**Притча про понимание**

 Однажды стояли музыканты и играли на своих инструментах, сопровождая игру пением. Под их музыку, в такт со звуками и аккордами, танцевала, маршировала и двигалась масса людей.

 Один глухой от рождения смотрел на всё это зрелище и удивлялся. Он спрашивал себя: «Что это значит? Неужели потому только, что те люди проделывают со своими инструментами разные штуки, наклоняют их то туда, то сюда, поднимают, опускают и тому подобное, вся эта толпа людей дурачится, прыгает, производит разные странные телодвижения и вообще приходит в такой азарт?»

 Для глухого человека всё это зрелище было неразрешимым вопросом, потому что ему недоставало слуха, и вследствие этого для него было непостижимо то восторженное движущее чувство, которое пробуждается в нормальном человеке звуками музыки.

 А Вам что не достает, чтобы понимать окружающих людей?

**Притча о надежде**

 Четыре свечи спокойно горели и потихоньку таяли. Было так тихо, что слышалось как они разговаривают:

 Первая сказала: – Я СПОКОЙСТВИЕ, к сожалению, люди не умеют меня сохранить, думаю, мне не остается ничего другого, как погаснуть! И огонек этой свечи погас.

 Вторая сказала: - Я ВЕРА, к сожалению, я никому не нужна. Люди не хотят ничего слушать обо мне, поэтому нет смысла мне гореть дальше, едва она произнесла это, подул легкий ветерок и загасил свечу.

 Третья свеча произнесла: – Я ЛЮБОВЬ, у меня нет больше сил гореть дальше, люди не ценят меня и не понимают, они ненавидят тех, которые их любят больше всего – своих близких. И эта свеча угасла.

 Вдруг в комнату зашел ребенок и увидел 3 потухшие свечки. Испугавшись он закричал: – ЧТО ВЫ ДЕЛАЕТЕ! ВЫ ДОЛЖНЫ ГОРЕТЬ – Я БОЮСЬ ТЕМНОТЫ! Произнеся это, он заплакал.

 Четвертая свеча сказала: – НЕ БОЙСЯ И НЕ ПЛАЧЬ! ПОКА Я ГОРЮ, ВСЕГДА МОЖНО ЗАЖЕЧЬ И ДРУГИЕ ТРИ СВЕЧИ: Я – НАДЕЖДА!

 А Вы умеете надеяться и верить в свой успех?

**Выход из затруднений**

 Однажды у одного крестьянина провалился в колодец осел. Прибежал крестьянин на крик осла и всплеснул руками: "Как же вытащить его?” Подумал, что невозможно вытащить и решил: "Осел все равно уже старый, ему уже недолго осталось жить, все равно собирался приобрести молодого осла. Да и колодец почти высохший, все равно собирался его закопать и вырыть новый колодец в другом месте – значит так и быть – и ослика закопаю, чтобы не было слышно запаха разложения”. Он принялся забрасывать землю в колодец. Осел, понял что погибнет и начал издавать страшный крик, но потом затих. После нескольких бросков земли крестьянин решил посмотреть, что там внизу происходит. Он был очень удивлен увидев как ведет себя осел. Каждый кусок земли, падавший на его спину, осел стряхивал и приминал ногами. Очень скоро ослик показался наверху и выпрыгнул из колодца!

 Проблемы в нашей жизни – это обучающие ситуации, которые помогают нам стать сильнее.

 А Вы как воспринимаете свои проблемы?

**Простить себя**

Жил-был человек, а потом, как водится, умер. После этого оглядел себя и очень удивился. Тело лежало на кровати, а у него осталась только душа. Голенькая, насквозь прозрачная, так что сразу было видно что к чему.

 Человек расстроился — без тела стало как-то неприятно и неуютно. Все мысли, которые он думал, плавали в его душе, будто разноцветные рыбки. Все его воспоминания лежали на дне души — бери и рассматривай. Были среди этих воспоминаний красивые и хорошие, такие, что приятно взять в руки. Но были и такие, что человеку самому становилось страшно и противно.

 Он попытался вытрясти из души некрасивые воспоминания, но это никак не получалось. Тогда он постарался положить наверх то, что посимпатичнее. Конец формы и пошел назначенной ему дорогой.

 Бог мимолётно посмотрел на человека и ничего не сказал. Человек решил, что Бог второпях не заметил других воспоминаний, он обрадовался и отправился в рай — поскольку Бог не закрыл перед ним двери.

 Прошло какое-то время, трудно даже сказать какое, потому что там, куда попал человек, время шло совсем иначе, чем на Земле. И человек вернулся назад, к Богу.

 — Почему ты вернулся? — спросил Бог. — Ведь я не закрывал перед тобой врата рая.

 — Господь, — сказал человек, — мне плохо в твоём раю. Я боюсь сделать шаг — слишком мало хорошего в моей душе, и оно не может прикрыть дурное. Я боюсь, что всем видно, насколько я плох.

 — Чего же ты хочешь? — спросил Бог, поскольку он был творцом времени и имел его в достатке, чтобы ответить каждому.

 — Ты всемогущ и милосерден, — сказал человек. — Ты видел мою душу насквозь, но не остановил меня, когда я пытался скрыть свои грехи. Сжалься же надо мной, убери из моей души всё плохое, что там есть!

