

Духовна робота з дітьми

Під редакцією кандидата біологічних наук

Володимира Антонова

*Переклад з російської
Оксани Скараєвої*

2013

В дану збірку включені статті ряду авторів, які працювали в рамках діяльності науково-духовної Школи¹ Володимира Антонова. Основною методологічною цінністю даної Школи є розвиток її adeptів у якості саме духовних сердець, що дозволяє їм просуватися Прямим Шляхом до реалізації Заповідей Бога, до духовної Досконалості. Методики Школи розміщені у вигляді послідовності східців: від дуже простих, початкових – до найскладніших, вищих.

В даній книзі наводяться методологічні рекомендації та модифікації початкових методик, адаптованих для дитячого й підліткового рівня сприйняття. Причому основні пріоритети програми такі: закладка фундаменту духовного відношення (тобто, з позиції любові) до інших людей та до всіх живих істот, набуття навичок здорового способу життя, розширення кругозору і отримання початкових уявлень про сенс наших життів на Землі.

Книга розрахована на педагогів та вихователів, які працюють з дітьми різного віку; вона також буде корисна батькам.

© Антонов В.В., 2013.

¹ Під словом *Школа* в даному випадку мається на увазі не будівля з класами для занять, але те, що в таких випадках розуміють у світі вчених: сукупність всіх людей, об'єднаних конкретно науковою ідеєю. В нашому випадку мова йде про новий напрямок саме сучасної науки — *методологію духовного вдосконалення*.

В наш час ані автор, ані хтось з його нинішних колег не проводять занять, описаних в цій книзі; ми просто ділимося своїми напрацюваннями минулих років: щоб їх могли використовувати інші. (*Примітка В.В.Антонова*).

ЗМІСТ

Передмова	5
Чому діти — різні?	6
Основні принципи викладання психічної саморегуляції дітям та підліткам	14
Основні гігієнічні поради	17
Вступна медитація	18
Основні вправи з навчання релаксації	19
Психофізичні вправи	20
Досвід занять психічною саморегуляцією в групах дітей та батьків в м. Брно (Чехія)	23
Заняття з дітьми психічною саморегуляцією та живописом	32
Психічна саморегуляція для дітей 11 — 13 років ...	43
До методології викладання воїнських мистецтв дітям	51
Новий Заповіт та духовна робота з дітьми	56
Розвиток творчих здібностей дитини (досвід роботи секції “Гармонія”)	72
Естетичні засоби в психічній саморегуляції для дітей	86
Психічна саморегуляція у роботі викладачів загальноосвітньої школи	103
Беззабійне харчування — і діти	110
Мої помилки у вихованні сина	113
Помилки можна виправити	118
Два Одкровення	121
Про що мріють наші діти?	123
Сонечко	124
Від Бога:	125

Рада	125
Анастасія	127
Васильок	131
Анастасія, Рада, Лада.....	135
Лао	137
Висновок	139
Література	142

ПЕРЕДМОВА

В.В.Антонов

Російську дійсність характеризує відсутність розуміння людьми сенсу своїх життів. Бо ні пануючий в нашій країні кілька десятиріч атеїзм, ні збочені релігійні уявлення не можуть виразно пояснити: навіщо ми тут живемо і що нам тут робити — з філософських позицій. І тому знедуховлені люди, включно з дітьми, масово і незворотно занурюються у пияцтво та інші наркоманії, в злочинність. І все це перетворюється для них у звичайний, звичний спосіб життя. При цьому практика показує, що ніякі заклики до “здорового способу життя” не можуть скласти масам людей стійку перспективу — якщо немає рішень головного питання філософії: питання — про сенс нашого перебування на Землі.

Про все це ми детально розповідали в багатьох публікаціях [3,5-16,26,28,41]. Але до дітей, безумовно, все це потрібно доносити на спрощеній, доступній для їх розуміння мові, причому не нав'язуючи, без примусу², але просто інформуючи — так, щоб у більш пізньому віці це згадалось і змогло послужити основою світорозуміння і розуміння свого місця і своєї ролі — як в безмежних

² Адже будь-яке насильство, в тому числі, що набуває форму занудства, дає лише зворотню реакцію.

просторах багатомірного Абсолюту, так і серед конкретних втілених на Землі людей.

Ті, хто прочитають цю збірку, можуть або буквально використовувати наведені в ній методики, або ж створювати власні імпровізації на цій основі, але обов'язково “просочуючи” заняття головною темою — темою духовної любові: поваги до Бога, добра, співстраждання, служіння всім у всьому доброму, піклування про всіх істот, включаючи людей, тварин та рослини; ми ж самі є втіленими в матеріальні тіла свідомості, душі, ми перебуваємо в нескінченному всесвітньому Океані Всевидючої і Всечуючої Божественної Свідомості, Бога, Котрий є Любов, Котрий прийме нас назавжди в Своїй Обителі, якщо ми також станемо, як і Він, Любов'ю.

Також розповіді про Божественних Вчителів і про подвиги сподвижників залишаться назавжди в пам'яті дітей і можуть стати для них взірцем [24-25,27 та ін.].

ЧОМУ ДІТИ — РІЗНІ?

В.В.Антонов

Мені зараз на пам'ять прийшли дві дитини.

Одного разу я був запрошений у гості. Там було багато людей, в тому числі, сім'ї з дітьми: родичі зібралися щось святкувати.

Сиджу я на дивані. На диван заповзає маля, підповзає до мене і цілує в щоку — щиро, сильно! Прямо-таки всього мене залив любов'ю! З такою сердечною любов'ю поцілував! Якби я не знав його біографію, то вирішив би, що він займався в нашій

Школі. Бо ніколи не бачив таких дітей поза нашою Школою.

А ось — інша дитина. Я його зустрічав кілька разів на вулиці в Петербурзі. Йому було, мабуть, років п'ять. У нього був погляд ненависті — жажливий, пронизливий погляд ненависті до всього і до всіх. Причому цей погляд і цей диявольський внутрішній стан були притаманні йому постійно.

Я зустрів його вперше, коли він рвав шапку на комусь зі своїх однолітків. Ми зустрілись поглядами, він залив мене своєю ненавистю — і втік.

