

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад
комбинированного вида села Пушанина Белинского района Пензенской
области**

Тренинг для педагогов «Сказочный калейдоскоп: жить в ладу с собой»

Педагог-психолог: Горшенина Е.С.

Тренинг: «Сказочный калейдоскоп: жить в ладу с собой»

1. Вступление:

Притча: «РАЗОЧАРОВАННЫЙ УЧЕНИК»

Один человек, вставший на духовный путь, был неудовлетворен методиками, которые дал ему его наставник. Он пришел к своему наставнику и сказал: «Я использую эти методики вот уже десять лет, но все еще не достиг просветления. Научите меня еще чему-нибудь, чтобы я мог скорее продвигаться по духовному пути».

Наставник спокойно улыбнулся и повел ученика к реке. Ученик волновался, полагая, что сейчас узнает новую «методику», с помощью которой добьется просветления.

Когда они пришли на берег, наставник сказал: «Теперь я хочу, чтобы ты склонился над самой водой и всмотрелся вглубь». Когда ученик сделал то, что ему было сказано, наставник обеими руками надавил на голову ученика, погрузил ее под воду и удерживал там целую минуту. Ученик пытался сопротивляться, но наставник крепко держал его.

Наконец наставник отпустил ученика, а тот вынырнул на поверхность, судорожно хватая ртом воздух. Ничего не понимая, ученик глядел на своего наставника безумными глазами. С той же спокойной улыбкой наставник спросил: «Так о чем ты думал там, под водой?»

Ученик выпалил: «Конечно же об освобождении, о том, чтобы глотнуть воздуха».

Тогда наставник спросил: «И у тебя не было никаких других мыслей? Иных желаний?»

«Нет, -- отвечал ученик. - Какие тут могут быть желания - только освободиться, жить».

«Так вот, - сказал наставник, - когда ты так же отчаянно будешь желать просветления, и никаких других желаний у тебя не останется, вот тогда-то ты и станешь просветленным».

Итак, я надеюсь, что здесь собрались люди, которые по-настоящему желают познать себя, желают гармонии как внешней, так и внутренней. Только сегодня, только сейчас отправляется автобус, который доставит вас до вокзала «Познание». Автобус маленький, сидячих мест нет, должны втиснуться все: «В тесноте, но не в обиде».

1. Упражнение «Автобус»

Цель: сплочение, умение наладить контакт с окружающими.

Плотно прижимаясь друг к другу, «народ» (психологи –участники тренинга) скучивается, аналогично пассажирам в плотно забитом автобусе. Задача игрока - прорваться сквозь эту плотную массу, причем не обманом или хитростью, а напором и физической силой.

«Народ в автобусе» не имеет права хватать игрока руками и цепляться руками друг за друга.

Есть просто плотная масса напряженных и прижатых друг к другу тел.

Более того, не пуская игрока телами, душами «автобус» помогает игроку, подбадривая его громкими криками «Давай!», «Еще!», «Вперед!» и т.д., придающими игроку дополнительные силы.

Чтобы это сильное упражнение не превратилось в простую физическую зарядку, каждый проходящий через «автобус» должен понять, что он хочет найти для себя в этом упражнении, что для него значит это преодоление, какие ситуации в его жизни - этот «автобус», как он собирается использовать в своей жизни полученный опыт..

Заканчивается упражнение обратной связью: сообщением о том, что почувствовала и увидела группа, что она может сказать о человеке и упражнении.

2. Уважаемые пассажиры, чтобы отправиться в путешествие по маршруту «Сказочный калейдоскоп», необходимо зарегистрироваться и купить билет в один конец до станции «Гармония».

Упражнение: «Имя как оракул»

Цель: осознание каждым участником своего предназначения, поиски положительных ресурсов .

Материалы: ручки и бумага.

Правила проведения игры: Участники рассаживаются по кругу. Каждый участник пишет на листе бумаги свое имя и фамилию, из букв которых ему предстоит составить новые слова.

Составление новых слов из букв имени/фамилии – задание для разминки. Каждую букву можно использовать сколько угодно раз. С другой стороны, каждое новое слово необязательно должно состоять из всех имеющихся в имени/фамилии букв. Время на выполнение задания: 5 минут.

Спросите членов группы, сколько слов им удалось придумать. Пусть кто-нибудь из участников прочитает получившиеся слова. Этого достаточно для подготовки к замечательному эксперименту, который каждый проведет над своим именем. Для начала буквы имени (теперь фамилия не нужна) записываются в обратном порядке.

Каждая буква – это начало слова, которое участнику предстоит придумать и записать. Последовательно прочитанные, эти слова могут нести важную информацию: некое напутствие для носителя имени. Оно может содействовать тому, что жизнь данного человека примет удачный оборот, потечет счастливо и продуктивно. Как звучит это пожелание?