 — Я ждал совсем другой просьбы, — ответил Бог. — Но я сделаю так, как просишь ты.

 И Бог взял из души человека всё то, чего тот стыдился. Он вынул память о предательствах и изменах, трусости и подлости, лжи и клевете, алчности и лености. Но, забыв о ненависти, человек забыл и о любви, забыв о своих падениях — забыл о взлётах. Душа стояла перед Богом и была пуста — более пуста, чем в миг, когда человек появился на свет.

 Но Бог был милосерден и вложил в душу обратно всё, что её наполняло. И тогда человек снова спросил:

 — Что же мне делать, Господь? Если добро и зло были так слиты во мне, то куда же мне идти? Неужели — в ад?

 — Возвращайся в рай, — ответил Творец, — ибо я не создал ничего, кроме рая. Ад ты сам носишь с собой.

 И человек вернулся в рай, но прошло время, и снова предстал перед Богом.

 — Творец! — сказал человек. — Мне плохо в твоём раю. Ты всемогущ и милосерден. Сжалься же надо мной, прости мои грехи.

 — Я ждал совсем другой просьбы, — ответил Бог. — Но я сделаю так, как просишь ты.

 И Бог простил человеку всё, что тот совершил. И человек ушёл в рай. Но прошло время, и он снова вернулся к Богу.

 — Чего же ты хочешь теперь? — спросил Бог.

 — Творец! — сказал человек. — Мне плохо в твоём раю. Ты всемогущ и милосерден, Ты простил меня. Но я сам не могу себя простить. Помоги мне?

 — Я ждал этой просьбы, — ответил Бог. — Но это тот камень, который ты сам должен поднять и нести.

 Друзья, помните, любовь начинается с прощения и принятия Себя! И никто за нас этого не сделает!..

 А Вы любите себя?

**Притча об оптимизме**

 Жили-были маленькие лягушата, которые организовали соревнования по бегу. Их цель была забраться на вершину башни. Собралось много зрителей, которые хотели посмотреть на эти соревнования и посмеяться над их участниками. Соревнования начались… Правда то, что никто из зрителей не верил, что лягушата смогут забраться на вершину башни.

 Слышны были такие реплики: «Это слишком сложно. Они НИКОГДА не заберутся на вершину. Нет шансов! Башня слишком высокая». Маленькие лягушата начали падать. Один за другим… За исключением тех, у которых открылось второе дыхание, они прыгали всё выше и выше. Толпа всё равно кричала «Слишком тяжело!!! Ни один не сможет это сделать!» Ещё больше лягушат устали и упали. Только ОДИН поднимался всё выше и выше. Тот единственный не поддался! Он один, который, приложив все усилия, забрался на вершину! ТОГДА все лягушата захотели узнать, как ему это удалось? Один участник спросил, как же этому лягушонку, который добрался до вершины, удалось найти в себе силы? ОКАЗЫВАЕТСЯ – Победитель был ГЛУХОЙ!!!

 Никогда не слушайте людей, которые пытаются передать свой пессимизм и негативное настроение, они отнимают у вас ваши самые заветные мечты и желания!

 А Вы верите в себя и в свои силы?

**Сообразительность умного человека**

 Чтобы проверить ум и наблюдательность султана соседнего царства, а заодно и смекалку его народа, один падишах в стародавние времена послал своему соседу три золотые фигуры. Эти фигуры выглядели совершенно одинаково и имели одинаковый вес. Но все они, по словам пославшего их, отличались друг от друга своей ценностью. Султану предлагалось установить, какая из фигур была самой ценной. Вместе со своими придворными он внимательно рассмотрел фигуры, но не смог обнаружить ни малейшего различия. Даже мудрейшие мужи его государства готовы были дать голову на отсечение, что между фигурами нет никакой разницы. Царь впал в уныние. Какой позор! Выходило, что он управляет своей страной, где нет ни одного сообразительного подданного, кто мог бы найти разницу между фигурами. Все государство принимало участие в решении загадки, и каждый старался изо всех сил.

 Когда, казалось, надежда была уже потеряна, один юноша, томящийся в тюрьме, взялся обнаружить разницу между фигурами, если только ему дадут их осмотреть. Султан приказал привести молодого человека во дворец и велел показать ему три золотые фигуры. Юноша очень внимательно их рассмотрел и, наконец, установил, что у каждой из фигур в ухе есть маленькая дырочка. Тогда для проверки он просунул туда тонкую серебряную проволоку. Оказалось, что у первой фигуры серебряная проволока вышла изо рта, у второй – из другого уха, а у третьей появилась из пупка. Подумав немного, молодой человек обратился к султану.

 «О, великий, – сказал он, – я думаю, что решение загадки лежит перед нами, как открытая книга. Остается только прочитать, что там написано. Обратите внимание: как ни один человек не похож на других, так и каждая из этих фигур единственная в своем роде. Первая фигура напоминает тех людей, которые, едва дослушав до конца какую-нибудь новость, спешат рассказать об услышанном другим. Вторая фигура похожа на людей, про которых говорят: «В одно ухо влетает, в другое вылетает». Третья же фигура во многом схожа с теми, кто запоминает услышанное и старается пропустить это через собственное сердце. Господин! Теперь рассуди, какая фигура самая ценная. Кого бы ты выбрал и сделал своим приближенным? Того, кто все выбалтывает, того, для кого твои слова что ветер, или того, кому можно полностью довериться, потому что он будет хранить твои слова в тайниках своей души? »

 А Вы насколько сообразительны и умеете ли пропускать разные знания через свое сердце, чтобы повернуть свои неудачи в успех?

