

Первая колонка (кто или что?)

Мы составили список лиц, учреждений и просто общих принципов, которые когда-либо вызывали у нас злость (стр.63 1 обз.).

На кого я злилась, обижалась, кто меня задевал, кем я недовольна, кто нарушил мой душевный покой. Кому я не обрадовалась бы, если бы случайно встретила на улице, мимо кого я бы прошла, не поздоровавшись.

Вторая колонка (причины обиды)

В списке причин нашего недовольства мы указали против каждой фамилии наши обиды и претензии (стр.63 2 обз.)...

Очень коротко – причины обиды, злобы.

Я отвечаю на вопрос – чем задел меня этот человек. Важно – быть честной перед самой собой.

После второй колонки всегда задаю себе вопрос – если бы не этот человек так поступил, а кто-либо другой, меня бы это задело?

Первая степень свободы – я должна понять, что злюсь или обижаюсь не на человека, а на то, как он проступил по отношению ко мне.

Если же я злюсь на конкретного человека, то для меня это возможность увидеть свои предубеждения, от которых я должна быть готовой освободиться. И здесь я уже могу попросить Бога, чтобы Он освободил меня от них. Часто речь идет о завышенных требованиях к людям, которые не соответствуют образам, рожденным моей головой.

Третья колонка (что задето?)

...а также их внутренние основы (стр.63 то же предложение).

Я спрашиваю – действия этого человека, что задели во мне?

Чувство собственного достоинства – то, как я сама себя оцениваю (как я думаю о себе).

Безопасность (физическая, эмоциональная или финансовая) - что мне надо для того, чтобы у меня все было в порядке.

Амбиции - мои планы на будущее, на что я претендую (мои цели, планы и желания, связанные с будущим) или мои представления о том, как должны вести себя другие люди.

Взаимоотношения с другими людьми – любые отношения, в которых не фигурирует секс.

Сексуальные взаимоотношения – любые отношения, в которых фигурирует секс, будь он реальным, потенциальным или воображаемым.

Финансы – базовое желание иметь деньги, собственность, желание владеть чем-то.

Мы вернулись к нашему списку, ибо в нем был ключ к нашему будущему. Мы были готовы взглянуть на него с совершенно другой точки зрения.

Мы пришли к пониманию, что мир и люди повелевали наши. Зло воображаемое или реальное, которое причиняли нам люди, обладало силой, способной убить.

Мы поняли, что нужно освободиться от своей обиды, но как? Мы не могли от этого избавиться точно так же, как и от алкоголя.

Наш путь был таким: мы осознали, что люди, причинявшие нам зло, были возможно духовно больны (стр.65 2-3обз.)

Духовно больной человек – отрезанный от Бога.

Дальше я начинаю построение «духовного мостика». Этот процесс состоит из трех действий.

Первое действие – МОЛИТВА: Господи, помоги мне увидеть, понять и осознать, что (имя человека) был, возможно, духовно болен, когда поступал так.

Я спрашиваю – был ли этот человек с Богом, когда поступал так?

Ответ на этот вопрос не имеет особого значения. Но – если ответ «нет», то в молитве от злости я говорю: «Господи! Я больной человек! Спаси меня от злости!»

Второе действие:

Теперь я должна спросить себя – не поступала ли я когда-то так же (по отношению к другим людям или к этому человеку)? Очень важно правильно сформулировать вопрос! Ответ всегда «да»!!!

Была ли я в тот момент с Богом? Мне надо прийти к осознанию того, что мы с ним равны - он поступил нехорошо, но я и сама поступала когда-то так же или продолжаю поступать сейчас.

Третье действие – МОЛИТВА ОТ ЗЛОБЫ: Господи, помоги мне относиться к этому человеку с любовью, терпимостью и толерантностью! Это больной человек (в случае – когда ответ на первый вопрос да). Или я больной человек (в случае, когда ответ на первый вопрос нет). Спаси меня от злости. Какой бы Ты хотел видеть меня в этой ситуации? Желательно самой ответить на этот вопрос. Помоги мне исполнить Твою волю в отношении этого/

Вернемся к нашему списку. Выбросив из головы мысли об ошибках, которые сделали другие, мы с решимостью принялись искать наши собственные ошибки. Где мы были эгоистичными, нечестными, корыстными или боялись. Когда какая-либо ситуация возникала не только по нашей вине, мы пытались вообще не принимать во внимание ошибки других, вовлеченных в нее людей. В чем же все-таки наша вина? Ведь инвентаризация была наша, а не чужая. (стр.65 посл. обз.- стр.66 перв. обз.).

