

## ЦВЕТЫ ПРОЩЕНИЯ

В белоснежном платье, как снежинка,  
То ли в гости, то ли в отчий дом,  
Шла девчонка вьющейся тропинкой  
И несла букет живых цветов.

Стройная, как тополь серебристый,  
Весела, как звонкий ручеек,  
Что-то нежно ей шептали листья,  
Улыбался каждый лепесток.

Гладили кудрявую головку  
Солнышка волшебные лучи.  
А она счастливая девчонка,  
Целовала розы лепестки.

И в глазах - лучащихся росинках,  
Полыхала цветом неба синь,  
И вот-вот, казалось, что пушинкой  
Вдруг взлетит над шелестом осин.

Шла и пела голосом счастливым  
Вторила ей музыка весны,  
И кругом светлее становилось  
От сверкавшей платья белизны.

Что-то замаячило в сторонке,  
И, жестко брошенной рукой,  
К платью белоснежному девчонки  
Вдруг прилип с травкою грязный ком.

Словно ничего не понимая,  
Девочка рассматривала грязь,  
И мальчишка, руки потирая,  
Нагло улыбался, шуря глаз.

Не всплакнула, не назвала хамом  
Гордого виновника в ответ,  
А с улыбкой светлой хулигану  
Бросила душистый свой букет.

И мотнув короткой рыжей стрижкой  
(Сердце есть и у озорника),  
Отбежал пристыженный мальчишка  
С пересохшей грязью на руках.

Если злые люди в вашей жизни  
Вдруг оставят грязные следы,  
Вы подобно девочке-снежинке

Бросьте в них прощения цветы.

Эдуард Асадов



*«Прощение - не отрицание  
собственной правоты в суждениях,  
а попытка взглянуть на обидчика  
с состраданием, милосердием, любовью,  
в то время, когда он, казалось,  
должен быть лишен права на них».*

*Норт*

Прощение - сложный процесс, требующий сил и энергии, дарующий исцеление от обид, вредно воздействующих на физическое и психическое здоровье человека. Прощение подобно спасательному кругу, который в ситуации обиды не даст утонуть в потоке гнева и агрессии, избавит нас от тяжких мук, которые мы порой несем через всю жизнь.

И пусть скептики говорят, что прощение противоположно торжеству справедливости, что оно - проявление слабости, что оно может стать отказом от борьбы за собственную точку зрения, проявлением превосходства, снисхождения. Некоторые люди считают даже, что просить прощения - значит унизиться перед другим. Но прощение - это внутреннее, личное освобождение от обиды и борьба за освобождение другого из плена отрицательных эмоций.

Оттенки жизни - черное и белое?  
Оттенки страсти - черное и красное?  
Да, чувства рисовать - попытка смелая,  
Но в двух цветах - занятие опасное.  
Какою краской расцветить прощение?  
В пастель тонов как положить негаданность?  
Какого цвета боль приносит мщение?  
И почему так золотится радость?



МБОУ «Гимназия № 2»

г. Брянска

11 «А» класс

2021

## ПРОЩЕНИЕ

### Эффективные практики

*«Любить — это значит прощать,  
прощать — это понять,  
понять — это значит знать,  
знать — это приблизиться  
к порогу мудрости».*  
*Н.К. Рерих*



## 1. Визуализация обид

Настройтесь на мысленную работу, сядьте удобно, отключите посторонние звуки и 2-3 минуты побудьте в тишине.

Представьте, что вы находитесь во дворе древнего храма. Ворота распахнуты и Вы выходите в этот сказочный храм и встречаете своего обидчика. Представьте, что ему около трех-пяти лет. На лице ребенка видно, что он испуган и осознает, что совершил ошибку. Он обращается к вам по имени и просит прощения. Представьте, что будучи ребенком он просит прощения за все обиды которые совершил в Ваш адрес. Мысленно можете высказать все отрицательные эмоции, которые накопились. После этого попросите прощения у данного ребенка и пообщайтесь с ним. После общения мысленно прощайтесь и выходите из данного храма.