**Притча о плохом и хорошем городе**

 Однажды один человек сидел около оазиса, у входа в один ближневосточный город. К нему подошел юноша и спросил:

 - Я ни разу не был здесь. Какие люди живут в этом городе?

 Старик ответил ему вопросом:

 - А какие люди были в том городе, из которого ты ушел?

 - Это были эгоистичные и злые люди. Впрочем, именно поэтому я с радостью уехал оттуда.

 - Здесь ты встретишь точно таких же, – ответил ему старик.

 Немного погодя, другой человек приблизился к этому месту и задал тот же вопрос:

 - Я только что приехал. Скажи, старик, какие люди живут в этом городе?

 Старик ответил тем же:

 - А скажи, сынок, как вели себя люди в том городе, откуда ты пришел?

 - О, это были добрые, гостеприимные и благородные души! У меня там осталось много друзей и мне было не легко с ними расставаться.

 - Ты найдешь таких же и здесь, – ответил старик.

 Купец, который неподалеку поил своих верблюдов, слышал оба диалога. И как только второй человек отошел, он обратился к старику с упреком:

 - Почему ты дал двум людям абсолютно разные ответы на один и тот же вопрос?

 - Сынок, каждый носит свой мир в своем сердце. Тот, кто в прошлом не нашел ничего хорошего в тех краях откуда пришел, здесь тем более не найдет ничего. Напротив же, тот, у кого были друзья и в другом городе, и здесь найдет верных и преданных друзей. Ибо, видишь ли, окружающие нас люди становятся для нас тем, что мы находим в них.

 А Вы каких людей видите рядом?

**Притча про исполнение желаний**

 Один человек путешествовал и неожиданно попал в рай. В Индии концепция рая – древо исполнения желаний. Как только сел под таким деревом, любое желание немедленно будет исполнено – нет никакой задержки, никакого временного промежутка между желанием и реализацией желаемого.

 Этот человек был уставшим, и он лег спать под таким деревом исполнения желаний. Когда он проснулся, то почувствовал сильный голод и подумал:

 – Я чувствую голод. Я бы хотел добыть немного пищи откуда-нибудь.

 И немедленно из ниоткуда появляется пища – прямо приплыла по воздуху, очень вкусная пища. Он был так голоден, что не стал думать, откуда она появилась – когда Вы голодны, Вы не раздумываете. Он сразу начал есть, а пища была так вкусна…

 Потом, когда его голод прошел, он взглянул вокруг. Теперь он чувствовал удовлетворение. У него появилась другая мысль:

 - Если бы только чего-нибудь выпить…

 В раю нет запретов, немедленно появилось прекрасное вино. Лежа в тени дерева и спокойно попивая вино, обдуваемый прохладным ветерком рая, он начал удивляться:

 - Что это творится? Что происходит? Может, я сплю? Или здесь есть несколько привидений, которые разыгрывают шутки со мной?

 И привидения появились. Они были ужасны, жестоки и отвратительны – именно такие, какими он себе их представлял. Он задрожал и подумал:

 - Сейчас они точно убьют меня.

 И они его убили.

 А Вы боитесь своих желаний?

**Притча о принятии себя**

 Однажды один человек пришел в сад и увидел вянущие и гибнущие деревья, кусты и цветы. Он спросил их, почему они умирают? Дуб сказал, что он умирает потому, что не может быть таким высоким, как сосна.

 Обратившись к сосне, человек нашел ее опадающей потому, что она не может давать виноград подобно виноградной лозе. А лоза умирала потому, что она не может цвести, словно роза. Вскоре он нашел одно растение, радующее сердце, цветущее и свежее. После расспросов он получил такой ответ:

 — Я считаю это само собой разумеющимся, ведь когда меня сажали, люди хотели получить радость. Если бы хотели дуб, виноград или розу — то посадили бы их.

 Поэтому я думаю, что не могу быть ничем другим, кроме того, что я есть. И я стараюсь развивать свои лучшие качества.

 Так и в нашей жизни – Вы можете быть только собой. Вы можете развиваться и радоваться жизни, или можете завянуть, если не принимаете себя.

 А Вы принимаете себя и свою жизнь?

**Мудрость учителя**

 Однажды к Учителю пришел юноша и попросил разрешения заниматься у него.

 — Зачем тебе это? — спросил Мастер.

 — Хочу стать сильным и непобедимым.

 — Тогда стань им! Будь добр со всеми, вежлив и внимателен. Доброта и вежливость даруют тебе уважение других. Твой дух станет чистым и добрым, а значит, сильным. Внимательность поможет тебе замечать тончайшие изменения. Ты получишь возможность найти правильный путь, чтобы избежать конфликта, а значит, выиграть поединок, не вступая в него. Если же ты научишься предотвращать конфликты, то станешь непобедимым.

 — Почему?

