Мы глубоко и бесстрашно исследовали себя с нравственной точки зрения (продолжение).

Безмолитвенность и безверие

1. Вспомните примеры своего маловерия или безверия в последнее время. Как вы тогда живете?
2. Можете ли вы вспомнить примеры своего недоверия Богу в конкретной ситуации? С чем это было связано?

Грех мешает человеку молиться, отделяя человека от Бога. Это отделение может быть настолько сильным, что полностью прекращает всякое стремление к молитве.
3. Вспомните, когда молитва была трудной или вовсе пропадала на какое-то время. С чем это было связано? Что послужило толчком к возвращению молитвы?

Молитва — это диалог с Богом, в котором мы слышим только свой голос. Но Бог, несомненно, отвечает нам, и мы видим это в изменении своей жизни. Так говорить очень трудно, молитва «своими словами» так бедна, мы не умеем молиться! Молитве учатся среди тех, кто молится. Есть парадокс: молитва – это искусство и большой труд, но молиться может каждый. Нужно просто встать перед Богом, как перед Отцом и по-детски попросить Его о помощи. Нет, и не может быть неправильной молитвы, кроме одной: «Господи, сделай, как я хочу». Поэтому вслед за нашими просьбами мы повторяем: «но пусть будет Твоя воля, а не моя».
4. Учитесь ли вы молитве? Кто ваши учителя в молитве?

Самость (Самомнение, самодовольство, самонадеянность…); Властность; Непослушание, дерзость; Своеволие; Нетерпение; Потеря способности удивляться; Потеря самоиронии

Человек, полный самомнения и самодовольства, не умеет слушаться. На все, что ему сказано, он будет возражать и отстаивать свое мнение, как единственно правильное. Поэтому ему нужно все объяснять и уговаривать его, а он будет спорить и не соглашаться. Перед каждым действием он тратит так много сил на пререкания! В них он подчеркивает свою важность и для этого пренебрежительно говорит с собеседником. Он дерзит старшим, родителям, начальникам – тем, кого он по положению своему должен был бы слушаться.
Поэтому ему трудно чему-то научиться, потому что именно **слушаясь,** мы учимся, выполняя то, что нам предложено делать теми, кто **умеет.** Такой человек **заранее «сам все знает»,** и потому не может научиться.
Если же появляется возможность командовать, он не упустит ее, и во всей красе покажет свое самомнение и самодовольство. Власть его разрушительна: он только тешит свою гордость, но отнюдь не пытается хорошо сделать дело, и потому ни с

кем не советуется. Если дело будет им провалено, он обвинит тех, кем пытался командовать, и будет уверен до конца, что он-то точно был прав!
1. Можете ли вы вспомнить примеры своего непослушания, дерзости, властности в активной созависимости? Как это выглядит сейчас, в выздоровлении?

Своеволие – это протест против того, что Бог хочет: поделиться, быть честным, трудиться, помогать другим, быть любезным и приветливым – а хочется закрыться, солгать в свою пользу; ничего не делая, получать деньги и срывать на других свое плохое настроение. Нам удобнее второе, и поэтому мы так и делаем, как бы не обращая внимания на то, что воля Бога нам **известна.** И, когда мы получаем плоды своеволия – в этом случае страх, недоверие, разочарование и гнев, - мы считаем, что Бог нас обидел, что Он к нам несправедлив! Мы похожи на детей, которые, не слушаясь, хватают горячий чайник, а потом плачут от боли.
2. Какие примеры своеволия Вы можете вспомнить в выздоровлении? Каковы были последствия?

Противоположность гордости – смирение. Это способность сохранять мир с людьми и Богом даже в трудных для себя обстоятельствах, способность решать проблемы, а не бороться с людьми. Научиться смирению трудно, и первая ступенька здесь – научиться терпению. Взрослый человек умеет переносить боль, неудобство, голод – и душевную боль, трудные отношения с людьми, отсутствие чего-то важного. Самостный человек не хочет терпеть, как маленький ребенок, ему нужен физический и душевный комфорт, и прямо сейчас! Почему он должен терпеть, другие люди его не интересуют!
3. Видите ли Вы в себе проявления нетерпения? Как это связано со своеволием?

Мир прекрасно и закономерно устроен. Удивительно, насколько избыточна красота в крошечном растении, насколько согласованны законы природы, поражает красота души человека, когда она немного приоткрывается нам. Удивительны «совпадения», а на самом деле явное вмешательство Бога в вашу жизнь, открывшую вам возможность выздоровления и поддерживающее его до этого дня!
4. Сохранили ли вы способность удивляться действию Бога? Как это было?

Улыбка, способность посмеяться над своими «успехами» и «заслугами» нередко защищала нас от самомнения и самодовольства. Добрая улыбка сглаживает и ставит нас на место в отношениях с людьми, да и с самими собой. Конечно, улыбка над собой — не над другими. Когда же самость захлестывает нас, мы теряем и эту защиту, и ох, как же глупо мы тогда выглядим!
5. Можете ли вы с иронией отнестись к своим поступкам? Какую роль юмор играет в вашей жизни? Чего вы достигаете им? Над чем и кем Вы чаще всего смеетесь?

Эгоизм, эгоцентризм (главное — «я», остальные — вокруг меня, для меня или против меня); Пренебрежение семьей; Неуважение к родителям.

