

# 靈修交談

就在那一天，他們中，有兩個人往一個村莊去，村名厄瑪烏，離耶路撒冷約六十「斯塔狄。」他們彼此談論所發生的一切事。正談話討論的時候，耶穌親自走近他們，與他們同行。—路 24:13-15



## 積極的聆聽

- 積極聆聽的目的是去瞭解對方，他或她是誰
- 表達我正在聆聽 (例如：使用肢體語言來表達，像點頭或眼神的接觸)
- 試著去瞭解他人所說的 (無論我是否同意)
- 需要耐心、謙遜及開放

## 有意識的發言

- 真誠地表達個人的體會、感受及想法
- 當我聆聽他人所說時，同時注意我內在的感受
- 允許這內在的覺察去帶領我表達我自己；這覺察使得發言具備「有意識」的特質
- 不因為我個人的感受而責怪他人
- 使用「我」的陳述方式。例如:用「我感到生氣，當我聽到...」取代「你使我生氣」

## 交談的三輪

### 第一輪交談

- 每個人分享他們針對主題所反省的結果
- 分享常常按照次序進行 (從一人開始之後，接著就從右側輪流下去)
- 時間限制，例如每人 4 分鐘
- 有意識的發言及積極的聆聽；每人對自己的經驗是專家
- 在這一輪的分享裡，不去評論他人所說的
- 不要打斷或更正
- 一旦每個人有過一次發言的機會，就要有一個暫停的時間



### 第二輪交談

- 針對第一輪的分享做出回應
- 我剛剛聆聽的時候，有什麼觸動了我？我是否聽到一個共同點？我在聆聽的時候，有怎樣的感受？
- 這是針對第一輪的分享發表意見的時機  
(而不是去增添我個人在第一輪分享時的內容)
- 時間比第一輪簡短，例如：每人 1-2 分鐘
- 不需要每人都分享，分享時可以不按照順序 (較隨意)
- 通常在第二輪的分享裡，團體內的神慰或神枯開始變得比較明顯



### 第三輪交談

- 團體不一定需要進行第三輪分享
- 按照曾經出現在第二輪分享的內容及其重要性，採用自由討論的形式來分享 (團體仍舊保持著積極的聆聽和有意識的發言)
- 藉著今天的交談，基督要在此時告訴團體一些什麼？

## 靈修交談的流程

1. 祈禱：做一個簡單的祈禱祈求主的帶領
2. Check In：您今天好不好？。。。每位分享當下的心情
3. 反省問題：協調人提供反省的問題和個人反省的時間
4. 第一輪交談：大家再聚會，每位分享反省的果實
5. 第二輪交談：我在第一輪聽到了什麼？
6. 第三輪交談：看看交談的精華是什麼
7. 會議回顧：有關今天的會議。。。  
最幫助我的是什麼？最挑戰我的是什麼？

