

МЕДИТАТИВНЫЕ СКАЗКИ

Медитативные сказки нацелены, прежде всего, на создание какого-то эмоционального состояния, иногда — состояния релаксации. Они могут не иметь четкого и ясного сюжета и представляют собой некоторую «зарисовку», визуализацию ярких сказочных образов. С помощью медитативных сказок происходит глубокое погружение в сказочный процесс через обращение к своим внутренним состояниям и пробуждение личностных потенциалов человека. Эти сказки необходимо читать и слушать не между делом, а в специально созданных условиях. Медитативные сказки содержат позитивные модели внутренних состояний, сообщаемые бессознательно. Такие сказки могут, кроме того, служить прологом, настроен к новой психотерапевтической работе.

ГНОМИК

Медленно уходит свет. На темном небе зажигаются звезды. Их много - много. Но только одна так ярко и нежно светит тебе. Ведь у каждого человечка есть своя звезда. Она есть и у тебя.

На ней живет маленький Гномик. Это твой гномик. У него добрые глаза и нежные маленькие ручки. Белая борода, а на голове колпачок. Синий, розовый, желтый... сколько звезд на небе, столько и цветов. На конце колпачка - крохотный серебряный колокольчик. Кофточка подпоясана ремешком и пряжка переливается таинственным лунным светом. А на ногах - башмачки с золотыми бантами.

Ты ложишься спать. Голова касается подушки, и твоя звезда протягивает к тебе свои лучики. Это звездная лесенка, по которой к тебе спешит твой Гномик.

Слышишь? Топ - топ - топ... Это Гномик спешит к тебе по звездной лесенке. И башмачки его несут тебе сон, превращая твою подушку в белое мягкое облако. Оно нежно качает тебя на лучах твоей звезды.

Маленькие ручки Гномика нежно гладят твою голову, глазки, веки. Он любит тебя, всю ночь тихо шепчет тебе на ушко добрые сказки. Тихо, тихо. Только тебе. Ведь это - твой гномик. Он рассказывает тебе, как днем твоя звездочка купается в золотых лучах доброго Солнца. Какие волшебные цветы растут в его звездном саду, сколько солнечных зайчиков пробегают по их лепесткам. Какие сказочные песни поют его друзья - птицы. С какой любовью и заботой он смотрит за тобою весь день! И как терпеливо ждет наступления вечера, чтобы спуститься к тебе со звезды, услышать твоё дыхание... И говорить, говорить с тобою...

А утром, когда звездочка спрячется в волшебных нитях солнца, только тихий звон серебряного колокольчика будет тебе говорить: «Я здесь, я жду тебя, я храню тебя, я люблю тебя!»

ТИШИНА

Когда-то, давным-давно в далёкой стране жил ужасный царь Мрак. И у него была красавица-дочь. Принцесса была так красива, что когда она появлялась в лесу, замолкали все птицы, переставал петь ветер, и даже деревья замирали - все любовались прекрасной девушкой в полной тишине. Принцессу так и звали -Тишина.

Однажды, прекрасным весенним утром. Тишина гуляла по лесу, беседовала со знакомыми птицами и деревьями. И вдруг, она услышала чудесную музыку. Звуки были такие нежные, что казалось, будто солнышко светит ярче, а ветер шепчет какие-то тёплые слова. Раздвинув ветки деревьев, принцесса выглянула на поляну и увидела белокурого

пастушка, играющего на дудочке. Тишина стояла в тени деревьев и слушала эту волшебную, чарующую музыку. Ей казалось, что она может слушать пастушка вечно.

Несколько дней подряд принцесса ходила к этой полянке, чтобы послушать пастушка. И в один из этих весенних дней глаза юноши и девушки встретились, и они полюбили друг друга. Теперь Тишина часто убегала из холодного тёмного дома отца, чтобы увидеть пастушка. Когда царь Мрак узнал об этом, он страшно рассердился и заточил свою дочь в высокую башню.

Но любовь юноши оказалась такой сильной, что он сумел обойти все замки и стражу и выкрасть красавицу. Тишина и пастушок убежали от мрачного замка. Но в одну из ночей всемогущий царь Мрак догнал беглецов и в ярости хотел превратить свою дочь во что-нибудь страшное и мрачное. Но даже его чары не смогли справиться с красотой. Тишина превратилась в лёгкое белое облачко. Оно поднялось в голубое небо и улетело, уносимое ветром.

С тех пор облачко летает по свету. Люди не часто замечают его. Но, подчиняясь каким-то тайным силам, иногда среди шума, веселья, споров и смеха, вдруг, наступает удивительная звенящая тишина. Это красавица Тишина опустилась рядом. Давайте помолчим и послушаем: может быть и нам удастся услышать её.

СКАЗКИ ПСИХОКОРРЕКЦИОННЫЕ

(сказки из книги Юрия Степанова «Таблетки от непогоды». В них автор в лаконичной аллегорической форме высмеивает человеческие недостатки: жадность, глупость, трусость, тщеславие, своекорыстие, невежество, хвастливость, ксенофобию, лень)

Психокоррекционные сказки создаются для мягкого влияния на поведение ребенка. Под коррекцией здесь понимается «замещение» неэффективного стиля поведения на более продуктивный, а также объяснение ребенку смысла происходящего.

В психокоррекционных сказках слушателю обычно преподносится модель поведения, которую он может использовать для преодоления имеющихся у него трудностей. При этом события, происходящие с героем, должны быть похожими на реальные ситуации из жизни детей. Ребенок через сказку обретает возможность осознать свои собственные переживания. Альтернативные модели поведения, понятые благодаря сказке, помогают ребенку увидеть разные грани возникающих ситуаций и найти в ней новые смыслы.

АПЕЛЬСИН

Морская или Заморская свинка, Хомячок точно не помнил, подарила ему апельсин. Что делать с апельсином, Хомячок не знал и поэтому оставил его у входа в норку.

– Хомячок, что это такое? – спрашивали лесные жители.

– Что-то круглое и желтое, – отвечал Хомячок, – а как оно называется, я не знаю.

– И правда круглое! – удивлялся Ослик. – Только цвет, кажется, не совсем желтый.

– И что ты с этим круглым и желтым делать будешь? – спрашивали Хомячка лесные жители.

– Полежит немного – и выброшу, – отвечал Хомячок, – нехорошо сразу выбрасывать: это же подарок.

Но звери в лесу просто места себе не находили: лежит у норки Хомячка что-то круглое и желтое, а что – никто не знает. У Волка бессонница появилась, у Сороки аппетит пропал.

– Говори, что это такое? Или раздавлю! – пригрозил Волк.

– Мне Заморская свинка говорила, но я забыл, – отвечал Хомячок.

– Что от лис надо убегать, он не забывает, а самое главное забыл, – ворчала Лиса.

Так и лежал апельсин у норки Хомячка, пока его не увидел Кабан.

– Что это такое? – спросил Кабан у Хомячка.

– Не знаю, – ответил Хомячок.

– Сейчас разберемся, – хрюкнул Кабан.

Он откусил кусочек апельсина, задумался... Сбежавшиеся звери затаив дыхание смотрели на Кабана. Кабан съел апельсин и даже не поморщился.

– Ну что, разобрался? – спросил Волк.

– Едал я гадости и похуже, – сказал многозначительно Кабан.

– Что же это такое? – спросили звери.

– Кислая картошка! – ответил Кабан.

– А почему она желтая? – спросил Ослик.

– Заморская – Там все не как у людей, – ответил Кабан.

– Так мы и думали! – сказала Лиса. – Разве Хомячку подарят что-нибудь хорошее.

– Я вспомнил! – пискнул Хомячок. – Это называется "апельсин".

– Название ничего не меняет, – сказал Кабан. – Как хорошо, что Кабан разобрался в этих апельсинах, – обрадовался Ослик, – теперь можно зря голову не ломать.

БЕЛЫЙ ВОРОБЕЙ

У Воробья с Воробьиной появились птенчики: трое нормальных, а четвертый – белый.

— Как все это понимать? — спросил строго папа Воробей.

— Я и сама ничего не понимаю, — ответила воробьиная. — Как говорится, в семье не без урода.

— Что урод, я и сам вижу, но что все скажут о подобном случае?

— Может, он еще со временем посереет, — сказала Воробьиная.

— Буду надеяться, — сказал папа Воробей. — Как я с ним на люди покажусь?

— Может, все обойдется, — сказала мама, — рискнем!

И папа вытолкнул птенцов из гнезда. Трое братьев белого пустились в стаю, и на них никто даже внимания не обратил. А когда опустился Белый воробей даже чирикать перестали.

Первым опомнился Бесхвостый воробей.

— Белый воробей! Позор! Проучить! Проучить! — прокричал он что есть силы.

И, налетев на Белого, стал вырывать ему перышки из хвоста. Его примеру последовала вся стая.