 — Потому что тебе не с кем будет сражаться.

 Юноша ушел, но через несколько лет вернулся к Учителю.

 — Что тебе нужно? – спросил старый Мастер.

 — Я пришел поинтересоваться вашим здоровьем и узнать, не нуждаетесь ли вы в помощи…

 И тогда Учитель взял его в ученики.

 А Вы чему и у кого готовы учиться?

**Мудрец о Рае и Аде**

 Одного правоверного очень волновало, что такое ад и рай, потому что он хотел жить праведно. «Где ад и где рай?» – с этим вопросом он обратился к мудрецу, но тот не ответил. Он взял вопрошавшего за руку и повел темными переулками во дворец. Через железные врата они вошли в большой зал. Народу там было видимо-невидимо, бедные и богатые, в лохмотьях и в одеяниях, украшенных драгоценными камнями. Посреди зала стоял на огне огромный котел, в нем кипел суп, который на Востоке называется «аш». От варева шел приятный запах по всему залу. Вокруг котла толпились люди с впалыми щеками и глубоко запавшими глазами. Каждый старался получить свою порцию супа. Спутник мудреца поразился, когда увидел у них в руках по ложке, величиной с него самого. Лишь на самом конце черенка имелась деревянная ручка. Остальная часть черенка ложки, содержимое которой могло бы насытить любого человека, была железной и от супа нестерпимо горячей. С жадностью голодные люди тыкали своими ложками в котле. Каждый хотел получить свою долю, но никому это не удавалось. Они с трудом вытаскивали тяжелые ложки из супа, но так как те были слишком длинными, то и сильнейшие не могли отправить их в рот. Слишком ретивые обжигали руки и лицо и, ох они набрасывались друг на друга и дрались теми же ложками, которыми могли бы утолить голод. Мудрец взял своего спутника за руку и сказал: «Вот это – ад!»

 Они покинули зал и вскоре уже не слышали адских воплей. После долгих странствий по темным переходам они вошли в другой зал. Здесь тоже было много людей. Посреди зала стоял котел с кипящим супом. У каждого было по такой же громадной ложке в руке, какие спутники уже видели в аду. Но люди были упитанными, в зале слышались лишь тихие довольные голоса и звуки окунаемых ложек. Люди подходили парами. Один окунал ложку и кормил другого.

 Если для кого-нибудь ложка оказывалась слишком тяжелой, то сразу же другая пара помогала своими ложками, так что каждый мог спокойно есть. Как только насыщался один, его место занимал другой. Мудрец сказал своему спутнику: «А вот это – рай!»

**Мудрец о фильтрах восприятия**

 Один старый и очень мудрый человек сказал своему другу: «Рассмотри комнату, в которой мы находимся получше, и постарайся запомнить вещи коричневого цвета». В комнате было много чего коричневого, и друг быстро справился с этой задачей.

 Но мудрец ему задал следующий вопрос: «Закрой-ка глаза свои и перечисли все вещи… синего цвета!» Друг растерялся и возмутился: «Я ничего синего не заметил, ведь я запоминал по твоей указке только вещи коричневого цвета!»

 На что мудрый человек ответил ему: «Открой глаза, осмотрись — ведь в комнате очень много вещей синего цвета». И это было чистой правдой.

 Тогда мудрец продолжил: «Этим примером, я хотел тебе показать правду жизни: если ты ищешь в комнате вещи только коричневого цвета, а в жизни — только плохое, то ты и будешь видеть только их, замечать исключительно их, и только они будут тебе запоминаться и участвовать в твоей жизни. Запомни: если ты ищешь, плохое, то ты обязательно его найдешь и никогда не заметишь ничего хорошего. Поэтому если всю жизнь ты будешь ждать и морально готовиться к худшему — то оно обязательно произойдет с тобой, ты, никогда не будешь разочарован в своих страхах и опасениях, но всего будешь находить им новые и новые подтверждения. Но если ты будешь надеяться и готовиться к лучшему, то ты не будешь притягивать плохое в свою жизнь, а просто рискуешь всего лишь иногда быть разочарованным — жизнь невозможна без разочарований. Ожидая худшее, ты упускаешь из жизни все то хорошее, что в ней на самом деле есть. Если ожидаешь плохого, то ты его и получаешь. И наоборот. Можно приобрести такую силу духа, благодаря которой любая стрессовая, критическая ситуация в жизни будет иметь и положительные стороны».

 Люди замечают только то, что соответствует их мышлению, пропуская через фильтры восприятия, как через сито, информацию вокруг себя.

А Вы замечаете хорошее вокруг себя в жизни и в людях?

**Мудрость жизни**

 Как-то один мудрец, стоя перед своими учениками, сделал следующее. Он взял большой стеклянный сосуд и наполнил его до краев большими камнями. Проделав это он спросил учеников, полон ли сосуд. Все подтвердили что полон.

 Тогда мудрец взял коробку с мелкими камушками, высыпал ее в сосуд и несколько раз легонько встряхнул его. Камушки раскатились в промежутки между большими камнями и заполнили их. После этого он снова спросил учеников полон ли сосуд теперь. Они снова подтвердили – факт, полон.

 И наконец мудрец взял со стола коробку с песком и высыпал его в сосуд. Песок конечно же заполнил последние промежутки в сосуде.

