



Clareza

O processo da comunicação clara

O propósito do Processo de Clareza é:

- Dar e receber amor, aceitação e apoio incondicional.
- Criar um espaço seguro, amoroso e sem julgamento em que podemos abrir nossos corações e transcender nossos medos.
- Aprender a ouvir a partir de um lugar de Verdadeira Empatia, como foi ensinado por Jesus em *Um Curso em Milagres*.
- Aprender a expor e liberar crenças e conceitos limitantes de maneira responsável.

O resultado do Processo de Clareza é:

- Uma mente clara.

Um Curso em Milagres

- Diz no Capítulo 14:

A função do Espírito Santo é inteiramente comunicação. Ele, portanto, tem que remover qualquer coisa que interfira com a comunicação de modo a restaurá-la. Por conseguinte, não mantenha nenhuma fonte de interferência longe da Sua vista, pois Ele não atacará as tuas sentinelas. Apenas traze-as a Ele e deixa que a Sua gentileza te ensine que, trazidas à luz, elas não são amedrontadoras e não podem servir para guardar as portas escuras por trás das quais absolutamente nada é cuidadosamente escondido. Nós temos que abrir todas as portas e deixar que a luz entre como um rio. Não existem câmaras ocultas no templo de Deus. Suas portas estão escancaradas para saudar a Seu Filho. Ninguém pode deixar de vir aonde Deus o chamou, se ele próprio não fechar a porta às boas-vindas de seu Pai. (T-14.VI.8)



Processo de Clareza

Abrir a sessão com uma oração,
convidando o Espírito Santo a estar presente.

1. Nos lembraremos de nosso Propósito. Estamos aqui para amar e aceitar uns aos outros, e não para julgar, analisar, resgatar nem tentar consertar uns aos outros.
2. Nos comprometemos a compartilhar a partir de nossos corações e a sermos honestos sobre aquilo que estivermos pensando e sentindo. Esse é um momento para ver e questionar as crenças que impedem a consciência do Amor.
3. Se estivermos experimentando julgamento enquanto alguém estiver falando, essa é uma oportunidade para que olhemos para a nossa própria cura.
4. Não interromperemos o processo de ninguém. Dedicaremos nossa atenção total à pessoa que estiver compartilhando. Não nos engajaremos em conversas cruzadas.
5. Faremos trinta segundos de silêncio para acolher o que cada um compartilha.
6. Não monopolizaremos o tempo nem a atenção do grupo. Permaneceremos presentes e focados.
7. Usaremos o pronome “eu” e não “você”, “nós”, “a gente”. Assumiremos a responsabilidade por nossas experiências e respeitaremos a experiência dos outros. Não atribuiremos “nosso” significado ao que uma outra pessoa disser.
8. Não ocultaremos nossos sentimentos de mágoa ou raiva. Nós os compartilharemos sem tentar fazer com outros sejam responsáveis por como nos sentimos.
9. Não nos defenderemos nem tentaremos justificar nossas palavras ou ações. Compartilharemos qualquer sentimento que vier à tona em nós na segurança do círculo.
10. Não mencionaremos o passado ou o futuro, a menos que estejam acontecendo para nós aqui e agora. Permaneceremos focados naquilo que sentimos nesse exato momento.
11. Honraremos o silêncio, sabendo que ele nos oferece uma oportunidade de ouvir o Espírito Santo e de estarmos mais profundamente presentes para nós mesmos e para os outros.
12. Se sentirmos que o grupo está “saindo do propósito”, pediremos por um momento de silêncio, durante o qual nosso grupo possa voltar ao centro e se recordar de seu propósito.
13. Usaremos o que quer que se manifeste no grupo como uma oportunidade para praticar o perdão.

Acordo do
Grupo

Nos comprometemos a honrar o propósito do grupo,
a praticar o processo,
e a estar presente.