

Укрепляя связи, которые нас освобождают...



Команда развития грихастха-ашрама
Курс первый

Дайте ответ, уложившись в 20 слов:

Вопрос для грихастх:

- Что вам больше всего нравится в жизни домохозяев?

Вопрос для холостых и еще незамужних:

- Что, как вы думаете, вам больше всего понравится в жизни домохозяев?

Вопрос для брахмачари:

- Что вы цените в грихастхах?



**Будьте осторожны!
Наш ашрам под охраной
тигровых лилий**









Команда развития грихастха-ашрама

- Разработка и проведение обучающих курсов для грихастх
- Наставничество и подготовка наставников
- Веб-сайт и информационные рассылки
www.VaisnavaFamilyResouces.org
- Стенды и презентации на фестивалях
- Ежегодные ретриты для супружеских пар
- Влияние на общенациональную и местную политику по вопросам супружества и семьи
- Издание книги: *«Союз сердец и душ: Рекомендации для преданных по семейной жизни, служению и любви»*

СВЯЗЬ



НА УРОВНЕ
СЕРДЦА
ИДУЩИ

Руководство преданности

К СУПРУЖЕСТВУ, СЛУЖЕНИЮ И ЛЮБВИ



Команда развития грихастха-ашрама



Правила поведения на занятиях

1. Мы будем присутствовать на всех занятиях курса.
2. Мы будем воздерживаться от применения силы своего статуса или положения.
3. Мы будем уважать ответы студентов, несмотря на то, согласны мы с ними или нет.
4. Мы будем строго соблюдать конфиденциальность на занятиях и вне их.
5. Каждый из нас берет на себя полную ответственность за успех в достижении желаемых результатов обучения.
6. Каждый из нас будет с уважением относиться к любому совместно достигнутому соглашению.
7. Мы можем оспаривать позицию или поведение, но не человека.
8. Мы будем уважать право человека без объяснения причин отказаться от участия в любом задании, доставляющем ему беспокойство.

Содержание курса

Урок 1 – *Принципы и ценности*

Урок 2 – *Роли мужа и жены*

Урок 3 – *Общение и решение конфликтов*

Обзор курса

Разделы учебного курса:

- Основание и подготовка.....Уроки 1-2
- Обучение навыкам..... Уроки 3

Пути обучения:

Путь первый – Знание и ценности

- В особенности, рассмотрение принципов
- Ценности и парадигмы и их связь с разным урокам и философией сознания Кришны.

Путь второй – Навыки и их применение

- В особенности, написание «Плана действий»
- Составление итогового «Совместного плана действий»



