

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ ПАЦИЕНТА И ЖУРНАЛ ТЕРАПИИ 3-S⁺

Рабочая тетрадь и журнал выдаются пациенту 3-S⁺ для идентификации сценариев наркозависимости, наблюдения за активностью Я-схемы, для записи визуальных упражнений и другого релевантного материала по активации Я-схемы духовности.

УКРЕПЛЕНИЕ

вашего

ДУХОВНОГО

Я

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ И ЖУРНАЛ **3-S⁺**

Сеанс 1

Кто я?

"Я" наркозависимости :

привычная модель функционирования сознания,
которое причиняет страдания
Оно не является вашим истинным "Я".

Истинное "Я":

ваша духовная сущность
всегда с вами, ее невозможно отнять,
но "Я" наркозависимости затрудняет доступ к ней.

Духовный Путь:

Нравственность: не причинять вреда себе или другим
Овладение Сознанием - контролирование привычных
моделей функционирования сознания
Мудрость - знание вашей истинной сущности и
решимость следовать по Духовному Пути

**Духовные качества - "духовные мускулы", необходимые
для следования по Пути:**

Упорная решимость	Терпимость	Благодарность
Усилие	Мудрость	Храбрость
Уравновешенность	Отречение	Прощение
Нравственность	Щедрость	Спокойствие
Любящая доброта		Честность

У вас уже есть эти духовные мускулы –
Вам просто нужно их хорошо укрепить и разработать.

ЦЕЛЬ СЕАНСА 1:

Введение в терапию 3-S для людей любой веры.

Дайте обязательство следовать по вашему Духовному Пути (см. страницу "Обязательство" в рабочей тетради)

Что вы узнали о привычных моделях функционирования сознания: автопилот "Я" наркозависимости, который контролирует ваше сознание и мешает вам следовать по Духовному Пути.

УКРЕПЛЕНИЕ ДУХОВНЫХ МУСКУЛОВ:

Во время сеанса: Ролевая игра с использованием духовной мускулатуры.

Домашние задания

1. Ежедневная трехразовая самопроверка:

Ключевой сигнал: _____ (напр., звонок телефона)

Инструкции При помощи вашего ключевого сигнала останавливайте свои действия три раза в день напр., когда звонит телефон - просто наблюдая, активно ли ваше "Я" наркозависимости в момент сигнала.

2. Духовная разминка:

Инструкции: Начинайте каждый день с духовной разминки. См. порядок ее выполнения на схеме.

3. Заданное духовное качество: **УПОРНАЯ РЕШИМОСТЬ**

Инструкции: Проявите собственную упорную решимость на этой неделе путем выполнения домашнего задания и следования по Духовному Пути.

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ 3-S: Сеанс 1
РЕШИМОСТЬ СЛЕДОВАТЬ ПО ДУХОВНОМУ
ПУТИ

1. Я полон решимости укрепить мою духовную сущность и пройти по Духовному Пути к излечению от наркозависимости.

2. Духовный Путь призывает меня не причинять вреда себе и другим людям.

3. Я понимаю, что тренировка моего сознания для Духовного Пути требует решимости и усилий с моей стороны и я обязуюсь упорно работать над духовной практикой во время сеансов и между сеансами.

Подпись: _____

Дата: _____

Сеанс 2

ТРЕНИРОВКА Овладение Сознанием 1

Правильное Усилие –
Выход из-под контроля "Я" наркозависимости

Правильное Умонастроение –
Осознание своих мыслей, чувств, действий

Правильная Сосредоточенность –
Медитация настраивает ваше сознание на Духовный
Путь

Инструкции для медитации:

- Найдите тихое место, где вас не потревожат
- Сядьте на подушечку на полу или на стул, выпрямите спину.
- Закройте глаза
- Дышите нормально через нос, не пытайтесь регулировать дыхание.
- Сосредоточьтесь на ощущениях потока воздуха при вдохе и выдохе в носу и вокруг ноздрей, а также около верхней губы.
- Продолжайте удерживать внимание здесь, это ваш **якорь**; просто ощущайте дыхание в районе вашего якоря.
- Примеры ощущений, которые вы можете испытать: щекотка, шум, давление, влажность. Заметьте, как еще чувствуется дыхание: короткое оно или длинное, проходит через одну ноздрю или через обе, теплое оно или холодное.

Если ваше сознание отвлекается, отметьте, что оно отвлеклось и настойчиво верните его назад к якорю. Продолжайте наблюдать изменяющиеся ощущения вокруг ноздрей и верхней губы, которые вызваны вдохом и выдохом.

Методики преодоления трудностей при концентрации:

- *Считайте ваши вдохи и выдохи, но не увлекайтесь счетом. Цель - концентрироваться на якоре, а не на цифрах.*
- В начале каждого вдоха пообещайте себе замечать все, что возможно, в ощущениях, вызываемых отдельно каждым вдохом и выдохом. Затем повторите это для следующего вдоха, поддерживая этот процесс поочередно для каждого вдоха.

ЦЕЛЬ СЕАНСА 2:

Начать Тренировку Овладения Сознанием

Начать процесс осознания и освоить медитацию на вдох и выдох.

УКРЕПЛЕНИЕ ДУХОВНЫХ МУСКУЛОВ:

Во время сеанса: Медитация на вдох и выдох

Домашние задания:

1. Ежедневная трехразовая самопроверка:

Ключевой сигнал: _____ (напр., телефонный звонок)

Инструкции: При помощи вашего ключевого сигнала останавливайте свои действия три раза в день напр., когда звонит телефон - просто наблюдая, активно ли ваше "Я" наркозависимости в момент сигнала.

2. Духовная разминка:

Инструкции: Начинайте каждый день с духовной разминки. См. порядок ее выполнения на схеме.

3. Заданное духовное качество: **УСИЛИЕ**

Инструкции: Проявите собственное качество **УСИЛИЕ** на этой неделе путем выполнения домашнего задания и следования по Духовному Пути.

4. Медитация:

Инструкции: Выполняйте медитацию на вдох и выдох ежедневно, по крайней мере 10 минут, лучше всего утром и вечером.

Сеанс 3

ТРЕНИРОВКА Овладение Сознанием 2

Что делать, когда "Я" наркозависимости вступает в противоречие с "Я" духовности

Перед вмешательством "Я" наркозависимости:

Ожидайте привычного стремления "Я" наркозависимости к вмешательству

Узнавайте признаки начинающегося действия "Я" наркозависимости

Контролируйте поток мыслей и эмоций с помощью "самопроверки"

При вмешательстве "Я" наркозависимости - прерывайте его!

Замедлите его действие перед тем, как оно начнет вас контролировать

Прокричите себе "СТОП"!

Наблюдайте его и дайте ему имя - напр., "вот появилась тяга к наркотику"

Затем переключите внимание на Духовный Путь:

Произнесите самоутверждение, молитву или мантру.