Спас Белого воробья папа. Он как орел налетел на стаю, и воробьи разлетелись.

— И за что его так? — вдыхала мама Воробьиная.

— Не будет белым! — отвечал папа Воробей. — Сама подумай: кто будет в стае терпеть «белую ворону». Не будь он мне сыном, я бы и сам задал ему хорошую головомойку.

С тех пор Белому воробью частенько попадало, особенно от Бесхвостого. Когда воробьи начинали скучать и часто поглядывать на оставшиеся перышки Бесхвостого воробья, Бесхвостый кричал:

— Айда, проучим Белого воробья!

И всегда находились желающие.

— За что меня все клюют? — спрашивал Белый воробей у папы.

— Вот будешь серым, как все, — никто клевать не будет, — отвечал папа.

Однажды воробей перевалялся в грязи, и произошло чудо: никто его не клевал. От этого Белому воробью стало так хорошо и весело, что он стал прыгать и громко чирикать. Это очень понравилось Молоденькой воробьиной – самой красивой в стае.

— Люблю таких отчаянных и веселых, — сказала она Белому воробью, — а гнездышко у меня выслано голубиными перышками.

Другие воробьи завидовали Белому и тоже прыгали и чирикали, но Воробьиная на них даже внимания не обращала.

— И почему я тебя раньше не встречала? Ты чей? — спрашивала молоденькая Воробьиная.

Белый воробей уже хотел признаться, что он белый, как Воробьиная заметила его белые перышки.

— Какая наглость! И он еще посмел мне понравиться! — закричала она.

— Проучить! Проучить! — зачирикал Бесхвостый воробей. И воробьи бросились на Белого.

Спасся воробей только в луже. В одно мгновение все воробьи так перевалялись, что перестали узнавать своих. Зато Бесхвостому досталось на орехи. Ведь он даже в грязи оставался бесхвостым.

После этого случая Белый воробей никогда не появлялся в воробьиной стае чистым и жил относительно спокойно.

Скоро он стал стреляным воробьем, которого на мякине не проведешь, но никак не мог понять: почему грязным воробьем быть лучше, чем чистым, и почему обязательно надо кого-то клевать?

ЖУК-ЖИВОПИСЕЦ

Жук писал картины. Картины покупали и крыли ими крыши.

Однажды прилетела к Жуку Божья коровка.

– Точку на крылышках можешь поставить? – спросила она.

– Один момент, – сказал Жук и поставил точку.

На другой день к Жуку выстроилась очередь насекомых, а подлетающие спрашивали:

– Здесь живет знаменитый Жук-живописец?

Несколько дней, с утра до ночи, ставил Жук точки, и ему это надоело.

Приняв последнюю посетительницу, он сказал:

– Все, на этой точке я ставлю точку на точках, – и заперся у себя в мастерской. Он решил написать ромашку, которая тянется снизу высоко в голубое небо и похожа на облако, ставшее лепестками.

На дверях мастерской у него висело объявление:

ТОЧЕК НЕ СТАВЛЮ

– Даже точку не может поставить, – говорили о Жуке, – а еще живописец.

О Жуке скоро забыли, зато прославился Кузнечик, который умел не только ставить точки, но еще и закрашивать лишние.

КАК БАРСУКУ ДОМ СТРОИЛИ

Жил в лесу Барсук. Ничего не знал, учиться не хотел, а советы давать любил. Кто бы чего ни делал, он возле вертится и советы дает: то не так, это не этак. А надо вот так, и надо вот этак...

И решили лесные жители проучить надоедливую Барсука.

Стал Барсук осенью дом себе строить. Позвал мастеров – зайцев.

Зайцы взялись за дело и мигом построили дом.

– Где же окна? – спрашивает Барсук.

– Окна не нужны, – говорят мастера, – в них зимой дует.

– Где же печь?

Отличную печь сложили, только не в доме, а на опушке леса. Так и в доме свободней, и дрова не надо таскать далеко: лес рядом.

– Где же, наконец, дверь?

Ну, а дверь прибили к старому пню, чтобы гости стучались в дверь и Барсука бы не беспокоили.

Понял тут Барсук, в чем дело. Ведь дом ему строили по его же советам.

КТО САМЫИ ВАЖНЫИ?

Как-то Индюк, надувшись, сказал возмущенно: – Сколько времени живу Индюком, и никакой благодарности. А ведь всем известно, что индюк – важная птица.

Едва он закончил речь, как на скотном дворе наступила тишина: все перестали жевать, грызть и клевать.

– Впервые слышу подобное мнение! – откликнулся Гусь. – Вот я – это другое дело. Важнее гуся птицы нет! Даже о человеке, который того, стоит, говорят: "Хорош гусь"

– Чья бы корова мычала, – захрюкала Свинья. – Я здесь самая важная. Слышали, как хозяйка сказала: "Важная у нас Свинья: пудов на десять потянет". А Индюка с Гусем никто и за скотину не считает.

Индюк еще больше надулся. Угрожающе заклохтал. Гусь зашипел и ущипнул Свинью за жирный бок. Известно: гусь свинье не товарищ. Корова боднула Свинью и промычала:

– А мы? Корова в хозяйстве самая важная. Все остальное мелочь и в счет не идет.

Тут вступили в спор овцы, Козел, утки. Все кричали.
– Много ли со Свиньи шерсти настрижешь? – блеял Баран.
Козел тряс бородой и доказывал, что он важнее всех. Поднялся такой шум, что уже никто никого не слышал.
Одна только Рябенская курочка молча рылась в земле и не вступала в спор.
– Мы тут надрываемся, а этой Курочке и дела до нас нет, – сказал Индюк.
– Маленькая, а ест, как Корова, – сказала Свинья.
– Интересно: под кого она роет? – сказал Козел.
– Роет, роет, а потом свинью подложит, – зашипел Гусь.
– Ничего она не делает, только пыль в глаза пускает, – промычала Корова.
– И вообще, курица не птица, – закричала Утка, – сколько помню, курица ни разу не снесла ни одного утинового яйца.
В это время Курочка завохотала и – к насесту.
– Ну, что я говорила! – сказала Утка. – Снова куриное яйцо понесла.
– Гнать ее со двора, – сказал Гусь.
В это время из курятника вышла хозяйка, неся в руках еще теплое яичко.
– Спасибо, Курочка, – сказала она ласково, – вовремя снеслась.
Некоторое время все молчали, а потом Индюк сказал:
– Подумаешь, какая важность – яйцо снесла.
– Если бы она потянула на десять пудов, тогда другое дело, – сказала Свинья.
– И все же Корова важнее всех, – промычала Корова.
– Индюк! Гусь! Свинья! Баран! Козел! Утка! – закричали все разом.
И снова поднялся страшный шум.
Одна только Рябенская курочка молча копалась в земле, выискивая зернышки и червячков.
Для нее самым важным было снести новое яичко.

КТО ЧЕМ ГРОЗИТСЯ

За морем, в тридесятном царстве, в распроклятом болоте, жила-была Жаба. Болото для нее было настоящим раем. И казалось Жабe, что все только и мечтают, как бы Жабу прогнать, а болото себе захватить. Ни днем ни ночью не знала Жаба покоя и думала: "Как защитить болото?"
Однажды вырвался из трясины болотный газ – бух! Да так сильно, что Жаба потеряла сознание. Придя в себя, она очень удивилась, что осталась жива и никто ее болото не захватил.
– Если я боюсь "буха", то и другие должны бояться, – решила Жаба.
И стала она всем говорить, что у нее есть очень страшный Бух и что будет плохо всякому, кто полезет к ней на болото.
Звери и раньше стороной болото обходили, а теперь и вовсе подходить перестали.
Только Жаба успокоилась немного, как дошел до нее слух, что у кого-то есть "бабах". Еще пострашнее "буха".
– Все! – сказала Жаба. – Теперь обязательно у меня болото отнимут, а меня убьют.
И Жаба каждую минуту ждала нападения.
Однажды приснилось ей, что со всех сторон под- ползает к ней что-то страшное, непонятное. Сердце Жабы ушло в пятки, а тут под самым брюхом – бух! – вырвался болотный газ.
Сердце Жабы не выдержало и разорвалось от страха.
Пришел врач Дятел, осмотрел Жабу и сказал: – Жаба погибла от испуга!
– Она же никого не боялась, – удивились звери. – У нее был "бух". Она сама всех этим "бухом" пугала.
– Кто чем грозитя – тот того и боится, – ответил Дятел.

О ЛЕНИВЦЕ

Это было давно. Может быть, когда звери еще людьми были.

Решил Ленивец дом себе построить.

— Взял топор и стал рубить дерево.

— Утром топор подымет — вечером опустит.

— Что ты делаешь? — спрашивает его Ехидна.

— Рублю дерево, буду дом себе строить, — отвечает Ленивец.

— Тебе помочь?