Кто полагает, что его имя содержит слишком мало букв, имеет возможность попросить дополнительную букву у одного из членов группы.

При этом нельзя требовать определенную букву, нужно принять именно ту, которую согласится «одолжить» другой участник. Когда все запросы относительно дополнительных букв будут удовлетворены, группа может приступить к работе.

На выполнение задания отводится 5 минут. Теперь каждый участник называет себя, зачитывает группе свое перевернутое имя и получившееся напутствие.

3. Отправляясь в волшебное путешествие необходимо избавиться от ненужного хлама.

Упражнение: «Прочисти мозги».

Цели: Предлагаемый здесь комический ритуал разом решает несколько различных задач:- создает веселое настроение, дает возможность немного подвигаться, создает в группе то замечательное единство, которое легко возникает во время совместной физической деятельности ее участников.

Инструкция: Все ненадолго встаньте и немного потянитесь. Прямо сейчас все вместе совершим особый ритуал. Этот ритуал должен помочь нам удалить всю пыль, которая накопилась в глубинах нашего ума. Вытянитесь вверх, как будто вы хотите достать до потолка, потянитесь во все стороны, раскинув руки как можно шире, и напрягите все свои мышцы!

Теперь встаньте так, чтобы ваши ступни находились на некотором расстоянии друг от друга, и держите руки примерно в 20 сантиметрах от ушей. Представьте себе, что вы держите в руках золотую нить, которая входит в одно ухо, проходит сквозь голову и выходит из другого уха. У вас это получилось!

Теперь начинайте тянуть нить туда-сюда от одного уха к другому...Оглянитесь вокруг и смотрите, как мы делаем то же самое. Теперь давайте делать это в одном и том же ритме. Готовы? Раз-два, раз – два! Влево-вправо, влево-вправо! Знаете кто вы сейчас? Вы-умственные трубочисты. Вы прочистили содержимое ваших голов, так что огонь вашего познания может теперь гореть ярким светом, и вы снова готовы к новым открытиям.

4. «Пусть добрым будет ум у вас, а сердце умным будет».

Следующее упражнение, направлено на работу с сердцем.

Арттерапия: рисование на мокрой бумаге.

5. А теперь в путь! Песня «Лесной Олень». Поют вместе.

6. Путешествие на поезде имеет свои преимущества: 1) за окном мы видим разные картины, некоторые просто мелькнут перед глазами, а надолго остаются в памяти.

Упражнение: «Фотографии».

Цель: проработать личные переживания.

7. Второе преимущество, это полное расслабление, пора и нам расслабиться.

8. Хотя у нас поезд и сказочный, но многое напоминает реальную действительность: уважаемые пассажиры, у меня есть газеты и журналы, но вы купите, пожалуйста, притчу.

Цена: ваше согласие на участие в хоре Московского зоопарка. Единственная просьба: не читать притчу до особого распоряжения.

9. В поезде, как нигде, люди любят поговорить о жизни. Мы не исключение.

Упражнение: «Метафора моей жизни»

Цель: развитие креативности и эмпатии.

Материалы: листы бумаги, ручки.

Первый этап: «Жизнь — это...»

(стр. 184 – 188 «Введение в сказкотерапию» И.В.Вачков)

10. Мы прибыли мы на конечную станцию «Гармония».

А теперь прочтите свои притчи, и задумайтесь: « Почему именно она попала к вам в руки»

Приложение:

1. СИМФОНИЯ ЖИЗНИ

Жизнь подобна симфонии, а каждый из нас - инструмент, играющий свою неповторимую партию в этом прекрасном музыкальном произведении. Ни один инструмент не может сыграть мелодию, написанную для другого. У каждого своя собственная и неповторимая партия. Каждый важен и необходим для достижения гармонии. Если мы, как инструменты, играем свою мелодию, не согласуясь с другими инструментами, то тем самым мы создаем дисгармонию. Если мы, как инструменты, не замечаем указаний Космического Дирижера, то тем самым мы препятствуем благозвучному исполнению Земной Симфонии. Если инструмент теряет ноты, по которым должен играть, и забывает, что он должен исполнять, то, скорее всего, он станет подыгрывать другим.

Но эта игра уже не будет его неповторимой партией. Он не найдет истинного счастья и радости, исполняя партии, написанные для других. Если инструмент полюбил какую-то определенную партию и отказывается играть то, что просит космический дирижер, то польза от этого инструмента для Земной Симфонии будет никакая и он может стать препятствием на пути к гармонии. А кроме того, если инструмент расстроен, то никакую партию он благозвучно исполнить не сможет. Инструмент нужно каждый день настраивать (аналог дисциплины) и играть на нем.