Четвертая колонка: Что сделала я? Моя ошибка.

Боже, прошу тебя, помоги мне увидеть, где я была эгоистична, нечестна, корыстна или боялась.

Я спрашиваю, где в этой ситуации был мой **эгоизм, нечестность, корысть, страх?**

Эгоизм – хочу что-нибудь для себя, думаю только о себе, заинтересована только своими желаниями, запросами и потребностями (мне все равно, как к этому отнесутся другие люди, я о них не думаю).

Нечестность – хотеть того, что тебе неподвластно (вопрос – кого я обманываю?), хотеть от человека того, на что он не способен. Обычно проявляется как полная или частичная ложь. Частичная ложь – это когда ты говоришь только часть правды, когда знаешь всю правду. Полная ложь – когда ты полностью врешь или вруешь; не забывайте, что когда вы вруете чей-то душевный покой – это тоже нечестность. Итак, кому мы врем? Если мы сделали 3 Шаг и по прежнему пытаемся делать все по своему, то мы нечестны к Богу. Если мы своекорыстны и эгоистичны, зная, что программа у нас НЕЭГОИСТИЧНАЯ, то мы нечестны сами себе, пытаюсь спрятать плохие мотивы под хорошими. Если мы манипулируем другими, пытаюсь получить то, что хотим, то мы нечестны с ними.

Корысть – поиск выгоды для себя (вопрос – в чем моя выгода?) - сила, контроль, власть, любовь и т.д.

Страх – боюсь не получить то, что хочу или потерять то, что имею.

Господи, помоги мне увидеть, в чем моя ошибка? (полезла, куда не надо, пыталась проконтролировать, сделала замечание, учила, пыталась изменить, проявила свое недовольство, хотела выглядеть лучше в глазах других, преследовала свой интерес, отреагировала на чужое состояние).

Чтобы увидеть ошибку, достаточно задать себе гипотетический вопрос: «Как бы я могла поступить по-другому, чтобы эта ситуация не произошла?»

Это не значит, что я должна была поступить по-другому, но это помогает увидеть, как я поучаствовала в создании этой ситуации.

Мы должны играть в этом мире ту роль, которую Он нам предопределил (стр.66-67).

Наша настоящая цель – изменить себя таким образом, чтобы приносить максимальную пользу Богу и окружающим (стр.74-75).

Моя новая роль в этом мире – быть слугой Бога: быть максимально полезной Богу и его детям. Надо понять, что я сама запустила механизм «resentment».

Мы не в состоянии быть полезными для всех людей, но Бог покажет нам, как относиться с добротой и толерантностью по отношению к каждому (стр.65, §4).

Очень важно сделать две вещи:

1. Честно посмотреть на то, как я поучаствовала в создании этой ситуации.
2. Подумать о другом человеке, попытаться понять его.

Эти два действия – самые важные для меня. Это путь к свободе!

Таким образом, я создаю условия, в которых Бог освобождает меня от злобы.

Ответ на первый вопрос и записывается в четвертую колонку!!!

Надо понять, что я сама запустила механизм «resentment».

Мы не в состоянии быть полезными для всех людей, но Бог покажет нам, как относиться с добротой и толерантностью по отношению к каждому (стр.65, §4).

Когда мы замечали свои недостатки, мы заносили их в наш список, чтобы они всегда были перед нашими глазами, записанные черным по белому (стр.66 1 обз.).

Мы честно признались в допущенных ошибках и были готовы исправить их (стр.66, конец 1 обз.).

Пятая колонка: мои недостатки.

Когда мы замечали свои недостатки, мы заносили их в наш список, чтобы они всегда были перед нашими глазами, записанные черным по белому (стр.66 1 обз.).

