

黑暗中看見了希望

張嘉兒

在加納婚宴中，一對新人招待客人的酒沒有了，實在令人尷尬。（若 2:3）

現今世界各地的婚姻，接近半數的人，都經歷著這種情況。大家都高興地結婚，就像公主王子一般的令人羨慕。但很快，大家又發現他們的愛用完了，互相責罵、冷戰、逃離、以致離婚。

很多人因著婚姻的不完整，而身、心、靈大受影響，情緒、精神、身體上受到嚴重打擊，甚至因此而求醫的也很普遍。在教會裡的信徒也不能幸免。現在香港結婚的伴侶中，十對結婚的，就有接近五對離婚，情況令人擔憂及無奈。

加納希望是教區內目前唯一與離婚單身教友同行及關顧的平信徒團體，是源自法國的一個天主教合一的團體——新道路團體（Chermin Neuf），該團體是以聖依納爵靈修和神恩復興靈修作為兩大支柱。新道路團體有很多不同的事工，包括由 2010 年開始在港開展的加納夫婦（事工）、2016 年開展的加納希望事工、加納青年事工等，以適應不同年齡及需要的對象。新道路團體遍佈世界各地 30 個以上的國家，在 1973 年由一位耶穌會士洛朗·法布爾神父（Fr. Laurent Fabre）創立。

至於加納希望，它是一個為離婚或分居人仕而設的平信徒團體，藉著分享、祈禱及友愛共融的團體生活，讓參與者彼此找到支持，從而減輕他們的精神壓力和情緒困擾。此外，在信仰的支持下重建自己、修補因離異而引致破碎的自我形象，更好的照顧

自己。亦從友愛團體生活及靈修生活中讓自己得到滋養，邁向成長的道路。在這過程中，就是踏上了一條修和之路，與自己的過去、朋友圈子及天主修和。也在團體的支持下，學習獨身的生活及意識天主的臨在。

加納希望每年暑假期間會舉辦一次加納希望靈修營，是一個七天的避靜，讓參與者經歷天主大能的轉化和醫治。每次見到參加者很沉重地入營，但出營時，大家都好像整了容一樣，散發著喜樂的笑容，不禁讚嘆天主的美善和大能。他們不但遇見天主，也遇到一些能明瞭他們的感受和困苦，懂得如何安慰他們，與他們同行的同路人。

另一方面，加納希望設有「加納希望歡迎您」，於每年十月或十一月開始至下一年六月舉行，一連八個月，每個月有一次兩小時的聚會，當中有簡單的教導和分享，特別是針對離婚人士的需要而設計的。這些聚會是為支援那些未能參加八月靈修營的參與者而設的，也準備他們能更投入參與下年八月的靈修營。

一般人在離婚或分居後，都經歷著很多的變化，除了心靈上的傷痛外，很多事情亦感到難以啟齒。難與朋友傾訴，因別人沒有經驗，也不一定明白過中的苦處，而同理過中的感受。再加上這些情況往往使人避免見舊朋友，怕尷尬或觸到痛處，因而活在痛苦中，人際關係網更被切斷，因而獨力支撐和承受，而得不到適當的關心和協助。

若要真正跨越這困局，是需要時間的。一般人需要兩年以上的時間，才能感覺好一點。有些人更是一生都無法完全解脫。

加納希望團體希望能在離婚或分居這困難的時刻，幫助他們從信仰、團體的關愛中，心靈得到醫治，並被重建起來。心靈被

重建後，亦希望他們有些能以同路人的身份，關心其他的受傷者，作為一個曾受傷的醫治者（Wounded healer）。這些同行和關愛的行動，正是把天父的愛響亮地傳揚開去，成為一個福傳者。亦好像聖德蘭修女一樣，幫助那些最不顯眼，最被忽略的人，把耶穌帶到他們的生命中。讓他們重拾尊嚴與天父子女的高貴身份。

在這痛苦的經歷上找到天主，是多麼大的一個恩寵！也就是在這黑暗的境況中，看到希望的臨現！

以下是 2023 年舉行的守護家庭聖蠟之旅中真人圖書館中一位加納希望女參加者的分享：

水變酒，我想大家都很熟悉，在耶穌第一個奇蹟就是將水變成酒，還要美酒那種，耶穌參加了一個婚宴。而我那一個不是婚宴，因為有人走了。所以亦都叫作「水變走」，沒有酒的還是不是婚宴呢？因為其實也挺傷心痛苦的，還有另一個意思——我何去何從呢？能去哪裡呢？

我的故事很長但也很短，我在外國長大，但因為我前夫，他的家人是在香港住，我們兩個決定回來香港工作及生活。雖然我在香港出生，也在外國住了十幾年，會講廣東話及熟悉香港的環境，但是回來居住及生活時，其實很多事情都很不習慣，例如生活節奏及天氣、甚至是第一次… 近距離和前老爺奶奶或姻親的關係之類，很多很多的事是… 我是不懂得怎樣去處理或面對，可能我前夫也是夾在中間，一個是父母，一個是妻子，我想當中會有一定的問題累積。

