

1. わたしたちの本質は愛です。
2. 健康とは心の平和、癒しとは恐れを手放すことです。
3. 愛を差し出すことと受け取ることは、同じことです。
4. わたしたちは、過去も未来も手放すことができます。
5. 今この瞬間だけがあり、どの瞬間も愛を差し出すためにあります。
6. わたしたちは、裁くことではなくゆるすことで、自分や他の人を愛することができます。
7. わたしたちは、欠点を見つける人ではなく、愛を見つける人になることができます。
8. わたしたちの外で何が起っていても、わたしたちは、自分の内面が平和であることを選び、そこに向かうことができます。
9. わたしたちは、お互いにとっての生徒であり先生でもあります。
10. わたしたちはバラバラの存在ではなく、全体に焦点を当てることができます。
11. 愛は永遠なので、変化を怖いものとしてみなくてもいいのです。
12. わたしたちはいつでも、他の人が「愛を差し出している」か「怖れて、愛という助けを求めている」かのどちらかだと、とらえることができます。

---

## Attitudinal Healing グループのガイドライン

---

わたしたちは、ひとりひとりの癒しのために AH グループに参加しています。

このグループは、みんなが AH の使い方を学べる、安全な場所です。

このガイドラインは、ここが確実に安全な場所となるように作られました。

1. グループの目的は、AH の原則を、学びと自分が変わるためのツールとして用いることです。
2. グループでは、愛とは聴くことだと認めます。わたしたちは、心を開いて聴くこと、お互いを サポートし合うこと、決めつけなしに聴いて話を分かち合う練習をすることを、約束します。
3. わたしたちは、自分を癒すためにここにいます。アドバイスをするためや、自分や他の人の信念や行動を変えるためではありません。あるがままに受け入れられることで、わたしたちは他 の人をより受け入れやすくなります。
4. わたしたちは、自分の体験から話をします。勇気をもって自分の感情をさらけ出すことで、共通の体験が見つかり、つながりが感じられるようになります。
5. わたしたちは、グループのみんながお互いに違いがあることを尊重します。大切なのはそれぞれが生きているプロセスそのもので、そのプロセスにわたしたちが何を思うかではないと認めます。
6. わたしたちは、自分のこころの声を聴き、みんながそれぞれ一番いい答えを見つけられるよう、助け合います。
7. 生徒と先生の役割は、入れ替わってよいのです。年齢や経験に関係なく、どちらにもなれます。
8. わたしたちはともに、今この瞬間にいることを練習し、グループのみんなを全体として見ます。見た目や気分、行動や状況で人を決めつけません。
9. わたしたちは、平和と争い、愛と恐れ、どちらかをいつでも選べることを覚えておきます。
10. わたしたちがグループで知ったことは、すべて秘密です。グループが、安全と信頼の場であり続けるためには、秘密を守ることが大事なのです。