Вдруге я бачив його курочущим ножом чийсь автомобіль. Знову ми зустрілися поглядами, знову — та ж ненависть, і знову він утік.

Ось — дві протилежності.

Я чув таку думку, що всі діти — янголятка, ми маємо стати, як діти, і т.д. Як які діти?...

Коли Ісус казав “станьте як діти”, Він мав на увазі цілком конкретну якість кращих дітей — “відкритість душ навстіж”; це зрозуміло і з контексту Євангелій Нового Заповіту (Мф 18:3; Мк 10:15; Лк 18:17), і з інших — апокрифічних — Євангелій. Він зазивав Своїх слухачів “розкрити”, “роздягнути” душі один перед одним і пред Богом — в емоційному коханні!

Ісус говорив про добрих, ніжних, щирих дітей. Але бувають діти і злісні, грубі, вкрай егоїстичні, брехливі, які дивляться на інших людей, як полонені дикі тваринки.

Чому ж діти бувають на стільки різними?

Це питання вже десятиріччями вивчається матеріалістичною наукою. Вчені, кожен в залежності від профілю своєї роботи, виділяють той чи інший фактор, який впливає на психічний розвиток дитини.

Генетики говорили про роль генів — що риси характеру передаються ніби точно так само, як колір очей і волосся та інші ознаки тіла.

Ембріологи, акушери і перинатологи шукали причини у впливі на структури, які формуються в мозку плоду — гормонів, стресів матері, гіпоксії плоду, пологових травм, різноманітних інтоксикацій і т.д.

Психологи і психіатри на перше місце виводили різноманітні соціальні фактори, перш за все, — характер контакту дитини з матір'ю в певні “критичні” етапи її розвитку. Зокрема, було чітко продемонстровано — як у дослідженнях на дітях, так і в експериментах на тваринах — що порушення гармонії взаємовідносин з матір'ю в певному віці призводить до прояву підвищеної агресивності в подальші роки. До порушень соціалізації також веде відсутність адекватного контакту в дитинстві з однолітками. [6]

Оцінюючи сказане, відмічу, що всі ці фактори насправді відіграють ту чи іншу роль.

Так, і генні фактори можуть впливати — хоча б через генетично визначальні особливості розвитку і функціонування гіпоталамо-гіпофізарно-адреналового ендокринного комплексу. Якщо ця система здатна продукувати і виділяти в кров більше адреналіну і норадреналіну, то такі організми виявляються більш активними в звичайних та екстремальних ситуаціях; це також може створювати деяку схильність (але не зумовленість) до посилення агресивних рис характеру.

Також, поза сумнівом, і різні пошкоджуючі розвиток плоду фактори можуть викликати “перекуси” в розвитку у нього тих чи інших відділів головного мозку і залоз внутрішньої секреції, що позначається тим чи іншим чином на емоційних особливостях у дорослому житті.

Різні структури мозку, які відповідають за різні функції, формуються в ембріогенезі в різний час. Причому кожна з них володіє найбільшою вразливістю до пошкоджуючих факторів саме в ці критичні періоди свого формування у плоді.

Тому один і той самий пошкоджуючий фактор, який впливає на плід в різні періоди його розвитку, призводить до утворення різних порушень, які проявляються іноді лише аж у дорослому стані даної особини. [5-6]

Також і соціальний фактор у ранньому віці дійсно має дуже важливе значення. Так, якщо дитина підлягає негативно-емоційним стресам у зв'язку з розлуками з мамою або людиною, яка її заміняє, у віці від 6-7 місяців до 3 років, — то у неї потім в дорослому житті проявляються в тій чи іншій мірі психопатичні риси, які включають підвищену агресивність. Значні емоційні та поведінкові відхилення виникають і за відсутності адекватного (тобто, нормального, природного) контакту з однолітками в дитинстві. [6]

Але сама головна причина, з якої діти бувають такими різними, залишилася поза межами уваги матеріалістичої науки. Вона полягає в тому, що різними є не тільки тіла, але і душі, які прийшли в ці тіла. Адже в ці дитячі тіла прийшли люди, які раніше вже були “дорослими”, причому більшість — вже багато разів. Вони прийшли, захопивши вже розвинені своєю попередньою історією риси характеру та інші особливості.

Сказане відноситься не лише до людей, але і до тварин. Саме це пояснює, чому і в експериментах на тваринах, і в дослідях на людях виявляється, що однаковий пошкоджувальний чинник призводить все ж таки не до однакових результатів у різних особин.

Уявімо, наприклад, двох людей. Одна з них в минулому житті вже була святою, а друга – була дияволом. І однаково підвищений рівень адреналових гормонів в сучасних тілах дасть у них протилежний ефект. Перший ще інтенсивніше присвятить себе духовному служінню, а другий з тією ж енергійністю буде займатися розбоєм та вбивствами.

При всьому, що сказано, потрібно також пам'ятати, що втілення у тіло, яке володіє тими чи іншими властивостями, визначається Богом. Тому “прикрих випадковостей” тут бути не може. У Бога все планується і виконується так, щоб дати втіленій істоті найкращі можливості для подальшого вдосконалення себе.

Запитаєте: невже скалічені й потворні тіла можуть комусь допомогти у розвитку? — Відповідь: так. Наприклад, людині, котра раніше, упиваючись владою, жорстоко знущала над іншими, калічила їх тіла, — їй буде доречно постраждати зараз самій, щоб пізнати те, що таке є біль, страждання, щоб через це навчитися співстраждати іншим.

Що стосується моральних виродків — то нам тут на Землі саме потрібні злодії: щоб було кому забезпечувати різноманітні життєві ситуації, щоб нам пізнавати психологію один одного. А їх доля — подальша деградація — до самісінького дна — поки деякі з них не отямляться там, на дні, у власних стражданнях, і не почнуть шукати вихід до *Світла*.

Ну а тепер нам залишається розглянути ще один фактор, який впливає на розвиток дитини, — виховання. Саме він є найбільш актуальним для аналізу в духовних школах, в яких проводиться робота також з дітьми.