Помните изречение "Земля - целительница": обратите внимание на красоты природы, ее запахи, звуки, вкус и структуру предметов

Спойте духовный гимн/псалм

Медитируйте

Мое личное самоутверждение для моего Духовного Пути:

ЦЕЛЬ СЕАНСА 3:

Продолжение Тренировки Овладения Сознанием.

Научиться способам подавления вмешательства "Я" наркозависимости

УКРЕПЛЕНИЕ ДУХОВНЫХ МУСКУЛОВ:

Во время сеанса: Определение мыслей, чувств и действий, ассоциирующихся с "Я" наркозависимости, и написание личного самоутверждения для поддержания "Я" духовности (см. раздел "Вмешательство "Я" наркозависимости" в рабочей тетради)

Домашние задания:

1. Ежедневная трехразовая самопроверка:

Ключевой сигнал: _____ (напр., телефонный звонок)

Инструкции: При помощи вашего ключевого сигнала останавливайте свои действия три раза в день, напр., когда звонит телефон - просто наблюдая, активно ли ваше "Я" наркозависимости в момент сигнала.

2. Духовная разминка:

Инструкции: Начинайте каждый день с Духовной разминки. См. порядок ее выполнения на схеме.

3. Заданное духовное качество:

УРАВНОВЕШЕННОСТЬ (сохранение спокойного и сбалансированного сознания)

Инструкции: Проявите собственное качество

УРАВНОВЕШЕННОСТЬ на этой неделе путем выполнения домашнего задания и следования по Духовному Пути.

4. Медитация:

Инструкции: Выполняйте медитацию на вдох и выдох ежедневно, по крайней мере 10 минут, лучше всего утром и вечером, увеличивая продолжительность медитации на 5 минут

каждую неделю до достижения целевой продолжительности 60 минут к концу курса лечения.

5. Самоутверждение:

Инструкции: Проговаривайте ваше самоутверждение в течение недели каждый раз, когда "Я" наркозависимости попытается взять над вами контроль.

Рабочая тетрадь 3-S:

Сеанс 3. Вмешательство "Я" наркозависимости

Не отчаивайтесь при вмешательстве "Я" наркозависимости. Его следует ожидать. То, что вы его ожидаете и стремитесь прервать - знак духовного прогресса.

БУДЬТЕ ГОТОВЫ К ВМЕШАТЕЛЬСТВУ "Я" НАРКОЗАВИСИМОСТИ

Предугадывайте способы, которыми "Я" наркозависимости попытается помешать вашему духовному прогрессу:

Отметьте те пункты из списка, которые описывают попытки вмешательства вашего "Я" наркозависимости:

Пропуск сессий терапии 3-S _____

Пропуск ежедневной дозы метадона _____

Пропуск регулярных сессий психологического консультирования _____

Пропуск анализов мочи _____

Отрицание употребления наркотика _____

Преуменьшение вреда от употребления наркотика _____

Самоизоляция _____

Посещение мест повышенного риска _____

Общение с людьми группы повышенного риска _____

Рискованное поведение _____

Другие действия: _____

Определите ранние признаки вмешательства "Я" наркозависимости:

Мысли: _____

Чувства: _____

Действия: _____

ЕСЛИ ВЫ НЕ МОЖЕТЕ ПРЕДОТВРАТИТЬ ИХ - ПРЕРВИТЕ ИХ
Помните, привычка - помощник "Я" наркозависимости. Когда вы часто изменяете привычный ход вещей, вам приходится останавливаться и думать о том, что вы собираетесь делать. Это прерывает действие автопилота "Я" наркозависимости на время, достаточное для вашего возвращения на Духовный Путь.

Я планирую дать себе момент Полноты Осознания каждую неделю следующим способом изменения привычки:
Примеры: одеть часы на другую руку или кольцо на другой палец; пойти домой по другому маршруту, сесть на другой стул, передвинуть часто используемые предметы, поставить таймер на сигнал каждый час.

**ЗАТЕМ ПЕРЕКЛЮЧИТЕ ВНИМАНИЕ НА ДУХОВНЫЙ ПУТЬ,
ПРОИЗНЕСИТЕ ВАШЕ САМОУТВЕРЖДЕНИЕ**

“ _____ ”

Сеанс 4

ТРЕНИРОВКА

Овладения Сознанием 3

Получение наибольшей пользы от лечения ВИЧ/СПИДа

Заражение ВИЧ

- ВИЧ копирует сам себя и атакует иммунную систему
- Вирусная нагрузка = количество копий вируса ВИЧ в крови
- Величина CD4 = количество оставшихся клеток T4 в иммунной системе

Лечение ВИЧ

- В настоящее время существуют лекарственные препараты, которые уменьшают вирусную нагрузку и, таким образом, увеличивают величину CD4
- Препараты должны приниматься точно по предписанию; если не соблюдать режим, могут появиться линии ВИЧ, устойчивые к препаратам.
- Суперинфекция = ВИЧ-положительный пациент может быть повторно инфицирован устойчивой линией ВИЧ

"Я" наркозависимости

- может быть активировано стрессом от факта положительной реакции на ВИЧ
- вмешивается в соблюдение режима лечения
- хочет немедленного результата
- занимается самолечением

тогда как

"Я" духовности

относится к факту положительной реакции на ВИЧ с

- Правильным Усилием
- Полнотой Осознания
- Сосредоточенностью
- точно следует режиму лечения
- Выражает благодарность за лечение
- стремится к получению помощи
- обязуется не причинять вред себе и другим

ЦЕЛЬ СЕАНСА 4:

Продолжение Тренировки Овладения Сознанием.

Получение максимальной пользы от осознанного следования режиму лечения ВИЧ.

УКРЕПЛЕНИЕ ДУХОВНЫХ МУСКУЛОВ:

Во время сеанса: Преодоление препятствий к точному соблюдению режима лечения

Домашние задания

1. Ежедневная трехразовая самопроверка:

Ключевой сигнал: _____ (напр., прием лекарств)

Инструкции: При помощи вашего ключевого сигнала останавливайте свои действия три раза в день, напр., когда звонит телефон - просто наблюдая, активно ли ваше "Я" наркозависимости, контролирует ли оно вас в момент сигнала.

2. Духовная разминка:

Инструкции: Начинайте каждый день с духовной разминки. См. порядок ее выполнения на схеме.

3. Заданное духовное качество: **БЛАГОДАРНОСТЬ**

Инструкции: Проявите собственное качество **БЛАГОДАРНОСТЬ** на этой неделе путем выполнения домашнего задания и следования по Духовному Пути.

4. Медитация:

Инструкции: Выполняйте медитацию на вдох и выдох ежедневно, по крайней мере 10 минут, лучше всего утром и вечером, увеличивая продолжительность медитации на 5 минут каждую неделю до достижения целевой продолжительности 60 минут к концу курса лечения.

5. Самоутверждение:

Инструкции: Проговаривайте свое самоутверждение в течение недели; особенно когда "Я" наркозависимости пытается взять вас под контроль.