## 2. Прощение обиды в письмах

В первом письме напишите все свои негативные переживания, эмоции. Все, что долго держали глубоко в себе. Не сдерживайте себя (нахлынувшие чувства и воспоминания). На следующий день вновь напишите свои оставшиеся негативные эмоции. Выплесните на бумагу все что могло остаться. На третий день напишите в письме, как ваша жизнь улучшилась благодаря той ситуации. В завершении, желательно сжечь данные написанные вами письма. Это является отличным ритуалом очищения. А наше подсознание очень любит символические действия.

Еще одна техника прощения написания письмом. Для многих написать письмо является лучшим способом избавиться от отрицательных эмоций. Начинаем письмо словами: "Я тебе скажу сейчас такое, чего раньше никогда не говорил (а)".

Пишем по данной схеме:

Вот что ты мне сделал(а);

Вот что мне пришлось пережить;

Вот как это повлияло на мою жизнь;

Вот чего я жду сейчас от тебя. Дает нам возможность понять себя, в чем именно мы нуждаемся и можем это постараться получить в другом месте.



## 3. Одаривание обидчика цветами

Это, оригинальная и эффективная практика, разрывающая шаблон мышления и вызывающая изменение воспоминаний.

Закройте глаза и вспомните ту ситуацию предшествующей вашей обиде. Представляйте её во всех подробностях. Вспоминайте детали и в тот момент, когда начнет появляться внутри вас обида, мысленно представьте, что вы достаете огромный букет цветов и вручаете своему обидчику. Представьте какое возникнет недоумение на лице человека. Тем самым мы разрываем шаблоны воспоминаний и можем пообщаться, попросить прощения и простить.



## 4. Медитативное прощение

Данная практика больше подходит тем людям, кто уже прошел острый период обиды и готов избавиться от негативных эмоций в плановом порядке. Она больше похожа на аффирмацию — многократное повторение заранее написанного текста в медитативном состоянии.

Примерный текст:

«Я полностью прощаю (имя обидчика). Я прощаю его без всяких условий и ограничений, независимо от того, хочет ли он, чтобы я простил его. Я прощаю его, потому что я свободный человек и отказываюсь носить груз обиды в своем сердце. Я освобождаюсь от всех негативных мыслей по отношению к(имя обидчика). Я чувствую, что по мере того, как обида уходит из моего сердца, мне становится легко и радостно. Я совершенно свободен от горечи. Я желаю (имя обидчика) здоровья физического и духовного»

Важно повторять текст в медитативном состоянии, когда сознание немного ослаблено и у вас есть великолепная возможность проникнуть в свое подсознание и очистить его.



## 5. Пустой стул

Поставьте пустой стул в комнате и представьте, что на стуле сидит тот самый человек.

Выскажите все, что вы хотели сказать, все претензии, всю свою обиду. Вы можете, использовать любые слова и выражения, вы можете кричать и орать, выплескивать все свои эмоции, и это сделать надо обязательно.

Позвольте себе любые проявления физической активности можете топтать ногами, кидать в него предметы. Главное выпустить из себя всю агрессию, накопленную за долгое время.

Остановитесь по своим ощущениям, вы почувствуете большую опустошенность и усталость. Значит, сегодня вы качественно поработали, и избавились от какой-то порции негатива.

Вы можете повторять это действие столько, сколько вам будет необходимо, вы сами поймете и почувствуете, когда будет достаточно.



## 6. Эмоционально-коррективное переживание

Запишите тревожащий или оскорбивший вас эпизод в виде небольшого рассказа, написанного в настоящем времени и от первого лица. Как можно более точно восстановите все события (если, конечно, они не стали для вас серьезной психотравмой). Восстановите все диалоги и опишите свои чувства. Теперь переигрывайте историю так, как вы бы хотели, чтобы она произошла. Дайте пощечину обидчику, пойдите навстречу преследователю и победите его. Хоть как-то, но отомстите мучителю. Или полюбите человека, которого вы ненавидели. Детализуйте все, что хотите. Создавайте новые диалоги. Описывайте иные ваши чувства. И придумайте свои собственные финалы и развязку.