 «Теперь» – обратился мудрец к ученикам,- » я хотел бы, чтобы вы смогли распознать в этом сосуде свою жизнь! Крупные камни олицетворяют важные вещи в жизни: ваша семья, ваш любимый человек, ваше здоровье, ваши дети – те вещи, которые, даже не будь всего остального, все еще смогут наполнить вашу жизнь. Мелкие камушки представляют менее важные вещи, такие, как, например, ваша работа, ваша квартира, ваш дом или ваша машина. Песок символизирует жизненные мелочи, повседневную суету. Если же вы наполните ваш сосуд вначале песком, то уже не останется места для более крупных камней.

**Золотые окна**

 Мальчик сидел на пороге своего домика на холме и с завистью смотрел на красивое здание внизу в долине. Его освещали лучи полуденного солнца, и окна сияли золотым светом. Дом выглядел, как сказочный замок.

 Мальчик с грустью подумал о том, что он живет в бедном неказистом домишке, а, возможно, такой же, как он, мальчик гуляет по комнатам того чудесного замка.

 Однажды мальчик решил спуститься в долину и поближе посмотреть на замечательный дом, полюбоваться им. Он так и поступил.

 И что же он увидел в час, когда солнечные лучи не освещали здание? Он обнаружил, что сказочный замок, так восхищавший его, – самый обыкновенный дом, который ничуть не лучше его собственного.

 Тут мальчуган невольно перевел взгляд на вершину холма, на свой дом. Солнце заходило, и его лучи ярко озарили стекла окон, которые сейчас сверкали золотом. Так выглядело из низины его привычное жилье. А ведь дом, в котором я живу, тоже красивый”, – подумал паренек, поднимаясь по тропинке на вершину холма.

 Посмотрите на окна своего дома, когда на них падают солнечные лучи!

\

**Семечко**

 В обычный день среди городской суеты повстречались на площади два мудреца. Предметом их спора стало маленькое семечко, брошенное кем-то на асфальт.

 Один мудрец говорил: "Оно не прорастет, потому что здесь асфальт, камни, оно не дотянется до почвы, его затопчут люди...”.

 Другой говорил: "Нет, оно не вырастет потому, что оно умрет от засухи, солнце своими лучами спалит его, оно такое маленькое и беззащитное, что у него просто нет шансов...”.

 Так и продолжали они спорить, а между тем пошел дождик и унес это семечко немного в сторону, к плодородной почве. Семечко проросло. Солнышко своими лучами согревало его и помогало расти, давало силы и любовь.

 А мудрецы все спорили... И каждый приводил все больше и больше доводов, почему семечко не сможет прорасти, их спор становился все жарче, утверждения – все более уверенными... и они даже не заметили, что семечко пропало.

 И выросло из того семечка огромное, прекрасное дерево. Оно стало приносить вкусные плоды, укрывать людей от летнего зноя, радовать глаз прохожим.

 И только когда это дерево коснулось своей тенью мудрецов, они обратили на него внимание. Но так и не поняли, откуда вдруг выросло дерево.

**Маленький фонарщик**

 В те времена, когда фонари зажигали огнем, по улицам каждый вечер ходили фонарщики и приносили свет в каждый переулочек. В то время жил маленький фонарщик, он был низенького роста, невзрачный старичок. Каждый вечер он ходил по переулкам и чиркал спичкой по своей подошве, зажигая фонари, каждая темная улочка становилась светлей обычного.

 Семьи у него не было, он был тихий, незаметный, люди, живущие рядом, не знали о нем ничего; дети насмехались, обзывая карликом, а взрослые называли лодырем, поэтому он предпочитал выходить на улицу только по вечерам, зажигать фонари, а после любоваться ночным небом. Каждый раз, чиркая спичкой по подошве, маленький фонарщик уменьшался в росте.

 Однажды к нему подошел незнакомец и спросил: "Как ты можешь так жить? Ведь ты совсем исчезнешь, ты для людей не жалеешь жизни, а они ничего взамен, лишь оскорбления. Несправедливо, неправильно”. На что он ответил: "Если я не буду зажигать фонари, то люди останутся без света. А как же они без света? Если кто ночью пойдет по темной улице, разве он дойдет до дома? Так до утра и будет блуждать. Справедливо разве? А свет на улице будет, тот человек до дома дойдет, а в глубине души спасибо скажет, и мне спокойней будет”.

 Так и продолжал маленький старичок чиркать спичкой по подошве и уменьшаться, пока вовсе не исчез. Никто и не заметил, что не стало маленького пожилого человечка, только все сразу заметили, что вечерами стало очень темно.

**Осень**

 Однажды слепой человек сидел на ступеньках здания со шляпой возле ног и табличкой с надписью: «Я слепой, пожалуйста, помогите». Один человек проходил мимо и остановился. Он увидел инвалида, у которого было всего лишь несколько монет в шляпе. Он бросил туда пару монет, без разрешения написал новые слова на табличке, оставил ее слепому человеку и ушел. К концу дня он вернулся и увидел, что шляпа полна монет. Слепой узнал его по шагам и спросил, не он ли был тот человек, что переписал табличку. Слепой также хотел узнать, что именно он написал. Тот ответил: «Ничего такого, что было бы неправдой. Я просто написал на ней немного по-другому». Человек улыбнулся и ушел.