6. Выполняйте ритуал Полноты Осознания лечебного режима и принимайте лекарственные препараты точно по предписанию (если вы в настоящее время не принимаете лекарства, выполняйте ритуал для приема мультивитаминов):

Ритуал Полноты Осознания

Шаг 1 Проведите "самопроверку" - подумайте, какое "Я", наркозависимости или духовности, было только что активно.

Шаг 2 Признайте целительные силы вашей духовной сущности путем выполнения краткого ритуала, основанного на вашей вере или убеждениях (например, произнесите молитву, зажгите свечу, сотворите поклон или просто сконцентрируйтесь на вашем якоря и медитируйте на вдох и выдох до счета 5).

Шаг 3 Осознанно достаньте каждое лекарство, отсчитайте нужное количество таблеток и разложите таблетки на столе перед вами. Когда вы берете в руки контейнер или пузырек с таблетками, обратите внимание на ваши ощущения, например, на вес контейнера. Когда вы откроете крышку, обратите внимание, как ваши пальцы держат крышку. Когда вы держите каждую таблетку, обратите внимание на ее форму, цвет, поверхность.

Примечание: Не принимайте таблетки по одной прямо из контейнера - вы можете забыть, какие именно вы уже приняли. (Если у вас есть специальный контейнер для ежедневных доз лекарства, активируйте духовное "Я" каждый раз, когда вы его наполняете.)

Шаг 4 Обратите внимание на ваши ощущения, по мере того, как вы глотаете таблетки.

Шаг 5 Будьте благодарны - наполните сердце добротой не только за лекарства, которые могут продлить вашу жизнь, но и за возможность обучить ваше сознание следовать по Духовному Пути.

Сеанс 5

ТРЕНИРОВКА

Морали/Нравственности 1

Правильная Речь
Правильное Поведение
Правильный Образ Жизни

"Я" наркозависимости:

Вредная речь, поведение, образ жизни

"Я" наркозависимости причиняет серьезный вред
здоровью
ВИЧ-инфекция, гепатит и венерические заболевания

Духовное "Я":

обеспечивает мотивацию предупреждения вреда для
себя и других людей

Осознанные поступки по сравнению с автоматической
реакцией:

"Я" наркозависимости просто реагирует.

"Я" духовности поступает обдуманно,

и учится предупреждать ВИЧ, гепатит и венерические
заболевания путем осознания, что страсти и желания -
непостоянны, и повторения - **"и это тоже пройдет"**

ЦЕЛЬ СЕАНСА 5:

Начало Тренировки Нравственности.

Увеличение мотивации предупреждения вреда себе и другим, с особым вниманием к ВИЧ, гепатиту и венерическим заболеваниям.

УКРЕПЛЕНИЕ ДУХОВНЫХ МУСКУЛОВ:

Во время сеанса: Трансформация тяги к наркотику путем наблюдения ее непостоянности.

Домашние задания

1. Ежедневная трехразовая самопроверка:

Ключевой сигнал: _____ (напр., телефонный звонок)

Инструкции: При помощи вашего ключевого сигнала останавливайте свои действия три раза в день, напр., когда звонит телефон - просто наблюдая, активно ли ваше "Я" наркозависимости в момент сигнала.

2. Духовная разминка:

Инструкции: Начинайте каждый день с духовной разминки. См. порядок ее выполнения на схеме.

3. Заданное духовное качество: **нравственность**

(непричинение вреда себе и другим)

Инструкции: Проявите собственное качество **НРАВСТВЕННОСТЬ** на этой неделе путем выполнения домашнего задания и следования по Духовному Пути.

4. Медитация:

Инструкции: Выполняйте медитацию на вдох и выдох ежедневно, по крайней мере 10 минут, лучше всего утром и вечером, увеличивая продолжительность медитации на 5 минут каждую неделю до достижения целевой продолжительности 60 минут к концу курса лечения.

5. Самоутверждение:

Инструкции: Произносите фразу самоутверждения в течение недели, особенно когда "Я" наркозависимости пытается взять над вами контроль.

6. Выполняйте ритуал Полноты Осознания лечебного режима для получения наибольшей пользы от лечения ВИЧ.

7. Посетите образовательный сеанс о снижении риска инфекционных заболеваний – осознанно.

Ваш образовательный сеанс о предупреждении распространения инфекционных заболеваний назначен на:

Дата: _____

Время _____

Место _____

8. Трансформируйте тягу к наркотику или к половому акту:

Инструкции: Если появится тяга к наркотику или к опасному половому акту, тщательно проанализируйте ее. Во-первых, признайте ее появление. Затем наблюдайте ваши физические ощущения, связанные с ней. Где именно появляются эти ощущения, и что вы чувствуете - холод, жару, давление, боль? Затем разделите эти ощущения на части путем все более и более глубокого проникновения в них сознанием. Заметьте, как эти ощущения появляются и исчезают. Скажите себе: "И это пройдет". В конце концов тяга исчезнет по мере того, как вы продолжаете наблюдать за ней. Знайте, что она непостоянна.

Сеанс 6

ТРЕНИРОВКА

Морали/Нравственности 2 - Этика повседневной жизни

Правильная Речь
Правильное Поведение
Правильный Образ Жизни

Помните значение изречения
"Причиняя вред другим, вы сначала причиняете его себе" -
гнев вредит сперва вам, а потом тому человеку, на которого он
направлен.

Помните значение изречения
"Вы проявляете себя через свои поступки" -
ВЫ
обязательно сами почувствуете последствия всех своих
поступков, хороших и плохих

Относитесь к себе с сочувствием;
только тогда вы сможете
проявлять сочувствие к другим.

Повторяющиеся мысли -
фоновая музыка сознания -
мы не обращаем на них внимание, но они все же присутствуют.

Повторяющиеся мысли "Я" наркозависимости
ведут к поступкам, причиняющим вред вам и другим людям.

Повторяющиеся мысли "Я" духовности
приводят к проявлению сочувствия к себе и другим.

Помните...
все существа, так же, как и вы,
хотят быть счастливы и избавлены от страдания

ЦЕЛЬ СЕАНСА 6:

Продолжение Тренировки Морали/Нравственности.
Повседневная этика в словах, поведении и образе жизни

УКРЕПЛЕНИЕ ДУХОВНЫХ МУСКУЛОВ:

Во время сеанса вы освоили медитацию *Метта* (Метта означает "любящая доброта"):

Инструкции: После медитации на вдох и выдох представьте, как вы наполняетесь любовью и состраданием ...

Мысленно повторяйте:

Понимая, что все существа, как и я, стремятся к счастью, я проявляю любящую доброту ко всем существам.

Повторите (три раза):

Пусть я буду счастлив и избавлен от страдания,
пусть все существа тоже будут счастливы и избавлены от страдания.

Затем представьте разных людей (начиная с кого-то, к кому вы относитесь нейтрально), или людей в разных частях света, и повторите три раза:

Пусть я буду счастлив и избавлен от страдания,
пусть ... (имя человека) ... тоже будет счастлив и избавлен от страдания.