Пам'ятаю, одного разу я спостерігав таку картину. Папа — пристойно одягнений атлетичної статури зверхньо-самовпевнений чоловік років 50

“повчав життю” свою доньку років 10. Вони стояли на алеї парку, і папа, вказуючи на перехожих людей, “пояснював” доньці про кожного, що ось цей — такий-то негідник, а он той — такий-то мерзотник. І та нещасна уважно слухаюча дівчинка напевно на роки засвоїла папині “уроки” ненависті. Лише у віці близько 20 років у багатьох людей (але далеко не у всіх) з’являється здатність до серйозної переоцінки всього того, чого їх вчили дорослі раніше.

За допомогою спрямованого виховання можна дуже значною мірою нашкодити або допомогти дитині. Її можна навчити ганебній зневазі та ненависті до всього оточуючого — або, навпаки, тому, що все живе потрібно любити, що кохання, гармонія — це добре, що Бог хоче від нас, щоб ми стали саме такими, і т.д.

Правильне виховання дітей — це найважливіший фактор духовної допомоги людям, найгідніший та найцікавіший вид духовного служіння.

Це також — і спосіб розвитку себе в активному коханні, в інтелектуальній творчості.

* * *

Розглянемо ще раз основні принципи духовного виховання дітей.

Вслід за головним принципом активного *впровадження ідей любові* (бо саме цього, перш за все, хоче від нас Бог!) потрібно виділити *розширення кругозору*. Ми повинні закласти в пам’ять дітей різноманітні програми того, якими шляхами по життю вони можуть піти у майбутньому, коли підروуть. Їм потрібно показати, що є і шахи, і храми різних релігій, і природа, яку можна і потрібно любити, і способи загартовування, і можливості розвитку себе через живопис, музику, танок, фотографію, різноманітні види спорту (саме

різноманітні!), й надцікаві і різні можливості отримання освіти, і що цим усім можна буде й іншим людям послужити, подарувавши їм таким чином свою любов.

Виховувати можна, в тому числі, і прикладом дій дорослих людей, коли діти за невимушених обставин стають свідками заходів духовної школи, де вчаться їх батьки. Інший варіант — організація спеціалізованих гуртків та секцій для дітей різних за віком.

Разом з тим, потрібно пам'ятати, що є проблеми, які ще в принципі недоступні для дитячого мислення. Наприклад, інформацію про існування невітлених форм життя потрібно їм надавати в тій формі і в тому об'ємі, щоб це не призвело до формування у них містичного страху. Містичний страх може послужити основою для розвитку серйозних психопатологій, які зупиняють розвиток.

Неможна також викладати дітям поглиблені медитативні практики, щоб вони не “заблукали”, втративши адекватний контакт з матеріальним планом. Потрібно пам'ятати, що кожна людина спочатку повинна розвиватися в матеріальному світі, і лише потім вона зможе успішно і безпечно йти серйозним релігійним Шляхом.

Потрібно також усіляко оберегати дітей від спроб різних неосвічених містиків залучати їх до спілкування з істотами астрального плану під виглядом спіритизму, спілкування з “інопланетянами” і т.д., нарівні як і від втягування в чаклунські, магічні та окультні експерименти. Участь і дітей, і дорослих в такого роду заходах — прямий шлях до розвитку в них ряду грубих психічних патологій.

І ще дуже важливо вчити дітей *думати*, провокуючи їх на це, наприклад, в таких ситуаціях, як вирішення проблеми переправи в лісі через

рівчак, розведення багаття так, щоб не нашкодити жодній живій істоті, і т.д.

Або можна в ігровій формі пропонувати їм різні пояснення однієї і тієї ж події, явища — щоб діти, обміркувавши, вибрали з них вірно або ж взагалі знайшли правильне рішення самі.

Або можна задавати дітям питання типу “чому?” — щоб вони вчилися самі шукати відповіді, а не отримувати їх у готовому вигляді від дорослих. І так далі.

При спілкуванні дітей між собою в групах викладач повинен доброзичливо, але твердо присікати всі прояви порочних тенденцій, таких як агресивність, схильність до присвоєння чужих речей, нехай хоча б і самих незначних. Діти добре запам'ятовують, наприклад, такі формули: “Ісус Христос вчив, що неможна робити іншому те, чого не бажаєш собі!”, або “Той, хто бере без дозволу чуже, зветься злодієм. А злодій — це дуже недобра людина!”, або “В одній дуже хорошій книзі, вона називається *Новий Заповіт*, написано: будьте братолюбними один до одного з ніжністю! А те, що ти зробив, — хіба це схоже на ніжність?” І т.д.

Величезну виховну роль можуть відігравати і деякі прості медитативні вправи. Наприклад, кожен уявляє сонечко у себе в грудях і всі бігають і світять один на одного візуалізованим світлом сонечок.

* * *

Коли дитина, буває, погано їсть, батьки вмовляють її:

— З'їж ще ложечку за маму, тепер — за папу, і еще одну — за бабусю...

Ви не задумувались: що означає тут ця частка “за”?

З'їж “за” когось, випий “за” когось...

Що означає це “за”, котре так часто повторюють, не задумуючись, люди?

“За здоров'я”? Але як може змінитися чиєсь здоров'я, якщо з'їсть чи вип'є зовсім інша людина?

“В честь”? Але ж це, якщо замислитись, виглядає ще абсурднішим.

“Замість”? — Теж безглуздо...

ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ВИКЛАДАННЯ ПСИХІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ДІТЯМ ТА ПІДЛІТКАМ

В.В.Антонов

Накопичений досвід різноманітних форм викладання психічної саморегуляції дітям та підліткам дозволяє сформулювати наступні рекомендації:

1. Спрямована етична робота, яка обов'язково проводиться викладачем на тлі навчання психічної саморегуляції, повинна закладати в учнях основи моральності.

2. Можливі варіанти комплектування груп як тільки з дітей або підлітків, так і спільно з їхніми батьками. В останньому випадку програма будується з розрахунку на молодших, але батьки завзято приймають участь в таких заняттях. Одним з плюсів другого варіанту роботи є поява загальних інтересів у сім'ї та подолання її роз'єднаності.