Знаете ли вы свою партию? Исполняете ли вы ее? Не фальшивите ли вы? Готовы ли вы исполнять разные партии, предлагаемые вам космическим дирижером?

2. ПРИРОДА - ЛУЧШИЙ УЧИТЕЛЬ

Можно многое почерпнуть, созерцая мудрость природы. Как говорится, «что наверху, то и внизу», то есть на всех уровнях мироздания действуют одинаковые законы. А значит, мы вправе допустить, что законы, которые мы наблюдаем в природе, суть те же самые законы, которые действуют между людьми. В жарких странах деревья, пустившие глубокие корни, полны жизненных сил, а травы и кустарники вокруг них в период засухи засыхают и умирают. Деревья продолжают расти, ибо их корпи проникли глубоко в землю и питаются подземными водами. Корни же малых растений и кустарников уходят в землю не очень глубоко и не могут дотянуться до жизни, которую им дает вода. То же происходит и с людьми. Тот, кто мыслит глубоко, кто глубоко верует в себя и Бога, справляется с различными жизненными кризисами и трудностями. Тот же, кто мыслит поверхностно и не имеет веры, может процветать только при благоприятных внешних

условиях. Но когда наступают трудные времена, такие люди теряют мужество и становятся жертвами собственных проблем.

Вот почему так важно как можно глубже познать себя - в этих глубинах найдутся внутренние источники силы, безопасности, любви и мира.

Тогда и различные жизненные испытания будут нам нипочем.

3. ЗАЩИТА ДУХОВНЫХ САЖЕНЦЕВ

Сажая молодое деревце, мы должны уберечь его от различных напастей, чтобы оно смогло выжить. Одна из таких напастей - нехватка воды. Мы должны регулярно поливать саженец, до тех пор пока он не пустит глубокие корни и не доберется до водоносных горизонтов, чтобы питаться независимо от внешних условий. Точно так же должны мы защищать и наше новорожденное «я» от засыхания из-за нехватки духовного питания. Мы можем делать это, общаясь с духовно богатыми людьми, посещая семинары, участвуя в дискуссиях на духовные темы, а также посредством песнопений, молитв, медитаций. Мы питаем наши духовные саженцы ежедневной молитвой, медитацией, чтением духовных текстов. Еще одна опасность - саженцы могут быть обглоданы козами, которые пасутся поблизости. Поэтому вокруг саженца следует поставить временное ограждение, чтобы козы не могли поест» молодые листики и побеги. Когда же деревце подрастет и его листья станут недосыгаемы для коз, ограждение можно будет убрать, не опасаясь за дерево. Теперь за дерево можно уже быть спокойным, теперь оно само может дать защиту козам от палящего солнца, снегов и дождей. Теперь козы получают выгоду от дерева. Точно так же и мы: в начале своего духовного роста мы должны защищать себя от общения с бездуховными людьми, чтобы окрепла внутренняя вера и дисциплина. (Этот запрет, конечно же, не распространяется на членов нашей семьи, которых мы обязаны любить, которым должны служить. Не входят в запрещенный круг и люди, нуждающиеся в нашей помощи. Ограничение касается только поверхностных общественных контактов).

Избегая всех тех, кто негативно относится к духовным ценностям, общаясь с теми, кто их приемлет, мы постепенно растим из наших духовных саженцев полноценное взрослое дерево, которое более не нуждается в защите. Мы можем больше не бояться разного рода негативных влияний - они не повредят нашей основе. Теперь мы, как взрослое дерево, можем предложить утешение, любовь и мудрость даже тем, кто ранее мог сбить нас с пути праведного.

Разберитесь - кто вы: саженец или взрослое дерево, и действуйте соответственно.

4. ГУСЕНИЦА И БАБОЧКА

Нередко людей, которые уходят в себя, испытывая потребность самопознания и духовного совершенствования, обвиняют в эгоцентризме и мизантропии. Эти обвинители должны понять, что многие именно таким путем идут к истинному бескорыстию, которое и позволяет по-настоящему служить обществу. Не найдя своего внутреннего центра силы, безопасности, не обрета своих внутренних ценностей, убеждений и мотивировок, мы остаемся механическими роботами, которым нечего предложить окружающим. В этом случае нам придется брать у общества, и наша общественная сущность будет определяться этой необходимостью брать, а не желанием давать. Гусеница всю жизнь лишь берет. Она целыми днями только и ест, ничего не предлагая окружающему миру. Потом она образует вокруг себя кокон и превращается из прожорливого и не очень привлекательного существа в прекрасную бабочку, которая почти ничего не ест, а своим обликом и движениями несет красоту и счастье в этот мир.

Точно так же и нам, вероятно, нужно ограничить свою внешнюю деятельность и уйти в кокон духовных практик, чтобы достучаться до своего внутреннего «я». И тогда мы выйдем из этой метаморфозы преображенными и сможем предложить окружающим такие замечательные качества, как умиротворенность, любовь и мудрость. На какой стадии метаморфозы вы находитесь?

