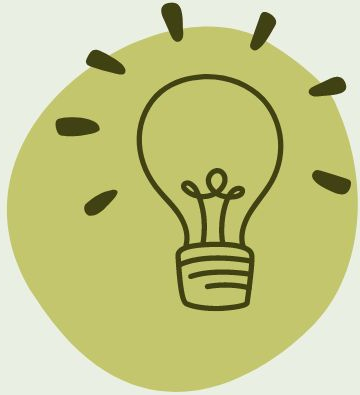




ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА

Как избежать конфронтации



Основная причина ссор -
это недоверие



Три главных показателя доверия:

1. Сплоченность
2. Открытость
3. Уважение



Три главных показателя доверия:

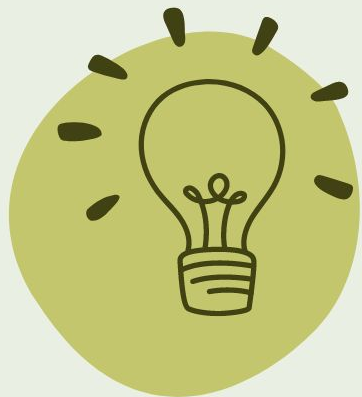
1. Сплоченность
2. Открытость
3. Уважение



“СОУС”



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА



Отношения - всегда из
полноты

“Слабость сердца”

Привязанность
(мне что-то нужно)



Неискренность



Неприязнь, поиск выгоды



Я особенный



ШРИМАД БХАГАВАТАМ

Третья песнь — часть первая



Шри Шримад
А.Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупада
ачарья-основатель Международного общества сознания Кришны

Этапы отдаления в отношениях Шримад Бхагаватам 3.29.21-23

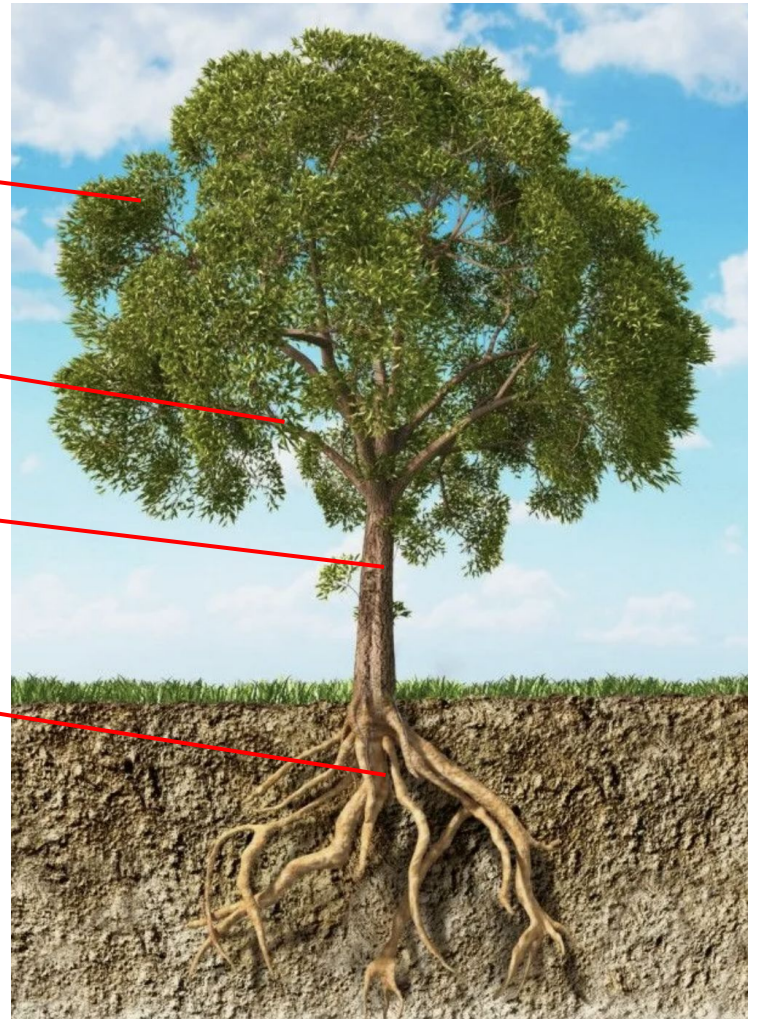
1. Высокомерие
2. Безразличие
3. Враждебность
4. Оскорбление