— Не надо, — отвечает Ленивец, — куда мне торопиться.

И снова рубит дерево. Утром топор подымет – вечером опустит.

— Что ты делаешь? — спрашивает его Кенгуру.

— Рублю дерево, буду дом себе строить, — отвечает Ленивец.

— Тебе помочь?

— Не надо, куда мне торопиться.

Так рубил Ленивец дерево несколько лет. Он рубил, а дерево всё толще становилось.

«Это хорошо, думал Ленивец, – чем толще дерево, тем меньше деревьев на дом надо рубить». И продолжал работать. Утром топор подымет – вечером опустит.

Ночью Ленивец забирался на дерево, которое рубил, и там спал, прицепившись к ветке, где прямо под ним свисали вкусные листья.

Только вот спускаться с дерева было всё трудней и трудней. Толстым он стал, неповоротливым, да и годы уже не те.

Однажды Ленивец проснулся утром и сказал:

— Торопиться мне некуда: будет завтра день — завтра работать буду.

Но настало завтра, а ему снова не захотелось спускаться с дерева. «Зачем нужен дом, если и на дереве мне хорошо?» — подумал Ленивец и даже обрадовался, что не успел срубить дерево.

Так остался Ленивец навсегда на дереве. Шерстью зарос, говорить разучился. За целый день, бывает, не шелохнётся. Некуда ему торопиться.

«А ведь когда-то был человеком!» — говорят о Ленивце.

СВОЕ И ЧУЖОЕ

У Хомячка вскочил прыщ на носу – больно и неприятно. Казалось, в нос вцепился страшный зверь и грызет, грызет.

Хомячок потерял сон, аппетит. В этот момент к нему в гости пришел Сурок и стал рассказывать, что в мире делается.

– В тридесятom царстве землетрясение, – сказал Сурок.

– А у меня прыщ на носу! Меня от него всего трясет.

– А тридевятое царство в тартарары провалилось.

– А у меня прыщ на носу, чтоб ему туда же провалиться, – говорил Хомячок.

– Говорят, скоро конец света! – сказал Сурок.

– А у меня прыщ на носу, и никакого конца ему не будет!

– Бесчувственный зверек! – закричал Сурок. – Можно подумать, что твой прыщ важней всего на свете, что у других прыщей не бывает!

– Бывают и у других прыщи, но мой больней чужого.

Слова Хомячка возмутили Сурка. Он хотел уйти от него, сильно хлопнув дверью, но налетел лбом на косяк двери.

– Ой-ей-ей! - застонал Сурок. – Ой, больно!

– Подумаешь, шишка на лбу! – сказал Хомячок. – Тебе бы мой прыщ, тогда бы ты не так запел.

– Да моя шишка в сто раз больней твоего прыща! – закричал Сурок.

– Тридешатое царство трясет. Тридевятое в тартарары провалилось. Скоро конец света, а он со своей шишкой носится.

– Ты что, издеваешься? – закричал Суок. – Провались ты со всеми царствами! Еще друг называется. Больше ноги моей у тебя не будет.

И Суок ушел.

А Хомячок остался при своем мнении, что его собственный прыщ больше чужого и тем больше шишки Суока.

НИ СЛОВА

Сергей Козлов

– Давай с тобой договоримся вот как, – сказал Ёжик, – Давай говорить только дело, а просто так – не говорить.

– Как это? – спросил Медвежонок.

– Ну мы говорим и говорим, – сказал Ёжик, – Болтаем. А ты лучше – молчи, а уж если сказал – то в самую точку.

Была зима. Ёжик с Медвежонок шли по глубокому снегу на лыжах, и медвежонок теперь думал, как бы так изловчиться, что бы такое сказать, чтобы не просто так, а в самую точку.

«Скажу: смотри как красиво! – думал Медвежонок. – Скажет: сам вижу. Скажу: а здорово, Ежик, что мы с тобой идём через лес! Скажет: угу. Нет, это не в самую точку. Но что же такое сказать?...»

И Медвежонок сжал зубы и нахмурился.

– Смотри, как красиво! – сказал Ёжик

Медвежонок молчал.

– А здорово, Медвежонок, что мы с тобой идем через лес!

Медвежонок не ответил.

– Да, что ж ты молчишь?

Медвежонок даже не посмотрел на Ёжика: он дал себе слово не болтать, и теперь молчал.

А Ежик уже всё забыл и болтал без умолку.

Пришли к поросёнку.

Поросёнок был очень гостеприимный: он сразу пригласил всех к столу.

– Я очень рад видеть вас у себя в гостях, – сказал Поросёнок.

– Мы тоже очень рады, – сказал Ёжик.

Медвежонок молчал.

– Мне так приятно, что вы пришли, – сказал Поросёнок.

– Мы давно хотели, – сказал Ёжик, – но никак не могли собраться

Медвежонок молчал.

– Очень вкусно, – сказал Ёжик.

– А вам, Медвежонок? Медвежонок молчал.

– Медвежонок плохо слышит? – тихо спросил Поросёнок у Ёжика.

Ежик толкнул Медвежонок под столом лапой.

Медвежонок ел, сжав зубы.

Поросёнку стало как-то не по себе, что вот гость сидит, ест и не говорит ни слова, и он погромче, в самое ухо, сказал Медвежонок:

– Вам нравится мёд? Это – липовый! Прямо от пчёл!

Медвежонок очень хотелось сказать, что – да, мед замечательный, что он давно уже не ел такого мёда, что, если сказать по правде, такого мёда и не бывает, но он не был уверен, что это – в самую точку, и потому не сказал ни слова.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СКАЗКИ

Психологические сказки — особый тип сказок. Психологическая сказка определяется как содержащая вымысел авторская история, содействующая оптимальному ходу естественного психического развития детей и передающая в метафорическом виде информацию о внутреннем мире человека. Основная цель психологической сказки — влияние на личностное развитие путем помощи в осознании своих особенностей. Таким образом, такая сказка — прежде всего развивающая.

КОРЯГА

А. Лопова

Давным-давно на опушке огромного темного леса у широкой полноводной реки жили Бревна. Это были хорошо отесанные Бревна, сваленные в удивительном беспорядке: вперемешку большие и маленькие, короткие и длинные, широкие и узкие. Такая у них была игра: они любили наскакивать друг на друга, переворачиваться, кувыркаться и с шумом вновь раскатываться в разные стороны.

Среди ровных и стройных Бревен выделялась одна странная, неуклюжая Коряга, вызывая своим причудливым видом общие насмешки. Никто ее не обтесывал - она была такой, какой уродилась здесь, на берегу реки. Она хотела поиграть с Бревнами, но была настолько неповоротлива, что своими вкривь и вкось торчащими сучьями делала больно другим. Все вокруг стали отгонять Корягу, не желая иметь с ней дела, и даже задумывались: не прочить ли ее? Не обломать ли ей все сучки да подровнять задринки?

Особенно тяжело было Коряге как-то вечером, когда она лежала в одиночестве и до нее доносились веселые голоса Бревен. А ей было так грустно думать, что никому она не нужна, что она совсем не такая, как остальные. Уставшая от печальных мыслей, от чувства безысходности, она наконец уснула.

А наутро пришел Дровосек. Сначала Бревна перепугались, а потом, когда Дровосек стал подтягивать их одно к другому, поняли, что он хочет соорудить плот и отправиться в путешествие. Бревна стали помогать ему и через некоторое время улеглись в один ряд. Но вот беда: не оказалось у Дровосека ничего, что могло бы скрепить их между собой. Взгляд его случайно упал на Корягу, даже и не мечтавшую оказаться полезной.

Дровосек с трудом уложил Корягу поперек всех Бревен плота. Кривые сучья, принесшие столько бед Коряге, словно пальцы, охватили Бревна, тесно прижали их друг к другу и закрепили плот. А на длинный сук, гордо торчавший вверх, Дровосек привязал маленький флажок. И плот отправился в далекое путешествие, в новые неизведанные земли.