 Новая надпись на табличке гласила: «Сейчас осень, но я не могу ее увидеть».

**Притча "Боль утраты"Боль утраты**

 У великого Учителя было несколько учеников. Среди них особым усердием в познании истины отличались два брата. Случилось так, что их родители умерли почти одновременно, и братья погрузились в глубокую печаль от этой потери. Их душевная боль была так велика, что они уже не могли всецело отдавать себя учению.

 Учитель заметил это и сказал им:

 — У меня есть к вам поручение: вам надо пойти в город и принести мне потухший уголек. Но взять этот уголек вы должны только в той семье, в которой никто не переживал потерь близких.

 Братья отправились в город и обошли множество домов, но везде, в каждой семье, находились люди, которые рассказывали им о пережитом горе. Они вернулись к Учителю, и старший брат сказал:

 — Мы не смогли выполнить твое поручение, у нас нет потухшего уголька, но зато я понял, что боль надо уметь пережить, поскольку уход близких — это часть судьбы любого человека.

 Однако младший брат продолжал сильно печалиться и не желал слушать слов поддержки и утешения от брата и других учеников. Он уединился в своем доме и погрузился в переживания.

 Однажды старший брат пришел к младшему, одиноко сидевшему у своего дома, сел рядом с ним и сказал:

 — Боль потери — тяжелый груз, который приходится нести каждому. Но если все время нести его самому, то этот груз рано или поздно сломает человека. Вокруг нас люди, которые готовы взять часть этого груза. И если человек сумеет поделиться и будет нести столько, сколько сможет, то он станет сильнее, а тяжесть постепенно исчезнет.

 Он обнял брата, и они вместе вернулись к Учителю.

**Притча "Наслаждайтесь своим кофе!!!"Наслаждайтесь своим кофе!!!**

 Группа выпускников, успешных, сделавших замечательную карьеру, пришли в гости к своему старому профессору. Конечно же, вскоре разговор зашел о работе — выпускники жаловались на многочисленные трудности и жизненные проблемы. Предложив гостям кофе и получив согласие, профессор пошел на кухню и вернулся с кофейником и подносом, уставленным самыми разными чашками — и простыми, и дорогими, и изысканными: пластиковыми, стеклянными, фарфоровыми, хрустальными...

 Когда выпускники разобрали чашки, профессор сказалa:

 — Заметили ли вы, что все дорогие чашки разобраны? Никто не выбрал чашку простую и дешевую. Желание иметь только лучшее и есть источник ваших проблем. Поймите, что чашка сама по себе не делает кофе вкуснее, а иногда даже скрывает то, что мы пьем. То, что вы действительно хотели, — кофе, а не чашка. Но вы сознательно выбрали дорогие чашки, а затем разглядывали, кому какая досталась. А теперь подумайте: жизнь — это кофе. А работа, деньги, положение в обществе — только чашки. Это всего лишь инструменты для хранения Жизни. То, какую чашку мы имеем, не определяет и не меняет качества нашей Жизни. Иногда, концентрируясь только на чашке, мы забываем насладиться вкусом самого кофе. Наслаждайтесь своим кофе!!!

**Притча "Для этой звезды"Для этой звезды**

 Человек шел по берегу и вдруг увидел мальчика, который поднимал что-то с песка и бросал в море. Человек подошел ближе и увидел, что мальчик поднимает с песка морские звезды. Они окружали его со всех сторон. Казалось, на песке миллионы морских звезд, берег был буквально усеян ими на много километров.

 – Зачем ты бросаешь эти морские звезды в воду? – спросил человек, подходя ближе.

 – Если они останутся на берегу до завтрашнего утра, когда начнется отлив, то погибнут, – ответил мальчик, не прекращая своего занятия.

 – Но это же просто глупо! – закричал человек. – Оглянись! Здесь миллионы морских звезд, берег просто усеян ими. Твои попытки ничего не изменят!

 Мальчик поднял следующую морскую звезду, на мгновение задумался, бросил ее в море и сказал:

 – Нет, мои попытки изменят очень много... Для этой звезды.

**Притча "Идущие рядом"Идущие рядом**

 У школьного психолога часто возникает необходимость работать с эмоциональной сферой клиента: выгорание у педагогов, душевные метания ступивших на извилистые тропки переходного возраста подростков, беспокойство в связи со сложным поведением детей у родителей. Во многих случаях проблемы такого рода усугубляются также тем, что в силу сильных эмоциональных переживаний человек не может посмотреть на проблему с новой позиции, не видит из нее выхода.

 В этом случае как средство психологической помощи можно использовать притчи. Метафорический рассказ, имеющий интерактивный элемент, включающийся по ходу повествования, способен решить сразу несколько задач: вывести клиента за рамки его проблемы, помочь взглянуть на нее со стороны, четче для себя и психолога сформулировать запрос, запустить механизм рефлексии, в ходе которой могут быть актуализированы внутренние, доселе скрытые ресурсы.

Цель и задачи психологической работы с притчей:

 • рефлексия с формулировкой своих трудностей и запроса к психологу;

 • поиск и актуализация внутренних ресурсов;

 • выработка навыков использования этих ресурсов в стрессовой ситуации;

 • развитие творческих навыков.