Домашние задания

1. Ежедневная трехразовая самопроверка:

Ключевой сигнал: _____ (напр.,
телефонный звонок)

Инструкции: При помощи вашего ключевого сигнала останавливайте свои действия три раза в день напр., когда звонит телефон - просто наблюдая, активно ли ваше "Я" наркозависимости в момент сигнала.

2. Духовная разминка:

Инструкции: Начинайте каждый день с духовной разминки. См. порядок ее выполнения на схеме.

3. Заданные духовные качества: **ЛЮБЯЩАЯ ДОБРОТА и ТЕРПИМОСТЬ**

Инструкции: Проявите собственные качества **ЛЮБЯЩУЮ ДОБРОТУ и ТЕРПИМОСТЬ** на этой неделе путем выполнения домашнего задания и следования по Духовному Пути.

4. Медитация:

Инструкции: Выполняйте медитацию на вдох и выдох ежедневно по крайней мере 10 минут, лучше всего утром и вечером, увеличивая продолжительность медитации на 5 минут каждую неделю до достижения целевой продолжительности 60 минут к концу курса лечения.

5. Самоутверждение:

Инструкции: Произносите самоутверждение в течение недели; особенно при попытках "Я" наркозависимости взять над вами контроль.

6. Выполняйте ритуал Полноты Осознания лечебного режима для получения максимальной пользы от лечения ВИЧ.

7. Трансформируйте тягу к наркотику или половому акту:

Инструкции: Если вы почувствуете тягу к наркотику или к опасному половому акту, тщательно рассмотрите ее. Во-первых, признайте ее появление: "В моем сознании появилась тяга" или "В моем сознании появилось желание". Затем пронаблюдайте физические ощущения, вызванные тягой. Как вы ее чувствуете - через тепло/холод, давление, боль? Где именно вы чувствуете ее? Заметьте, как эти ощущения появляются и исчезают. Скажите себе: "И это пройдет". В конце концов, при внимательном наблюдении тяга исчезнет. Знайте, что она непостоянна.

8. Практика "Метта"

Инструкции: (а) добавьте изречения *Метта* в заключительную часть медитации на вдох и выдох; и (б) когда вы встретите человека, который вызовет у вас неприязнь, повторяйте эти слова (Пусть я буду счастлив и избавлен от страдания; пусть...(имя человека)... тоже будет счастлив и избавлен от

Сеанс 7

ТРЕНИРОВКА

Морали/Нравственности 3 - Ответственность перед обществом

ВИЧ распространяется через жидкости организма (кровь, выделения из половых органов, грудное молоко) при контактах с инфицированным человеком.

Дайте себе обещание:

"НИКТО НЕ ЗАРАЗИТСЯ ВИЧ ОТ МЕНЯ"

Как держать это обещание:

- Помните, что "Я" наркозависимости распространяет ВИЧ
- Будьте свидетелем - расскажите другим историю ваших страданий от инфекции
- Информировать всех сексуальных партнеров и круг знакомых, употребляющих наркотики вместе с вами.
- Поддерживайте идею проверки на наличие ВИЧ
- Поощряйте всех проходить проверку, не только ваших партнеров.
- Объясните, что такое "оконный период"
 - Анализ крови определяет наличие антител ВИЧ
 - После момента заражения ВИЧ должно пройти около 6 месяцев для развития идентифицируемых антител.
 - Таким образом, негативная реакция на ВИЧ вполне может означать наличие инфекции; необходимо отказаться от поведения повышенного риска и пройти повторное тестирование через 6 месяцев.

ИМЕЙТЕ МУЖЕСТВО ИЗМЕНИТЬСЯ К ЛУЧШЕМУ

ЦЕЛЬ СЕАНСА 7:

Продолжение Тренировки Нравственности.

Узнайте, как вы можете добиться положительных сдвигов - следование по Духовному Пути означает принятие личной ответственности за прекращение распространения ВИЧ/СПИДа .

УКРЕПЛЕНИЕ ДУХОВНЫХ МУСКУЛОВ:

Во время сеанса: Узнайте, как рассказать другим о своих страданиях, связанных с ВИЧ, и поощрять их пройти тестирование.

Инструкции: После медитации на вдох и выдох, представьте свое тело наполненным любовью и состраданием ...

Мысленно повторяйте:

Понимая, что все существа, как и я, стремятся к счастью, я теперь проявляю любящую доброту ко всем существам.

Повторите три раза:

Пусть я буду счастлив и избавлен от страдания, пусть другие существа тоже будут счастливы и избавлены от страдания.

Затем представьте разных людей (начиная с кого-то, к кому вы относитесь нейтрально), или людей в разных частях света, и повторите три раза:

Пусть я буду счастлив и избавлен от страдания, пусть ... (имя человека) ... тоже будет счастлив и избавлен от страдания.

Домашние задания

1. Ежедневная трехразовая самопроверка:

Ключевой сигнал: _____ (напр., телефонный звонок)

Инструкции : При помощи вашего ключевого сигнала останавливайте свои действия три раза в день, напр., когда

звонит телефон - просто наблюдая, активно ли ваше "Я" наркозависимости в момент сигнала.

2. Духовная разминка:

Инструкции: Начинайте каждый день с духовной разминки. См. порядок ее выполнения на схеме.

3. Заданное духовное качество: **ХРАБРОСТЬ**

Инструкции: Проявите собственное качество **ХРАБРОСТЬ** на этой неделе путем выполнения домашнего задания и следования по Духовному Пути.

4. Медитация:

Инструкции: Выполняйте медитацию на вдох и выдох ежедневно, по крайней мере 10 минут, лучше всего утром и вечером, увеличивая продолжительность медитации на 5 минут каждую неделю до достижения целевой продолжительности 60 минут к концу курса лечения.

5. Самоутверждение:

Инструкции: Произносите самоутверждение в течение недели; особенно при попытках "Я" наркозависимости взять над вами контроль.

6. Выполняйте ритуал Полноты осознания лечебного режима для получения максимальной пользы от лечения ВИЧ.

7. Трансформируйте тягу к наркотику или половому акту:

Инструкции: Если вы почувствуете тягу к наркотику или к опасному половому акту, тщательно рассмотрите ее. Во-первых, признайте ее появление: "В моем сознании появилась тяга" или "В моем сознании появилось желание". Затем пронаблюдайте физические ощущения, вызванные тягой. Как вы ее чувствуете - через тепло/холод, давление, боль? Где именно вы чувствуете ее? Заметьте, как эти ощущения появляются и исчезают. Скажите себе: "И это пройдет". В конце концов, при внимательном наблюдении тяга исчезнет. Знайте, что она непостоянна.

Сеанс 8

ТРЕНИРОВКА

Мудрости 1

Правильное Намерение
Правильное Понимание

Знайте, что все начинается с сознания
Вы не есть ваше "Я" наркозависимости - оно не является
вашей истинной сущностью.

"Я" наркозависимости - привычная модель
функционирования сознания.
Привычки можно изменить.

Наполните ваше сознание новой привычной моделью -
вашим "Я" духовности
Ваше духовное "Я" указывает вам путь к вашей истинной
сущности.