Этот недостаток тоже плод гордости, но он выглядит более примитивно. Это забота исключительно о собственном комфорте, удовольствиях – остальное неважно. Эгоист похож на маленького ребенка, который искренне убежден в том, что весь мир существует для него, и потому все, что ему нужно или хочется, он должен получить. При этом все нужно получить задаром: прилагать усилия для достижения своих целей мы не согласны! Психология потребителя лишала нас друзей и вообще не позволяла видеть мир, населенный другими людьми.
1. Приведите три примера ваших эгоистичных поступков.

2. Пытаетесь ли Вы словчить, обмануть или иным подобным путем добиться каких-то преимуществ для себя? Считаете ли Вы себя правой?
4. Делитесь ли вы своим временем, вниманием, силами, материальными возможностями с близкими? С другими людьми?

Почитание детьми своих родителей — одна из величайших добродетелей. Родители прощали нам все. Прощаем ли мы их? Помним ли о них? Помним ли о том, что они — пожилые, больные, ничего не понимающие, даже агрессивные, любые — все равно наши родители, и потому «старшие»? Способны ли мы оставить гордыню «я уже взрослый!», эгоизм «мне самому надо», жестокосердие и смириться перед этим очевидным фактом всей нашей жизни: это наши родители, и за один этот факт они достойны уважения и заботы?
5. Уважаете ли вы своих родителей? Какое место они занимают в вашем сердце? А в поступках?

Любовь — это стремление отдавать, радоваться другому человеку. Любовь жертвенна, и потому это — противоположность эгоизму.
Любовь видит суть человека и любит ее, не отталкиваясь от грязи и боли, которые сверху на нее налипли, но с состраданием проникая их насквозь. Есть что-то такое в этом игнорировании нечистоты, видении сути, что пробуждает силы в любимом человеке исходить в своей жизни именно из этой сути, а не из грязи. И потому любовь — спасительна.
6. Любите ли вы своих близких?
7. Вы молитесь о тех, кто ушел? Вспоминаете их?

Создание себе предмета поклонения (деньги, идеи и пр.)

Известно, что для наркомана рано или поздно наркотик занимает главное место в системе ценностей. Для того, чтобы он был, человек согласен пожертвовать всем остальным. Но часто бывает, что этот процесс создания наркоманом себе бога-наркотика предварялся его воспитанием в семье. Например, отец считает для себя настолько важным секс, что готов поставить под удар любовь (измены); считает настолько важными деньги, что ради них «забывает» о друзьях (предательство); ради идеи свободы согласен пренебречь конкретными людьми, часто близкими («я имею право работать и развиваться!»). А мама? Как насчет сверхценности здоровья? Или образования и успехов в нем?
1. Какие идолы вы видите в своей жизни в прошлом? К чему привело стремление к ним?
2. Как бы вы могли сформулировать главные ценности в вашей жизни сейчас?

Очень важно понять: является ли сверхценностью выздоровление? На первый взгляд — да, ведь не будет выздоровления, не будет и всего остального в нашей жизни. Но вот вопрос: а Бог тогда лишь служит этой сверхценности? Или наоборот? А как рядом с выздоровлением чувствуют себя другие ценности в жизни?
3. Как вы видите место выздоровления в вашей жизни? Есть ли что-то большее?

Обида; Злость; Вражда; Мстительность; Злорадство; Насилие, Жестокость

1. Что происходит, если другие люди не соответствуют вашим ожиданиям и пожеланиям? Приведите примеры.

2. Делаете ли вы различие между человеком и его поступком? Можете ли вы не одобрять и даже возмущаться поступком человека, при этом действительно хорошо относясь к нему самому? Вы действительно поступаете в соответствии с этим?

Гнев, обида, злость привязывают нас к неприятному нам поступку и человека, мы никак не можем оставить, простить, отодвинуть от себя неприятное событие, вновь и вновь «пережевывая» его. Похоже, что обиды дорого нам стоят!

3. Позволяете ли вы, чтобы ваш душевный покой определяли другие люди? События?

Гнев и злость рождаются, когда мы видим, что мир устроен не так, как нам хочется. Отличие между ними существенное: гнев направлен на человека, чтобы остановить его в том, как сейчас поступает, это невыносимо для нас! Когда мы достигаем цели, гнев проходит. Поэтому гнев, адекватно выраженный, может привести к добрым плодам. Злость – нет, потому что она имеет цель отомстить человеку за причиненную им мне боль, причинить ему зло. Отплатив человеку тем же, мы становимся так же плохи, как он, и зло в мире растет. Поэтому злость может кипеть годами, наполняя нашу душу.

4. Пытаетесь ли Вы сводить счеты с другими людьми?

5. Бываете ли Вы жестоки в гневе, не обращая внимания на физическую или душевную боль другого человека?

6. Переносите ли Вы свою злость, гнев с сильных людей на более безопасные объекты (кричать на детей, кошку)?

7. Совершали ли Вы насилие в гневе или обиде по отношению к другим? В каких формах?

8. Напишите список тех людей, обстоятельств и событий, к которым Вы чувствуете сейчас гнев, обиду, злость (не более 6). Сделайте это в виде таблицы:

Кто?	*На что гнев, обида, злость?*	*Задета ли моя гордость, как?*	*Вызывает ли эта ситуация страх? Почему?*	*Какой вклад я внес в развитие конфликта?*

Какие выводы Вы могли бы сделать из этого анализа?