



清晰 沟通程序

清晰沟通程序的目的：

- ◆ 给予和接受无条件的爱、接纳与支持
- ◆ 营造一个安全、充满爱与不评判的空间，以便我们能够敞开心扉、穿越恐惧
- ◆ 学习如何如耶稣在《奇迹课程》中教导的那般，以真正的感通来聆听
- ◆ 学习如何以一种诚实负责的方式分享与释放限制性信念与概念

清晰沟通程序的结果：

- ◆ 清晰的心灵

《奇迹课程》

- ◆ 第14章中说

“圣灵的任务纯粹是为了帮你恢复天人交流之境。他必须清除所有的干扰，才能恢复交流的畅通。你无需对他隐瞒任何干扰因素，因他绝不会攻击你的卫兵。你只需把那些卫兵领到他跟前，他就会慈爱地教你看出，这些卫兵在他的光明里一点也不可怕；它们根本守不住你小心翼翼藏在黑暗之门背后的一切，那儿其实什么也没有。我们必须打开所有的门窗，光明方能照入。上主的圣殿里没有什么密室。它随时向上主之子大开欢迎之门。上主邀请的人不可能进不了天门的，只要他自己不再拒天父于千里之外。” (T-14.VI.8)



清晰沟通程序

开始前先进行祈祷，
邀请圣灵与我们同在。

1. 我们会记住我们的目的，我们在这里的目的是爱和接纳彼此，而不是判断、分析、拯救或试图修正他人。
2. 我们同意发自内心的分享，诚实地面对自己的想法和情绪，正视并质疑自己的信念，以移除阻碍我们意识到爱的障碍。
3. 如果在聆听他人分享的过程中，我们心中生起了评判，这是认清自己内在还有哪些地方需要疗愈的机会。
4. 我们不会打断任何人的分享。我们会把全部的注意力放在正在分享的人身上。我们不会相互对话。
5. 每个人分享结束时，我们会静默30秒。
6. 我们不会独占团体的时间与注意力。我们会处在当下，保持专注。
7. 在分享的过程中，我们要说“我”，而不是“你”。我们会为自己的感受与经验负责，同时尊重他人的感受与经验。对于他人所说的话，我们不会赋予“我们自己”的意思。
8. 我们不会隐藏自己的伤痛或愤怒。在分享这些情绪时，我们不会试图让他人为自己的情绪负责。
9. 我们不会捍卫自己，或为自己的言行进行辩护。我们会在这个安全的环境里分享心中出现的任何感受。
10. 我们不会提及过去或未来，除非此时此地它们正在上演，我们会把注意力放在此时此刻的感受上。
11. 我们会尊重静默，知道在静默中，我们得以与圣灵连接，更深入地与自己及他人同在。
12. 如果我们觉得团体正在“偏离目的”，我们会提醒大家静默片刻，以便能回到正轨，记起我们的目的。
13. 我们会利用该团体中所发生的一切来练习宽恕。

团体协议

我们同意尊重该团体的目的，
练习该程序，
并处在当下。