Необходимо составить **ЕЖЕДНЕВНЫЙ ПЛАН**
ослабления "Я" наркозависимости и
укрепления "Я" духовности.

ЕЖЕДНЕВНЫЙ ПЛАН

Дайте обещание верности вашему "Я" духовности
Используйте все органы чувств
- зрение, слух, обоняние, вкус и осязание - для
ежедневного наполнения сознания духовным "Я"

ЦЕЛЬ СЕАНСА 8:

Начало Тренировки Мудрости.

"Я" наркозависимости - привычная модель поведения сознания, которую можно заменить на "Я" духовности, указывающее вам путь к вашей истинной сущности. Для этого я должен наполнить сознание "Я" духовности.

УКРЕПЛЕНИЕ ДУХОВНЫХ МУСКУЛОВ:

Во время сеанса: Составление Ежедневного плана наполнения сознания "Я" духовности (см. раздел "Ежедневный план" в рабочей тетради):

Домашние задания

1. Ежедневная трехразовая самопроверка:

Ключевой сигнал: _____ (напр., телефонный звонок)

Инструкции: При помощи вашего ключевого сигнала останавливайте свои действия три раза в день, напр., когда звонит телефон - просто наблюдая, активно ли ваше "Я" наркозависимости в момент сигнала.

2. Духовная разминка:

Инструкции: Начинайте каждый день с духовной разминки. См. порядок ее выполнения на схеме.

3. Заданное духовное качество: **МУДРОСТЬ**

Инструкции: Проявите собственное качество **МУДРОСТЬ** на этой неделе путем выполнения домашнего задания и следования по Духовному Пути.

4. Медитация:

Инструкции: Выполняйте медитацию на вдох и выдох ежедневно, по крайней мере 10 минут, лучше всего утром и вечером, увеличивая продолжительность медитации на 5 минут

каждую неделю до достижения целевой продолжительности 60 минут к концу курса лечения.

5. Самоутверждение:

Инструкции: Произносите самоутверждение в течение недели; особенно при попытках "Я" наркозависимости взять над вами контроль.

6. Выполняйте ритуал Полноты Осознания лечебного режима для получения максимальной пользы от лечения ВИЧ.

7. Трансформируйте тягу к наркотику или половому акту:

Инструкции: Если вы почувствуете тягу к наркотику или к опасному половому акту, тщательно рассмотрите ее. Во-первых, признайте ее появление: "В моем сознании появилась тяга" или "В моем сознании появилось желание". Затем пронаблюдайте физические ощущения, вызванные тягой. Как вы ее чувствуете - через тепло/холод, давление, боль? Где именно вы чувствуете ее? Заметьте, как эти ощущения появляются и исчезают. Скажите себе: "И это пройдет". В конце концов, при внимательном наблюдении тяга исчезнет. Знайте, что она непостоянна.

8. Выполняйте медитацию *Метта*:

Инструкции: (а) добавьте изречения Метта в заключительную часть медитации на вдох и выдох; и (б) когда вы встретите человека, который вызовет у вас неприязнь, повторяйте эти слова (Пусть я буду счастлив и избавлен от страдания; пусть ...(имя человека)... тоже будет счастлив и избавлен от страдания)... до тех пор, пока негативные эмоции не исчезнут. Помните: "вы проявляете себя через свои поступки".

9. Помогите хотя бы одному из ваших знакомых пройти обследование на ВИЧ.

10. Выполняйте Ежедневный план для наполнения сознания духовной сущностью:

Инструкции: При помощи Ежедневного плана, написанного во время сеанса (см. рабочую тетрадь), начинайте наполнять ваше сознание духовным "Я" в повседневной жизни. Вносите изменения в план; по мере необходимости добавляйте новую информацию.

Рабочая тетрадь 3-S: Сеанс 8

ЕЖЕДНЕВНЫЙ ПЛАН

"Наполнение сознания "Я" духовности"

Ключевые сигналы, напоминающие о вашей духовной сущности

Зрительные 1. _____ 3. _____
2. _____ 4. _____

(напр., записки, стикеры, магниты на холодильнике, картины, фигурки, книги, фильмы)

Звуковые 1. _____ 3. _____
2. _____ 4. _____

(напр., песни, гимны, пение птиц, колокольный звон, звуки города)

Вкусовые 1. _____ 3. _____
2. _____ 4. _____

(напр., определите часто потребляемую еду или напиток в качестве ключевого сигнала)

Обонятельные 1. _____ 3. _____
2. _____ 4. _____

(напр., определите любимый запах в качестве ключевого сигнала)

Осязательные 1. _____ 3. _____
2. _____ 4. _____

(напр., объятие, поглаживание домашнего животного, осязание поверхности предмета в кармане)

ЕЖЕДНЕВНЫЙ ПЛАН

Утро	Вечер
	Поздний вечер
Полдень	До отхода ко сну

Сеанс 9

ТРЕНИРОВКА

Мудрости 2

Стигма

Жизнь с клеймом неприязни
ВИЧ и наркозависимость - двойная причина для неприязни

Внутренняя стигма и самонастройка поведения

Если вы верите тому, что говорят о вас окружающие, вы можете активировать свое "Я" наркозависимости и демонстрировать поведение, которого от вас ожидают.

Правильное Понимание Мудрости

То, как воспринимают вас окружающие (через призму стигмы)

не есть ваша истинная натура.

Повторяйте следующие слова:

"Это не я, это не мое,

Я - моя духовная сущность"

Правильное Намерение Мудрости

Прощение

Вы проявляете себя через свои поступки

Принимайте ответственность за свое поведение и мысли

Если вы нанесли кому-то вред, постарайтесь его исправить, попросите прощения, но не ожидайте его получить; двигайтесь дальше.

Если вам нанесли вред - простите и двигайтесь дальше.

Помните - ненависть вредит более всего тому, кто ее испытывает.

Заполните сердце и душу прощением.

ЦЕЛЬ СЕАНСА 9:

Продолжение Тренировки Мудрости

Научитесь не попадать в плен ненависти и невежества. Помните, кто вы такой на самом деле и наполните свое сердце и сознание прощением.

УКРЕПЛЕНИЕ ДУХОВНЫХ МУСКУЛОВ:

Во время сеанса: Предлагайте прощение и просите его

Домашние задания

1. Ежедневная трехразовая самопроверка:

Ключевой сигнал: _____ (напр., телефонный звонок)

Инструкции: При помощи вашего ключевого сигнала останавливайте свои действия три раза в день напр., когда звонит телефон - просто наблюдая, активно ли ваше "Я" наркозависимости в момент сигнала.

2. Духовная разминка:

Инструкции: Начинайте каждый день с духовной разминки. См. порядок ее выполнения на схеме.

3. Заданное духовное качество: **ПРОЩЕНИЕ**

Инструкции: Проявите собственное качество **ПРОЩЕНИЕ** на этой неделе путем выполнения домашнего задания и следования по Духовному Пути.