МАЛЬЧИК-ЧУДОВИЩЕ

С.А. Черняева

Жил-был мальчик. Звали его Георгием в честь знаменитого героя. В каком королевстве он жил, он просил меня не рассказывать, так как он и сейчас там живет после своих странствий. Пока Георгий был мальчиком, все было как обычно: он играл, шалил, возился с друзьями, родителей иногда слушался, иногда нет; иногда был веселым, иногда грустным, учиться не очень-то любил, но любил, когда интересно, придумывал всякие необыкновенные истории и мечтал, как и святой герой Георгий, победить когда-нибудь злого дракона или другое чудовище. Но, когда он подрос, он сам, неожиданно для себя иногда стал превращаться в злого дракона или другое чудовище. Да, мальчик Георгий исчезал, а на его месте появлялось зловоредное существо, которое хотело драться, шуметь, обижать всех, особенно родителей, расшвырять все, что попадалось ему на дороге. При этом чудовище чувствовало себя обиженным на весь свет. И только тогда, когда оно, вдоволь поиздевавшись над всеми, уходило, возвращался удивленный и испуганный мальчик Георгий. Первое время, чувствуя приближение чудовища, Георгий старался убежать подальше, туда, где его никто не знал. Каждый раз, когда чудовище исчезало, мальчик надеялся, что он навсегда освободился, хотелось забыть о поведении чудовища,

даже не верилось, что можно быть таким. Но однажды злой дракон сломал несколько деревьев на соседней улице, с невероятной силой разнес красивую беседку, а на сломанной скамейке расписался со всех сторон: «Пятиглавый дракон Орг». Теперь Георгий уже не надеялся, что чудище исчезнет. Он решил посоветоваться со своим отцом. Стыдясь и огорчаясь, он поведал отцу о своих превращениях. Но отец неожиданно сказал:

– Я все собирался предупредить тебя об этом, Георгий, но надеялся, что это тебя не коснется. Из уроков истории ты знаешь, что не только святой Георгий, но и другие рыцари сражались с драконами и чудовищами. И иногда им случалось проиграть решающий бой. Некоторые из них погибли, а некоторые соглашались... соглашались (как бы тебе сказать, ведь об этом в учебниках истории не написано) повиноваться драконам и помогать им. И, быть может, поэтому в нашем королевстве часто случаются такие превращения, как твое.

– Что же мне делать? – спросил Георгий. – Я не хочу быть драконом!

– Многие из наших юношей пытались бороться с этими превращениями. Например, мой старший брат.

– Мой дядя Александр?

– Да. Он заявил, что убьет своего дракона, как только тот покажется ему на глаза.

– Я никогда бы не подумал, что он способен на такое. Он мне всегда казался таким угрюмым и скучным человеком. Он всегда такой «правильный», ты только не обижайся, папа.

– Это, действительно, правда. Он стал скучным и «правильным», когда убил в себе дракона.

– А ты, папа? Тебе тоже угрожали превращения?

– Да, Георгий, – сказал отец, опустив глаза.

– И как ты победил?

– Я запер на замок свое чудище. Иногда оно ворочается и рычит, но я стараюсь, чтобы никто об этом не догадывался.

– Бедный папа! – подумал Георгий.

– А как поступить мне? Я думаю, ты мне что-нибудь посоветуешь, у тебя есть опыт...

– Нет, Георгий, я не в праве давать тебе советы, ведь я не очень-то преуспел в борьбе со своим чудищем. Но ты уже не мальчик. Я слышал, что существуют мудрецы...

– Папа, а что если не бороться, может быть, дракону надоест приходить?

– Я не знаю о таких случаях, мой мальчик. Дракону, если с ним не бороться, незачем и уходить. И тогда в мире становится одним драконом больше.

– Папа, помоги мне собраться. Я отправлюсь искать мудреца, чтобы он подсказал мне, как победить дракона Орга. Может, мне удастся найти мудреца, который и отцу поможет бороться с драконом, – мечтал Георгий.

И мальчик Георгий простился со своими родителями и отправился на поиски мудреца. Долго ли, коротко ли он странствовал, не одно превращение он испытал за это время, у каждого встречного спрашивал, не мудрец ли тот, и вот однажды услышал слова сильного, крепкого молодого человека, приглашавшего в «Школу тайной мудрости».

– Если хочешь научиться мудрости, приходи в мою школу.

– Я хочу научиться побеждать чудовищ. – сказал Георгий.

– А зачем их побеждать?

– Я не хочу быть чудовищем, я хочу быть собой.

– Поучись в моей школе, и ты поймешь, что и ты, и чудовище всего лишь цепь перерождений, твоя задача – выйти из этой цепи. Ты хочешь победить чудовище, оно хочет победить тебя, это одна видимость. Неважно, кем ты себе кажешься, стремись к тайной истине.

– А откуда ты знаешь, что твоя тайная истина не одна видимость?

И Георгий пошел дальше. Следующий – безбородый мудрец средних лет сказал:

– Твои чудовища – это тени тех неприятностей, который случаются с тобой в жизни. Это твои тайные желания, в которых ты не признаешься себе.

– Ты хочешь сказать, что у меня есть тайные желания все ломать, крушить, обижать людей.

– Да. Поэтому ты превращаешься в чудовище.

– И что же мне делать?

– Прежде всего, понять, почему это происходит, потом ты сможешь решать, что ты позволишь себе, а что нет.

– Я согласен с тобой, мудрец, но не до конца. Мне, например, хотелось бы, чтобы мое имя знали все, но я не разрешал себе пачкать скамейки. Дракон разрешает себе все. Но некоторые поступки чудовища я не могу себе объяснить.

И Георгий пошел дальше. Он брел по лесу. Раздумывая над словами второго мудреца. И почти наткнулся на одинокую хижину.

– Кто здесь живет? – спросил мальчик.

Никто ему не отозвался. Георгий заглянул в хижину. Она была почти пуста: жесткое ложе, маленький очаг, дрова и изображение святого Георгия на стене. Георгий решил дождаться хозяина. Хозяин долго не появлялся.

В какой-то момент юноше показалось, что он снова превращается в Орга. Огромным усилием воли он заставил чудовище сломать не хижину, а несколько сухих деревьев в лесу. А на следующее утро Георгий принес из леса эти деревья и нарубил дров, чтобы помочь хозяину. Наконец, появился хозяин. Это был немолодой человек, его борода была почти седой. Держался он прямо и чем-то напоминал юноше святого Георгия. Мудрец ласково улыбнулся гостю.

– Ты хочешь о чем-то спросить меня?

– Почему ты живешь один? Ты не любишь людей?

– Я люблю людей и рад помочь каждому гостю. И тебе помогу. Я знаю, что ты не хочешь превращаться в чудовище.

– Да, но я слышал, что убивать чудовище опасно, можно убить и что-то важное в себе. Как победить этого дракона?

– Чтобы победить, ты должен одержать пять побед, тогда дракон окончательно уйдет из твоей жизни. Но это должны быть добрые победы. Если же в одной из схваток победит дракон, то нужно будет начинать все сначала. Но не унывай, ты уже одержал четыре добрые победы, пока странствовал.

– Какие???.

– Твоя первая победа в том, что ты решил бороться с чудовищем. Вторая победа пришла к тебе, когда ты не смирился с тем, что дракон – одна видимость.

– А третья?

– Третья победа в том, что ты согласился увидеть в себе что-то злое, но что опирался дракон. А четвертую ты совершил здесь, в этой хижине.

– Но ведь я был чудовищем, – стыдливо сознался юноша.

– Скорее ты, Георгий, заставил его потрудиться. Но будь осторожен, его трудно удержать от зла. Даже сейчас, когда ты уже почти победил. Если тебе придется трудно, попроси помощи у святого Георгия.

– Спасибо тебе, мудрец. Скажи мне еще, как отличить добрую победу?

– Это такая победа, за которую не будет стыдно, когда борьба окончится. Она не оставляет после себя горечи. Иди, я верю в тебя. И помни, если будет неудача – не унывай, начни сначала.

Простившись с мудрецом, Георгий решил вернуться в свой город, не зная, где представится случай для следующей схватки. Когда он подходил к своей улице, он услышал шум и пошел взглянуть, что случилось.

Несколько молодых дракончиков резвились. Они сломали забор и выломанными досками играли, перебрасывая друг другу визжащего щенка. Георгий кинулся на выручку. Дракончики накинудись на него.

– «Мне ничего не стоит сейчас самому превратиться», – думал Георгий. – «Тогда я смогу обуздать этих хулиганов. Они поймут, что на силу всегда найдется сила побольше. И исправятся. Это будет добрая победа? Нет, навряд ли добрая».

Дракончики резвились:

– Слабо с нами справиться. Слабак! Слабак! – звучало в ушах юноши.

– Может быть, позвать на помощь?

Дракон Орг все решительнее шевелился в Георгии.

– Я им покажу!

– Святой Георгий, помоги мне одержать добрую победу, не превращаться в чудовище. Лучше быть слабым, чем жестоким!

Георгий очнулся от того, что щенок лизал его лицо и тихонько скулил. Юноша с трудом встал на ноги, наклонился и погладил щенка по голове.

– Пойдем домой, – сказал он. – Спасибо тебе!

СКАЗКА О ДЕРЕВЬЯХ-ХАРАКТЕРАХ

И. Вачков

В некотором удивительном мире, в долине, раскинувшейся среди высоких и неприступных гор, в волшебном лесу, где поют свои дивные песни удивительные птицы, росли... Деревья-Характеры. Это были необычные деревья. Их внешний вид был отражением характеров людей, живших далеко-далеко за горами.

