

宣教士須知 醫治回憶

你可能在人生中有過有困苦的經歷，並其始終影響著你。其可能對當時在場的他人來說是很顯然的，如在你家中生理或言語上的暴力。它可能是無人知曉的傷痛，如你在小學一年級回答問題時被嘲笑。有時，人們需要上帝的聖靈為這些情緒上的傷痕帶來醫治，使回憶得醫治。

創世紀最後十章可以找到約瑟的故事，一個第三文化的孩子與跨文化的同工。青少年時忌妒他的兄長是如此的厭惡他，以致於他們無法對他說友善的話語，他們計畫謀殺他，而他們亦實際上將他賣做奴僕。這些經驗帶來的情緒重擔在第四十二、四十三與四十五章中是顯而易見，當約瑟在數十年後再次見到他的兄長時，他無法克制的淚流滿面。

你可能在人生中有類似的經驗，而與這經驗相關的情緒仍然在多年後影響著你。你或許為這情形禱告，並試圖將其遺忘，但那情感仍然存在饒恕的情感部分並未落實。

以下是能夠使這些回憶得醫治的步驟。上帝不會讓你對這些事件失意；然而，祂可以挪去這回憶帶來的情感傷痕。你或許能夠自行走過這些步驟，或你可能會受益於某人以朋友的身分帶領你一同走過。

感謝上帝給予的禮物。

第一步是感謝上帝所賜與你的禮物。這不是逐利或吹牛。這僅是認知上帝保守你一生賜你美好事物的問題。祂可能賜與你運動能力因此你可以比許多人更準確的踢或丟球。祂可能賜給你知識能力使你能夠掌握他人無法理解的抽象概念。祂可能賜給你彈奏某種樂器音樂天賦或能夠唱出優美旋律的聲音。祂可能賜給你你文化中視為姣好的面容。祂可能賜給你性格使眾人喜歡圍繞在你身邊，或能優良的相交能力使人想與你交友。這個清單可以繼續下去。

在兄長虐待他二十多年之後，與他們對話時(創世紀四十五章)，約瑟指出上帝差派他先來好使眾人存活。他指出，上帝使他成為"法老之父、一家之主，與埃及全地的統治者"。他說，告訴他們的父親埃及給他的榮耀。這些不是吹噓，乃是事實的陳述。他告訴他的兄長無須對自己憤怒，因為上帝使用他們所做的來成就他與他們生命中美好的事。

思想你是上帝以祂的形象所造的，並感謝祂創造你。若你獨自經歷這些步驟，最好能夠實際寫下上帝賜給你的美好事物。

若有人與你一同走過，一同討論主賜的禮物並為上帝所賜與的歡喜。情感受到最嚴重的傷害的人們往往是最需要他人與他們一同走過的。這些外人或許能夠指出視為理所當然-忽視的禮物或祝福，因為這人的注意力集中在那傷痛。

祈求上帝醫治。

第二步是祈求上帝的旨意來醫治你。有時我們希望被醫治只為了減少壓力或達到他人對我們的期望。我們的意圖必須變得像基督一般，而我們需要確定我們真的希望得醫治，與他人的想法無關。

有時上帝似乎延遲一致的時間。雖然約瑟管理監獄中的事物，他仍然想得釋放(創世紀四十四章)。在約瑟解夢後，他請酒政在情況好轉時在法老面前提及他。酒政忘了這事，而約瑟又等待了兩年。

有時上帝不給與醫治。保羅，另一位跨文化同工，向上帝祈求某樣事物三次，而上帝不曾挪去那"肉體上的一根刺"。上帝只告訴保羅祂的恩典夠用，上帝的大能會在未移除的狀況下顯得完全(歌林多後書十二章)。

與上帝分享這回憶。

第三步是與上帝分享這回憶，這痛苦的回憶使你無法得醫治。不要集中注意力在當前的問題，諸如對眾人的恐懼(因你在孩童的時候受到虐待)或難以在公共場合說話(因你在一年級時受到嘲弄)，反而是回到導致這問題的最原始事件的回憶中。