* прожорливой гусеницы?* пребывания в коконе?* бабочки?

5. СООБЩАЮЩИЕСЯ СОСУДЫ

Отношения между людьми с тесными эмоциональными связями (например, между любовниками, родителями и детьми, членами одной семьи) подобны поведению воды в сообщающихся сосудах. Если мы повышаем давление в одном сосуде, то в нем уровень воды понижается, а в другом - повышается. Таким образом, если мы подавляем свои чувства или нужды, не обсуждаем их с близкими, не сообщаем о том, что нас беспокоит, то у них, наших близких, эти эмоции проявляются с большей силой. Так, если мы подавляем страх, эта эмоция с большей силой проявляется у наших близких. Когда мы подавляем наши желания, уровень таковых у людей, нас окружающих, возрастает. Подавляя гнев или негодование, мы вдруг обнаруживаем, что кто-то из близких гневается или негодует за двоих. Например, женщина, подавляющая свой гнев, в один прекрасный день может столкнуться с возросшей агрессивностью мужа, поскольку ее гнев переливается в него по принципу сообщающихся сосудов. Она может почувствовать себя невинной жертвой, на самом же деле она имеет дело с собственным подавленным чувством, возвращающимся к ней через мужа. Вот почему так важно ясно и открыто выражать собственные чувства и потребности - тогда их можно

будет обсудить и найти какое-то решение. Если чувства не выражаются в вербальной и сознательной форме, то они передаются нашим близким по принципу сообщающихся сосудов и не находят разрешения. Иногда мы пытаемся уйти от проблем, замалчивая свои чувства или потребности. Однако тем самым мы создаем гораздо больше проблем, которые никогда не будут решены, потому что у нас нет надлежащих средств общения с близкими. Наши чувства передаются нашим близким вне зависимости от того, выразили мы их вслух или нет. Поэтому гораздо лучше выразить их словами или поступками и сделать это как можно яснее и нежнее.

Общение - главное средство в разрешения межличностных проблем.

6. ОБРЕЗАЙТЕ ВЕТКИ В САДУ ВАШЕЙ ДУШИ

Мы в определенный сезон обрезаем мертвые или лишние ветки на кустах и деревьях в нашем саду. Почему мы это делаем? По ряду причин. Во-первых, мы знаем, что если не удалить эти сухие и нездоровые части растений, то их легко могут поразить грибки и древесные болезни. Мы также понимаем, что жизненная сила растения определяется количеством солнечного света, воды и минеральных удобрений, которые оно получает. Поэтому мы и ограничиваем рост растения в определенных направлениях так, чтобы оно росло в направлениях по нашему выбору и давало не столько листья, сколько цветы и плоды. Мы, будучи душами, ответственны за сад нашей плоти и разума. Если мы оставляем внутри себя ненужный хлам, то становимся более уязвимыми к болезням и проблемам. К такому хламу можно отнести накопившиеся в теле токсины, старые привычки или образ мышления. Все это можно «обрезать». Если мы не пресечем свой рост в неплодотворных направлениях, то большая часть нашей энергии будет растрачена на действия, очень далекие от наших истинных желаний и целей. Мы хотим мира, любви и духовного роста. Если тело и разум разрастаются в иных направлениях, то у нас не остается ни времени, ни энергии, чтобы давать цветы и плоды духовной жизни.

Удаляя все старое и бесполезное из своей жизни, мы даем возможность расцвести сокрытым в нас талантам и чувствам. Давайте же взглянем внимательно на сад нашего тела и разума и удалим ненужные привычки и дела, на которые тратим свои время, мысли, энергию и которые не дают нам расцвести и стать прекрасными духовными существами.

Что же надо подрезать в вашем саду?

7. СКОРОВАРКА

Каждый из нас - своего рода скороварка. Пока крышка на месте, никто не знает, какое внутри давление. Порою мы и сами не подозреваем, насколько высоко давление в нашей системе, пока вдруг не взрываемся тем или иным образом. Такой спуск давления может проявиться в виде психосоматического