У каждого Дерева-Характера от ствола отходили четыре главные ветви, а от них — множество маленьких. Эти четыре ветви имели свои названия: Отношение к людям, Отношение к делу, Отношение к себе, Отношение к вещам. У каждого Дерева-Характера эти ветви имели свою, не похожую на других форму, свою характерную особенность. На одном Дереве-Характере ветвь Отношения к людям была пряма и устремлена вверх, потому что была ветвью Правдивости, а на другом была скручена кольцом Лжи. Где-то ветвь Отношения к себе вызывающе торчала Самовлюбленностью, где-то прогибалась до земли от своей Приниженности, а где-то спокойно и уверенно поднималась к солнцу как воплощение Достоинства. Ветви Отношения к вещам на некоторых Деревьях-Характерах скрючились от Жадности, а на других обилием листвы обнаруживали свою Щедрость. Очень разные Деревья-Характеры росли в этом волшебном лесу. Под некоторыми Характерами трескалась земля — такими они были тяжелыми, зато легкие Характеры буквально парили в воздухе, едва цепляясь за почву корнями. Встречались Характеры, сплошь — от корней до кроны — покрытые иголками, и потому они были очень колючими. А иные напоминали телеграфные столбы с едва заметными отростками — это были прямые Характеры. Даже бензопила не смогла бы распилить твердые Характеры, а мягкие Характеры были настолько податливы, что их стволы можно было запросто мять, как глину. Были среди них очень красивые и безобразные, высокие и низкие, стройные и стелющиеся по земле.

Так непохожи были Деревья-Характеры, потому что росли они на разных почвах, неодинаково согревало их солнце, иначе обдувал ветер, не поровну давал влаги дождь. А ведь и у каждого человека в жизни складывается все по-разному, верно?

Порой налетала в волшебную долину свирепая буря, яростно бросалась она на Деревья-Характеры: иные ломала или вырывала с корнем, другие гнула до земли, но сломать не могла. Были и такие, что не склонялись даже под самым сильным ураганным ветром и лишь гордо распрямляли свои могучие ветви — ветви Отношения к себе, Отношения к

людям, Отношения к делу и Отношения к вещам.

У каждого человека в этом волшебном лесу есть его собственное Дерево-Характер, которое своим видом отражает присущий ему характер. Многие люди хотели бы побывать там, посмотреть, как выглядит их Дерево-Характер. Но попасть в этот волшебный лес не может никто...

СКАЗКА О РЕЧКЕ РЕЧЬ

И. Вачков

Снилось мне, будто я еще студент и учусь на психолога. Меня отправляют на практику и дают задание: произвести очистку речки Речь, поскольку туда сбрасывают мусор и в ней заводятся многочисленные паразиты. Чья это была Речь – не знаю. Может быть, моя. Ну и натерпелся я там!

Эта речка оказалась необычной. Текла в ней ИНФОРМАЦИЯ, состоящая из слов, словосочетаний, предложений. Я отправился на речку Речь в одиночестве. На небольшом плоту из нескольких связанных между собой суждений я проплыл от самых истоков Речи до ее устья. Суждения были такие: «Кто ясно мыслит, тот ясно излагает». «Если излагать свою мысль ясно, то тебя всегда поймут». «Значит, чтобы тебя понимали, надо ясно мыслить». В начале Речь была очень мутной и неразборчивой, чаще всего встречались отдельные слоги, а длинных предложений не было вовсе. Зато я легко скользил по поверхности и мог любоваться со своего плота живописными берегами, ярким небом, спокойной поверхностью реки.

Чем дальше я продвигался, тем богаче и ярче становилась Речь, все больше информации несла она в своих волнах. Порой мне удавалось найти на лепестках лилий настоящие жемчужины словотворчества, например, такие слова, как: «начаепился», «гладюг» (об утюге) и многие другие. Все чаще появлялись бурунчики вопросов: «почему?», «как?», «откуда?», «зачем?».

Довольно много времени я провел в тихом затончике, разводя и выращивая прекрасные экземпляры вежливых слов-уточек: «спасибо», «пожалуйста», «будьте добры», «извините». Особенно удалось мне многочисленное семейство слов благодарности.

А потом Речь стала еще и внутренней. Это значит, что живые слова встречались теперь не только на поверхности, но и в глубине реки. Особенно замечательны были летающие рыбы - слова, которые могли и жить под водой, и летать над водной гладью.

Раз я застрял на порогах. Это и не удивительно: встретились пороги препинания. Знаки препинания пробили мой плот и вылезли в суждениях, из которых он состоял, в самых неожиданных местах. И получилось: «Кто – ясно. Мыслит тот? Ясно излагает. Если; излагать свою мысль, ясно-то тебя всегда. Поймут – значит, чтобы тебя... Понимали надо ясно. Мыслить!».

Пришлось мне попотеть, расставляя точки, запятые и тире там где надо. Лишние пришлось выбросить.

Скоро Речь изменилась: она уже не только могла быть свободным устным потоком (хотя до устья было еще далеко), но и начала приобретать письменную форму. Большие участки оказались покрыты толстым слоем льда, на котором были начертаны разные значки. Такие участки мне приходилось преодолевать, устанавливая на плоту парус с азбукой и катаясь на нем, как на санках. Разбирая надписи, я радовался за Речь и иногда исправлял ошибки в словах.

Когда Речь становилась устной, ее течение могло меняться быстро и неожиданно.

Снилось мне, что плыву я, расслабившись, на своем плоту, Речь течет медленно, спокойно – я и вздремнул. Но вдруг разыгралась настоящая речевая буря: поверхность реки закипела; отдельные слова высоко выпрыгивали из воды, а некоторые выражения были такими свирепыми и резкими, что мой плот швыряло из стороны в сторону. В конце концов меня вынесло к Водопаду Брани, где плот не выдержал и раскололся. Обломки суждений, из которых он состоял – «ясно», «мали», «излаг», «пой», «гда» и другие, – были унесены

эмоциональными междометиями. Я сам едва не утонул в воронке несправедливых обвинений. Когда Речь немного успокоилась, я решил подкормить ее и почистить.

Это была долгая и кропотливая работа. По обоим берегам речки было немало Библиотечных водохранилищ. Я прорыл каналы, соединив эти водо- (а может быть, слово-?) хранилища с Речью. Какие чудные словесные богатства полились в Речь, сколько новых красивых слов заплескалось в воде, сверкая на солнце золотой чешуей! А я между тем объявил беспощадную войну появившимся в Речи словам-паразитам. Эти неприятные создания выскакивали наружу там, где их никто не ждал, и очень засорили течение Речи. Всплывает, скажем, вполне стройное и симпатичное высказывание, глядь - между его словами нахально втискивается слово-паразит: «Я, это самое, сегодня, так сказать, к вам пришел, чтобы как бы пригласить вас на как бы день рождения». И непонятно – точно ли вас пригласили на день рождения или все это – как бы. Я ловил слова-паразиты сетями и выдергивал их из высказываний.

Мои труды не пропали даром. Скоро Речь стала чистой и прозрачной. Красивые и правильные слова составляли глубокие и точные мысли. Суждения стали богатыми по смыслу и изящными по форме. И значительно реже появлялись в течении реки пороги, на которых бурлили резкие и грубые слова.

Только я собрался с удовольствием поплескаться в речке Речь, как... проснулся! Даже жалко, правда?

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СКАЗКИ

Психотерапевтические сказки имеют следующие цели: обращение к глубинному «Я» ребенка, стремление помочь в более осознанном отношении к самому себе, миру, другим людям, а при необходимости – в изменении этого отношения; оказание психологической поддержки и избавление от страданий и негативных переживаний, связанных с какой-либо проблемной жизненной ситуацией или психоэмоциональной травмой.

Психотерапевтические сказки часто имеют форму притч. Они являются наиболее важными и глубокими и обладают самой большой силой воздействия.

ВОЛШЕБНИК

Давным-давно это было. Жил на свете удивительный человек. Был он красив и добр. Сложно сказать, сколько ему было лет. У него так задорно блестели глаза, что многие думали: «Он очень молод». Но, глядя на его длинную седую бороду и волосы, другие говорили: «Он стар и мудр». Этот человек умел делать то, что не умели другие. Он разговаривал с деревьями и цветами, животными и рыбами, подземными водами и корнями растений. Он мог вылечить заболевшее растение, животное и даже человека. Он знал, когда пойдет дождь или снег, дружил с ветром и солнцем. Многие приходили к нему за советом.

Люди называли его Волшебником. Никто не знал, откуда он пришел, но говорили, что раньше он был обыкновенным человеком, таким, как все. Менялись поколения, а Волшебник все жил среди людей, и они чувствовали, что находятся под его защитой.

Как-то раз Волшебник сказал людям:

– Я долго жил среди вас. Чувствую, что пришло время мне отправляться в путь.

– Зачем же ты оставляешь нас, – грустно сказали люди. – Нам будет нелегко без твоей защиты и доброго совета. Передай нам хотя бы частичку твоей мудрости.

