Ты был неосторожен и порезал ладонь об острый край — **нарисуй** красную царапину, заметную с обеих сторон ладони. Сквозь корку льда пробилась боль и вместе с ней на миг вернулись чувства. Они всё ещё далеко-далеко и очень слабы, но теперь тебе интересно узнать, что ещё ты потерял и забыл, укрывшись в ледяных чертогах — **рассмотри в отражении** своё лицо. Чем оно похоже на лица других? Чем отличается? Можешь ли ты понять что сейчас чувствует этот человек? Что он чувствовал раньше? Рассмотри отражения предметов в зале, отражения других людей. Тебя окружают абсолютный холод и пустота или где-то мелькают искорки тепла и жизни? Обрати внимание на то, как искажается всё что ты видишь.

Теперь ты отчетливо разглядел осколок у себя в глазу и остро почувствовал осколок в сердце:  
— Осколок в глазу мешает тебе видеть и воспринимать мир и других людей без искажений.

— Осколок в сердце мешает тебе вспомнить, кто ты.

**Чтобы извлечь осколок из глаза**, если ты конечно этого хочешь — нужно разглядеть в поведении других людей то, что осколок запрещает тебе делать*.* (Например, если ты не можешь сострадать, то разгляди убедительное для тебя проявления сострадания в других). Только убрав осколок из глаза ты узнаешь, как извлечь осколок из сердца.

*Если ты изъял осколок из глаза — сними его с плеча, подойди к мастеру, отдай ему осколок и следуй его инструкциям. Если ты не понимаешь, как увидеть проявление нужного тебе качества в других - подойди к мастеру.*  
  
Подумай, хочешь ли ты помочь другим людям освободиться, и если да - **убеди хотя бы одного** человека без красной царапины на руке взять осколок зеркала и вглядеться в отражение. Но не забывай об ограничениях: медлительности, заторможенности, скупости диалогов. Не произноси громких общественных речей. Если сейчас тебе трудно это сделать, попробуй позже, когда избавишься от осколка в своём сердце.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ты был неосторожен и порезал ладонь об острый край — **нарисуй** красную царапину, заметную с обеих сторон ладони. Сквозь корку льда пробилась боль и вместе с ней на миг вернулись чувства. Они всё ещё далеко-далеко и очень слабы, но теперь тебе интересно узнать, что ещё ты потерял и забыл, укрывшись в ледяных чертогах — **рассмотри в отражении** своё лицо. Чем оно похоже на лица других? Чем отличается? Можешь ли ты понять что сейчас чувствует этот человек? Что он чувствовал раньше? Рассмотри отражения предметов в зале, отражения других людей. Тебя окружают абсолютный холод и пустота или где-то мелькают искорки тепла и жизни? Обрати внимание на то, как искажается всё что ты видишь.

Теперь ты отчетливо разглядел осколок у себя в глазу и остро почувствовал осколок в сердце:  
— Осколок в глазу мешает тебе видеть и воспринимать мир и других людей без искажений.

— Осколок в сердце мешает тебе вспомнить, кто ты.

**Чтобы извлечь осколок из глаза**, если ты конечно этого хочешь — нужно разглядеть в поведении других людей то, что осколок запрещает тебе делать*.* (Например, если ты не можешь сострадать, то разгляди убедительное для тебя проявления сострадания в других). Только убрав осколок из глаза ты узнаешь, как извлечь осколок из сердца.

*Если ты изъял осколок из глаза — сними его с плеча, подойди к мастеру, отдай ему осколок и следуй его инструкциям. Если ты не понимаешь, как увидеть проявление нужного тебе качества в других - подойди к мастеру.*  
  
Подумай, хочешь ли ты помочь другим людям освободиться, и если да - **убеди хотя бы одного** человека без красной царапины на руке взять осколок зеркала и вглядеться в отражение. Но не забывай об ограничениях: медлительности, заторможенности, скупости диалогов. Не произноси громких общественных речей. Если сейчас тебе трудно это сделать, попробуй позже, когда избавишься от осколка в своём сердце.