3. Без особливих медичних вказівок не варто проводити з дітьми та підлітками вправи з

рефлексогенними зонами емоційно-вольової сфери (за виключенням найпростіших вправ з анахатою). Причина полягає в тому, що ці вправи не сумісні з вживанням алкоголю під час та після курсу занять. Причому неможна поручитися, що діти та підлітки, які зараз займаються, будуть дотримуватися цього правила і в подальші роки.

4. Акцент у роботі повинен робитися не на отримання високих результатів, а саме на розширення кругозору, на широке інформування учнів, щоб допомогти їм у виборі життєвого шляху, коли вони подорослішають.

Збагачуйте заняття естетикою та спортом!

Можна доповнювати їх хореографією, музикою, фотографією, живописом, туризмом, загартовуванням, екологією, літературознавством, філософією — в залежності від сфери компетентності викладача.

Або ж можна — з іншого боку — збагатити елементами психічної саморегуляції уроки різних спеціалізованих секцій.

5. Не слід навчати шавасані дітей до 12-річного віку. (Винятком з цього правила може мати допуск лише за медичними показаннями; проводити такі сеанси повинен спеціаліст-лікар. Причина в тому, що у деяких дітей відмічається ускладнений вихід з глибоких релаксацій).

6. Можливе використання вправ з рефлексогенними зонами емоційно-вольової сфери та інших подібних прийомів спеціально підготовленими лікарями для лікування деяких дитячих неврологічних та психічних захворювань. Особливо ефективна дана методика для корекції порушень соціалізації.

7. Найбільш легко діти й підлітки засвоюють вправи з образними уявленнями. Важче їм зазвичай дається оволодіння концентрацією. Разом з тим,

саме навчання їх концентрації особливо важливе для підвищення успішності у школі. Значну допомогу в цьому відношенні надасть виключення з їх раціону забійної (тобто, приготованої з тіл вбитих тварин) їжі з одночасним підвищенням кількості білків молочно-яєчного походження. Ця ж рекомендація буде корисна в усіх відношеннях і всім без винятку людям.

8. Цікавий позитивний ефект дає присутність (але не участь на рівних правах) дітей при заняттях груп за містом, де вчаться їх батьки. При ненав'язливому до них відношенні, у дітей вмикається важливий механізм навчання — наслідування. Вони вчаться дбайливому відношенню до природи, в тому числі, до будь-яких проявів життя, засвоюють навички життя у наметі, розведення багаття та приготування на ньому їжі, привчаються до дисципліни (ранні вставання зранку, зарядка, ранкові купання і т.д.), вчаться бачити красу природи і співналаштовуватися з нею, легко засвоювати загартовувальні процедури, наприклад, самі наполягають на участі в “моржуванні” разом з дорослими [6,9].

Відносно “моржування” дітей відмітимо наступне. Ця загартовувальна процедура дозволяє розширити діапазон температурного комфорту для зростаючого організму на все життя, загартувати його. Але її використання повинно супроводжуватися обов'язково з дотриманням наступних умов:

а) повна добровільність з боку дитини, яка виключає навіть вмовляння: дитина сама краще за всіх знає, коли її організм готовий до цього;

б) сприятливе емоційне налаштування всіх присутніх дорослих;

в) недопускання спроб лікування через “моржування” (так само як і через обливання

холодною водою) ослаблених тривалими хворобами дітей. “Моржування” як лікувальна процедура ефективно при лікуванні деяких локальних хворобливих процесів у тих дітей, котрі в даний момент в цілому “пашать здоров’ям”. При цьому лікувальним механізмом є біоенергетичний стрес у відповідь на “холодовий удар”. Але в ослабленому затяжною хворобою організмі немає того енергопотенціалу, який забезпечив би увімкнення вказаного енергопроцесу. В таких випадках бувають ефективними, навпаки, гарячі ванни, баня, сауна.

ОСНОВНІ ГІГІЄНІЧНІ ПОРАДИ

В.В.Антонов

З самих загальних гігієнічних рекомендацій ми можемо дати (для будь-якого віку!) наступне:

1. По можливості, мити все тіло щоденно з милом, краще вранці.

2. Вставати рано і рано лягати спати.

3. Відмовитися від носіння одягу з синтетичних тканин, що безпосередньо прилягає до шкіри.

4. Не нехтувати опроміненням шкіри всього тіла сонячним світлом: воно несе здоров’я, яке вагомо необхідне. Взимку також потрібно періодично засмагати під світлом “кварцових” ламп, особливо у випадках погіршень здоров’я, зокрема, застудного характеру.

5. Використовувати як можна менше або взагалі відмовитися від “забійних” продуктів харчування [9]: від цього і здоров’я значно покращиться, і чутливість до тонких проявів навколишнього світу підвищиться, і в очах Бога,

який дав заповідь “Не вбивай!”, станемо виглядати краще. Але ніякого примусу по відношенню до дітей тут застосовувати не слід: будь-який примус в таких питаннях викличе лише зворотні дії (в тому числі, потай від усіх). Краще за все виховувати дітей — своїм власним прикладом.

ВСТУПНА МЕДИТАЦІЯ

В.В.Антонов

Кожне заняття добре починати з емоційного налаштування та очищення енергетики навколишнього простору. Для цього існує чудовий прийом, який ми називаємо вступною медитацією. Він виконується так:

Для цього краще за все сісти в так звану “позу учня”: сідаємо з прямою спиною на п’яти, носки ніг назад, долоні рук на стегнах. Пошлемо хвилі своєї доброзичливості, кохання з грудної клітини вперед у простір з формулою:

“Хай будуть всі істоти мирні! Хай будуть всі істоти спокійні! Хай будуть всі істоти блаженні!”.

Кожне з цих трьох станів спочатку створюємо в себе всередині грудної клітини і потім випромінюємо назовні вперед. Потім все повторюємо праворуч, назад, ліворуч, догори та донизу. Це — потужний прийом гармонізації і себе, і енергетики навколишнього простору, і істот, які перебувають у ньому; він також закладає основу для розвитку духовного серця.

ОСНОВНІ ВПРАВИ З НАВЧАННЯ РЕЛАКСАЦІЇ

В.В.Антонов

Оволодіння *релаксацією* (спокоєм тіла і розуму) необхідне і для вміння швидко відпочити, і для контролю своїх емоцій (воно дозволяє легко позбутися негативних емоцій та стресів), та й взагалі ми можемо робити все набагато успішніше у стані внутрішнього спокою!