Притча

 Когда-то давно, в незапамятные времена, человек был равен животным. Он делил с ними пищу и кров. Они вместе охотились, зализывали раны и дрожали от страха, когда темной ночью гремел гром и сверкали молнии. Но однажды к человеку пришел Бог и сказал:

 — Ты мое любимое творение, я создал тебя по образу и подобию своему. И именно ты мудрее всех других моих созданий. А посему я хочу испытать тебя, проверить твою мудрость. Я принес тебе дар — величайший из всех. Но за него тебе придется заплатить многим. Я принес тебе Разум. Приняв его, ты вознесешься над всеми животными, и не будет уголка во Вселенной, куда бы ты ни заглянул. Ты опустишься на дно самых глубоких морей, ты поднимешься выше облаков к звездам, научишься лечить множество болезней. И не будет тебе покоя, ибо будешь ты вечно сам себе задавать вопросы об окружающем тебя мире и стараться найти на них ответы.

 Но это сделает тебя самым одиноким существом на свете. Познавая тайны мироздания, ты познаешь и свою смертность. Каждый человек будет страдать, понимая, что дни его сочтены. Он будет смотреть на птиц, зверей и рыб и думать: "Вот они, блаженные, живут, полностью отдавшись течению времени. Им невдомек, что скоро умирать, что старость принесет болезни и немощь. Они упиваются жизнью здесь и сейчас. А я знаю, что умру, что буду болен и слаб, когда состарюсь, и не увижу того, что будет с миром, когда меня не станет...”

 Так будет думать человек, и еще яростнее он будет познавать мир, создавать произведения искусства, чтобы хотя бы так запечатлеть свои чувства и сохранить их для потомков. Страх смерти и горечь ее толкнет многих на великие деяния и на страшные преступления лишь затем, чтобы их имя сохранилось в веках.

 И я спрашиваю тебя, человек, готов ли ты принять мой дар и взвалить эту ношу на свои плечи?

 Долго думал человек, глядя то на звезды над головой, то себе под ноги. Наконец он ответил:

 — Да!

 Улыбнулся на это Бог и молвил:

 — Я знал, что ты примешь мой дар и не устрашишься платы. И я награжу тебя за храбрость. Я сделаю твое одиночество не таким горьким. Знай же, что отныне у каждого из вас, людей, будет свой помощник и поводырь, который будет следить за вами оттуда, куда смертным пути нет. Каждого человека будет сопровождать свой хранитель, от момента рождения и до самой смерти. Он будет, подобно губке, впитывать все мысли, чувства, переживания, знания человека. И он будет расти и взрослеть вместе с человеком. И таков будет его облик, каким его сотворит человек, по образу своему и подобию. И каждый из вас будет не одинок, и всякому помогут и поддержат. А когда вам будет совсем тяжело, каждый из вас сможет обратиться к своему хранителю, и его просьбы будут услышаны. Да будет так!

 Сказав это, Бог оставил человека одного. В душе у того поднимались доселе неизвестные чувства — странная смесь тоски и возбуждения. Человек принялся ходить кругами, не находя себе места. В итоге он решил развести костер, чтобы чем-то себя занять.

 И вот, сидя у огня, человек вдруг представил неимоверно ярко и красочно огромные машины из металла, с ревом несущиеся в небо, оставляя за собой огненные хвосты; механизмы, переносящие людей на огромные расстояния по суше, воздуху и воде; приборы, освещающие жилища темными ночами; несметное количество толстых, красиво отпечатанных книг, где собраны сотни тысяч разгадок тайн природы… Его сердце радостно забилось от гордости за свой народ, который сумеет добиться столь многого. А в следующий миг оно заныло от пронзительной тоски — победы человечества сменились болью от мысли, что первый человек, мечтавший о полете к звездам, не доживет до дня, когда это станет реальностью; что тысячи больных умрут за века до того, как будет найдено лекарство; что сотни ученых поплатятся рассудком, уважением окружающих и жизнью за свои смелые идеи, а признание к ним придет лишь через много столетий; что какими бы красивыми ни были картина, статуя или музыка, они не продлят жизнь своего создателя, а лишь подарят ему иллюзию вечной жизни в памяти потомков.

 Когда весь груз этих тяжких мыслей рухнул на сидящего у костра, он заплакал. Он выл и кричал, слезы стекали по его трясущимся щекам, а руки сжимались в кулаки. Человек не знал, сколько времени он так провел, но чуть позже он смог немного успокоиться. Чтобы окончательно прийти в себя, человек решил воспользоваться старым способом — набрать особой травы, росшей здесь в изобилии, и бросить ее в огонь: люди давно заметили, что вдыхание дыма от этой травы расслабляет ум и успокаивает истерзанное сердце.

