

從悲傷到祝福： 失落摘心的奇蹟之旅

文 | 黃中慧老師



12年前，我失去了摯愛的姐姐，她因癌症離開人世。這場悲劇給我留下了深深的遺憾和內疚。為什麼她拒絕了福音？為什麼身為基督徒的我沒有早些將福音傳達給她？姐姐離開得太早，沒有足夠的時間認識神，享受神豐盛的生命。

一、遺憾的轉化：

這場與上帝摔跤的對話，是我心靈的屬靈操練。悲傷和遺憾，逐漸轉化成我生命的祝福。在栽植植物時，我領悟到失落與悲傷的個人意義。當植物摘心後，下方的芽開始長出來，再過一陣子，整株就又多了好幾個分枝。當栽培者摘心時，雖傷害了枝條頂端，但同時也喚醒了下方原來休眠的生命，芽開始長出來，植株也更加茂密。

上帝透過這個異象告訴我，在最大的栽培者天父的手中，悲傷遺憾將成為祝福。失落悲傷，喚醒了我對悲傷受苦者的憐憫，對靈魂的負擔。而遺憾，會長成更多的分枝，使更多的人得蒙祝福。對姊姊過世的悲傷，教會了我認真的活。姊姊走完人生的終點，卻成為我開始悲傷輔導的起點。

二、踏上陪伴的旅程：

懷著學習悲傷輔導的渴望，我進入了靈糧教牧宣教神學院牧靈諮商科就讀。2013年，參與了「伴你走過憂傷路」悲傷輔導團體的見習。在這個團體中，悲傷同路人的鼓勵使悲傷之路不再孤單。透過屬靈操練與心理諮商的整合，我看到神主動靠近傷心人，醫好他們的傷處。誠如一位成員說：「這趟深度的心靈旅行中，我曾駐足在不曾見過的『風景』中，享受了悲傷所產生的生命力。上帝是我這趟旅行的導遊。」我也親自見證到屬靈操練的療癒力，與神同在的大能，看到愁苦憂傷的成員，在團體之後，洗淨一切灰塵，褪去一切憂傷，帶著盼望光明繼續往前行，真是太神奇的經歷。

三、流淚谷成為泉源地：

如今，我在「伴你走過憂傷路」悲傷輔導團體服事已經10年。看見失去親人的喪慟者在悲傷的死蔭幽谷中，透過整合諮商和信仰資源，以詩歌敬拜、聖言心禱等屬靈操練的方式，抒發失落情感，向神傾心對話，喪慟者重新找到安慰。並通過信仰的力量，重新燃起對生命的盼望，轉化對傷痛事件的意義，與上帝的關係得以更新，如同約伯在悲傷中經歷神，感悟到「過去風聞有你，今日親眼見你」的靈性成長。喪慟者與主同行，經過流淚谷，經歷了叫這谷變為泉源之地；並有秋雨之福蓋滿了全谷的奇蹟。

結語：

從悲傷中找到生命的盼望，是一條充滿奇蹟的道路。過去的遺憾和悲傷成為了我在悲傷輔導中的資產，我深信在天父手中，每一滴眼淚都將灌溉開出一朵盛開的花，每一次的遺憾都會有神奇的轉化。這段屬靈的旅程不僅使我得以自我療癒，更讓我成為他人的陪伴者，一同走過悲傷的隧道，迎向光明。悲傷，並非終結，而是轉變的開始。

（本文作者現為牧靈諮商科專任老師）