

# *Дерево*

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 наслаждения 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**

# Дружба и любовь

Жили-были два друга. В один момент они поспорили, и один из них дал пощечину другому.

Последний, чувствуя боль, но ничего не говоря, написал на песке: «Сегодня мой самый лучший друг дал мне пощечину».

Они продолжали идти, и нашли оазис, в котором решили искупаться. Тот, который получил пощечину, едва не утонул и его друг его спас. Когда он пришел в себя, он написал на камне:

«Сегодня мой самый лучший друг спас мне жизнь».

Тот, кто дал пощечину и который спас жизнь своему другу спросил его:

— Когда я тебя обидел, ты написал на песке, а теперь ты пишешь на камне. Почему?

Друг ответил:

— Когда кто-либо нас обижает, мы должны написать это на песке, чтобы ветры могли стереть это. Но когда кто-либо делает что-либо нам хорошее, мы должны выгравировать это на камне, чтобы никакой ветер не смог бы стереть это из нашей памяти.

***Научись писать обиды на песке и гравировать радости на камне.***

# Колючки, черепахи и слоны

Мы все знаем закон естественного отбора Чарльза Дарвина. В соответствии с его концепцией эволюции, все существа происходят от неких первородных клеток, которые делились и шли своим эволюционным путем каждая. Это и привело к огромному разнообразию видов живых организмов, каждый из которых нашел свой собственный способ самозащиты и обеспечения самосохранения в качестве вида.

Один из способов выживания - это **колючки**, которыми оснащены многие растения. Эти колючки защищают цветы и сочные плоды от возможной опасности. Эти колючки говорят: «не подходи». Хорошим примером такого растения является кактус.

Еще один базовый защитный механизм имеет черепаха, которая, чувствуя опасность, прячется в **панцирь**. Черепаха предпочитает бежать от окружающей ее реальности, прячась в безопасность панциря. Третий пример успешной стратегии выживания - **огромные размеры и не имеющая себе равных сила** слона. Слон - спокойное, мирное травоядное животное, которое никого не трогает, пока его никто не трогает. Оно никого не боится, и ему не нужны для защиты ни колючки, ни панцирь.

У нас, людей, тоже есть разные **защитные механизмы**. Нас больше волнует не физическое, а эмоциональное выживание: мы боимся претерпеть эмоциональную боль или обиду. У нас много страхов и слабостей. Мы чувствуем себя уязвимыми в недружественном и часто враждебном обществе. У некоторых из нас есть эмоциональные защитные механизмы, напоминающие колючки растений. Чтобы защитить наше мягкое и хрупкое эмоциональное «я», мы кричим, обвиняем и критикуем окружающих, бываем саркастичны, чтобы держать других на расстоянии. Так мы чувствуем себя в большей безопасности. Но на самом деле всеми этими шипами мы говорим: «Ты только посмотри, какой я страшный».

Другие реагируют на эмоциональные угрозы, прячась в панцирь показной бесчувственности, в

которую облачают себя ради самозащиты. Но, находясь в таком панцире, мы оказываемся в одиночестве.

Немногие из нас чувствуют внутреннюю силу, внутренний мир и согласие с самим собой. В этом случае мы можем не замечать оскорблений и нападок со стороны других, как слон не замечает на своей спине комара.

В таком случае мы сможем сохранить внутреннее спокойствие и не участвовать в мелких, недостойных играх самоутверждения, в которые играют другие. Мы научимся понимать и прощать.

**Кто вы - кактус, черепаха или слон?**