**「解綁」釋放祈禱手冊**

你是否曾經為某種罪過或障礙而重覆掙扎的經驗？

你是否曾因努力追尋自由未果而感覺到絕望？

你曾否感受過被壓制、強迫，或受纏擾？而這些感受都是跟你曾經歷的創傷和心靈世界有關？

手冊大綱：

A. 透過釋放祈禱獲得自由的故事

B. 簡短說明「解綁」（Unbound）釋放祈禱模式（五把鑰匙）

C. 為準備接受解綁祈禱的省察題目

A. 透過釋放祈禱獲得自由的故事

1.「從以下夏綠蒂的故事，你會看到心靈的捆綁是如何來自非常底層的謊言。

當我七歲時看到母親親吻另外一個男人，我告訴了父親。他們動盪已久的婚姻因此而結束了。我父親就變成「禮拜六」的父親。我的生活被催毀了，我非常受傷，我責怪自己向父親告密。我一直深信父親的離開是我的錯。我深信這個「謊言」（其實是自己的假定），並因此憎恨自己。我更對天主生氣，並表明我憎恨祂。我無法寬恕天主和自己，這使我不停自責和懲罰自己，並由習慣變成強迫症，為我帶來將近40年的痛苦。這個「謊言」不斷在我身上倍增，別人不高興，就是我的錯。我成了只要強迫自己去取悅他人的人。隨著我的成長，我又開始跟隨上主；但是自我懲罰與自責的習慣仍然是我所有思言行為背後的動力，它深深地影響著我生命中所有的人際關係。人們喜歡我，多數是因為我會討好他們，但我的內心卻憎恨著自己。我一直無法寬恕自己。因我的無法寬恕，我也無法相信天主樂於寬恕及憐憫人。天主的憐憫好像是為了每一個人預備的，但這並不包括我。

大概一年前，我的神師給了我一本Unbound的書，讀完後，我想立刻動身去賓州，不過我還是耐心的等到了他們舉辦研習會時才去。首先，我打電話跟「天父的心」事工的吉娜聯絡。她聽了我的故事後就說：「這不是天主要給妳的人生計劃！」以前，從來沒有人這樣跟我說過，「謊言」已在我的生活中藏的很深很深，甚至我一直以為它們就是我，我以為這就是我原本最真實的樣子。在研習會裡，吉娜為我祈禱，但一開始我根本說不出那句話：「我棄絕這個謊言：我父親的離開是我的錯！」將近40年的不寬恕與自我責備，我卡住了，這已經是我在邪魔手中的把柄。但吉娜仍然默默地繼續為我祈禱。當時我的腦海中出現了一個圖像：我所相信的謊言如同小樹一樣高的雜草，而吉娜的祈禱就像在雜草根基周圍挖土的鏟子，一直到它完全被顯露出來，而我最後終於能從心裡說出：「這不是我的錯」。40年的重擔終於離開了我。我得到了釋放，真正地獲得了之前怎麼也想像不到的自由。這是我生命翻轉的一個重要的里程碑，而這改變的過程一直繼續到今天。」〔釋放事工指南，第六章〕

2.「有一次我為一位年輕女士祈禱，她小孩時很乖，是家中最被喜愛的孩子。她的身份認同來自於媽媽對她的肯定；她從不做壞事，總是表現良好。直到她媽媽與一位男士交往後（她父母已離婚），有一天，她媽媽冤枉地指責她偷東西，這對她來說是個很大的打擊。在那之前，她一生都努力遵守規矩，以賺取她母親（及天主）的肯定；她為自己一直以來的表現感到驕傲以及安全，她甚至會為了在家人面前保持這良好的形象，而去作任何事情。正因為如此，她內在很深的被拒絕的恐懼沸騰起來。當天晚上，她在商店第一次偷東西，由於她沒有經驗，很快就被抓到了，並留下了犯罪紀錄。這件事在她強烈被拒絕的恐懼上又增添了罪惡感、羞辱感及丟臉的情緒。我告訴她，完美主義者有一天一定會失敗，因為這世界上沒有人完美到能超越自己內心的不安全感及被拒絕。那些完美主義者往往會有一天戲劇化地墜毀（崩潰），隨後開始做與過往生活完全相反的事。我幫助她看到驕傲及不安全感是如何偕同她生命中的其他議題，成為她生命中的捆綁。她第一次意識到，她需要對抗的不只是她自己，還有那來自惡魔的陰謀，渴望著毀掉她。因著她自己內在的驕傲，她用完美主義及律法主義來換取自己害怕被拒絕的恐懼。當她認出謊言且指名她的敵人，及透過棄絕的步驟切斷了這謊言在她生命中的影響力，她就獲得了自由。這是因為她學會了面對她的敵人，使用書中的五把鑰匙，屬天的自由就是屬於她的。」〔釋放事工指南，第七章〕