– Посмотрите вокруг, – сказал Волшебник, – вы живете в прекрасном мире. Каждый день вы можете встречать и провожать солнце, слушать, как шумят деревья и плещется вода, потрескивают поленья в костре и дышит земля. Давайте на минуту замрем и прислушаемся. Чувствуете, все, что нас окружает, живет в своем ритме. И свой ритм у каждого из нас.

Люди замерли, закрыли глаза и услышали, КАК дышит земля – ровно и спокойно, КАК плещутся о берег волны – то быстро, то не торопясь. И главное, каждый из них услышал собственный ритм: спокойное биение сердца, свободное дыхание... И вдруг людей охватило чувство, что с ними происходит что-то новое и необыкновенное.

– Удивительное и Волшебное растет внутри нас, – с восторгом сказали они Волшебнику.

– Похоже, вы открыли самый главный мой секрет, – улыбнулся Волшебник. – Ведь Волшебство – это умение слышать и чувствовать ритм природы и жить в соответствии с ним, совершая удивительные преобразования вокруг, созидая окружающий мир. Надо только услышать свой ритм и разбудить творца, живущего внутри каждого, – и тогда начнется волшебство.

– А как мы будем им пользоваться? – спросили люди.

– Можно представить себя здоровым и красивым человеком, рассмотреть свой образ и запечатлеть его в своем сердце, – ответил Волшебник, – и постепенно, даже незаметно для себя, вы начнете меняться.

Можно научиться слышать внутренний ритм другого человека, находить соответствие со своим ритмом, и тогда каждый день будет дарить радость взаимопонимания.

Можно научиться видеть в каждом событии урок для себя, и тогда на смену тревогам и волнениям придут покой и ясность...

И отправился Волшебник в путь. А люди остались. Они хорошо запомнили слова Волшебника. Жили, слушая свой внутренний ритм, и очень скоро в каждом из них проснулся творец. Спокойно и с любовью они каждый день создавали свою жизнь, излучая вокруг добро и радость.

И сейчас, если мы приложим руку к груди, то услышим спокойное биение своего сердца, ритм дыхания. И творец, живущий внутри нас, напомнит о себе теплой волной радости.

ДВОРНИК

В одной небольшой стране был зимний вечер. А в ее самом большом городе падал густой снег. Все улицы уже были завалены сугробами, но никого это поначалу не беспокоило. И в первую очередь – дворников. Они считали себя обиженными и не собирались работать на весь город.

– Нам слишком мало платят за наш тяжелый труд, – говорили они. – Всех детей, кто плохо учится, страшат тем, что они пойдут работать в дворники. Никто не смеет с нас что-то требовать, ведь не мы заказываем погоду. Идет снег или не идет, мы получаем одну и ту же зарплату.

Итак, город засыпало снегом. И лишь на одной улице работал единственный дворник. Он старательно расчищал тротуары, проделывал дорожки среди сугробов и даже, справившись со своим участком, переходил на следующий. Короче говоря, это был дворник-чудак, который умудрялся любить свою работу. И, конечно же, он вызывал самые противоречивые чувства. Одни хвалили его, потому что гулять в городе можно было только по его улице, другие, а среди них были все остальные дворники, – ругали. Объяснений его поведению находилось множество.

– Чего ж ему не работать, если он побогаче нас с вами? – говорили одни. – Посмотрели бы, как он получает зарплату. Даже не пересчитывает денег, сунет их в карман и идет дальше.

– Да он просто находит деньги на улице. Метет себе тротуар, а там то одна монета, то две, то три. На его улице просто живут рассеянные люди, которые постоянно теряют деньги, – утверждали другие.

– Неспроста он привлекает жителей гулять по своей улице. Они гуляют, а денежки у них так и падают, так и падают, – заявляли третьи.

– Да ему больше делать нечего, как работать, – твердили четвертые. – Здоров, всем доволен, самый счастливый. Вот и все дела.

Но самое печальное, что все эти сплетни никто не брался опровергать. Даже те, кто хвалил дворника, в глубине души считали его не вполне нормальным. А может, и впрямь он был чудачком... Ведь когда его спрашивали, он никогда не жаловался на судьбу и считал себя удачливым. Соглашался с тем, что он самый богатый, и самый здоровый, и самый счастливый человек в городе.

Меж тем именно в эту снежную зиму, в этот снежный вечер ему следовало бы помолчать. А он еще мурлыкал песенку, расчищая свою улицу. Вероятно, он рассердил метель и она не кончалась, чтобы проверить его терпение. Так до утра они и боролись, а в результате весь город засыпало до самых крыш.

Люди проснулись поздно и решили, что не пойдут на работу, потому что незачем рисковать здоровьем и жизнью, пробираясь через сугробы. А главное – не их дело расчищать город от снега, а дворников. Так прошел не один день, и жители стали замерзать, голодать. Они умирали, проклиная дворников, но никому не пришло в голову взять лопату и выйти на улицу. Ведь это не их дело.

А дворники в это время прорыли ходы в сугробах и собрались вместе, чтобы составить заговор.

– Пришел наш час! – торжественно решили они. – Весь город и его судьба в наших руках. Всю свою жизнь мы были самыми униженными среди всех сословий. Теперь мы станем выше всех.

И вот они, вооружившись лопатами, добрались до ратуши и потребовали от правительства отдать им всю власть в государстве. Что было делать городским советникам, как не подчиниться? Один за другим откапывали дворники дома и тут же приводили к присяге жителей города, требуя, чтобы те признавали их власть.

Первый указ нового правительства гласил, что всем жителям страны вменяется в первую обязанность соблюдать чистоту, дабы облегчить работу дворникам. Правда, после указа дворникам стало нечего делать, но зато была восстановлена справедливость, которую, по мнению правительства, долго попирали. Второй указ был направлен против того чудака, который был бельмом на глазу у всего города. Его лишили звания дворника и заодно той высокой зарплаты, которая отныне вводилась за этот труд. Чудак не противился. Лишь спросил, можно ли ему стать строителем и, получив согласие, удалился из города. Прошло немного времени. Как-то через эту страну проезжала прекрасная принцесса. Только один взгляд на нее вызывал самые пылкие восторги. Воистину она была удивительной красавицей! Весь город сбежался посмотреть на нее.

– О, если б она осталась жить у нас, – говорили люди, – Мы могли бы гордиться своей страной. Она прославилась бы ее на весь мир! Да, в присутствии принцессы все ощутили свою бедность. В стране была только чистота, а кроме нее, ничего больше не было. С тех пор, как все стали наводить порядок и заниматься уборкой, государство опустело. Все старое сносили и сжигали. У деревьев обрубали ветви, чтобы от них было меньше листьев и сора, животных загоняли в специальные сады, дабы они не мешали порядку.

И вот когда принцессе предложили остаться в их стране, она удивленно спросила:
– А что же у вас есть, ради чего можно жить?

Никто не мог ответить на этот вопрос. Для всех это и была бы принцесса. Ради нее они хотели бы жить в своей стране. Вдруг кто-то случайно вспомнил про чудака-дворника. Воистину, только его и могли они показать красавице-принцессе. – У нас живет самый счастливый человек! – закричали они. – Он единственный в мире, так же, как и вы!

Вспомнив, в какую сторону ушел чудак, они немедленно собрались в путь за ним.

И тут уже пришлось удивляться не одной принцессе, но и жителям страны. Оказывается, чудак поселился в самом заброшенном уголке государства, но, став строителем, умудрился выстроить там целый дворец, окруженный лесом и парком. Не нужно было задавать вопросов, чтобы увидеть, что чудак опять чувствует себя счастливым. Увидев, что принцесса довольна, люди бросились к нему и предложили немедленно стать принцем.

– А что я должен буду делать? – спросил он.

– Ничего! Ты просто будешь принцем и мужем прекрасной принцессы! – отвечали ему.

– Но я не умею ничего не делать! – заявил чудак.

– Ну... повелевай нами!..

– И этого я не умею.

– Ну, делай, что хочешь, и еще будь нашим принцем. А мы будем брать с тебя пример.

Чудак еще раздумывал, соглашаться ли на новую должность, но тут принцесса улыбнулась ему и взяла дело в свои руки.

И вот красота и счастье стали править страной. Принц нашел себе дело и заботился обо всех своих подданных. Он вставал раньше всех, брал в руки метлу и шел убирать улицы, а потом начинал строить, а потом делал еще массу дел, и его подданные, видя его заботу, также начинали заботиться друг о друге, и вся страна благоденствовала.

КРАШЕ ТА, КОТОРАЯ НРАВИТСЯ

Давным-давно страшный, огромный дракон – Аждаха захватил единственный в Аварии источник. Люди остались без воды. Женщины плакали, дети стонали от жажды. Самые смелые и сильные джигиты набрасывались на чудовище с саблями в руках, но он всех сметал ударами длинного хвоста. Аждаха построил у источника громадный красивый дворец. Огородил его частоколом и насаживал на него головы убитых.