“Листочки”
(Поведение абьюзера)

“Ветви”
(настроение эксплуатации)

“Ствол”
(материальные желания)

“Корень”
(неправильное
представление о себе)



4-этапа разрушения отношений

Корни:

1. “Ложная концепция” -

(неправильное представление об истине и что мне нужно - кто я, кто Бог), иллюзия о духовном знании):

1. иллюзия относительно собственной тождественности
2. иллюзия относительно Верховной Личности Бога
3. иллюзия относительно что такое любовь к Богу
4. иллюзия относительно процесса практики служения Богу



4-этапа разрушения отношений

Ствол:

Материальные желания -

1. Желание материальных объектов,
2. Желание небесного комфорта,
3. Желание мистических сил
4. Желание освобождения



4-этапа разрушения отношений

Ветви:

“Настроение эксплуатации” (все виды оскорблений)

1. Оскорбления в адрес святого имени Господа,
2. Оскорбления в адрес формы Господа,
3. Оскорбления в адрес преданных Господа и
4. Оскорбления в адрес других живых существ



4-этапа разрушения отношений

Листья

Поведение с искаженным сознанием

1. Привязанность к человеческим слабостям (к объектам, не связанным с Богом)
2. Хитрость, лицемерие - дипломатичность, лживость или поиск недостатков, поиск выгоды
3. Завистливость - ощущение, что у меня забрали что-то, неприязнь, злоба
4. Я - самый - желание славы, почета, выделиться



“Цикл перемен” (Бхактивинод тхакур)

Прямой путь:

1. Видение
(осознание)
2. Говорю об этом
3. Поступки

(рубить корни)

Косвенный путь:

1. Поступки
2. Говорю об этом
3. Виденье

(обрывать листья и
перестать поливать корни)

Три опоры в лечении

(«Чарака-самхита», Сутрастхана, 11 глава, 54 стих):

1. Саттва-аваджайа – психологическая терапия — это удерживание ума от вредных объектов, посредством:

- способность различать, что хорошо, а что плохо (изучать свои обязанности, ...);
- устойчивость, терпение, сила воли следовать правильному решению;
- осознание и понимание себя, своего места и времени.

2. Даива-вьепашрая — духовная терапия:

- молитва, произнесение мантр
- общение на духовные темы
- ношение корней и драгоценных камней
- совершение благоприятных действий
- пожертвования
- следование религиозным предписаниям, чтение писаний
- пост
- поклонение иконам, Божествам, священным книгам, Святому Имени (согласно религии)
- паломничество, и т.д.

3. Юкти-вьепашрая - рациональная терапия (назначения врача):

- назначение целесообразной диеты, лекарств, процедур.

Результат: гармоничные отношения с окружающими.

Результат: умиротворение и чувство защищенности.

Результат: здоровое тело

Религиозность:

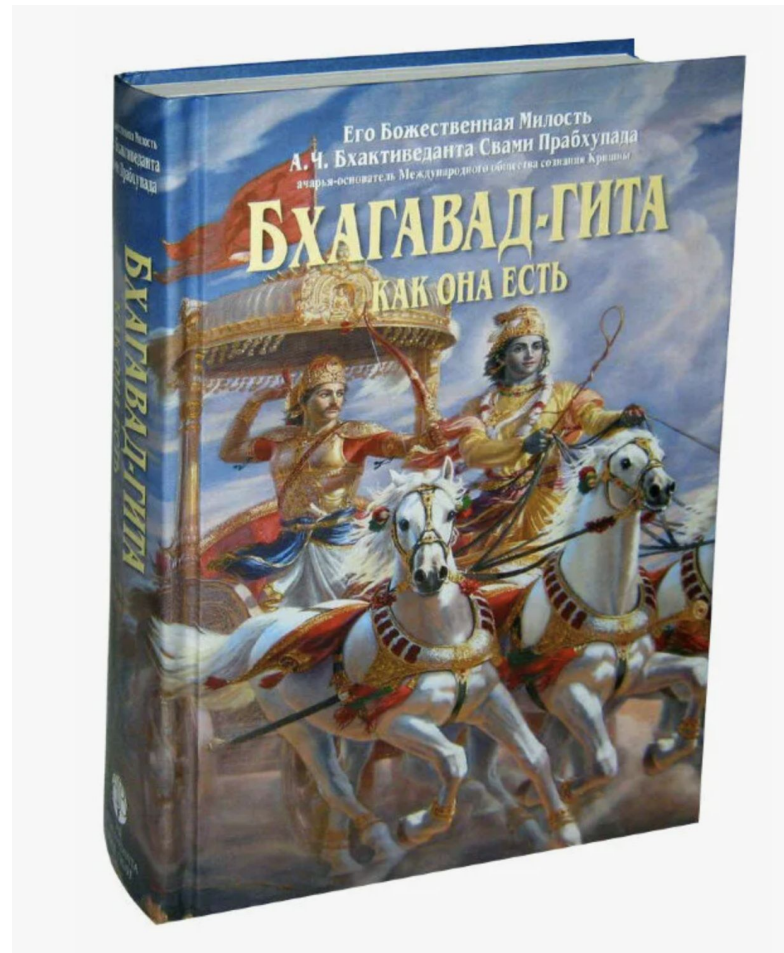
- духовная практика для гармоничной реализации моих материальных желаний
- желание освобождения
- поверхностное знакомство с писаниями
- ценится статус верующего и деньги
- святые прошлого - вот это идеал, но нам не достижим
- претензия к вышестоящим и равным, фанатизм
- вражда с другими