3.「多年來，我無法控制內心對丈夫的憤怒及批評，也為此感到為難；雖然我了解了根本的原因，但仍然無法處理它。在研習會上，我悔改了，也棄絕了所有相關的事務。我也一步步的寬恕了所有想到的人。我並不確定當時是否有任何特別的事發生，在最後一天「如何保持自由」的演講中，講者分享了她的故事，剛好跟我的生命經驗很類似。她提過她當初必須悔改，因為她把自己的心從她爸爸與天主身上收回來。我聽了很驚訝，但這個想法在我腦海裡留了一整天。開車回家的時候，我思索著那位女士所分享的，我知道自己也需要如此，因為我也把自己的心，從我爸爸及天主甚至是我的丈夫身上收了回來。於是我大聲地懺悔了，淚水不斷地湧出，我就這樣哭了幾分鐘。隨著棄絕的祈禱及命令的步驟，我便感受到我肩膀上的重擔離開了。但我的第一個考驗很快就來了，第二天早上我和丈夫開始吵架，平常我會罵回去並且進入自我保護的狀態，相反地，我哭了，這是我在結婚後第一次這樣！我告訴丈夫當他對我喊叫時我感到很受傷，我真不敢相信自己！多年以來，這是我第一次感覺到我自己的心對他敞開。」〔抵抗魔鬼，第42-43頁〕

4.「幾年前，我為一位律師祈禱，但他的恐懼及焦慮一直拒絕離開。他的焦慮大部分是與工作有關。我們已經處理過被拒絕的感受以及他跟父親相關的議題，因此我問他，工作時他在想什麼？他說坐在辦公桌工作時，他總是準備好解釋怎麼使用時間。雖然從來都沒有人問過，但他總是有預備好的答案；這顯然不是一個單純的解釋，而是一個自我防禦的反應。這種可能會被詢問的感覺代表了他內心感到的某種攻擊。當他做棄絕自我辯解（辯護）的祈禱時，他感到自由。我永遠也不會忘記那一堂課，不安全感及恐懼往往導致驕傲。驕傲常常透過自我合理化的行為展現出來。他的見證是值得參考的（以下是這位律師的分享）：

『我能作證，從禮拜六開始我就成了一個新的人。當我星期一回到辦公室，我感覺到自己能專注在工作上，而不再老覺得自己做錯事，或感覺花太多時間在某件事上，甚至是執著於自己當天工作的時數究竟有沒有達標。有趣的是，我還是有經歷了幾次那種舊的感受，好像我不小心走錯路，但這感覺很快就自己消失了，我並不需要多花心力。』」〔釋放事工指南，第八章〕

B. 簡短說明「解綁」（Unbound）釋放祈禱模式（五把鑰匙）

簡要說「解綁」Unbound模式是由五把鑰匙組成的，這些我認為是釋放最普遍的因素。

1. 第一把鑰匙是**悔改與信德**。聖馬爾谷記載，當耶穌開始他的服務，祂說：「時期已滿，天主的國臨近了，你們悔改，信從福音罷！」（谷1:15）。這第一把鑰匙就是引導人對救主做一個個人的回應。教宗若望保祿二世為悔改下了一個定義，就是以個人的抉擇接受基督救贖的主權以及成為祂的門徒《救主的使命通谕，46號》。這是一切釋放的基礎。這把鑰匙的第二個層面是，必須悔改並明認我們的罪過。

2. 第二把鑰匙是**寬恕**。耶穌解釋得很清楚，當我們拒絕寬恕別人，這阻擋天主的愛，因此放在仇敵權下。瑪竇福音記載耶穌的比喻，對不願意寬恕僕人的話如下：「他的主人大怒，遂把他交給刑役，直到他還清所欠的一切。如果你們不各自從心裏寬恕自己的弟兄，我的天父也要這樣對待你們」（瑪18:34-35）。

3. 第三把鑰匙是**棄絕**。耶穌告訴我們，魔鬼是謊言之父。當耶穌懸在十字架上時，祂說：「父啊，寬赦他們吧! 因為他們不知道他們做的是什麼」（路23:34），很顯明每個罪過包含被欺騙的因素。我們必須棄絕與我們打成一片的騙局、我們所同意的詭計，或那些當作朋友的謊言。當我們奉耶穌的名棄絕那些具體的謊言時，就是切斷它們對我們生活的影響。