我們沒有約瑟這麼做的記錄，但他很有可能有這麼做。我們可以從他與酒政的對話中得知這些回憶時時與他同在(創世紀四十四章)，"我被強行從希伯來人的土地領出來，而即使在

這裡，我沒有做什麼應當被下到地牢的事"。

保羅有許多痛苦的回憶，諸如被毆打、扔擲石頭與遭遇船難，而他不僅與上帝分享這些回憶，他亦在書寫上帝的恩典是何等夠用前向眾信徒分享這些回憶(哥林多後書十一章)。

當你與上帝分享那回憶，與其相關的情感會再次的被激起。這是預料中的事。

記住，你尋求這些情緒上的傷痕得著醫治。他們必須再次被提到表面，即便此經驗是痛苦的。

以愛取代傷痛。

第四步是藉由饒恕那些涉及在痛苦回憶中的行為，如上帝饒恕他們一般，以愛取代傷痛。

即便造成這傷痛的人們已不在世了，你必須無條件的饒恕他們，而不是因著他人的改變而成為值得。當你這麼做，你可以不再注目在傷痛上，而是在那改變與成長上。

在他們傷害他二十二年後，當約瑟向他的兄長們揭露他的身分時，他已饒恕他們。他告訴他們不要為自己痛心與憤怒(創世紀四十五章)。十七年後(犯罪後三十九年)，在他們父親死時，約瑟的兄長仍認為他並未完全饒恕他們，並且祈求他的原諒。約瑟就哭了，因為他意識到，他們仍然沒有接受他的饒恕。

為表示他已以愛取代傷痛，他

向他們保證並懇切的與他們說話。他告訴他們不要懼怕，他會照顧他們與他們的子女(創世紀五時章)。

以愛取代傷痛同時需要使用你的頭腦決定原諒，並讓上帝幫助你饒恕的情感部分醫治受創傷的情感。

這並不是"饒恕並遺忘"。這回憶將存留，但與其相關的情感會改變並且不影響你的想法與行爲。

爲回憶感恩。

第五步是爲痛苦的回憶感恩。因你深信凡事一同爲那美好的旨意做工，而現在是在這情況中找尋那美好旨意的時刻。例如，你在孩童時受到的虐待使你特別能夠體恤那些同樣遭受虐待的孩童，並且使你在幫助他們上更有功效。我們在一年級時受到嘲弄使你不在公眾面前說話可能會激勵你建造其他交流的方式，例如寫作語繪畫。

約瑟在向他的兄長表露身分時做了這事。他指出上帝使用他們的傷害行爲來拯救生命，保存他們一家(創世紀四十五章)。十七年後他再次重申，告訴他們"你們亦徒傷害我，但上帝的本意是拯救我們的生命"(創世紀五十章)。若他們並未將約瑟賣做奴隸，他們全部人(包括他)皆會與在那地的飢荒中成千上萬的百姓一同死去。

這感恩之情正是保羅記載於帖撒羅尼迦前書五章所說的"凡事謝

恩·因爲這是 神在基督耶穌裏向你們所定的旨意"。我們可以歡喜的如此行，不僅是因爲這是上帝的旨意，亦因我們知道凡事都有祂的美意。

感謝上帝的醫治。

最後，你感謝上帝醫治並且進一步的行出得醫治之人的行爲舉止。記住，醫治乃是來自上帝，而我們因信仰接受它。當上帝將這禮物給你，你可以走出去將其傳給其他人，而你仍會保有它。既然祂使你得自由，你可以幫助他人得到自由，使恩典與愛運行在每個人身上。

當第一次差派門徒去傳揚好消息時，耶穌說到："你們白白的得來、也要白白的捨去"(馬太福音十章八節)。禮物的字根三次的出現在這句話中，因此從字面上來說："你收到禮物，給與禮物"。既然你得到這份美好的禮物，你可以出去並將其給予他人。

結論

這些步驟的一部分，或全部可能會需要在其它記憶湧現時反覆進行。聖靈可能會在無預警的情況下將這些帶來，而上帝已準備好來醫治。

Ronald Koteskey
會眾關懷顧問
新希望國際宣教組織

本手札是系列中的其中一環，若您有其他想要更深入瞭解的議題，可寫信至：

Ronald Koteskey
122 Lowry Lane
Wilmore, KY 40390

Phone: (859) 858-3436

e-mail: ron@missionarycare.com

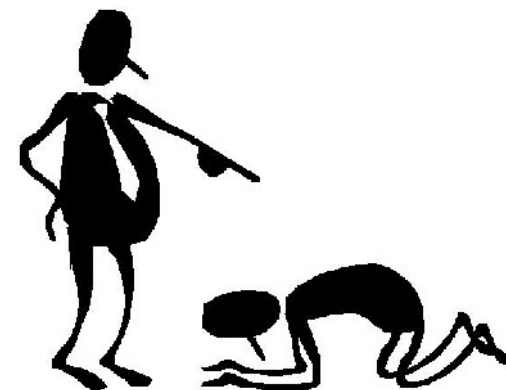
參閱下面網站取得系列中的其他手札：

www.missionarycare.com



宣教士須知 醫治回憶

Ronald L. Koteskey



新希望國際宣教組織

可免費取得本手札，然作者要求不做任何更動，並僅用於非行銷目的上。