Урок 1

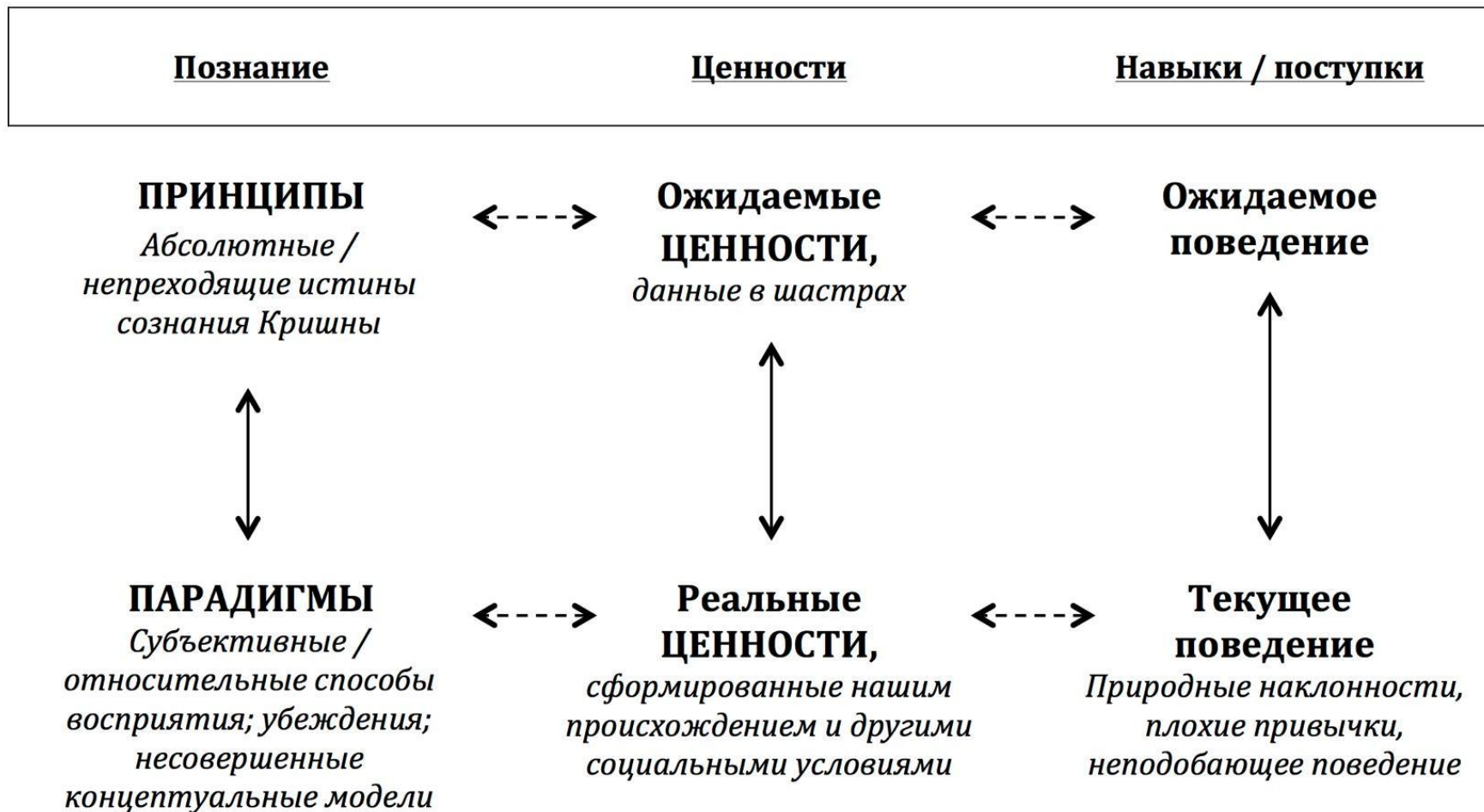
Принципы и ценности

«Принцип», «ценность» и «парадигма».

Определения

- **Принцип:** универсальный, непреходящий и неизменный закон; истина; для преданных – *санатана-дхарма*.
- **Ценность:** то, что имеет значимость; зависит от природы желаний; субъективно; относительно, если не соответствует абсолютным принципам.
- **Парадигма:** мировоззрение или концептуальная модель; убеждения; способы восприятия — тесно связана с нашими ценностями и взглядами.

Принципы, парадигмы и ценности



Супружество в ИСККОН

Задание 1.2

1. Поделитесь своим опытом и пониманием института брака в ИСККОН. В чем наши сильные и слабые стороны?
2. Как мы можем исправить недостатки? Как сделать это так, чтобы все общество изменилось в лучшую сторону?
3. Супружество может быть связано с испытаниями и даже страданиями. Какую пользу они могут вам принести?



Три важных позиции грихастх



1. Мы берем на себя полную ответственность за свою собственную жизнь.
2. Мы избегаем обвинений в адрес других, включая ИСККОН.
3. Мы принимаем семейную жизнь с ее трудностями как возможность для личного роста и духовного развития.