 Набрав травы, человек бросил ее в огонь и стал ждать, пока дым не приобретет характерный мутный оттенок и пряный запах. Тогда он начал взмахами руки направлять дым на себя и вдыхать его полной грудью. И правда — тоска отпустила, а мысли потекли гораздо медленнее и спокойнее. Глядя в огонь, человек вдруг задумался, почему огонь горит так, а не иначе, почему он желтого цвета, почему оставляет после себя золу и пепел. И хотя он так и не смог придумать ответы, ему было приятно, что его мозг стал вдруг таким любопытным. Внезапно его посетила мысль, такая простая, что человек даже поразился, что раньше ему это не приходило в голову: "Как так получается, что, когда я сижу на расстоянии от костра, не касаясь его и не трогая, я все же чувствую тепло?” Но эта мысль тоже долго не задерживалась, и вскоре человек начал клевать носом, а потом и вовсе крепко заснул.

 Ему приснилось, что он стоит посреди огромного поля, тянущегося от горизонта к горизонту. Вокруг полная тишина, и даже ветер колышет верхушки трав абсолютно беззвучно. "Я один в целом мире”, — подумал человек, и ему вновь стало больно.

 Вдруг он почувствовал чье-то присутствие рядом и резко обернулся. Перед ним, шагах в двадцати, была видна фигура. Воздух вкруг нее дрожал, словно при полуденном зное, да так сильно, что практически скрывал незнакомца. Несмотря на это человек разглядел в телосложении и движениях пришельца нечто очень знакомое и близкое. Ему вспомнились слова Бога о хранителях и помощниках, призванных поддерживать людей в их одиночестве.

 — Я твой спутник, твоя тень, твой хранитель, поводырь. Я знаю все, что знаешь ты, чувствую все, что чувствуешь ты, помню все, что помнишь ты. И я могу помочь тебе, ведь я знаю все твои сильные стороны, и мне известны все твои переживания. Но лишь ты сам в силах преодолеть трудности на своем пути, — молвил призрак, окруженный дрожащей дымкой. Его голос, хоть и странно искаженный, был собственным голосом человека.

 — Ну что ж, давай поговорим…

**Работа с притчей**

 Психологическая работа с притчей проходит в формате диалога между "человеком” (клиент) и "фантомом” (психолог). Суть диалога сводится к наводящим вопросам, которые задает психолог, направляя клиента на углубленный анализ своих ответов. Диалог должен начинаться с вопроса "фантома” "Кто я такой?”. Причем терапевт должен в ролевой форме пояснить, что "фантом” не имеет собственной формы, его суть определяется "вверенным” ему человеком.

 Это упражнение по принципу напоминает работу с "тенью”: человек сам вкладывает свое содержание в некий изначально пустой символ. Ответ на вопрос "Кто я такой?”, во-первых, интегрирует клиента в ролевую среду притчи, поможет ему войти в роль; во-вторых, продемонстрирует, какие качества клиент хочет видеть в том, кто может ему помочь (то есть те качества, в которых он сам подсознательно чувствует дефицит). Потом через наводящие вопросы формулируется запрос и, по сути, моделируется обстановка, в которой клиент как бы отделяется от себя и может посмотреть на свою проблему со стороны. Плюс к этому начинается поиск внутренних ресурсов. Ведь беседу можно повести и в другом ключе ("фантом” говорит, что его личность определяется самим человеком и человек "лепит” "фантома”).

 Такого рода психологическая работа подходит людям с религиозным мировоззрением и выраженными экзистенциальными запросами.

Пример диалога

 — Кто я такой?

 — Ты тот, кто может помочь мне. Ты сильный, умный, спокойный, расчетливый, беспристрастный.

 — Почему тебе нужна моя помощь?

 — Я запутался.

 — Чем я мог бы помочь тебе?

 — Ты бы мог дать мне решимости и спокойствия, чтобы я мог решить мои проблемы.

 — Почему ты сам не можешь их решить?

 — Мне страшно.

 — Все, чем я владею, исходит от тебя. Если я сильный, то потому, что ты сильный. Мой ум — от тебя, моя память — от тебя. Почему ты думаешь, что ты этого лишен?

 — Я не могу найти в себе решимость.

 — Как ты думаешь, как ее можно обрести?..

 И так далее.

**Притча "Шепот"Шепот**

 Ехал как-то молодой человек на новом сверкающем "ягуаре” в прекрасном настроении, напевая какую-то мелодию. Вдруг увидел он детей, сидящих у дороги. После того как он, осторожно объехав их, собрался снова набрать скорость, он вдруг услышал, как в машину ударился камень. Молодой человек остановил машину, вышел из нее и, схватив одного из мальчишек за шиворот, начал его трясти с криком:

 — Паршивец! Какого черта ты бросил в мою машину камень! Ты знаешь, сколько стоит эта машина?!

 — Простите меня, — ответил мальчик. — У меня не было намерения причинить вред вам и вашей машине. Дело в том, что мой брат — инвалид, он вывалился из коляски, но я не могу поднять его, он слишком тяжел для меня. Уже несколько часов мы просим помощи, но ни одна машина не остановилась. У меня не было другого выхода, кроме как бросить камень, иначе вы бы тоже не остановились.

 Молодой человек помог мальчику усадить инвалида в кресло, пытаясь сдержать слезы и подавить подступивший к горлу ком. Затем он пошел к своей машине и увидел вмятину на новенькой блестящей дверце, оставшуюся от камня.

 Он ездил на этой машине многие годы и всякий раз говорил "нет” механикам, предлагавшим отремонтировать вмятину, потому что она постоянно напоминала ему: если ты проигнорируешь шепот, в тебя полетит камень.