之後他因為生意就要經常離開香港，大家不是經常相處的，就會有第三者出現。當初有第三者出現的時候，我是很震驚的，但是震驚得自己都不懂得表達，連那種憤怒都 … 總之就是有時出到，有時出唔到，很混亂。但是當時我那個信念就是，因為始終我跟他是自由戀愛、結婚，跟他拍拖九年之久。雖然他有第三者介入，但我仍然相信他其實是美善的，所以我是願意等他回來，但是一等就等他超過十年了！

在這十年裡面，其實我像一個婚宴沒有水，其實也是很乾燥的，原來那很痛苦，整個人好像是可以運作，好像正正常常，又沒有病痛，但是其實心裡那個傷口是難以 … 很痛很痛，痛到可能自己已經麻木了、也不理會。就算我現在說話，都有那一份痛在這裡。我在那十年裡，都有尋求很多幫助，例如我有去祈禱會、上很多個人成長、連人生教練這些課我也有參加。另外我自己都會在有興趣那方面去尋求、去滋潤自己。但是當中我覺得是自己 … 怎麼說？其實是有一些逃避。其實真的有人走了，是的，逃避。說得很動聽，說等他回來，但是其實有一邊，我是接受不了，逃避著這個現實，是的。這十年裡，我自己都有見輔導，亦有很多人問我，你愛不愛我丈夫？我是不懂回答的，那十年我是不懂回答的。

在這個過程當中，最艱辛的是父母，自己現在這樣說都有一點眼淚或感觸就是：他們不想見到女兒這麼傷心。是的，但是自己又真的很痛苦，他們見到我這麼不開心，就很傷心，但是我又真的很傷心，想說的時候，其實好像又會牽動到他們的情緒，就好像一個惡性循環。但是自己又開心不起來，很想打破這個惡性循環，但是又打破不了，可以怎麼辦呢？那就唯有躲起來或者是不想 … 或者是少見一點，但是又出現另一個惡性循環，他們找不

到你，他們又擔心，又會打電話找你，好像一個圈，一個圈，越來越深。就是那種，你很疼愛他們，他們又很疼愛你，但是大家好像很膠著，是的，就是大家都愛得很辛苦。

要跳出這個圈真是很艱難，我想很幸運之前就是接觸到加納希望這個團體，在裡面當中，我想是只是暫時，暫時就是連父母這個包袱，或張力也先放下，讓個人靜下來、沉下來或者是細聽天主，凝視祂，也在這個凝視當中，感受到天主的臨在、天主的那份愛。就是讓那份愛去醫治我那種，心裡那種痛，那種酸，就是讓整個人的心靈也許強壯一點，之後才有一點力氣，慢慢去想一下，怎樣去面對像我和我父母的關係、或身邊其他人的關係、或一些問題。但是當然，就是要凝視或者看清楚這件事。

有時候這是一個過程，要一點一滴，當中是困難的，要仰望上主或凝視祂的臨在，因為當中都有對天主憤怒，我又沒有打家劫舍，又不是有第三者那個人，我到底做錯了什麼？為什麼天主要把爛攤子給我？都有那份憤怒存在，或覺得為什麼他就風流快活？但是拋下我在這裡好像不知道要走去哪裡？又要去收拾殘局。對我來說，要我再，甚至重新相信天主都有困難，但是要很長時間。

我想最深刻的時候，就是在靈修營裡，天主跟我說，叫我放手，因為我當中有很多憤怒，我問天主為什麼我要這樣這樣？天主說：「我做回我自己那份功課——我和他那個關係，我和天主的關係那一份，天主會去處理，祂會再去醫治或者是去教導我前夫。」不知道為什麼，叫我放手這個信息是很強的，因為之前很多憤怒，或者覺得不原諒，但是就在那一刻，是一個邀請，天主給我一個邀請，叫我放手，我是很馴服地說願意，於是整個人好

像開始鬆了一樣。對，那就是一點一滴地慢慢會得到更加多的醫治、或者更加多的恩寵、更加多的能力去面對其他的困難。

在靈修營中，有一次我在聖堂彌撒中跪下來，我感覺到我的身體或我的腰或我的腳，硬撐地跪著，之後我就和這個感受或者這個身體去聊天，我發現原來我還在用很多我自己 … 人或自己的力量去面對我這個婚姻的痛苦或困難。硬撐著，自己不願意放手。之後我說，其實我自己都累了，跪下來那麼累，放手了，放下了，就是這樣。之後，其實那個彌撒剛結束，我就立刻衝出去大喊大叫。我想是真的，將憤怒或者表達，釋放出來，之後往後就會更加明白，其實自己都受了很多罪，受了很多苦。在當中也感受到，其實自己都有一份驕傲，就是不願意讓天主去工作。這是很奇妙的一個過程。

我想很感激靈修營裡，得到很多兄弟姊妹的陪伴、聆聽，當我大喊大哭大叫時，他們都很接納，「你喊吧！你叫吧！」那樣。以前覺得自己是不容許自己這樣的，但在營裡，即使我那麼噁心、難看、不好的情緒，他們都願意接受、不介意，覺得是一份安全和被愛護。