Двенадцать принципов и ценностей, на которых основана семейная жизнь в сознании Кришны

- 1. Следование наставлениям Шрилы Прабхупады**
- 2. Духовный рост и развитие**
- 3. Духовное равенство и материальные различия**
- 4. Позитивный и реалистичный настрой**
- 5. Взаимное уважение и благодарность**
- 6. Чувство долга и верность**
- 7. Открытое и честное общение**
- 8. Личная и социальная ответственность**
- 9. Экономическое развитие и процветание**
- 10. Сосредоточенность на благополучии детей**
- 11. Любовь и семейная привязанность**
- 12. Регулируемый, сбалансированный и примерный образ жизни**

Задание 1.3 – Изучаем наши принципы и ценности

Пожалуйста, впишите ниже указанные преподавателем «Принцип и ценность». Затем ответьте на 6 следующих вопросов:

Принцип _____

1. Основываясь на своем личном опыте, запишите по меньшей мере одну модель поведения, иллюстрирующую пренебрежение этим принципом.
2. К каким негативным последствиям привело НЕприменение данного принципа?
3. Приведите 2-3 цитаты из шастр (или примеры из жизни Шрилы Прабхупады), неверное истолкование которых подрывает этот принцип.
4. Основываясь на своем личном опыте, запишите по меньшей мере одну модель поведения, иллюстрирующую применение этого принципа.
5. Какие преимущества для себя лично и для своей семьи мы бы извлекли, если бы регулярно применяли данный принцип на практике?
6. Найдите и запишите по меньшей мере одну цитату из шастр - стих, историю или пример из жизни Шрилы Прабхупады – которые подтверждают данный принцип.



Позитивный настрой и ожидания

РС с. 18

Грха-вратанам: «те, кто дал обет быть счастливым в этом материальном мире». Поэтому их называют *грха-врата*. Грихастха... Есть два слова на санскрите. Одно это гриха-стха, а другое гриха-врата или гриха-медхи. Грихастха означает грихастха-ашрам. ...Кто знаком с языком Вед, знает. Ашрам означает что-то связанное с Богом. Вот это называется ашрамом. Так, грихастха-ашрам означает, что человек может жить с семьей, детьми, женой, друзьями – всё это хорошо. Живите. Той жизнью, которую вы считаете подходящей и приемлемой. Но вы переходите на сознание Кришны. Развивайте сознание Кришны. Это и есть ашрам.

(лекция по ШБ 7.5.22-30 - Лондон, 8 сентября 1971)

Урок 2

Роли мужа и жены



Двенадцать принципов и ценностей, на которых основана семейная жизнь в сознании Кришны

- 1. Следование наставлениям Шрилы Прабхупады**
- 2. Духовный рост и развитие**
- 3. Духовное равенство и материальные различия**
- 4. Позитивный и реалистичный настрой**
- 5. Взаимное уважение и благодарность**
- 6. Чувство долга и верность**
- 7. Открытое и честное общение**
- 8. Личная и социальная ответственность**
- 9. Экономическое развитие и процветание**
- 10. Сосредоточенность на благополучии детей**
- 11. Любовь и семейная привязанность**
- 12. Регулируемый, сбалансированный и примерный образ жизни**

Навигация по культурным нормам



Обсуждаем наши роли



- Наши главные отношения должны строиться с учением Шрилы Прабхупады, а не с ведическим обществом.
- Мы не можем просто перенести обычаи Индии, существовавшие 5000 лет назад, в западное общество XXI века.
- Следует убедиться, что наши поступки одновременно :
 1. Соответствуют наставлениями Шрилы Прабхупады
 2. Учитывают наши индивидуальные особенности
- *Шрила Прабхупада* сам демонстрировал гибкость, например, позволял женщинам жить в ашраме,
- Главный принцип: **«Не создавайте стереотипы, а обсуждайте»**
- Обсуждать роли особенно важно, если супруги выросли в разных культурах

Задание 2.1 – Роли мужа и жены

Задание 3.1 – Роли мужа и жены

Запишите в таблицу идеи / парадигмы, касающиеся ролей мужа и жены.