Згадаємо відомий вислів з цього приводу китайського мудреця Лао-Цзи: “Спокій є головне в русі” [8,12].

Для того, щоб почати вчитися спокою, розроблені спеціальні пози тіла (асани).

Перша з них зветься “половинною позою черепахи”. Сядемо на п’яти (носки ніг назад) і розсунемо коліна. Нахилимося і покладемо чоло і витягнуті вперед зі складеними долонями руки. Тіло і розум повністю розслабимо. Спостерігаємо, як у міру поглиблення розслаблення все більше і більше провисає живіт. Це також – прекрасна вправа для зняття фізичної та розумової втоми. Виконувати її слід близько 10 хвилин.

Друга асана називається “поза крокодила”. Її можна виконувати в двох варіантах:

Лягаємо на живіт. Ставимо лікті попереду, висунувши їх подалі, а голову покладемо підборіддям на долоні.

Другий варіант — лікті висуваємо вперед, передпліччя лежать одне на іншому на підлозі, голова і верхня частина тулуба підведені і утримуються за рахунок статичної напруги м’язів спини.

У обох випадках відчуваємо себе щасливими крокодилчиками, що виповзли на піщану мілину погрітися на сонечку! Сонечко прогріває наші спинки – і ми танемо у блаженстві просочившого наші тіла його ласкавого тепла!

ПСИХОФІЗИЧНІ ВПРАВИ

В.В.Антонов

Психофізичні вправи називаються так, оскільки їх психічний компонент накладається на фізичний рух, причому останнє допомагає оволодінню першим. Ідея розробки таких вправ була закладена на початку 20-го століття Пітером Доновим і продовжена Омрамом Михайлом Айванховим, а потім нами.

Перша з таких вправ називається “пробудження”. Людина прокидається після довготривалого сну самоізоляції від гармонії, краси, любові зовнішнього світу. (Стоячи піднімаємо руки догори і потягуємося, як після сну). Впускаємо в себе все чисте, світле, життєве, що є поза нами. Відчуваємо, як згори проливається цілий водоспад напрочуд прозорих, світлих, тонких емоцій, ранкової свіжості. Наповнюємося ранковою свіжістю. Наповнюємося цими хвилями, переповнюємо ними себе! (Руки опускаються до плечей, допомагаючи цьому заповненню, потім знову піднімаються і опускаються, і так кілька разів). Досягаємо максимально високого і тонкого емоційного стану.

Друга вправа — “віддання”. Руки широким жестом розходяться від грудей вперед і в сторони: те, що ми отримали, ми повинні віддати іншим

людям: мірою духовності людини є її здатність віддавати. Та й щоб наповнити ємність свіжою чистою водою, її потрібно спочатку випорожнити. Вода, що застоюлася, протухає. Хто не звільняє себе, віддаючи, що має, — той не оновлюється, не росте духовно сам. Повторимо вправу ще і ще, розливаючи, віддаючи щедро, дарма, без бажання отримати винагороду, все добре, що накопичили самі. Посилаємо далеко вперед щонайтонші і сильні хвилі струменевого свіжого та чистого кохання. Відчуваємо, як груди розпирають від густої енергії любові, що прибуває ззаду. У грудній клітині розкривається квітка, яка виділяє ніжні пахощі. Посилаємо ці світлі вібрації вперед. Це — пахощі самої Любові!

Третя вправа — “примирення”. Піднімемо праву руку над головою, сконцентруємося в долоні і безпосередньо оточуючому її просторі. Плавню опускаючи руку перед собою, малюємо нею в просторі синусоїду з напівперіодом близько 30 см. Долоню направляємо ребром вперед по ходу її руху. Відчуваємо простір, в якому рухається рука, як деяке енергетичне поле, якому ми задаємо нову характеристику: мир, гармонію, спокій. “Подовжуємо” руку вдалечінь. (Уявимо собі різні варіанти руху танцю: різкі, швидкі, незграбні, або ж навпаки – м'які, плавні, витончені. Кожен такий вид танцю відповідним чином налаштовує і глядача, і виконавця). І цей простий і потужний жест, символізуючий гармонію, після оволодіння вправою (його потрібно добре відчувати), ефективно допомагатиме кожному у будь-якій ситуації, навіть якщо його виконувати, не супроводжуючи рухами тіла.

Четверта вправа — “влізання”. Піднімемо руки догори долонями назовні і опускатимемо їх раз по раз через сторони, роблячи гребки. З кожним таким

рухом ми як би вилупляємося з чергової грубої оболонки, стаючи все світліше, чистіше, підіймаємося все ближче до джерела *світла* — сонця!... Ось воно вже близько, ось ще кілька гребків — і ми досягаємо його!... Впливаємо в простір найчистішого і найтоншого *світла*, насолоджуємося перебуванням у ньому!... Спускаємося знову на землю, але тепер уже з *сонцем* у своїх грудях. Ось опустилися... І світимо на усіх людей і на усе живе з грудей *сонячним світлом*!

* * *

Ці вправи можна виконувати точно так, як вони тут описані, — і вони принесуть величезну користь, в тому числі, в очищенні біоенергетичних структур організму і позбавленні від хвороб.

Але можна додавати до них релігійний компонент — і тоді дуже швидко вони приведуть до розуміння того, що *Світло*, з котрим ми взаємодіємо під час їх виконання, є *Світлом Святого Духа*. Його починають реально сприймати всі гідні учні — по мірі їх етичного і біоенергетичного очищення. Бог з цих пір стає реально пізнаним в одному з Його Проявів — і з цих пір Він може залишитися постійним Супутником і Живим Учителем на все життя.

І для когось вже ці найпростіші вправи зможуть стати стартом для початку глибокого і серйозного релігійного життя.

Така основа початку. Але в практиці конкретних занять з дітьми можуть застосовуватися найрізноманітніші “обертони” і імпровізації — в залежності від індивідуальностей і дітей, які займаються, і викладачів.