4. 第四把鑰匙是**權柄**。當我們奉耶穌的名宣佈並命令我們所棄絕的惡靈離開，我們就實行此權柄。因耶穌的聖名發言，是提醒我們不是我們自己的能力可以釋放，而是藉著耶穌給我們帶來自由。天主曾答應為我們戰勝仇敵，我們真的要面對屬靈的仇敵，而在基督內則能大獲全勝。我們必須知道及表達我們所具有的權柄。門徒們宣講天主的國回到耶穌身邊時，他們歡喜地說：「因著你的名號，連惡魔都屈服於我們」（路10:17）。

5. 最後一把鑰匙是**天父的祝福**。我們要知道，我們真正的身份在於天主聖父。這是我們所尋求的，最深的治癒。在天父內，我們發現我們是子女——永恆之父，耶穌之父的孩子。「請看父賜給我們何等的愛情，使我們得稱為天主的子女，而且我們也真是如此」（若一3:1）。 〔抵抗魔鬼：天主教的釋放觀，第三張〕

寬恕必須是很具體的。平常我們採用這句話：「**奉耶穌的名，我寬恕** *某人* **對我做過的** *某事*」。

棄絕必須是具體的。要棄絕各式各樣我們所接受的惡靈及謊言。我們能採用如下的說法：

一般被壓迫的領域：「**奉耶穌的名**，**我棄絕***迷色*、*恐懼*、*掌控*、*驕傲*、*幻想*…」

身體上的捆綁：「**奉耶穌的名**，**我棄絕所有與** *某人* **在性方面及靈性方面連結**（不聖潔的聯結），**並棄絕我給他/她的權力**」。

憎恨的捆綁：「**奉耶穌的名**，**我棄絕一切對** *某人* **的憎恨捆綁**，**我寬恕他/她對我作過的** *某事*」。

恐懼的捆綁：「**奉耶穌的名**，**我棄絕一切因** *某事* **來到我身上的恐懼捆綁**。」若是某一個人造成的，就寬恕及奉耶穌的名祝福他/她。

靈性的捆綁：「**奉耶穌的名**，**我棄絕我給** *某人*（*算命先生*、*巫婆*、*妖人*）**對我生命的權柄**，**以及棄絕** *某人* **背後操作的惡靈**」。