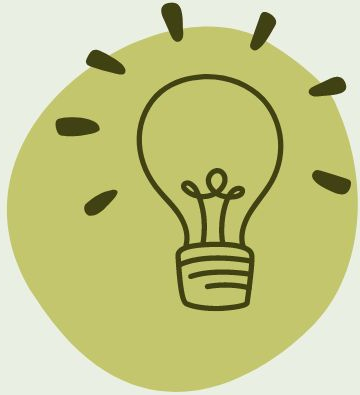
Духовность:

- духовная практика для изменения моего сердца
- желание постичь Истину
- хорошо понимают логику писаний
- ценятся качества и настоящий духовный опыт
- святые служат прежде всего источником вдохновения и ролевой моделью
- есть наполненность, которая приводит человека отдавать, прощать, ждать
- сотрудничество

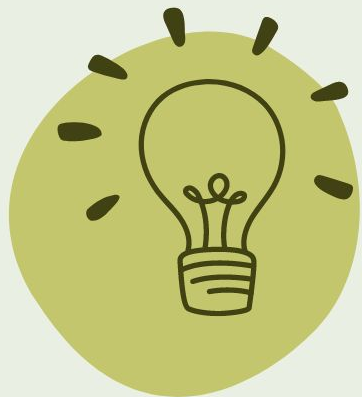
Бхагавад гита 12.13-14

Тот, кто никому **не завидует** и **дружелюбно** относится ко всем живым существам, кто избавился от собственнического инстинкта и ложного эго, кто остается невозмутимым в радости и в горе, кто терпелив и всегда удовлетворен, кто, обуздав чувства и сосредоточив на Мне свой ум и разум, с решимостью отдает себя преданному служению, — такой человек очень дорог Мне.





Культура уважения -
виденье не возможностей,
которые нам может дать
другой человек, а личность
с ее интересами