заболевания, а иногда в форме «несчастливого случая». Спуск избыточного давления может проявляться различного вида болями - головными, желудочными, а также всевозможными язвами, колитом проблемами дыхания (например, астмой или аллергией), а то и раком или сердечно-сосудистыми болезнями. Другие спускают избыточное давление жалобами, слезами, упреками, отказами, а то и гневом, агрессивностью, насилием и вообще враждебным поведением. Многие умудряются годами не снимать крышку, потому что не хотят заниматься неприятными вещами, не желают работать с «давлением». Некоторые компенсируют избыточное давление обжорством, курением, пьянством, транквилизаторами, другие проводят жизнь перед телевизором, работают с утра до ночи, никогда не остаются наедине с самим собой, не оставляют себе ни минуты свободного времени, чтобы не заглядывать внутрь... Иными словами мы избегаем мыслей о своем повышенном внутреннем давлении, притупляя свое восприятие или непрерывно сосредоточиваясь на чем-нибудь внешнем. Если у вас хватает мужества и вы хотите узнать правду о себе, отводите ежедневно по 20-30 минут для того, чтобы разными способами заглянуть в себя и изучить настоящее «я». Среди этих способов - самоанализ, физические упражнения, дыхательные методики, глубокая релаксация, молитва, медитация или любой другой способ, с помощью которого вы сможете установить более тесный, здоровый контакт с вашим внутренним «я». Начав использовать эти способы, в первое время не переусердствуйте, не проявляйте неумеренного энтузиазма. Снятие крышки со скороварки, когда в ней высокое давление, может принести серьезный вред. Не меньший вред можем мы нанести себе, переусердствовав на начальном этапе.

Спускайте свое внутреннее давление ежедневно и понемногу, и оно постепенно упадет до такого уровня, когда вы сможете «открываться», не нанося ущерба окружающим.

8. СОЛНЦЕ ВСЕМ СВЕТИТ ОДИНАКОВО

Солнце не делает различий. Ему все равно, на кого светить - на богача ли, на бедняка. Оно равно греет и святого, и грешника, «общественно важную персону» и «изгоя общества», работодателя и служащего, мужчину и женщину, старого и молодого, гения и умственно отсталого, боязливого и бесстрашного, образованного и неграмотного, черных, белых, желтых и краснокожих, христиан, индусов, буддистов, мусульман и иудеев, капиталистов, социалистов и коммунистов, людей работающих и творческих и людей ленивых и туповатых, счастливых и несчастных, животных, растения, насекомых, микробов и минералы. Солнце предлагает свои жизнетворные лучи всем, кто готов принять его благодать. Оно никого не судит и ни от кого не таится. Его любовь ко всем живым существам универсальна и безусловна. Трудности, с которыми мы встречаемся в жизни, - это не наказания Божий, а всего лишь естественные последствия образа наших мыслей и действий. Это

закон природы; так же как гравитация - закон природы, а не форма наказания. Только от нас зависит - выйдем ли мы из тени собственного «я», сбросим ли шоры заблуждений и ложных представлений, чтобы в полной мере испытать на себе благодать этих духовных лучей. Давайте же и мы научимся любить себе подобных, независимо от того, как они выглядят или как себя ведут. Только тогда мы будем по-настоящему свободны.

9. МНОГОКВАРТИРНЫЙ ДОМ

Наше представление о реальности подобному тому виду, который открывается перед нами из окна многоквартирного здания. Представьте, что вы живете в подвале, откуда вид на улицу весьма ограничен. Вы видите только ноги проходящих мимо людей. Вы видите лишь краткие сцены - только то, что происходит прямо перед вашим окном. К тому же вы видите их только частично. Ваша перспектива видения ограничена. Несколько лет спустя вы перебираетесь на первый этаж этого здания. Оттуда вы получаете более полное представление об улице. Вы видите больше в обоих направлениях. Вы яснее представляете себе, что происходит перед вами. Вы видите ту же реальность, но в большей перспективе. Проходит еще несколько лет, и вы перебираетесь на второй этаж, потом на третий, а потом на четвертый. С каждым переездом вверх вид из окна становится шире, перспектива увеличивается. События, происходящие на улице (те же самые события, которые доминировали, когда вы смотрели снизу вверх из подвала), становятся мельче и незначительнее, они производят на вас все меньшее впечатление. Проходит еще несколько лет, и вы поселяетесь на верхнем этаже здания, откуда открывается вид во всех направлениях. Перспектива впечатляюща. Происходящее на улице более никак не угрожает вам. Вы видите далеко а одну и другую сторону, видите откуда и куда двигаются люди и машины. Вы больше понимаете суть и цель их перемещения. Теперь вы оцениваете их нахождение перед вашим домом исходя из того, откуда они появились и куда направляются, а потому вы понимаете их лучше, чем прежде.

На каком этаже вы живете? Хотите ли вы получить более полное представление о том, что происходит? Каким образом вы можете это сделать?

Поднимаясь по лестнице, мы, чтобы встать на следующую ступеньку, должны оторвать ногу от предыдущей.

