



# NEIGHBOR-LOVE MOVEMENT

## AMBASSADOR'S BODY CHECKUP (ABC)

Embodying the Neighbor-Love Covenant isn't easy. We all have habits that need healing and growth. This ABC helps you identify where you can heal or strengthen your practice of neighbor-love. Do this checkup often and track your growth. Embody neighbor-love.

**Eyes**



Who do I overlook or see as an outsider or enemy?

*Pause and reflect. Recommit to seeing others as precious neighbors today.*

**Ears**



What words, issues, or people make me shut down and stop listening?

*Pause and reflect. Recommit to listening with fresh patience today.*

**Mouth**



What words do I use that insult or offend others? Do I ask for forgiveness when I make mistakes?

*Pause and reflect. Recommit to speaking words of respect and kindness today.*

**Hands**



When am I tempted to point my fingers or raise my hands against others?

*Pause and reflect. Recommit to using your hands for service and nonviolence today.*

**Heart**



Which individuals or groups do I disagree with and resent? Does their happiness make me sad or their pain make me happy?

*Pause and reflect. Recommit to the challenge of opening your heart and sharing others' joy and pain today.*

**Feet**



When did I last step out of my comfort zone to walk in the shoes of an outsider or enemy?

*Pause and reflect. Recommit to building bridges and walking with others today.*

**Brain**



Where do my beliefs and behaviors contradict each other?

*Pause and reflect. Recommit to a life of honesty and integrity today.*

---

*Sign here*



@BALINJERAYE

[www.balinjeraye.org/sign](http://www.balinjeraye.org/sign)



**NEIGHBOR-LOVE  
MOVEMENT**

# የአምባሳደሮች የሰውነት አካላት ምርመራ መጠይቅ

ባልንጀራን የመውደድን ቃል ኪዳን መላበስ ቀላል አይደለም። ሁላችንም ፈውስና ዕድገት የሚያስፈልጋቸው ልማዶች አሉን። ይኸ ባልንጀራን የመውደድ አካላዊ የምርመራ መጠይቅ ባልንጀራን በመውደድ ተግባራችን የቱ ጋር ፈውስ ወይም ማጠናከሪያ እንደሚያስፈልገን ለመለየት ይረዳናል። እራሱን በመጠይቁ በተደጋጋሚ በመፈተሽ ዕድገቶን ይከታተሉ። ባልንጀራን መውደድን ይላበሱ።

**አይኖች**



ማንን ይዘነጋሉ? ወይም ማንን እንደ ውጭ ሰው ወይም እንደ ጠላት ይመለከታሉ?

ቆም ብለው ያሰላሰሉ። ከዛሬ ጀምሮ ሌሎችን እንደ ክቡር ባልንጀራዎ ለመመልከት ራሱን በድጋሚ ይስጡ።

**ጀርዎች**



ምን ዓይነት ቃላት፣ ጉዳዮች ወይም ሰዎች ልባችሁን እንድትዘጉ እና ማድመጥ እንድታቆሙ ያደርጉዎቻል?

ቆም ብለው ያሰላሰሉ። ከዛሬ ጀምሮ በአዲስ ትዕግስት ለማድመጥ ራሱን በድጋሚ ይስጡ።

**አንደበት**



ሌሎችን ለመናቅና ለማስቀናት የሚጠቀሙዎቸው ቃላት የትኞቹ ናቸው? መኜስ ነው ለመጨረሻ ጊዜ ለሰሩት ስሕተት ይቅርታን የጠየቁት?

ቆም ብለው ያሰላሰሉ። ከዛሬ ጀምሮ የአክብሮት እና የቦጎነት ንግግርን ለመናገር ራሱን በድጋሚ ይስጡ።

**እጆች**



በሌሎች ላይ እጅን ለመጠቀም ወይም በተቃውሞ ለመነሳት የሚፈተኑት መኜ ነው?

ቆም ብለው ያሰላሰሉ። ከዛሬ ጀምሮ እጅን የአገልግሎት እና የጥቃት አልባ መሳሪያ ለማድረግ ራሱን በድጋሚ ይስጡ።

**ልብ**



ከምን ዓይነት ሰዎች ወይም ቡድኖች ጋር መስማማት ይቸገራሉ? ቅያሜስ አሎት? የእነርሱ ደስታ ያሳዝኖታል ወይም ህመማቸው ደስ ያሰኛታል?

ቆም ብለው ያሰላሰሉ። ከዛሬ ጀምሮ የሌሎችን አመለካከት ልቦን ከፍተው ለመስማት እና ስላምን ለማውረድ ራሱን በድጋሚ ይስጡ።

**አግር**



ለመጨረሻ ጊዜ ከምችቶ አከባቢ ርቀው እንግዳን ወይም ጠላትን ባለበት ለማግኘት የሄዱት?

ቆም ብለው ያሰላሰሉ። ከዛሬ ጀምሮ ድልድይ ለመገንባት ራሱን በድጋሚ ይስጡ።

**አዕምሮ**



ዕሴቶቼ (እምነቴ) እና ተግባራዬ (ከአደናፊ) ይቃረናሉን?

ቆም ብለው ያሰላሰሉ። ከዛሬ ጀምሮ ሕይወቶን በሐቅ እና በመተማመን ለመምራት ራሱን በድጋሚ ይስጡ።

**ፈርማ**



@BALINJERAYE

[www.balinjeraye.org/sign](http://www.balinjeraye.org/sign)