〔解綁Unbound，附錄二〕

C. 自我省察的問題，好能準備接受解綁祈禱

你可能有不少問題想發問。下面的清單，主要揭示所有與神祕有關係的。這些問題能夠為你迅速地提供一些主要的訊息。你也可把一些關於創傷、虐待及家庭不健全的問題加進去。

你是否曾經為了好玩、好奇或認真地：

1. 用茶葉、看手相、水晶球來算命？

2. 看過或跟進星座占卜，接受星座運程？

3. 練習過瑜伽或超然的冥想？

4. 參加過降神會或招魂聚會？

5. 讓人為你做輪迴的閱讀，使你知道你前世是誰？

6. 玩過占卜板，塔羅牌或「龍與地下城」？

7. 玩過有神祕類型的遊戲，引用超感知覺，心靈感應等？

8. 徵詢過靈媒，當過靈媒或實行過通靈？

9. 尋求通靈治療或接受通靈手術？

10. 嘗試過把桌子升起把身軀升起，無意識的狀態下自動書寫或靈魂旅遊？

11. 用過任何護身符？

12. 做過尋水術來找到可挖井的地方？

13. 讀過或擁有過任何關於巫術、算命、超感知覺、通靈現象或外靈附身的書籍？在家中擁有跟神祕力量有關的人士給你的東西？

14. 在欣賞電影時，對魔鬼般的議題感到入迷，或對神祕領域感到入迷？

15. 接受過Edgar Cayce或其他「新時代」作者的著作？

16. 對別人實行過思想控制，施行法術或尋找通靈經驗？親自跟通靈的人接觸，或是透過熱線？

17. 與撒旦結盟，或參與撒旦崇拜？

18. 參加過巫術或巫毒教voodoo儀式？

19. 知道你的親戚或祖先接觸過巫術、異教、算命或施放過法術？

20. 拜訪過非猶太教基督宗教的寺宮廟？

21. 親自或家人參與過共濟會（馬松黨）？

22. 接受過「我們自足，不需要天主」的謬論？

23. 用過LSD、大麻、可卡因或其他迷幻藥？

24. 有過酗酒的問題？其他家族的人呢？

25. 透過書刊、網路、電視、舞台表演、裸照吧或色情影片，接觸過黃色內容？

26. 有過習慣性手淫的問題？

27. 參與過異常的性行為？

28. 與多人發生過性行為？

29.曾經墮胎或生了一個以後墮胎的孩子？

30. 想讓自己死亡？

31. 想讓人的死亡？

32. 試過自殺？

33. 試過（或作過）殺害別人？

使用此問卷時必須意識到，某些事情（如玩過占卜板）是很清楚被禁止的，但某些是情有可原。

〔解綁Unbound，附錄一〕

以下的項目提供在Unbound面談當中能顯露出來的謊言範圍。謊言根據個人故事各有不同。反思這單子能幫助你認出談話中不同的謊言來。注意，處理謊言的方式有兩個：一是棄絕具體的謊言，或是棄絕惡靈。譬如，「我是一個失敗者」的謊言，能以棄絕失敗的靈而處理。「我不是好母親/父親」的謊言，能以把自我拋棄、自我批評、自我控告棄絕掉而處理。「沒有人需要我」的謊言，能以棄絕自憐而處理。也許協助被陪伴的人指名他說法背後的靈有所幫助，因為之後你就知道干擾他惡靈的稱號。另一方面，或許比較有效的方式是簡單地棄絕那特定的謊言，因為那些謊言正確地表示他的捆綁。你最好的指南就是聆聽被陪伴者的心，同時接受聖神的引導。

謊言：

\* 我從來都不在應該要出現的地方、我不應該在這裡、我應該死才對了、我哪裡都不屬於、我總是在錯的地方

\* 我一文不值、我從來都不會成功、我是失敗者

\* 我沒有任何價值

\* 我必須一個人做、沒有人會幫助我

\* 我或生或死，沒有人管

\* 我必須把事情做得對/好、我必須完美/最好、我不能出錯（否則會遭難）

\* 我的母親/父親/兄弟姐妹/配偶的疾病是我的錯、我為他們的疾病/死亡負責

\* 我沒有發言權、我是無形的

\* 總是是我的錯

\* 我有某種問題

\* 我很醜

\* 我沒有價值

\* 我是個糟糕的媽媽

\* 我什麼都不是、我並不重要、我是個錯誤、我毫無價值、我不配得

\* 天主不會/不能幫助我、天主不想要幫助我、天主不理我

\* 天主不能為我煩擾到

\* 天主的慈悲/祝福/恩賜是為所有的人，但除了我以外

\* 天主反對我、天主想要/正在懲罰我、天主要對我報復

\* 天主不在掌控、我毀滅天主對我人生的計劃

\* 某些人/所有的人都想要害我

\* 我的生命是被詛咒的、我的人生就是厄運、我毀了我的人生、總是有些不好的事情發生在我身上

\* 我是個受害者、我什麼都無法做得對/好、我什麼都無法做到、天主無法寬恕我

\* 我能掌控、我能修改我所愛的人

\* 我所想要的並不重要

\* 我毫無價值、我很懶惰、我什麼好都沒有、我是垃圾、我不正常

\* 我不能說不、所有的人對我為所欲為，我卻不能說不

\* 我應該遭受懲罰

\* 在我身上從來都沒發生過好事，未來也都不會

\* 我一點辦法都沒有、我不能抵抗、我太軟弱了

\* 事情毫無希望、我都無法改變

\* 表示情緒意味著我很軟弱

\* 若他們真認識我，沒人會喜歡我

\* 若我說/做得對/好，大家都會很開心

\* 天主創造我身為男/女人出錯了

\* 他們的憤怒是我的錯

\* 我父親/母親/兄弟姐妹/配偶的憤怒/虐待是我的錯

\* 我必須賺得天主的愛

\* 天主拋棄了我、天主拒絕了我、天主不在保護我、天主遺棄了我

\* 任何事情總是都不夠好

\* 我配得那虐待

\* 仇敵/撒旦比天主還強

\* 天主想要這一些發生在我身上

\* 總不會有人相信我

\* 我很笨、我很壞、我很髒、我沒面子、我有病、我很可惡

\* 那時我應該阻止他們、我配得這一套、我那時該做些事情來阻擋那事

\* 那事情會再次發生，只是遲早的問題

\* 若我容許他們進入我的生活，他們也會傷害我

\* 連天主都幫不了我

\* 因這些事情的發生，天主從來都沒想要我

\* 我是個負擔

\* 沒有人需要我、我並不重要

\* 天主絕不能愛我

\* 我絕不會改善

\* 我沒有生存的理由

\* 天堂不是為了我

請注意，當人無論在棄絕惡靈、謊言及偶像時，必須是以口頭宣佈，把要切斷的任何內在與仇敵協議的計劃講出來，這是很重要的。他們就在證人面前說：「我不再相信這個了」。

〔釋放事工指南，附錄B，第5部分〕