Люди были в отчаянии. Кто же победит страшного дракона?

В то время родился у бедной вдовы сын. Сызмальства он ходил пить воду из источника по ночам. И набрался небывалой силы, смелости и удали. Наблюдал он, как безобразничал у источника Аждаха, и возненавидел его. И поклялся перед всем народом освободить от чудовища страну.

Мать, родственники, соседи и друзья долго отговаривали его:

– Ты ещё молод. Погибнешь во цвете лет. Пожалей себя!

Но юноша сел на коня и отправился сразиться с чудовищем.

Аждаха уже издали почуял его и заревел страшным голосом:

– Это кто осмелился приблизиться к источнику?!

– Я хочу сразиться с тобой, чудовище окаянное! – гордо ответил юноша.

Аждаха загоготал:

– Безумный! Разве тебе неизвестно, что я не сражаюсь оружием? Ты должен знать, что нет в мире никого, равного мне по силе. Всем своим противникам я задаю только один вопрос. Если он не сможет ответить на него правильно, то я убиваю его одним ударом своего огромного хвоста! А если ты ответишь правильно, то я тут же сам и погибну! Хорошо!

– Я согласен! – отвечает юноша – Задавай вопрос!

Аждаха громко зарычал, и в окне его дворца показалось две женщины. Одна – невероятно ослепительная красавица, другая – обыкновенная простая женщина.

– Которая из них краше? – спросил Аждаха.

Юноша посмотрел на женщин и ответил:

– Краше та, которая тебе больше нравится

– Ты прав! – прохрипел Аждаха и испустил дух.

Так Авария была избавлена от чудовища.

КОРОЛЬ И СЛУГИ

Сказочная страна – с Королем и слугами. Конечно, приятнее видеть слуг по имени Радость, Удовольствие, Интерес, а Злость, Обиду, Страх встречать нечасто. Но мы ведь с вами знаем, что они тоже верные слуги Короля. Однако не все подданные Короля так считали. Некоторые стали говорить: «Зачем нам эти противные Злость, Страх, Обида? Когда они приходят, то мы ссоримся, деремся, нам очень неприятно. Давайте подговорим Короля, чтобы он выгнал этих слуг из страны!»

Но Король был мудр и останавливал своих подданных. Но, если о нас за глаза говорят плохо, перешептываются и перемигиваются за нашей спиной, мы это почувствуем? Конечно! Нам будет приятно или неприятно? Конечно, неприятно! А когда нам неприятно, какие дела мы будем делать быстрее: хорошие и плохие? Многие люди, когда о них плохо говорят, обижаются и совершают не очень хорошие поступки. Так случилось и в нашей чудесной стране чувств...

Так вот, темной ночью на краю леса собрались слуги по имени Обида, Злость и Страх. Обида, обиженно поджав губы, рассказывала о том, что их хотят выгнать из страны.

– Им, видите ли, без нас лучше живется! Мы им, видите ли, совсем не нужны! – фыркала Обида.

А Злость сжимала кулаки:

– Мы им покажем, что мы можем! Вот посадим Короля в темницу, да будем править страной, вот они у нас попляшут!

И вот слуги-заговорщики пробрались во дворец, схватили спящего Короля и бросили его в темницу.

Когда на следующее утро придворные, по своему обыкновению, собрались в тронном зале, они замерли в ужасе и изумлении. На троне сидела Злость. *(Или Страх – в зависимости от того, какую проблему вам важно проработать: агрессивность или тревожность.)*

Она пыталась надеть на свою голову корону, но та была волшебной и сползала. Тогда Злость со злостью кинула ее под трон.

Как вы думаете, каков был первый указ нового правителя? Было решено объявить войну соседнему государству. Кроме того, отныне каждому жителю королевства надлежало доносить на своих соседей, решать все споры с помощью кулаков, пугать друг друга всевозможными неприятностями. Представляете, какая жизнь настала в стране, тем более что слуги по имени Радость, Удовольствие и Интерес были из нее изгнаны? Конечно, страна разрушалась и превратилась...

Видите, что может произойти со страной, если у власти оказались не законный Король, а Обида, Злость и Страх, забывшие о мере? Приятно ли на это смотреть?

Наверное, то же самое происходит и у человека внутри, если он постоянно со всеми ссорится, дерется, обижается...

Давайте попробуем честно ответить на вопрос: бывает ли в нашей жизни так, что власть во внутреннем королевстве захватывают слуги по имени Обида, Злость или Страх? Что вы чувствуете и что, как вы думаете, чувствуют окружающие вас люди? В каких ситуациях это происходит?

Итак, к власти пришел самозванец, и в стране начались разруха и бедствия. Ничего другого нельзя ожидать, если у власти находятся Злость или Страх.

А что же стало с нашими изгнанниками – Радостью, Удовольствием и Интересом? Конечно, их сердце не могло вынести такого страшного зрелища. Они вспомнили, что далеко-далеко, за горами, за долами, живет волшебница по имени... Как вы думаете, каково ее имя? Конечно же, волшебницу зовут Любовь!

Ах, и нелегко же путь к волшебнице! Сколько испытаний пришлось выдержать верным слугам Короля. И сразиться с ужасными людоедами, и с гигантскими муравьями, пройти через Черный лес... Но они дошли до царства Любви. Умывшись из колодца, почувствовали невероятный прилив сил. Сомнений не было – они ощутили Любовь.

Волшебница дала путешественникам сосуд с Любовью, чтобы они отнесли его своему повелителю. Ведь в этом было спасение их страны.

Путь назад был уже не таким тяжелым. Тем более что верных слуг Короля окрыляла Любовь.

Вот мы и узнали, что самое главное во внутренней сказочной стране – Любовь. Давайте, приложим руку к сердцу: ведь именно там, согласно древним легендам, живет Любовь. Она позволяет заботиться о себе и близких людях, помогает создавать хорошее настроение, дает силы на свершение добрых дел, учит прощать тех, кто нас обидел... Чувствуете тепло от своих сердец? Это значит, что Любви в ваших сердцах много-много. Давайте, выйдя из сказочной страны, подарим Любовь своим близким людям. А как это сделать – подскажет сердце...

Но наша история не закончилась. Слушайте, что было дальше. Конечно, путь домой легче, чем из дома. Тем более если несешь сосуд с Любовью! Итак, слуги по имени Радость, Удовольствие и Интерес добрались до своей страны, нашли темницу и освободили Короля. Только повелитель пригубил из сосуда с Любовью, как к нему вернулись силы, уверенность, мужество и мудрость. Царственной поступью он отправился в тронный зал.

Как только самозванцы – слуги по имени Обида, Злость и Страх – увидели Короля, они затрепетали и бросились на колени. А придворные зашипели:

– Вот, Ваше Величество, мы же говорили, что надо было избавиться от этих слуг, и ничего бы не было!

Но Король остановил их:

– Дело не в моих слугах, дело в дурных мыслях и разговорах! Я даю им три дня срока, пусть они сами решат: покинут ли они нашу страну, или найдут в ней себе достойное применение.

Так сказал великодушный Король. Как вы думаете, правильно ли он поступил?

Через три дня слуги по имени Злость, Обида и Страх пришли к Королю и сказали:

– Ваше Величество! Простите нас! Мы вспомнили о мере и поняли наше назначение в стране. Позволь нам построить свои дома на границе государства.

– Почему же на границе? – удивился Король.

Слуги объяснили:

– Слуга ваш по имени Страх самый чуткий, самый осторожный, он чувствует опасность и может вовремя предупредить о ней Ваше Величество. Вы будете иметь время, для того чтобы достойно встретить опасность или предотвратить ее. Слуга по имени Злость придаст вам силы для борьбы с врагом, сможет быстро наказать обидчика. Слуга по имени Обида чуток к дурным мыслям и разговорам, он будет охранять ваше достоинство, и предотвращать недостойные разговоры и действия.

Вот как закончилась эта история. Сосуд с Любовью установили на самом красивом месте. К этому месту может легко подойти каждый, как только почувствует себя раздраженным или тревожным. Ведь Любовь приносила покой в души жителей. Так, слуги по имени Злость, Страх, Обида охраняли страну, а Любовь согревала ее. Все жили долго и счастливо.

ОСТРОВ ДУХОВНЫХ ЦЕННОСТЕЙ

Когда-то давным-давно на Земле был остров, на котором жили все духовные ценности. Но однажды они заметили, как остров начал уходить под воду. Все ценности сели на свои корабли и уплыли. На острове осталась лишь Любовь. Она ждала до последнего, но, когда ждать уже стало нечего, она тоже захотела уплыть с острова. Тогда она позвала Богатство и попросилась к нему на корабль, но Богатство ответило: «На моем корабле много драгоценностей и золота, для тебя здесь нет места». Когда мимо проплывал корабль Грусти, она попросилась к ней, но та ей ответила: «Извини, Любовь, я настолько грустная, что мне надо всегда оставаться в одиночестве». Тогда Любовь увидела корабль Гордости и попросила о помощи ее, но та сказала, что Любовь нарушит гармонию на ее корабле. Рядом проплывала Радость, но та так была занята весельем, что даже не услышала о призывах Любви. Тогда Любовь совсем отчаялась.