10. СТАНЬТЕ ДЕРЕВОМ

Дерево корнями глубоко зарывается в землю, а своими листьями и цветами устремляется к небесам. Оно стоит себе, не двигаясь, прямое, высокое, независимое, никому не подчиняется, ни в ком не нуждается. Оно стоит молча, разве что иногда шепнет что-то на ветру своими ветвями и листьями. Его молчание умиротворяет всех, кто остановится и прислушается к нему. И

хотя оно никому не подчиняется и ни в ком не нуждается, оно всем предлагает тень от солнца, укрытие от дождя, цветы и листья для услаждения глаз и других целей, а также питательные плоды. Дерево только дает и ничего не просит взамен. Оно дает бескорыстно, нимало не заботясь о том, что мы сделаем с его дарами. Оно отдает свои плоды, и ему все равно - съедят ли их люди, звери, птицы или насекомые, или же их используют для украшения, или же они сгниют, или же дадут жизнь другим деревьям. Дерево ни к кому не привязано. Оно день и ночь трудится, чтобы питать плоды, а когда те поспевают, они больше не нужны дереву, и оно их отдает, не требуя, чтобы их использовали так, а не иначе. Деревья неуклонно растут и всегда ищут света. Они никогда не ищут темноты. Они разумно используют любую доступную им энергию и пространство, чтобы получать все больше и больше света. Некоторые деревья на протяжении сотен лет были свидетелями развития цивилизации, и теперь их мудрость проявляется в спокойствии и красоте, излучаемых ими.

Станем же спокойными, прекрасными и щедрыми, как деревья.

11. СЛОМАННЫЕ НОГИ ЛИЧНОСТИ

Важно начать понимать, что наша личность подобна нашему телу. Оно не есть наше истинное «я», а скорее оболочка, или «ментальное тело», через которое проявляет себя наше истинное «я» - душа. Мы склонны к тому, чтобы абстрагироваться от наших физических тел в большей степени, чем от наших «эмоциональных тел», или «тел личности». Например, мы не станем с неприязнью относиться к человеку потому, что у него камни в мочевом пузыре, или болезнь почек, или высокое кровяное давление, или сломана нога, или рак. Мы воспринимаем эти физические недостатки как естественные и не считаем их основанием для того, чтобы отвергнуть того или иного человека, отказать ему в нашей любви или одобрении. С другой стороны, мы склонны испытывать неприязнь к людям ленивым, бесцветным, эгоистичным, трусливым, слабым, ревнивым, злым или агрессивным. Нам необходимо понять, что эти эмоциональные слабости не отличаются от слабостей физических. Они суть естественная часть нашего временного обитания в этих физических и эмоциональных телах. Может быть, вам интересно будет узнать, что ноги, которые у большинства личностей в детстве не обходятся без переломов и редко заживают полностью даже много лет спустя, называются «уверенность в себе», «приятие самого себя» или «самооценка». Когда эти эмоциональные ноги ломаются в детстве (что происходит из-за невежества родителей и учителей, руководствующихся самыми благими намерениями), личность данного человека проявляется целым рядом отрицательных черт, излечение которых требует понимания, любви и помощи, а не отталкивания и осуждения. Если человек до болезненности ревнив или до болезненности ленив, то это мало чем отличается от болезни печени. Это не причина, чтобы отвергать человека. Но

нам нужно понять, что же является причиной болезни, чтобы излечиться от нее. Точно так же нет никаких причин отвергать человека за его слабость, трусость или агрессивность. Лучше всего признать, что эта проблема существует и попытаться отыскать ее причину в себе или в других.

В следующий раз, когда мы обнаружим в себе или в других какие-либо слабости или отрицательные черты, не нужно осуждать и отвергать, вспомните, о чем мы только что говорили, и подумайте: «у моей личности сломана нога» или «у его личности сломана нога». А затем зададимся вопросом, что можно сделать, чтобы вылечить себя или других, выправить сломанную ногу.

Помните эту простую истину, касающуюся вас и других.

Во вселенной нет наказаний, есть только уроки.

Есть огромная разница между двумя образами действий: когда мы прячем (подавляем) что-то и когда мы преодолеваем (побеждаем) его. Мы поймем, что преодолели прежде болезненную ситуацию, когда сможем вспоминать и говорить о ней, не испытывая никаких отрицательных эмоций. А если мы испытываем отрицательные чувства, вспоминая или говоря о каких-либо происшествиях или ситуациях, это значит, что они все еще не преодолены, что они - открытая рана внутри нас.

12. ПОЧЕМУ ВЫ ОСТАНАВЛИВАЕТЕСЬ НА КРАСНЫЙ СВЕТ?