Не очень важная для меня колонка. Я перестала ее писать. Мне хватает четырех колонок).
Главное – увидеть свою ошибку))

Гнев	неоправданные ожидания
Эгоизм	зависть
Гордыня	ревность
Нелюбовь к себе	зависимость от мнения других
Нетерпимость	хвастливость и др.
Беспокойство	наглость
Корыстолюбие (жадность)	высокомерие
Самобичевание	безответственность
Нерешительность	
Трусость	

Самолюбование
Похоть
Лень
Самокопание
Угодничество
перфекционизм

Увидев недостатки, я прошу Бога избавить меня от них и дать качества, противоположные по смыслу. Стараюсь сделать какое-нибудь действие, как будто Господь уже дал мне эти качества.

Мы честно признались в допущенных ошибках и были готовы исправить их (стр.66, конец 1 обз.).

ПРИМЕРЫ ИНВЕНТАРИЗАЦИИ:

1 колонка	2 колонка	3 колонка (Что задето?)
Контролеры	штрафовали меня за то, что я пользовалась социальными билетами своих детей	Чувство собств.достоинства Безопасность (эмоц. и финансовая) Амбиции

После второй колонки вопрос: если бы не эти контролеры, а другие штрафовали меня, то это меня бы задело? Ответ – да! Первая степень свободы – я понимаю, что личность контролеров для меня не имеет значения, меня задевают их действия.

После третьей колонки начинаю построение духовного мостика.

1. Господи, помоги мне увидеть, понять и осознать, что контролеры были, возможно, духовно больны, когда штрафовали меня. И я спрашиваю себя – были ли они духовно больны? Ответ – нет. Они просто выполняли свои служебные обязанности.
2. Было ли когда-нибудь в моей жизни, когда я выполняя свои служебные обязанности, ранила других людей? Ответ – да. Я вообще никогда не думала о других людях в таких ситуациях.
3. Господи! Помоги мне относиться к контролерам с любовью, терпимостью и толерантностью. Я больной человек! Спаси меня от злобы. Какой бы ты хотел видеть меня в этой ситуации. Ответ – честной, смиренной.

Дальше я должна честно ответить на вопрос – как бы я могла поступить по-другому, чтобы эта ситуация не возникла? Могла бы не пользоваться чужими проездными билетами. Это и есть моя ошибка – ее я записываю в 4 колонку.

Подумать о контролерах – это их работа и они просто выполняют свои служебные обязанности. Я сама виновата в данной ситуации.

Пятая колонка – мои недостатки:

Не соблюдение закона, жадность (экономила деньги).

1 колонка	2 колонка	3 колонка
Мама	в детстве заперла меня на весь день в туалете	чувство собств.дост. амбиции безопасность (физ. и эмоц.)

После второй колонки вопрос – если не мама, а другой человек (папа или сестра) запер бы меня на весь день в туалете, меня бы это задело? Ответ – да.

Я понимаю, что злюсь не на маму, а на то, как она поступила, на ее действия.

Построение духовного моста:

1. Господи, помоги мне увидеть, понять и осознать, что мама была, возможно, духовно больна, когда поступала так. Была ли мама с Богом? Ответ – нет!
2. Было ли когда либо в моей жизни, чтобы я в приступе гнева проявляла жестокость к кому либо? Ответ – да.
3. Молитва от злобы...

Дальше я должна ответить на вопрос – хороших и послушных девочек запирают в туалете? Конечно, нет!

Подумать о маме – я сама довела ее до такого состояния (дело было давно и я не помню, почему она так поступила).

В чем моя ошибка? Я довела маму до «белого каления» и поэтому она так поступила.

Пятая колонка – мои недостатки:

Непослушание, своеволие, упрямство.

1 колонка

2 колонка

3 колонка

Уборщица в
больнице

мыла полы и
зашвырнула в меня
яблочным огрызком

чувство собст.дост.
амбиции
безопасность (физ. и эмоц.)
взаимоотношение с др.людьми
(муж вступился за меня, она разбила ему

голову шваброй, был скандал.)

После второй колонки вопрос – если бы не эта уборщица, а другая так поступила, меня бы это задело? Ответ – да. Вывод - личность уборщицы не имеет значения.