ДОСВІД ЗАНЯТТЬ ПСИХІЧНОЮ САМОРЕГУЛЯЦІЄЮ В ГРУПАХ ДІТЕЙ ТА БАТЬКІВ В М. БРНО (ЧЕХІЯ)

Т.Матяткова

Вихідним матеріалом для розробки програми наших занять послужили більш ранні публікації В.В.Антонова, а також ми опирались на власний досвід навчання по розробленій ним системі психічної саморегуляції, досвід викладання в дитячому садку, а також давнішню любов до танцю та поезії. Використовувались також посібники, наведені в списку літератури [46-56].

Курс занять, викладений нижче, розрахований на три місяці. До групи входять діти у віці від 5 до 10 років (12-15 чоловік), їхні мами і молоді бабусі, а також помічниця — дівчатка 12-15 років. Заняття проводяться один раз в тиждень в спортивному залі школи. Кожне заняття триває не менше 2 годин.

Схема занять наступна:

1. Вступна частина (*вступна медитація*).

2. Основна частина:

- а) розминка,
- б) *психофізичні вправи*,
- в) *спонтанний танок*,
- г) медитативні ігри,
- г) фізичні вправи (асани хатха-йоги і т.д.),
- д) рухливі ігри та біг (у залі і в парку),
- е) *релаксація*.

3. Завершальна частина:

- а) показ діяфільмів у супроводі музики,
- б) прослуховування музики,

в) казки,
г) малювання,
г) рольові ігри (розігрування казок, ситуацій і т.п.), рухливі ігри,
д) бесіди з батьками, завершальні медитації та інше.

Кожне конкретне заняття включає не всі пункти.

Основною метою занять є розвиток у дітей любові — любові до батьків, до друзів, до природи, до усього живого. На це ж спрямовуються і бесіди з батьками.

Вступна медитація. Ця вправа з побажанням радості й любові усьому живому і з візуалізацією сонечка у себе в грудях, яке своїми променями-ручками гладить все, що зустрічає, — ми збагатили вправою “виливання з невеличкого глечика”. При цьому всі, сидячи на п'ятах, повільно нахиляють голови до підлоги і “виливають” з голови те, чого там зараз не повинно бути (в т.ч. турботи і думки дорослих про роботу і будинок). Уявлення своєї голови як розписного глечика з ручками, з якого ми виливаємо брудну воду, щоб наповнити чистою, — подобається і дітям, і дорослим.

Вступна частина занять гармонізує групу. Для деяких дітей і дорослих вона стала і вдома — формою позитивного емоційного настрою.

На заняттях стає традицією посилати проміннячка сонячної любові відсутнім членам групи.

Основна частина заняття включає часте чергування руху і спокою. Це — найбільш підходяща форма занять з дітьми. У тому числі, використовуються короткі *релаксації*, під час яких усі “дихають животиками”, як котенята, які згорнулися в клубочок і муркають, або як зайчики, які намагаються відсапатися від бігу. Майже всі діти

і дорослі зазвичай активно включаються в гру, вживаючись в образи звіряток. Але якщо деякі гіперактивні діти прагнуть втекти до спортивних снарядів (які їх дуже приваблюють), то цю проблему ми вирішуємо тим, що надалі доручаємо таким дітям провідні ролі.

Під час *релаксацій* ми ні в якому разі не змушуємо дітей довго залишатися в статичних позах або з заплющеними очима. Важливо відмітити, що при цих вправах більшість дітей розташовуються поряд з мамою, бабусею або дівчинкою-помічницею, що значно полегшує виконання вправи. Дотик з близькою старшою людиною є для дитини величезним емоційним фактором, якого дітям у багатьох випадках не вистачає.

Дуже часто ми, втішаючи дитину після падіння, забиття, зіткнення, всі разом обіймаємо і гладимо її. Це — особлива “вправа”, вона стає однією з найулюбленіших. Вона розвиває в дітях щирість, співчуття, ніжність, уважне відношення один до одного, виявляючись прекрасним засобом етичного і емоційного розвитку, одним із засобів соціалізації.

Розминка. Для розминки використовується біг, рухливі і медитативні ігри, динамічні вправи хатха-йоги.

Психофізичні вправи. Вони є поєднанням фізичних рухів з самонавіюванням. В умовах нашої роботи вони модифікувалися для занять з дітьми, наприклад, доповнюючись наступними текстами:

Насіннячко проростає, росте молода рослинка, бутон поступово розкривається, квітка тягнеться до сонечка...

Або: пташенятко вибирається з шкаралупки, розпрямляє крильця — і опиняється весь у світлі сонечка!...

Або: ми — квіточки — купаємося в сонячному світлі, наповнюємося ним, щоб потім віддати його як пахощі і нектар — для бджілок і метеликів.

Спонтанний танок. Психофізичні вправи можуть природньо переходити в спонтанний танок — вільний і гармонійний (а у дітей і пустотливий) рух тіла, який диктується музикою або візуалізацією. Спонтанний танок сприяє поліпшенню емоційного і фізичного стану, усуває замкненість, знімає втому у дітей і дорослих. Улюблені медитації для дітей під час спонтанного танцю — відчуття себе метеликами, які пурхають над лужком, ніжними хмарками, повітряними кульками, квітками, що виділяють аромат, “танцюючими” водоростями, яскравим осіннім листям, що кружляє або сніжинками і т.д.

Медитативні ігри. Вони, передусім, сприяють розвитку здатності до образного мислення, при цьому етичне і естетичне виховання здійснюється природньо, без насильства, в ігровій формі. Діти уявляють себе в якій-небудь ролі (звірятко, квітка і т.д.), вживаються в цей образ і в рухах вільно виражають емоції, які виникають.

Теми медитативних ігор можна запозичувати зі звичайного життя дітей, казок або вигадувати самим відповідно до віку дітей. Наприклад, оживають лужки квіток з бджілками, джмелями і метеликами, оживають іграшки...

Теми медитативних ігор можуть бути і такими: “як вставало сонечко” [51], “як дівчинка ходила в лісі і збирала ягоди, зустрічаючи різних звірятко”, “як я саджаю насіннячко, доглядаю за рослиною — і розцвіла квітка”, “як росло цуценя, чому воно вчилася, що воно вже знає і вміє робити”, “що відбувалося з мавпочками, які втекли з зоосаду в ліс” та ін.

