

「回憶書寫營」迴響 林慈凰

「在這個大眾傳播幾乎已到了無孔不入的年代，很多人都怕錯過了外面在發生的事，到頭來他們其實錯過的是自己，錯過與自己的對話，疏於觀察感悟自己內在所經歷的種種變化。說穿了，與其期待外在世界能發生什麼重大的轉變，然後自己的苦悶就能一下解決，還不如來檢視自己的貪嗔痴怨，也許這也屬於療癒的一種吧？該面對的，都去面對了，也就無罣礙了。」

-- 郭強生

考慮選修「回憶書寫營」文字課程的時候、心裏隱隱有一種第一次參加文字營時近鄉情怯的感覺。即將要接近心靈的原鄉，是有點惶恐的。然而，今年即將邁入 50 歲的我，此時確是整理自己過去的人生，重新定位出發的好時機。

課堂上，莫非老師帶著我們標定自己人生至此的重大事件年表。在和同學的分享交流中，我恍然領悟到我人生中的高低起伏，都隨著與人的關係變化有所關聯。並且，回顧過去重複的模式中，我了解到自己原來是一個順服的人。在作人生最重大的決定時，我皆選擇順服。順服天父，父親，和丈夫。

老師也要我們問自己，「什麼日後的景況可以讓我喜笑？」「我的人生想要怎麼樣的結尾？」「我目前的生活方式是否可以把我帶向我想要結局？」。審視過去，決定生活上有什麼需要再增加的？（陪伴家人的時間？讀書的時間？）什麼需要縮減？（工作的時間？物質的需要？），走出目前的舒適圈，重新規劃自己真正想要的未來。藉著書寫屬靈回憶，我們成為自己故事的讀者，並和神一起作編劇，來改寫我們的人生故事。「神呼召你去的地方，就是你深層的喜悅和世界上深層的饑渴相遇的地方」布赫納 <<如意算盤>>。課後至今，我仍在禱告與尋求，什麼是神真正呼召我去的地方。每個人都有故事，也可能有些過去累積的的的挫敗、傷痛、苦毒、或是愚蠢的錯誤。如果這些負面的情緒未曾紓解釋放，就會像一袋充滿垃圾的沉重包袱。一個人若是每天背負著這沉重的龐然大物不甘放手，舉步維艱的掙扎前進。不但會被壓抑得更加苦澀怨恨，忽視了活在當下的幸福，錯失了前面人生的美麗風景。有時甚至會有意無意的抓出一些包袱裡雜碎的垃圾，砸向在我們的人生途中並行或是交錯的無辜之人。

「在回憶的醫治中，我必須做一個選擇。我是否要讓過去的傷害控制我，讓我在自我中心的方式中持續行動，或是我要讓聖靈的平安的愛來掌管我的未來？」

Dennis and Mathew Linn

不要再哀悼自憐，拿過去的悲痛折磨著現在。我們可以透過書寫，用現在更多的人生智慧來重新經驗理解過去的痛。藉著書寫，和過去的自己和解，洗滌淡化負面的情緒，得到醫治。

莫非老師也提醒我們 曾經的悲劇都能成為恩典的途徑。

「無論我們是傷在身體上、情感上、精神上或心靈上，我們都是受傷的人。我們所關心的主要問題不是“我們當如何隱藏傷口”，而是“我們如何用自己的傷口去服侍別人”。當我們的傷口從羞恥的源頭變為醫治的源頭時，我們就成了負傷的治療者。」-

-盧雲

很真摯的謝謝課堂同學們願意敞開內心，分享過往的傷痛故事。也祝福他們可以把這些故事寫下來，成為他人的祝福。同時，我也不禁汗涔涔的反思，我和先生現在正在創造我孩子們的原生家庭，影響他們一生的價值觀。一定要時時刻刻警惕自己，身為

父母，從他們的生命退場之前，不只輔助他們探索尋求自己一生的意義和主題，也要盡心盡意盡力，為親愛的孩子們塑造甜美溫暖的回憶。

-----

描寫一生的五句話-

七子之母。

樂觀幽默。

喜愛閱讀，終生學習者。

是個善於傾聽，可談心事的人。

充滿好奇心，時時在觀察人心與世事。