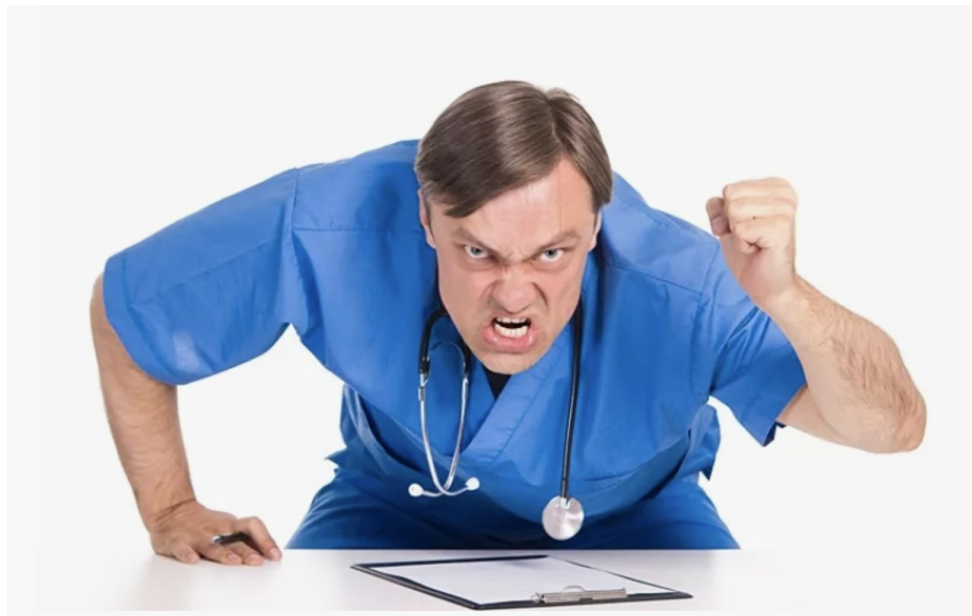
Отношения - всегда из
полноты

Основа доверия:

1. Характер
2. Квалификация
- 3. Результативность**

Основа доверия:

1. Характер
2. Квалификация
3. Результативность



Характер:



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА

1

Цельность

2

Намерения



Характер:



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА

1

Цельность

2

Намерения

“Цена”



1. **Решимость** (действуют исходя из истины/договоренности)
2. **Искренность** (слова и дела - не расходятся)
3. **Смирение** (держаться за истину, а не за свою правоту; признаю ошибку, а не пытаюсь вывернуться)

4-этапа разрушения отношений

Листья

Поведение с искаженным сознанием

1. Привязанность к человеческим слабостям (к объектам, не связанным с Богом)
2. Хитрость, лицемерие - дипломатичность, лживость или поиск недостатков, поиск выгоды
3. Завистливость - ощущение, что у меня забрали что-то, неприязнь, злоба
4. **Я - самый** - желание славы, почета, выделиться



1. **Р**ешимость (действуют исходя из истины)
2. **И**скренность (слова и дела - не расходятся)
3. **С**мирение (держаться за истину, а не за свою правоту)

“РИС”



Как развивать:



- 1. Выписать ценности и отстаивать их каждый день своей жизни
- 2. брать обеты и строго их выполнять
- 3. открытость (если у другого истина, то я готов ее принять и признать свою ошибку)

Намерения:

1. **Мотив** (эгоистические желания/ я желаю блага)
2. **Ожидания** (ты проиграл, а я выиграл/ взаимное благо)
3. **Деятельность** (эксплуатация/ направлено на взаимное благо)

“МОДА”



Как развивать:



- 1. Зачем я это делаю (5 раз)
- 2. Признать заслуги человека, всем всего хватит; в чем будет его благо
- 3. Открыто заявлять и намерениях



Характер:



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА

1

Цельность (“РИС”)

1. **привязанность** к материальным вещам, удовольствиям, обидам
2. склонность к обману, выискиванию недостатков у других, поиск выгоды (**дипломатичность, хитрость**);

2

Намерения
 (“МОДа”)

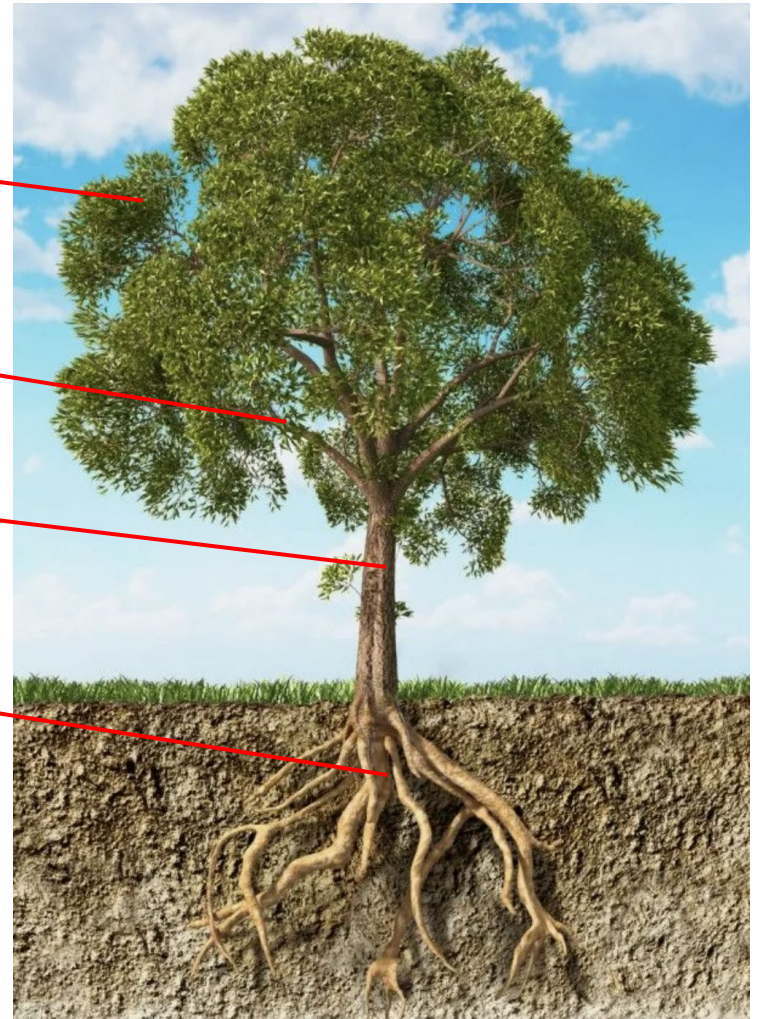
3. зависть, неприязнь, злоба;
4. представление о своей исключительности, желание славы, выделиться