Асани хатха-йоги включаються в програму як складова частина розминок, медитативних і рухливих ігор, причому частіше — в динамічному варіанті, тобто, без тривалої затримки в позах. Статичні варіанти важкі для дітей молодшого віку.

Рухливі ігри. Вони мають на увазі активну співпрацю всіх учасників, де кожен грає свою роль. На відміну від медитативних ігор, вони зорієнтовані на активний рух, тренування реакції, уваги і швидкості, розвиток координації рухів. Сюди можуть входити ігри типу квачів та ін. Вони комбінуються з бігом і користуються у дітей великою любов'ю.

Можна назвати ще такі ігри: гра в літак (старт, зліт, летимо швидко високо в хмарах, посадка), аналогічна гра в потяг (потяг вирушає, набирає швидкість, тунель, станція і так далі) [48,54,56].

Або — варіанти медитацій під час бігу: набіг і підганяє нас вітерець, вітер, вихор; почалася злива; біг коней — вільних або в упряжці, з перешкодами; карусель — утворюємо круг, тримаючись за товстий канат, обертаємо “карусель” повільно або швидше, зупиняємо, міняємо напрямом. Біг та рухливі ігри діти дуже люблять. Для дітей вони є потребою і засобом розслаблення.

Також улюблені вправи дітей — наслідування поз і рухів тварин [49,51], таких, як кішка, собака, тигр, лев (витягування лап, прогинання хребта, або, наприклад, “кішка п’є молочко”, “кішка дивиться на свій хвостик”, “кішка слідкує за мушкою” і т.д.).

Або: рухи навпочіпки (імітація ходи качки, гуски).

Або: стрибки горобця, горда хода півня, повільна, з гідністю — лелеки і т.д.

Або: пустотливі телята, лошата, які скачуть на чотирьох ніжках.

Або: жаби або зайчики, які плигають.

Або: летючий метелик (руки зображають крила).

Або: черв'ячок, змійки, крокодил — повзаємо животом по підлозі, підіймаємо і повертаємо голову.

Рухливі ігри можна поєднувати з дихальними вправами. Наприклад: “ми — вітерець, вітер, вихор” — і голосно дμεмо, як вітер. Або: накачуємо м'яч. Або: після бігу, в релаксації — голосно вдихаємо животиками, як дитинчата намагаються перевести дух в норці у своїй мамі. Або: гучна імітація голосів тварин: нявкання, гавкіт, рик тигра, мукання, бекання, муркотання, каркання, воркування, шипіння, дзижчання, квакання, крякання і т. п. Або: “я — флейта” — натискаємо на “клавіші”-частини тіла і видаємо різні тони: животик — ааа, сердечко — йааа, шийка — меее, лобик — ііі... і т.д.

Спочатку діти бояться вимовляти звуки голосно, але потім освоюються і грають з великим задоволенням; особливо їм подобається “сердечна клавіша”.

Релаксація — розслаблення тіла й розуму. Ми застосовуємо релаксацію для відпочинку від динамічних вправ, а також заради тренування самої здатності до релаксації.

Для маленьких дітей сприятливе тренування релаксації в парах [57]. При цьому один зображає, наприклад, ганчіркову ляльку, а інший злегка піднімає і опускає його руки і ноги, рухає головою. Другий варіант — “гра у візок”: один лежить на спині на чистій підлозі, а інший возить його за ноги по залу. Можна робити також “релаксацію тигра” [49], “відпочинок крокодила” і т.д.

Під час завершальної релаксації ми використовуємо елементи релаксації аутогенного тренування Шульця (“важкі, теплі ноги...” і т.д.), це, однак, краще підходить старшим учням. У більшості

випадків завершальну релаксацію супроводжує музика або пропозиція візуалізувати картини природи.

Можна також використати вірші і “релаксаційні” казки (“кішчині”, або “як заснула лялька”; див. — [51]).

Казки з етичною спрямованістю читають або викладач, або дівчатка-помічниці в той час, як викладач розмовляє з батьками.

Малювання. Темати для малювання можуть бути мотиви казок, вільне вираження вражень від занять та ін. Діти також можуть малювати загальну картину на одному великому аркуші паперу. Наприклад, до великої риби-мами примальовують маленьких рибок.

Бенкет. З нагоди свят ми влаштовуємо в кінці заняття “бенкет”. Готуємо “чарівний стіл”, на якому — розмаїття смачненького лакто-вегетаріанської дієти: горішки, сушені й свіжі фрукти та ін. На початку всі налаштовуються на вдячність до тих, хто виростили ці плоди, приготували гостинці. Потім лише приступаємо до самої трапези.

Наш досвід такий, що вперше діти нестримно накидаються на їжу самі і лише після нагадування вони пропонують гостинці мамам та всім іншим. Це показує, наскільки велика необхідність виховувати в дітях уважне, неегоїстичне відношення до тих, хто їх оточує, зокрема, під час таких “бенкетів”.

Рольові ігри — це ті, які сприяють правильному формуванню особистості, вірному розвитку соціальних стосунків — через ігрове розуміння соціальних ролей. В нашому конкретному випадку роботи з дітьми — ці соціальні зв'язки поширюються на їх взаємини з однолітками, а також з дорослими, включаючи батьків.

Одна з улюблених ігор наших дітей — “веду сліпого”: гра в парі, в одного зав'язані очі, інший

його веде [57]. Одночасно грають декілька пар. Вони рухаються, обходячи перешкоди і прагнучи не зіткнутися. Ця гра розвиває довіру, співчуття, відповідальність за іншого, вміння зрозуміти іншого.

Для розвитку спостережливості та альтруїзму ми використовуємо також гру “ловимо листячко, яке падає”. Для цього з паперу нарізаємо “листя” і розсипаємо його згори. Діти повинні зловити їх на льоту. Під час цієї гри діти спочатку проявляють великий егоїзм: рідко хтось захоче віддати спіймані ним “листочки” тому, хто спіймав мало.