4. Медитация:

Инструкции: Выполняйте медитацию на вдох и выдох ежедневно, по крайней мере 10 минут, лучше всего утром и вечером, увеличивая продолжительность медитации на 5 минут каждую неделю до достижения целевой продолжительности 60 минут к концу курса лечения.

5. Самоутверждение:

Инструкции: Произносите самоутверждение в течение недели; особенно когда "Я" наркозависимости пытается контролировать вас.

6. Выполняйте ритуал Полноты Осознания лечебного режима для получения максимальной пользы от лечения ВИЧ.

7. Трансформируйте тягу к наркотику или половому акту:
Инструкции: Если вы почувствуете тягу к наркотику или к опасному половому акту, тщательно рассмотрите ее. Во-первых, признайте ее появление: "В моем сознании появилась тяга" или "В моем сознании появилось желание". Затем пронаблюдайте физические ощущения, вызванные тягой. Как вы ее чувствуете - через тепло/холод, давление, боль? Где именно вы чувствуете ее? Заметьте, как эти ощущения появляются и исчезают. Скажите себе: "И это пройдет". В конце концов, при внимательном наблюдении тяга исчезнет. Знайте, что она непостоянна.

8. Выполняйте медитацию *Метта*:

Инструкции: (а) добавьте изречения *Метта* в заключительную часть медитации на вдох и выдох; и (б) когда вы встретите человека, который вызовет у вас неприязнь, повторяйте эти слова (Пусть я буду счастлив и избавлен от страдания; пусть ...*(имя человека)*... тоже будет счастлив и избавлен от страдания)... до тех пор, пока негативные эмоции не исчезнут. Помните: "вы проявляете себя через свои поступки".

9. Помогите хотя бы одному из ваших знакомых пройти обследование на ВИЧ.

10. Выполняйте Ежедневный план для наполнения сознания духовной сущностью:

Инструкции: При помощи Ежедневного плана, написанного во время сеанса (см. рабочую тетрадь), начинайте наполнять ваше сознание духовным "Я" в повседневной жизни. Вносите

Сеанс 10

ТРЕНИРОВКА

Мудрости 3

Отречение - откажитесь от того, что отдаляет вас от вашей духовной сущности

Откажитесь от самоопределения наркозависимого человека:

- Откажитесь от наркозависимых мыслей
- Откажитесь от наркозависимой речи
- Откажитесь от наркозависимых эмоций
- Откажитесь от наркозависимого поведения

Щедрость - дарите свою духовную сущность себе и другим

Примите свою идентичность с духовным "Я":

Найдите пять ВРАГОВ вашего духовного "Я"

- Тяга к чувственным удовольствиям
- Неприязнь(злоба и ненависть)
- Инертность (лень)
- Раздражение (беспокойство)
- Сомнение по поводу Духовного Пути

Найдите пять ДРУЗЕЙ вашего духовного "Я"

- Вера (решимость следовать по Духовному Пути)
- Усилие(упорство и работа)
- Осознание (полнота вашего осознания)
- Сосредоточенность (ваш якорь медитации)
- Мудрость (ощущение баланса сознания)

Начинайте вести себя так, **словно вы есть** ваше "Я" духовности
Как говорят в АА/АН: "пробуйте, пока не получится"

ЦЕЛЬ СЕАНСА 10:

Продолжение Тренировки Мудрости

Понимание, что нужно отказаться от "Я" наркозависимости и принять "Я" духовности. Для этого нужно знать пять врагов и пять друзей духовного "Я".

УКРЕПЛЕНИЕ ДУХОВНЫХ МУСКУЛОВ::

Во время сеанса: Научились зрительно представлять себя в роли духовного "Я".

Домашние задания

1. Ежедневная трехразовая самопроверка:

Ключевой сигнал: _____ (напр., телефонный звонок)

Инструкции: При помощи вашего ключевого сигнала останавливайте свои действия три раза в день, напр., когда звонит телефон - просто наблюдая, активно ли ваше "Я" наркозависимости в момент сигнала.

2. Духовная разминка:

Инструкции Начиная каждый день с духовной разминки. См. порядок ее выполнения на схеме.

3. Заданные духовные качества: **ОТРЕЧЕНИЕ И ЩЕДРОСТЬ**

Инструкции: Проявите собственные качества **ОТРЕЧЕНИЕ И ЩЕДРОСТЬ** на этой неделе путем выполнения домашнего задания и следования по Духовному Пути.

4. Медитация:

Инструкции : Выполняйте медитацию на вдох и выдох ежедневно, по крайней мере 10 минут, лучше всего утром и вечером, увеличивая продолжительность медитации на 5 минут каждую неделю до достижения целевой продолжительности 60 минут к концу курса лечения.

5. Самоутверждение:

Инструкции: Произносите самоутверждение в течение недели, особенно когда "Я" наркозависимости пытается контролировать вас.

6. Выполняйте ритуал Полноты Осознания лечебного режима для получения наибольшей пользы от лечения ВИЧ.

7. Трансформируйте тягу к наркотику или половому акту:

Инструкции: Если вы почувствуете тягу к наркотику или к опасному половому акту, тщательно рассмотрите ее. Во-первых, признайте ее появление: "В моем сознании появилась тяга" или "В моем сознании появилось желание". Затем пронаблюдайте физические ощущения, вызванные тягой. Как вы ее чувствуете - через тепло/холод, давление, боль? Где именно вы чувствуете ее? Заметьте, как эти ощущения появляются и исчезают. Скажите себе: "И это пройдет". В конце концов, при внимательном наблюдении тяга исчезнет. Знайте, что она непостоянна.

8. Выполняйте медитацию *Метта*:

Инструкции: (а) добавьте изречения *Метта* в заключительную часть медитации на вдох и выдох; и (б) когда вы встретите человека, который вызовет у вас напряжение, повторяйте эти слова (Пусть я буду счастлив и избавлен от страдания; пусть ...(имя человека)... тоже будет счастлив и избавлен от страдания)... до тех пор, пока негативные эмоции не исчезнут. Помните: "вы проявляете себя через свои поступки".

9. Помогите хотя бы одному из ваших знакомых пройти обследование на ВИЧ.

10. Выполняйте Ежедневный план для наполнения сознания духовной сущностью:

Инструкции: При помощи Ежедневного плана начинайте наполнять ваше сознание духовным "Я" в повседневной жизни.

Сеанс 11

ТРЕНИРОВКА

Мудрости 4

Спокойствие и Прозрение

Закон непостоянства

Все, что рождается - умирает

Все постоянно изменяется

Ничто не остается неизменным

**Мы страдаем потому, что мы не можем смириться с этим
законом**

Мы скорбим о потере жизни, здоровья и имущества

Мы привязаны к тому, что непостоянно и всегда меняется

Стадии горя

Отрицание

Депрессия

Гнев

Принятие

Компромисс

Надежда

ВИЧ/СПИД

Скорбь и страх как реакция на положительный ВИЧ-анализ могут активировать "Я" наркозависимости и помешать вам испытать вашу истинную духовную сущность

Правильное Понимание Мудрости –

Научите свое сознание внутреннему спокойствию
и пониманию вашей духовной сущности

Правильное Намерение Мудрости –

**Осознанно размышляйте о каждой строке Молитвы о
спокойствии**

Боже, дай мне спокойствие

принять то, что я не могу изменить;

храбрость изменить то, что в моих силах;

и мудрость, чтобы понимать эту разницу.