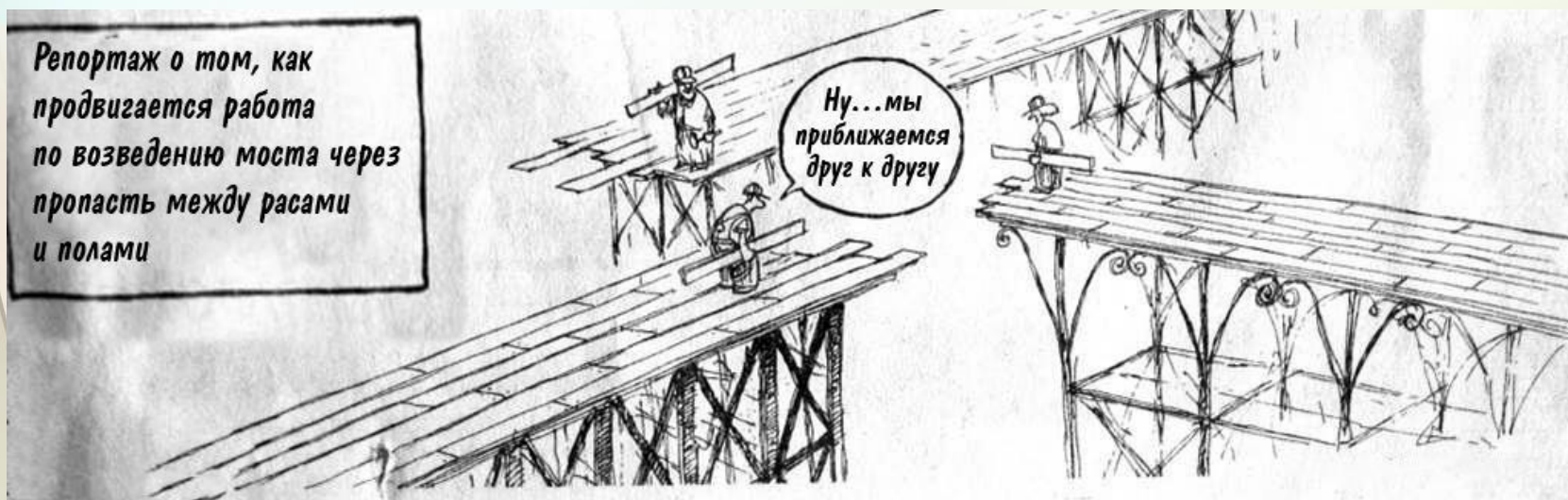
Роли	Современное общество	ИСККОН
Домашние обязанности	Пример: «Домашние обязанности должны быть разделены между мужем и женой».	Пример: «Женщины должны служить своим мужьям».
Воспитание	• •	• •
Образование	• •	• •
Религия и духовность	• •	• •
Финансы	• •	• •
Карьера	• •	• •

Запишите несколько ролей, которые, по вашим ожиданиям, будете выполнять вы и ваш будущий супруг. Если вы уже женаты/замужем, напишите, каковы были ваши ожидания **ДО** брака.

Муж	Жена

Задание 2.2. Понимаем гендерные различия и ожидания

- Какие три положительных качества привносят в отношения представители противоположного пола?
- Что, на ваш взгляд, противоположному полу нужно знать о вашем поле в первую очередь?
- Что нового вы узнали, выслушав группу противоположного пола?



Обсуждение

- Как вы думаете, почему в данном курсе делается акцент на принципах и ценностях?
- Какое отношение данная тема имеет к мужским и женским ролям?
- Что вы узнали из сегодняшнего занятия?

Духовное равенство и материальные различия

РС с. 18



Тело женщины или тело мужчины - это всего лишь разные одеяния души. По своей природе душа является пограничной энергией Верховного Господа.

(ШБ 3.31.41 комментарий)

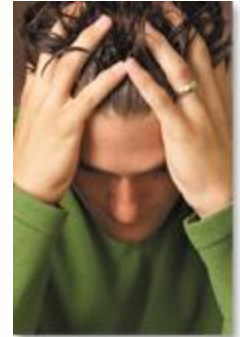
The image features two hands cupped together, one on the left and one on the right, framing the text. The hand on the left is positioned to receive something, while the hand on the right is positioned to hold or release something. The background is a soft, light blue gradient.

