**Даосская притча о том, как сдерживать свой гнев и не портить отношения с людьми. Правило пустой лодки**

Все мы с детства знаем, что #молчание – золото. Редко мы жалеем о несказанном резком слове, зато частенько упрекаем себя за несдержанный язык.

Не всегда наш гнев, негодование и резкость оправданы. На пике ссоры или из-за какой-то неожиданности мы можем сказать не просто грубые слова, а слова, которые могут сильно задеть, обидеть человека.

Порой слово ранит не меньше, чем плохой поступок.

Также и на себе мы можем испытывать чей-то несправедливый гнев. Думаю, каждый хоть раз был в ситуации, когда на него неоправданно сорвались, незаслуженно оскорбили.

Хочется призвать всех к мудрости, терпеливости и деликатности. Очень полезно отделять факты от эмоций. Сначала подумать, разобраться, просто глубоко подышать и сосчитать до 100, и только потом выдавать реакцию.

В любом споре, конфликте есть две стороны. И у каждой стороны свою правда, свои мотивы, свои страхи и боль.

Вот полезная даосская #притча как раз на эту тему

Ученик Ксин обучался у великого учителя, имя которому было Вейж.

Ксин всегда восхищался учителем. Ученика поражали его мудрость и проницательность. При этом у Вейжа было доброе сердце, он был очень отзывчивый. А главное, чему дивился молодой и эмоциональный Ксин, - Вейж вообще ни с кем не ссорился, не ругался.

Он ни разу не слышал от учителя бранных слов, хотя были ситуации, когда практически любой человек не сдержался бы. Но Вейж просто молчал, бывало, отворачивался или покидал помещение.

Однажды вечером учитель с учеником сидели на берегу реки. Ксин спросил у него:

- Мастер, поделись секретом, как тебе удается всегда сохранять спокойствие. Ты вообще ни с кем не ругаешься. Хотя бывают ситуации, когда стоит хорошенько побранить человека, а то и огреть его палкой.

- Ксин, я не всегда был таким. В юности я был очень похож на тебя, был такой же вспыльчивый, горячий. Любое недоброе слово, грубое движение человека разжигало во мне огонь. Я бранился, даже лез в драку.

- Ну и как ты справился с собой?

- Знаешь, мне помогла лодка. Я пользуюсь правилом пустой лодки.

- Так интересно, поделись пожалуйста.

- Да на самом деле все просто. Когда я был молодой и беспечный, то любил подолгу плавать по реке на лодке. Эта #лодка досталась мне от покойного отца, я очень ее берег. Как-то я уплыл в закат и задремал на своей лодке. Но проснулся от резкого столкновения. Не успел очнуться, как оказался в воде. Чья-то чужая лодка врезалась в мою, соответственно, лодка моя перевернулась. Я еле выплыл, зацепился за свою пустую лодку. Я уже приготовился надавать тумаков обидчику и начал кричать бранные слова. Но увидел, что другая лодка тоже пуста. Я просто забрался в свою лодку и поплыл дальше. С тех пор в моем сердце и живет «правило пустой лодки». Ты хочешь выплеснуть гнев? Но на кого ты его будешь выплескивать? На того, кто также неожиданно для себя окунулся в холодную воду? Лучшее #решение – погасить свой гнев и плыть дальше по реке жизни.