В светофоре загорается красный свет, и мы останавливаемся. Вы никогда не спрашивали себя - почему? Некоторые не останавливаются. Они не обращают на светофор внимания и при этом, вполне вероятно, рискуют жизнью - своей и окружающих. Но почему мы останавливаемся? Ведь перед нами не возникает непреодолимой металлической или бетонной преграды, которая препятствует дальнейшему нашему продвижению. Мы спешим, перед нами нет никакой преграды, только этот красный свет над дорогой. Что же оказывает на нас такое воздействие? Почему мы остановились? Очевидно, потому что мы боимся попасть под автомобиль или потому, что мы боимся быть оштрафованными или получить срок. Или же это просто механическое действие, которое мы выполняем, как бараны, которые идут за колокольчиком или шарахаются от лающих пастушьих собак. В чем дело - в нашем страхе или в программировании подсознания? А может, есть и другая вероятность? Любовь. Да, любовь. Любовь к человечеству и человеческой гармонии может заставить нас останавливаться под красным светом. Мудрое понимание того, что наша общественная гармония зависит от осознанного участия в законах, которые обеспечивают гармонию в целом. Тот, кто идет на красный свет, не свободен, его обуяли эгоистические потребности, которые нередко противоречат его же собственным интересам. Но если мы останавливаемся из страха или привычки, то и это не многим лучше.

Примените тот же вопрос к другим сторонам вашей жизни. Почему я не сую на улице? Почему я добр и веду себя надлежащим образом? Почему я хожу в церковь, почему я молюсь, медитирую, прибегаю к различным духовным практикам? В чем ответ - страх, привычка или любовь-мудрость?

Почему я плачу налоги? Почему я бескорыстно служу обществу? Почему я участвую в общественной жизни? Страх, привычка или любовь-мудрость. Почему я соблюдаю диету? Почему я веду себя нравственно? Страх, привычка или любовь-мудрость.

13. СЧЕТ В КОСМИЧЕСКОМ БАНКЕ

У каждого из нас есть счет в космическом банке, где записываются все наши мысли, слова и действия с самого начала наших земных жизней. Если мы ведем себя эгоистично, наш космический вклад уменьшается. Наши бескорыстные поступки ведут к увеличению вклада.

Мы приходим в эту жизнь с определенными депозитами, известными только космическому счетоводу. У нас может образоваться прибыль или дефицит. Как и на любом банковском счете при образовании дефицита мы становимся должниками различных людей. Мы их должники потому, что в прошлом вели себя по отношению к ним эгоистично. И таким образом, мы терпим от этих людей то, что на первый взгляд кажется несправедливостью. Оно представляется несправедливостью, потому что мы не знаем состояния нашего счета относительно данного человека или по отношению к жизни вообще. Мы не помним, что в прошлом обходились с ним плохо, а теперь просто платим долги.

Космический счетовод никогда не допускает ошибок, он всегда объективен. Он никогда не награждает и не наказывает. Он не полицейский и не судья - он только счетовод. Он следит за тем, что каждый счет рано или поздно был погашен.

Итак, если мы дарим другим свою любовь, помогаем им, а в ответ слышим только брань, значит, мы пришли в эту жизнь с дефицитом на нашем счете. Мы пришли, чтобы сделать вклады в виде любви, доброты, служения, пока счет не будет погашен. Постепенно на счете накапливается активное сальдо и мы начинаем получать проценты в виде душевного спокойствия, счастья, гармонии со средой обитания.

Каждый вклад, который мы делаем в настоящем, изменяет состояние нашего счета и потому ведет к более счастливой жизни.

Верьте космическому счетоводу. У него нет любимчиков. Вы получаете ровно столько, сколько есть на счете, размер которого определяется вашими прошлыми и сегодняшними вкладами и снятиями. Продолжайте вносить вклады и избегайте снятий со счета, и тогда вы будете счастливы и духовно

богаты.

14. ЧТО ДЕЛАЕТ ВАС СЧАСТЛИВЫМ?

То, что делает нас счастливыми, постоянно меняется.

Когда нам было два года от роду, мы были счастливы, получив в подарок куклу, игрушечную машинку, играя в луже или исследуя насекомое. Мы стали постарше, и наше счастье начало играть в футбол. Позднее счастье стало музыкой, потом танцами, потом дружбой с представителями противоположного пола. Наконец предмет нашего счастья приобрел очертания автомобиля, потом собственного жилья, работы, супруга или супруги. Потом мы стали находить счастье в детях, а потом - в накоплении материальных средств для обеспечения собственного благополучия.

Для многих счастье означает быть принятым обществом и оцененным другими людьми. Одни для достижения счастья могут искать влияния в обществе, другие - различных чувственных радостей. В одном можно быть уверенным: ничто до настоящего времени не дало нам перманентного ощущения счастья.

Жизнь меняется. Таким образом, предметы, которые дают ощущение счастья и удовлетворенности, также претерпевают перемены, если мы это им позволяем. Главная наша проблема состоит в том, что мы привязываемся к предметам, которые приносили нам счастье прежде, и полагаем, что они будут приносить нам счастье и дальше. При этом мы не растем, а остаемся в застоявшихся водоемах наших прежних привязанностей. Как мы не раз в прошлом расставались с нашими прежними источниками счастья и переходили к новым, точно так же мы и в будущем должны придерживаться такой тактики.