Духовный мост:

1. Была ли она духовно больна, когда вела себя таким образом – да.
2. Бывали в моей жизни такие ситуации, когда я незаслуженно обвиняла других людей? Да.
3. Молитва от злобы...

Как я поучаствовала в этой ситуации? Я сидела в холле и ела яблоко.

Подумать об уборщице – старая уставшая женщина за мизерную зарплату моющая полы в больнице. Она видела, как я ела яблоко и подумала, что это мой огрызок. Она ошиблась.

В чем моя ошибка? Я неспособна понять другого человека. Моя реакция на ее поступок – негодование. Если бы я не начала возмущаться, то скандала бы не было, и мой муж бы не пострадал.

Пятая колонка – мои недостатки: гневливость, отсутствие смирения и сострадания.

1 колонка

2 колонка

3 колонка

Преподаватель
в университете

Обвинил меня
в распутстве
(увидел меня, когда
я на практике танцевала
медленный танец с
другим преподавателем)

задело все

Дальше по той же схеме. Личность преподавателя не имеет значения.

Духовный мост.

1. Был ли он духовно болен? Не важно.
2. Были ли в моей жизни ситуации, когда я плохо думала о других людях? Ответ – да.
3. Молитва от злобы.

Как я поучаствовала в создании этой ситуации? Я правда танцевала медленный танец с преподавателем, хотя помыслы у меня были чистые. Я тогда уже была замужем и просто танцевала.

Подумать о том, кто меня обвинил – он же не знал о моих помыслах. Со стороны это выглядело не очень прилично.

В чем моя ошибка – если я делаю какое-либо действие, то должна быть готова к последствиям, к тому, что это может кому-то не понравиться.

Пятая колонка – мои недостатки: безответственность.

1 колонка	2 колонка	3 колонка
Муж	пьет (говорит, что любит меня, обещает бросить пить и снова напивается)	задело все

Если бы не муж пил, а другой человек, меня бы это задело? Нет.

Значит у меня завышенные требования к мужу! Он не соответствует образу, каким должен быть муж! Упс! Уже есть над чем задуматься....

Духовный мост.

1. Духовно ли болен человек, который дает обещания и не выполняет их? Да.
2. Были ли в моей жизни ситуации, когда я обещала что-то сделать и не выполняла своих обещаний? Да.

Можно сформулировать вопрос по-другому. Были ли в моей жизни ситуации, когда я, понимая это, причиняла вред своему здоровью? Да полно – я курю, ем на ночь, поздно ложусь спать и т.д.

3. Молитва от злобы...

Как я поучаствовала в этой ситуации? Я сама вышла за него замуж и продолжала жить с ним. В чем моя ошибка – я злюсь на симптомы заболевания, перед которыми он не властен. Я живу с алкоголиком и не понимаю сути этой болезни.

Подумать о муже – он правда любит меня и в тот момент, когда обещает бросить пить, верит, что у него это получится. Он сам страдает от своего заболевания.

Мои недостатки – неоправданные ожидания, неразумные требования.

1 колонка	2 колонка	3 колонка
Леонтьев	изуродовал себе лицо пластическими операциями, выглядит, как урод.	амбиции

Если бы не Леонтьев, а другой человек изуродовал себе лицо пластическими операциями, меня бы это задело? Ответ – да! Упс!

Я оказывается вообще не люблю людей, лица которых выглядят ужасно после пластических операций (Гурченко, Алентова). А я и не задумывалась об этом!

Духовный мост.

1. Был ли Леонтьев духовно болен, когда делал пластические операции? Ответ не важен.
2. Было ли когда-то в моей жизни, когда я хотела выглядеть лучше? Конечно – я всю жизнь мучаюсь из-за склонности к полноте.

3. Молитва от злобы....

Есть ли мое участие в данной ситуации – нет.

Очень важно подумать о другом человеке! Задать себе вопрос – думал ли Леонтьев, что будет так выглядеть или он надеялся, что станет красивее? В чем моя ошибка – я не понимаю, что люди, делающие пластические операции, планировали выглядеть по-другому. Просто не всем они показаны – кому-то помогают, а кого-то уродуют. И мне вообще не надо судить других людей. И еще это мужественные люди!

Я бы постеснялась с таким лицом выходить на улицу, а они продолжают быть публичными людьми!