Общение

Урок 3

Брачная карта

Великое приключение супругов





Здоровое общение

Четыре способа общения:

1. **Действия:** «что мы делаем»
2. **Слова:** «что мы говорим»
3. **Интонация:** «как мы говорим»
4. **Невербальное общение и внешность:** мимика, жесты, одежда

Определение. «Здоровое общение» — это общение, при котором два человека могут выразить друг другу свои потребности и желания с вниманием и уважением, признавая индивидуальность и свободу выбора партнера.

Три больших группы навыков общения

- **Умение слушать**
 - Активное слушание
 - Эмпатическое слушание
- **Умение говорить**
 - Настойчивость
 - Замена жалоб в просьбы
- ∧ **Умение обсуждать разногласия**
 - Принятие решений, построение планов
 - Разрешение конфликтов

Обзор рефлексивного слушания

Отражаем:

(а) Содержание

(б) Чувства

Избегаем:

Советов

Толкований

Допроса

Оценки

Используем: **SOLE**

- **S** — сидячая поза;
- **O** — открытые жесты;
- **L** — легкий наклон вперед;
- **E** — контакт глаз.



Вы подрываете общение если:

Указываете

Угрожаете

Ссылаетесь на свой опыт

Советуете

Проповедуете

Истолковываете

Оцениваете

Одобрываете

Не одобряете

Критикуете, оскорбляете

Высмеиваете

Допрашиваете

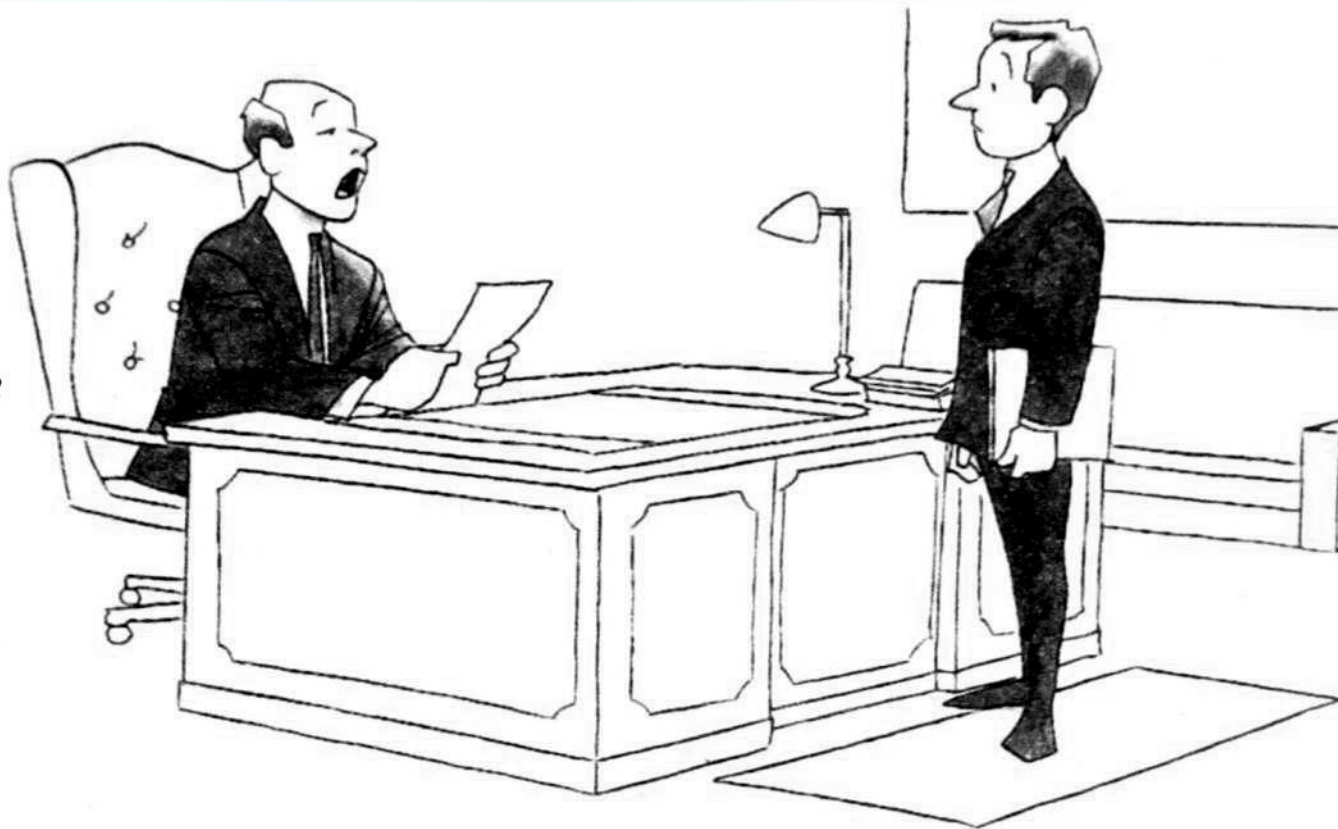


«Ищем пони» – Попытки исправить ситуацию



Замена жалоб на просьбы

*Нет, я не против
критики... если
критикую я*



Конструктивный диалог – «XYZ-сообщение»

Неконструктивный

Убийство героя

*Подразумеваю, что
невозможно ничего изменить*

Ужасающие истолкования

*Проблема настолько велика, что
нет никакой надежды*

Обвинение

Во всём этом ТВОЯ вина!



Лучший путь

Когда ты делаешь «X»,

*Указываю конкретное
поведение*

В ситуации «Y»,

*Указываю конкретную
ситуацию*

Я чувствую «Z»

*Говорю о своих
чувствах*

***Будьте уважительны и говорите
конкретно!***

