的我”其實我不太會表達心中的情緒，可能會造成很大的問題。當 Dr. Kot 一直在引導的時候，在第一天的時候，我也沒有想到會自覺得把眼淚流下來，因為我是一直會把眼淚吞進去，感覺我是沒有可能流淚的。當然我把眼淚自然地流出來的時候，我感覺我心中會舒服一點，有些東西好像輕鬆掉了。那只是一個小時候的回憶罷了，想到家裏的事情一大堆。第二天晚上，Dr. Kot 帶我們做鐘擺課程的時候，我一直很想進去裏面的時候，可是都有一種心裏的壓力、害怕，一直就進不去，或者是旁邊有些聲音在說：我會整個人都下來了，所以沒有辦法進去。第二天晚上的時候也有做鐘擺課程的時候，我也嘗試和上帝禱告，叫耶穌能夠與我同在，把我帶進去裏面。當我要進去裏面，其實我想要看的畫面，其實不是我要看的，因為我所要看的畫面一直看不到的時候，唯有求上帝一直在我身旁，當他把我帶進去裏面的時候，當他把我帶進去的時候，我真得看見另一個畫面的時候，我真得嚇了一跳，我真得沒想到會是那個畫面。又突然在旁邊有一個很大很強的聲音跑出來也把我嚇跑了。我就這樣跑掉的時候，其實很想再回來，但是還是回不來，會不來的時候感覺的頭很痛、很脹，很不舒服，就一直在做深呼吸的過程。到 Dr. Kot 又來到我身邊的時候，她教導我怎樣去喊，其實我真得喊不出來，一定是還有前面的一些阻擋，我要多多這樣去做這樣的練習，我相信我應該可以成功度過這一切，今天的課程的學習也帶領我有更多的突破，盼望接下來，我能好好調整我自己的情緒以及如何表達我自己的情緒，讓人家的感受是自然的。