Если бы, когда нам было два года, или семь, или пятнадцать лет, кто-нибудь сказал нам, что вещи, которые приносят счастье сейчас, некоторое время спустя станут для нас бессмысленными и никчемными, мы бы не смогли понять этого и решили бы, что нас пытаются обмануть. Почему же мы должны верить, что сейчас дела обстоят иначе? Мы все еще находимся в самом низу лестницы духовного развития. Нам придется претерпеть немало изменений, прежде чем мы доберемся до верхней ступеньки. Не замечаете ли вы за собой, что пытаетесь сохранить прежние источники счастья, которые на самом деле теперь стали источниками не счастья, а страданий?

Когда прежний источник счастья начинает приносить боль, становится причиной конфликта с другими людьми и нашим внутренним «я», возможно, это знак: пришло время выйти на новые горизонты интересов и занятий.

15. НЕ ОБМАНЫВАЙТЕ СЕБЯ

Растете ли вы духовно? Выучили ли вы «мистические законы вселенной»? Приняли ли вас в избранный круг эзотериков? Получили ли вы благословение духовного учителя? Медитируете ли вы каждый день? Поститесь ли вы регулярно? Как часто посещали вы семинары и сколько книг духовного содержания прочли? Можете ли вы говорить на духовные темы часами напролет, разгадывая загадки вселенной? Растете ли вы духовно? Может быть. А может быть, и нет.

Все сказанное выше почти не имеет отношения к фактическому духовному росту. Оно может указывать лишь на то, что вы предпринимаете такие попытки или что вы ищете возможности самоутвердиться иным способом.

Не обманывайте себя, Если вы не служите другим людям, если вы регулярно не помогаете окружающим, то вы не вкусили высшей духовной истины, согласно которой все мы - единое сознание и все, что происходит с другими, происходит и с нами. Пока мы не почувствуем этого единства и желания служить другим тем способом, который нам по силам, мы не будем расти фактически. Мы просто накапливаем знания, книги, посещаем семинары, встречаемся с духовными учителями, проходим посвящения и т. п., В конечном счете это может привести нас к ощущению гармонии, а может и не привести. Все зависит от вас.

Мы узнаем дерево по его плодам. Духовные знания, духовные искания и чтение большого количества книг сами по себе не имеют никакого значения, если они не освещают мир любовью, служением другим людям и состраданием. Колодец может быть наполнен водой, но она не имеет никакой ценности, если не подается для питания растений, животных и людей.

Сколько лет наполняете вы свой колодец? Может быть, настало время предложить часть этой воды другим? Давно ли вы врастаете в землю своими корнями? Может быть, пора начать цвести и плодоносить?

Будем же как растение, которое берет солнечный свет (энергию) и трансформирует его в цветы и плоды, даря красоту и пищу миру.

Мы можем брать духовную энергию и трансформировать ее в мысли, слова и действия, которые делают этот мир более приятным местом для обитания, местом, где больше любви и согласия.

16. ВАШЕ «Я» - ЭТО ВСЕ, ЧЕМ ВЫ МОЖЕТЕ БЫТЬ

Как бы вы ни старались,
вы всегда будете только САМИМ СОБОЙ.

Не тратьте напрасно времени - никем другим вы не будете.

Вы есть ваше неменяющееся «я» под постоянно меняющимися масками, за которыми вы пытаетесь спрятаться.

Загляните под эти маски. Вам нравится тот, кого вы там видите?

Потратив тысячу лет на попытки стать кем-то другим, оставьте это наваждение - БУДЬТЕ САМИМ СОБОЙ.

Единственное, что может вам принадлежать, это только ваше «Я».

Все остальное, что вы пытаетесь удержать, выскользнет из ваших пальцев.

Исчезнет либо оно, либо ваше тело.

Зачем искать безопасность и счастье, накапливая эту реальность теней?

Солнце, проливающее свои лучи покоя и радости, -

это не что иное, как ваше «Я».

Зачем тратить попусту время?

Расстаньтесь со всем остальным.

Возьмите себя самого.

Вы можете принадлежать только себе самому.

Все другие связи и отношения отомрут.

Уйдут и те и эти.

Зачем принадлежать другим,

ведь и они могут принадлежать только себе.

Можем ли мы принадлежать одновременно себе и другим?

Мы принадлежим только СЕБЕ? Потому, что кроме нашего «Я», ничего нет. Когда мы принадлежим ему, мы принадлежим всем.

В каждой вашей мысли - любовь.

В каждом вашем слове - истина.

В каждом вашем действии - справедливость.

Вы - мир в сердце творения.

Почаще представляйте себя божеством, потому что внутри вы уже и так божество.