ЦЕЛЬ СЕАНСА 11:

Продолжение Тренировки Мудрости.

Вместо отношения к ВИЧ-положительному диагнозу со скорбью и страхом, обучите ваше сознание спокойствию и пониманию вашей истинной сущности.

УКРЕПЛЕНИЕ ДУХОВНЫХ МУСКУЛОВ:

Во время сеанса: Обучение медитации на каждую строку Молитвы о Спокойствии.

Домашние задания

1. Ежедневная трехразовая самопроверка:

Ключевой сигнал: _____ (напр., телефонный звонок)

Инструкции: При помощи вашего ключевого сигнала останавливайте свои действия три раза в день, напр., когда звонит телефон - просто наблюдая, активно ли ваше "Я" наркозависимости в момент сигнала.

2. Духовная разминка:

Инструкции: Начинайте каждый день с духовной разминки. См. порядок ее выполнения на схеме.

3. Заданные духовные качества: **СПОКОЙСТВИЕ**

Инструкции: Проявите собственное качество **СПОКОЙСТВИЕ** на этой неделе путем выполнения домашнего задания и следования по Духовному Пути.

4. Медитация:

Инструкции: Выполняйте медитацию на вдох и выдох ежедневно, по крайней мере 10 минут, лучше всего утром и вечером, увеличивая продолжительность медитации на 5 минут каждую неделю до достижения целевой продолжительности 60 минут к концу курса лечения.

5. Самоутверждение:

Инструкции: Произносите самоутверждение в течение недели, особенно когда "Я" наркозависимости пытается контролировать вас.

6. Выполняйте ритуал Полноты осознания лечебного режима для получения максимальной пользы от лечения ВИЧ.

7. Трансформируйте тягу к наркотику или половому акту:

Инструкции: Если вы почувствуете тягу к наркотику или к опасному половому акту, тщательно рассмотрите ее. Во-первых, признайте ее появление: "В моем сознании появилась тяга" или "В моем сознании появилось желание". Затем пронаблюдайте физические ощущения, вызванные тягой. Как вы ее чувствуете - через тепло/холод, давление, боль? Где именно вы чувствуете ее? Заметьте, как эти ощущения появляются и исчезают. Скажите себе: "И это пройдет". В конце концов, при внимательном наблюдении тяга исчезнет. Знайте, что она непостоянна.

8. Выполняйте медитацию *Метта*:

Инструкции: (а) добавьте изречения *Метта* в заключительную часть медитации на вдох и выдох; и (б) когда вы встретите человека, который вызовет у вас напряжение, повторяйте эти слова (Пусть я буду счастлив и избавлен от страдания; пусть ...*(имя человека)*... тоже будет счастлив и избавлен от страдания)... до тех пор, пока негативные эмоции не исчезнут. Помните: "вы проявляете себя через свои поступки".

9. Помогите хотя бы одному из ваших знакомых пройти обследование на ВИЧ.

10. Выполняйте Ежедневный план для наполнения сознания духовной сущностью:

Инструкции: При помощи Ежедневного плана начинайте наполнять ваше сознание духовным "Я" в повседневной жизни.

Вносите изменения в план; по мере необходимости добавляйте новую информацию.

11. Дарите прощение. Попросите прощения по крайней мере у одного человека, которым вы причинили вред, и предложите прощение по крайней мере одному человеку, который нанес вам обиду.

12. Действуйте так, словно вы есть ваше духовное "Я":
Инструкции: Играйте роль вашего духовного "Я", как актер играет роль в театре. Узнайте пять врагов и пять друзей вашего духовного "Я" и выполняйте повседневные действия так, словно вы и есть ваше духовное "Я". Примите роль вашего духовного "Я".

13. Выполняйте ежедневную медитацию на Молитву о спокойствии.

Инструкции: Сядьте поудобнее на стуле, ноги не скрещены, руки спокойно лежат на коленях. Закройте глаза и несколько раз глубоко и медленно вдохните и выдохните через нос. Почувствуйте ощущения воздуха при его выходе из носа, над верхней губой. Сконцентрируйте внимание на этом ощущении - вашем якоря. Выполните несколько вдохов и выдохов молча, в тишине.

Когда вы сосредоточитесь, представьте, что при концентрации внимания исключительно на якоря вы приближаетесь к спокойному и мирному месту. Знайте, что право на спокойствие дано вам от рождения. Это спокойствие присуще вашей духовной сущности. Оно всегда с вами. Вы только должны расчистить к нему путь - убрать все, что мешает вам на этом пути.

Теперь мысленно произнесите:

- **Боже, дай мне спокойствие**

В тишине подумайте над этими словами - вы выражаете свое искреннее желание испытать мир и спокойствие вашей истинной духовной сущности.

Теперь мысленно произнесите следующую строку:

- **принять то, чего я не могу изменить,**

Подумайте над этими словами - вы выражаете желание принять тот факт, что все живое умирает, все, что имеет начало - имеет и конец. Вы подчиняетесь этому закону и знаете, что вы не можете его изменить. В тишине подумайте над этими словами.

Теперь мысленно произнесите следующую строку:

- **храбрость изменить то, что в моих силах;**

Подумайте над этими словами - вы выражаете желание обучить ваше сознание нравственному, положительному поведению потому, что это помогает убрать препятствия на пути к вашему миру и спокойствию души. В тишине подумайте над этими словами.

Сеанс 12

Следование по Духовному Пути

Честность

Честность необходима для дальнейшего следования по
Духовному Пути

Будьте честны с собой
Будьте честны с другими людьми
Будьте честны с окружающей вас природой -
обращайтесь с ней бережно

Знайте, что вы найдете убежище

у вашего духовного наставника
в ваших духовных чтениях
в вашем духовном сообществе

Общество поможет вам.

Прежде всего ...

Внимательно следите за появлением "Я"
наркозависимости
Помните о вашем "Я" духовности
Помните о вашем якорю при приближении шторма

Будьте счастливы!

ЦЕЛЬ СЕАНСА 12:

Следование по Духовному Пути

Для того, чтобы не сбиться с Духовного Пути, нужна честность. Я могу обратиться за помощью к людям и вещам, которые помогут мне придерживаться моего Пути.

УКРЕПЛЕНИЕ ДУХОВНЫХ МУСКУЛОВ:

Во время сеанса: Составьте список полезных общественных ресурсов.

Домашние задания

1. Ежедневная трехразовая самопроверка:

Ключевой сигнал: _____ (напр., телефонный звонок)

Инструкции: При помощи вашего ключевого сигнала останавливайте свои действия три раза в день, напр., когда звонит телефон - просто наблюдая, активно ли ваше "Я" наркозависимости в момент сигнала.