Но вдруг она услышала голос где-то позади: «Пойдем, Любовь, я возьму тебя с собой». Любовь обернулась и увидела старца. Он довез ее до суши, и, когда старец уплыл, Любовь спохватилась,

ведь она забыла спросить его имя. Тогда она обратилась к Познанию:

– Скажи, Познание, кто спас меня? Кто был этот старец? Познание посмотрело на Любовь:

– Это было Время.

– Время? – переспросила Любовь. – Но почему оно спасло меня? Познание еще раз взглянуло на Любовь, потом вдаль, куда уплыл старец:

– Потому что только Время знает, как важна в жизни Любовь.

Как-то раз созвало Безумие к себе на чай друзей. Все пришли, было весело, пели, плясали, а после торта Безумие предложило сыграть в прятки: «Я считаю до ста, а вы прячетесь. Первый найденный будет снова считать до ста». Все согласились, кроме Страх и Лени.

– Один, два, три... – начало считать Безумие. Паника спряталась первой, куда попало. Радость забегала по саду. Грусть заплакала, думая о бренности жизни. Зависть цеплялась за Ликование и спряталась за высокими скалами. А Безумие все считало. Отчаяние отчаивалось, так как Безумие досчитало уже до девяносто девяти.

– Сто! – взвизгнуло Безумие. – Я вас ищу!

Первым нашли Любопытство, оно выглядывало в надежде увидеть, кого найдут первым. Висящим на заборе Безумие нашло Сомнение, оно висело на заборе в нерешительности, по какую сторону забора всё же лучше спрятаться.

Всех нашли, и Любопытство вдруг спросило: А где же Любовь?»

Все стали искать. Безумие в поисках забрело далеко-далеко и вдруг оказалось в прекрасном благоухающем розовом саду. В кустах что-то зашуршало. Безумие раздвинуло розовые ветви и услышало вскрик. Это была Любовь, шипы роз прокололи ей глаза. Безумие металось, ломая руки, извинялось, просило на коленях прощения, вплоть до того, что пообещало Любви оставаться навсегда с ней. Любовь согласилась.

И ходят с тех пор слепая Любовь с Безумием вместе.

О ЦАРЕ ДАВИДЕ

Когда царю Давиду пришло время умирать, призвал он к себе сына, будущего царя Соломона.

– Ты уже побывал во многих странах и видел много людей, – сказал Давид. – Какое у тебя мнение о мире?

– Везде, где я был, – ответил Соломон, – царят несправедливость, глупость, зло, несчастье. Я не знаю, почему так устроен наш мир, но я очень хочу его изменить.

– Хорошо. А ты знаешь, как сделать это?

– Нет, отец.

– Тогда послушай.

И царь Давид рассказал будущему царю Соломону такую историю. «Давным-давно, когда мир был юн, землю населял один-единственный народ. Правил этим народом царь, имя которого время не донесло до нас. Было у него четверо детей – их имена тоже канули в Лету. Когда пришло его время умирать, он призвал к себе четырех наследников и завещал им нести людям Справедливость, Мудрость, Добро и Счастье.

Глупость, – продолжал он, – возникает потому, что человек, зная ничтожно мало об огромном мире, судит о нем только с позиции своего знания. Как невозможно вычерпать море, так и невозможно полностью познать мир. Расширяя свои знания, человек лишь

переходит от большей глупости к меньшей. Поэтому мудр тот человек, который ищет истину не в мире, а в самом себе. «Я существую, а мир не существует», – этим принципом руководствуется мудрец.

Зло, – сказал Царь, – появляется тогда, когда человек противопоставляет себя миру. Когда он ради своих целей вмешивается в естественный ход событий и подчиняет все своей воле. Чем больше человек стремится господствовать над миром, тем больше мир сопротивляется ему, ибо зло порождает зло. «Мир существует, и я существую. Я растворяюсь в мире», – вот основа для тех, кто несет в мир Добро.

И наконец – несчастье испытывает тот человек, которому чего-то не хватает. И чем больше ему этого не хватает, тем более он несчастен. А так как человеку всегда чего-нибудь не хватает, то, утоляя свои желания, он лишь переходит от большего несчастья к меньшему. Счастлив тот человек, внутри которого весь мир, – ему не может чего-либо не хватать. «Мир существует и я существую. Весь мир растворен во мне», – вот формула Счастья.

Царь передал эти формулы сыновьям, и вскоре умер. Наследники же, заметив, что формулы Справедливости, Мудрости, Добра, Счастья противоречат друг другу, решили поступить следующим образом. Они разделили весь народ на четыре равные части, и каждый стал управлять своим. Один нес людям Справедливость, второй – Мудрость, третий – Добро, а четвертый – Счастье. В результате на Земле появились Справедливый народ, Мудрый народ, Добрый народ и Счастливый народ.

Прошло время, и постепенно народы перемешались. Справедливые люди хорошо знали, что такое справедливость, но совсем не знали, что такое мудрость, добро и счастье. Поэтому справедливые люди несли в мир глупость, зло и несчастье. Мудрые люди несли в мир несправедливость, зло и несчастье. Добрые люди несли в мир несправедливость, глупость и несчастье. А счастливые люди несли в мир несправедливость, глупость и зло, – так закончил свой рассказ царь Давид.

– Хорошо, – сказал Давид, – но ты не учишь, что мир уже изменился. Несправедливость, зло и несчастье уже перемешаны среди людей. Они породили страх. Чтобы победить эти пороки, нужно прежде всего справиться со страхом.

– Тогда объясни мне, как победить страх.

Страх бывает разным. Но главная его форма такова: в радости люди боятся смерти, а в печали – бессмертия. И лишь тот, кто знает цену и радости, и печали, не боится ни смерти, ни бессмертия.

...Давно жил царь Соломон, но люди помнят его. Его называли справедливым, добрым, счастливым и бесстрашным.

САМОЕ ГЛАВНОЕ ВОЛШЕБСТВО

Жил на свете волшебник. Всё он мог, но ничего его не радовало. Махнёт рукой – дворец появится, махнёт ещё – пустыня возникнет или море разольётся. Посмотрит волшебник на всё это и скажет: «Ну и что?». И решил он узнать, что люди о счастье говорят. Почему они ничего не могут, а счастливы бывают?

Вот раз встретил волшебник человека, который нёс мешок.

– Тяжело? – спрашивает волшебник.

– Куда уж тяжелей, отвечает человек.

– Хочешь, тебе всегда легко будет? Хочешь, всё будет делаться само собой?

– Нет, – отвечает человек, от такого счастья уволь.

Удивился волшебник:

– Тебе же тяжело?

– Так и должно быть, – отвечает человек, – будет всё легко, чему же тогда радоваться?

– Наверное, ты прав, – сказал волшебник, – я вот все могу, а радости нет.

– И дом можешь с крыши построить? – спросил человек.

Волшебник махнул рукой, и в воздухе появилась крыша с трубой и дымом. Потом появились стены, фундамент, забор и сад за ним.

– Здорово, – сказал человек, – только лучше, когда все это своими руками построишь.

– Ты и на самом деле счастлив? – спросил волшебник.

– Донесу мешок до места, сделаю дело – вот и радость у меня.

– Дай мне свой мешок, – попросил волшебник, – я понесу.

Путь был долгим. Несет волшебник мешок и спрашивает:

– Далеко еще?

– Далеко, – отвечает человек.

– Отдохнуть можно?

– Лучше не надо, а то радость будет не полной.

Тяжело было волшебнику, махнуть бы на все рукой и сразу с мешком очутиться на месте, но он терпел. Хотелось хоть раз в жизни испытать недоступную ему радость. Наконец человек сказал:

– Пришли.

Сбросил волшебник мешок, упал на землю, и по лицу у него расплылась счастливая улыбка.

– Теперь понимаешь, что такое счастье? – спросил человек.

– Понимаю, – ответил волшебник. – Спасибо тебе, человек, за науку.

– И тебе, волшебник, спасибо, – ответил человек, – помог мешок донести.

С тех пор волшебник забросил свое мастерство. Своими руками построил дом, вырастил сад, и каждое утро еще до солнышка вставал и шел работать в поле. Работая, он пел. Со всеми был добр и приветлив. Дня у него не проходило без радости.

Встречая человека, который работает с удовольствием и песней, улыбнись ему. Может быть, это и есть тот волшебник, который умеет все на свете.