

新書自序

以愛縫補

文 / 蘇絢慧

這是一本寫著我如何走向自我療癒，與如何進入療癒工作的書。生命裡，一些事一些人構成了這些契機的發生，但這絕對不是我計畫得來的。每一次生命的跌落，都帶來生命的轉彎。而每一次的轉彎，都像有一個謎題，等著我去解開。我不斷的問自己何以我的人生是如此登場？何以我的生命路程要如此顛波？何以我必須存在？我的存在究竟是爲了什麼？

我相信這些人生謎題還會繼續解下去。但我現在有個很大的相信是：我是因爲愛而誕生，而存在。

在幼年時，除了父親短暫的愛，我沒有體會過什麼太深刻的愛，也相信自己是不被愛與不被期待的生命。我的生命像一片荒野，空蕩荒涼。人們經過總是來去匆匆，沒有人真的停留好好的待在這片荒野中，認識這片荒野或瞭解這片荒野。荒野就是如此孤伶伶的存在，即使，荒野曾經渴望有人爲它停留。

當然，在幼年的時候，我不懂任何生命的存在是不需要理由，也不需要條件，僅僅存在著，就是一份美好，以致於我大半輩子的時間，花了不少力氣在拿取自己是夠資格活在這世上的證據，也拼了命想要獲得他人的認可。過去，我不知道「努力」本身，就是來自於內在的焦慮，害怕自己的不足與缺乏而被這世界鄙棄。但即使這麼拼命存活，「努力」並沒有讓我的靈魂真的得到安寧，在不斷擁有的過程中，靈魂也沒有因此獲得完整感與充實感，我還是常感受到莫大的虛空與孤單。

但上天，我的神恩待了我，帶我走向尋找自我，療癒生命的旅程。在機緣的安排下，我走到離生命盡頭最近的地方，看見人們在生命盡頭之處的掛念、遺憾與渴望。和這些人生命交會，是屬天的恩典，他們開啓了我的眼，看見生命的陰影與黑洞，也真實的接近生命的傷痛。傷痕累累的生命，難道只是承接著無意義的瘡疤？還是，那是愛的記號，是愛走過生命的痕跡呢？就如耶穌因著愛，爲人類承受了釘十架的苦痛，並留下了釘痕。我們的人世，或許也是如此，爲了愛的緣故，我們的生命留下了一些傷痛記號，紀念愛走過的痕跡。這些痕跡，是領我們靈魂回家的路，讓我們知道，人生過程或許會迷失自我，或許幾經失落，或許歷經了不少創傷打擊，但這些都無法將你與愛隔絕，也無法阻礙你走回光中，溫熱你的心，熱愛你的生命。

「重要的不是生命對你做了什麼，而是你如何處理生命對你做的事。」Edgar Jackson曾說。

療癒之路正是爲了帶生命回到光中，回到愛中。因著那些臨終生命的啓示，我開始回應與處理生命曾經發生過的失落、傷痛經歷與我那破碎的心。所有的傷痛事件都不會改變，也無從改變，生命所發生過的憾事也確實發生了，能改變的唯有我們的再看，並且重新選擇如何回應生命裡所發生的這些事。

療癒歷程的起頭，就是能回到傷痛本身，好好的端詳與撫慰。那陰影與創傷就像怪獸或巨蛇般的包圍著內心純真與需要愛的小孩，如果我們以各種方法迴避生命累積的傷痛，也等於迴避掉內在受傷小孩的求助與呼喚。

要愛一個看起來無助無能，甚至難看，醜陋，有傷疤的小孩並不容易，這是人的限制，我們總愛看起來美麗耀眼的事物，就因如此，我們需要以更成熟與更寬廣的愛來愛受傷後的自己。回到生命的源頭，藉著與生命對話，經驗與體會什麼是愛、慈悲、饒恕、寬容與成全。

希望這本我與生命對話的書，能如我所願分享出愛。並且，因著這份愛，陪伴著想找回愛自己的力量的靈魂，能得著擁抱與善待，然後，開始願意捧住自己的破碎心，以愛縫補，慢慢讓心靈完整。即使，有淡化掉的傷痕，卻再也不痛了。

--本文取自作者新書《因愛誕生》書序，寶瓶文化出版，感恩授權轉載--