Техника «активного слушания»

- **Правила для говорящего**
 - Говорите за себя. (Не надо читать чужие мысли!)
 - Не говорите без остановки.
 - Останавливайтесь после каждой высказанной идеи, и дайте слушающему перефразировать то, что вы сказали.
 - Если слушающий неверно вас понял, скажите, в чем именно.
- **Правила для слушающего**
 - Сосредоточьтесь на речи говорящего. (Не надо сразу обдумывать возражения).
 - Перефразируйте то, что услышали. («Как я услышал/а, ...», «Как я понял/а, ...».)
 - Пересказав фразу, уточните: «Верно ли я понял/а?»
- **Правила для обоих собеседников**
 - Слово у говорящего!
 - Он имеет право говорить до тех пор, пока слушающий правильно не перефразирует услышанное.
 - Передавайте слово друг другу.

«Фильтры» в общении

- Когда «отправленное сообщение» не обязательно равняется «полученному сообщению»
- Когда НАМЕРЕНИЕ не равно ВЛИЯНИЮ
- Могут быть как со стороны говорящего, так и со стороны слушающего.



ОНТ 5(е-3)

Виды фильтров

- Невнимательность
- Эмоциональное состояние
- Убеждения и ожидания
- Разный стиль общения
- Самозащита

Мы через все пройдем вместе

**Мы через все пройдем вместе,
Сквозь радости и горести,
Хотим проделать нелегкий путь,
Меньше ошибок, молясь, в команде шагнуть
И шаг за шагом вместе расти.**

**С верой в Кришну, что союз наш велик,
Научимся искать общий язык,
Говорить с уважением что хочется,
И слушать эффективно получится
И шаг за шагом вместе расти.**



**Лучшим другом стать друг другу - наша цель,
Новые навыки - и союз наш не сядет на мель,
Управлять временем, детьми, финансами
Избегать кошмара и искать нектара
И шаг за шагом вместе расти.**

**Доверию, прощению, уважению - ДА,
Лжи, обману, борьбе - НЕТ,
В потоке заботы, сотрудничества,
Преданности - мы увидим рассвет.
И шаг за шагом вместе вырастем.**