2. Духовная разминка:

Инструкции: Начинайте каждый день с духовной разминки. См. порядок ее выполнения на схеме.

3. Заданное духовное качество: **ЧЕСТНОСТЬ**

Инструкции: Проявите собственное качество **ЧЕСТНОСТЬ** на этой неделе путем выполнения домашнего задания и следования по Духовному Пути.

4. Медитация:

Инструкции: Выполняйте медитацию на вдох и выдох ежедневно, по крайней мере 10 минут, лучше всего утром и вечером, увеличивая продолжительность медитации на 5 минут каждую неделю до достижения целевой продолжительности 60 минут к концу курса лечения.

5. Самоутверждение:

Инструкции: Произносите самоутверждение в течение недели, особенно когда "Я" наркозависимости пытается контролировать вас.

6. Выполняйте ритуал Полноты осознания лечебного режима для получения наибольшей пользы от лечения ВИЧ.

7. Трансформируйте тягу к наркотику или половому акту:

Инструкции: Если вы почувствуете тягу к наркотику или к опасному половому акту, тщательно рассмотрите ее. Во-первых, признайте ее появление: "В моем сознании появилась тяга" или "В моем сознании появилось желание". Затем пронаблюдайте физические ощущения, вызванные тягой. Как вы ее чувствуете - через тепло/холод, давление, боль? Где именно вы чувствуете ее? Заметьте, как эти ощущения появляются и исчезают. Скажите себе: "И это пройдет". В конце концов, при внимательном наблюдении тяга исчезнет. Знайте, что она непостоянна.

8. Выполняйте медитацию *Метта*:

Инструкции: (а) добавьте изречения *Метта* в заключительную часть медитации на вдох и выдох; и (б) когда вы встретите человека, который вызовет у вас неприязнь, повторяйте эти слова (Пусть я буду счастлив и избавлен от страдания; пусть ...(имя человека)... тоже будет счастлив и избавлен от страдания)... до тех пор, пока негативные эмоции не исчезнут. Помните: "вы проявляете себя через свои поступки".

9. Помогите хотя бы одному из ваших знакомых пройти обследование на ВИЧ.

10. Выполняйте Ежедневный План для наполнения сознания духовной сущностью:

Инструкции: При помощи Ежедневного Плана начинайте наполнять ваше сознание духовным "Я" в повседневной жизни.

Вносите изменения в план; по мере необходимости добавляйте новую информацию.

11. Дарите прощение Попросите прощения по крайней мере у одного человека, которому вы причинили вред, и предложите прощение по крайней мере одному человеку, который нанес вам обиду.

12. Действуйте так, словно вы есть ваше "Я" духовности:
Инструкции: Играйте роль вашего духовного "Я", как актер играет роль в театре. Узнайте пять врагов и пять друзей вашего духовного "Я" и выполняйте повседневные действия так, словно вы и есть ваше духовное "Я". Примите роль вашего духовного "Я".

13. Ежедневно выполняйте медитацию на Молитву о спокойствии.

14. Общественная поддержка: продолжение:
Инструкции: В течение недели обратитесь в какое-либо общественное или лечебное учреждение из списка, составленного во время сеанса

Рабочая тетрадь 3-S: Сеанс 12

УБЕЖИЩЕ

Получение необходимой поддержки на Духовном Пути

Духовные наставники

Духовные чтения

Священные книги _____

Книги _____

Видео _____

Аудио _____

Духовное сообщество

Друзья и члены семьи, следующие по Духовному Пути:

Имя _____ Телефон _____

Общественные ресурсы

(например: молитвенные собрания, группы медитации, группы поддержки АА/АН)

Название и адрес _____ Дата и время собрания _____

Литература

- a Kempis, T. (1984). *The Imitation of Christ*. New York: Vintage Spiritual Classics.
- Anonymous. (2001). *The Cloud of Unknowing and other works*. London, England: Penguin Classics.
- Bennett-Goleman, T. (2001). *Emotional Alchemy. How the mind can heal the heart*. New York: Random House.
- Bien, T., & Bien, B. (2002). *Mindful Recovery. A Spiritual Path to Healing from Addiction*. New York: John Wiley & Sons.
- Blofeld, J. (1977). *Mantras. Sacred Words of Power*. New York: E. P. Dutton.
- Borg, M., Powelson, M., & Riegert, R. (Eds.). (1996). *The Lost Gospel Q. The original sayings of Jesus*. Berkeley, CA: Seastone.
- Dogen, Z. M. (1983). *From the Zen Kitchen to Enlightenment* (translated by Thomas Wright). New York: Weatherhill.
- Feldman, C. (2001). *The Buddhist Path to Simplicity. Spiritual Practice for Everyday Life*. London, England: Thorsons.
- Goldstein, J. (1993). *Insight Meditation. The Practice of Freedom*. Boston: Shambala.
- Hart, W. (1987). *The Art of Living. Vipassana Meditation as taught by S. N. Goenka*. San Francisco, CA: Harper Collins.
- Henepola Gunaratana, B. (2002). *Mindfulness in Plain English*. Somerville, MA: Wisdom Publications.
- Herrigel, E. (1953). *Zen in the Art of Archery*. New York: Vintage.
- John of the Cross, S. (1959). *Dark Night of the Soul*. New York: Doubleday.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go there you are*. NY: Hyperion.
- Kornfield, J. (1997). *Jesus and Buddha. The parallel sayings*. Berkeley, CA: Seastone.
- McDonald, K. (1984). *How to Meditate. A Practical Guide*. Somerville, MA: Wisdom Publications.
- Meyer, M. (Ed.). (1992). *The Gospel of Thomas. The Hidden Sayings of Jesus*. (Interpretation by Harold Bloom). New York: Harper Collins.

- Nhat Hanh, T. (1975). *The Miracle of Mindfulness*. Boston, MA: Beacon Press.
- Nhat Hanh, T. (1988). *The Sun My Heart*. Berkeley, CA: Parallax Press.
- Nhat Hanh, T. (1991). *Peace is Every Step*. New York: Bantam Books.
- Nhat Hanh, T. (1995). *Living Buddha, Living Christ*. New York: Riverhead Books.
- Nhat Hanh, T. (1998). *Teachings on Love*. Berkeley, CA: Parallax Press.
- Pagels, E. (1979). *The Gnostic Gospels*. New York: Vintage.
- Palmer, M. (2001). *The Jesus Sutras. Rediscovering the lost scrolls of Taoist Christianity*. New York: Ballantine.
- Roberts, B. (1993). *The Experience of No-Self. A Contemplative Journey*. Albany, NY, SUNY Press.
- Suzuki, S. (1970). *Zen Mind, Beginner's Mind*. New York: John Weatherhill, Inc.
- Teresa of Avila. (1961). *Interior Castle*. In E. a. T. b. E. A. Peers (Ed.). New York: Doubleday.
- Thubten Zopa, R. (1993). *Transforming Problems into Happiness*. Boston, MA: Wisdom.

Other recommendations:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.