“Листочки”
(Поведение абьюзера)

“Ветви”
(настроение эксплуатации)

“Ствол”
(материальные желания)

“Корень”
(неправильное
представление о себе)



4-этапа разрушения отношений

Листья

Поведение с искаженным сознанием

1. **Привязанность** к человеческим слабостям (к объектам, не связанным с Богом)
2. **Хитрость**, лицемерие - дипломатичность, лживость или поиск недостатков, поиск выгоды
3. **Завистливость** - ощущение, что у меня забрали что-то, неприязнь, злоба
4. **Я - самый** - желание славы, почета, выделиться



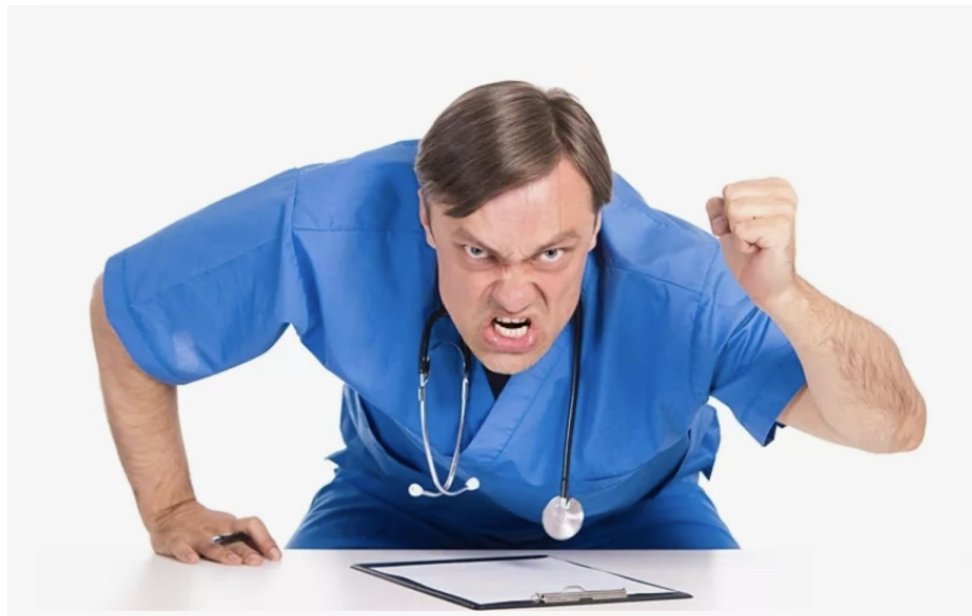


Три главных показателя доверия:

1. Открытость
2. Уважение
3. Сплоченность

Основа доверия:

1. Характер
2. Квалификация
3. Результативность



Основа доверия:

1. Характер
2. Квалификация:
(способность учиться):
 1. таланты
 2. установка
 3. практика
 4. знания
 5. стиль (подход)

Основа доверия:

1. Характер
2. Квалификация
- 3. Результативность**
 - достижение цели не разрушив ценности



Три главных показателя доверия:

1. Открытость
2. Уважение
3. Сплоченность

Задание:

1. Характер
2. Квалификация
3. Результативность