Однією з найулюбленіших ігор була гра для дитячих садочків “дрізд”. Простий текст супроводжувався дотиками, а закінчується обіймами: “Я — дрізд, ти — дрізд, у мене — ніс, у тебе — ніс (кожен вказує спочатку на свій ніс, потім на ніс партнера), у мене — гладенькі, у тебе — гладенькі (вказуються щічки), у мене — солодкі, у тебе — солодкі (вказуються губи), я — твій друг і ти — мій друг. Ми любимо один одного!” Промовляючи, “ми любимо один одного” всі обіймаються. Потім пари міняються.

* * *

Бесіди з батьками також є одним з важливих пунктів програми. Під час цих бесід дівчатка-помічниці розділяють дітей на маленькі групки і читають їм казки, малюють з ними, займаються на спортивних снарядах, грають у м'яча, переглядають картинки.

Під час невимушених бесід з мамами і бабусями ми поступово знайомимо їх з основами духовної Школи Володимира Антонова, тобто, говоримо про Шлях людини до Бога через любов, мудрість та силу. Тематику бесід можуть стати також

принципи йами і нійами [9], можливості розвитку дітей за допомогою руху, співу, виховання дітей через самовиховання батьків (батьки — як приклад для дітей), також проводяться бесіди про беззабійне харчування — як елементе нравственности и основе для здоровья и духовного развития. Під час бесід встановлюється і “зворотній зв’язок” з батьками.

Дітям і мамам зазвичай не хочеться розходитися відразу після заняття, і заняття стають усе більш тривалими.

“Зворотній зв’язок” з батьками дозволив, зокрема, з’ясувати наступне:

Діти охоче відвідують заняття, деякі навіть намагаються вдома “передавати свій досвід” іншим членам сім’ї.

Діти самі нагадують мамам і бабусям, щоб удома готували лише без забійну їжу.

Небажано, коли при такій формі організації групи, де майже кожне дитя має “свого” дорослого, деякі діти залишаються без матері або без близької старшої людини. Вони сильно переживають таку ситуацію. У них навіть відмічаються ускладнення в контактах з іншою частиною групи.

В результаті занять укріплюються відносини в сім’ях.

Мами і бабусі поступово повністю “вливаються” в роботу групи і з задоволенням грають в усі ігри. Дві з них працюють виховательками в дитячому садку, і вони почали використати деякі форми наших занять у своїй роботі.

У однієї з бабусь в результаті занять покращився сон.

Дівчаткам, які нам допомагали (усі вони прийшли в групу добровільно з пропозицією своєї допомоги; одна з них – моя донька), заняття

допомогли, у тому числі, розвинути правильне емоційне відношення до маленьких дітей, що є не маловажним для майбутніх мам. Крім того, вони отримали досвід керівництва групою, розвинули в собі творче начало при проведенні елементів занять.

Що стосується роботи викладача, то хотілося б звернути увагу, що заняття вдається лише тоді, коли викладач сам повністю “вживається” в ігри, медитації, “пропускаючи через себе” все, що дає іншим. Щонайменше “відсторонення” миттєво відчувається дітьми, заняття “развалюється”, діти перестають реагувати на його слова.

Особисто мені ця робота дала дуже багато. Вона розширила межі любові, навчила краще відчувати “ближнього”, співчувати йому, радіти разом з ним. Я відчувала себе одночасно і дитиною, і провідником *Світла Божої Любові*. Вона допомагала мені працювати над собою, розкриваючи переді мною Шлях вдосконалення.

ЗАНЯТТЯ З ДІТЬМИ ПСИХІЧНОЮ САМОРЕГУЛЯЦІЄЮ ТА ЖИВОПИСОМ

М.К.Хашчанська

В даному повідомленні викладається практичний досвід роботи з дітьми від п'яти до одинадцяти років. Робота була направлена на зглажування внутрішньої дисгармонії, присущої більшості дітям, — через розвиток художніх здібностей, етичне і екологічне виховання, а також розвиток здатності до концентрації та релаксації.

Для досягнення цих цілей з успіхом можуть бути використані прийоми психічної саморегуляції та рекомендації, які викладені в книзі [9]. Методика, яка запропонована нижче, можливо, доповнить цю інформацію.

Заняття зі старшою групою (10 — 11 років) проводились в спортивному залі та на природі. Діти 5 — 7 років займалися тільки в залі, так як робота велася на базі дитячого садка.

Тривалість заняття залежала від віку дітей. Діти 10 — 11 років займалися по три години, не відчуваючи втоми. Діти 5 — 7 років успішно займалися десь півтори години. У середині заняття влаштовувалися невеликі перерви.

Підхід до відбору дітей у групи має певну специфіку. Немає сумніву в тому, що ці заняття корисні всім дітям, але слід вибирати, що важливіше: розвивати усіх повільно за рахунок “усереднення”, або залишати в групі тільки здібних, які можуть успішно займатися і швидко рухатися вперед. Досвід роботи в загальноосвітній школі з дітьми різного віку ясно показує, що установка на “усереднення” занапащає здібності найбільш обдарованих дітей, в той час як найменш розвинені діти виносять з занять так мало хорошого, що воно просто губиться на тлі негативних проявів. Однак це не означає, що працювати з останніми не можна і немає сенсу. Просто потрібно підбирати групи, враховуючи цей фактор, і застосовувати різні прийоми і форми роботи в різних групах.

Групи повинні бути невеликими. Найкраще заняття проходять, коли дітей не менше п'яти і не більше шістнадцяти. Це пов'язано з тим, що індивідуальний підхід в роботі з дітьми має вкрай важливе значення.

Нижче наводиться приблизний план занять:

Групи дітей 5 — 7 років:

1. **Вступна медитація.**
2. **Ігри, що включають фізичні та психофізичні вправи.**
3. **Релаксація.**
4. **Образотворча діяльність.**

Групи дітей 10 — 11 років:

1. **Вступна медитація.**
2. **Психофізичні вправи і фізична розминка.**
3. **Релаксація.**
4. **Образотворча діяльність.**
5. **Релаксація.**
6. **Чаювання.**

* * *

Вступна медитація має найважливіше значення і сильно впливає на формування етики та розвиток емоційної любові до всіх проявів життя, а також сприяє набуттю навичок концентрації уваги. Крім того, вона створює позитивний емоційний фон для виконання подальших вправ.

Для дітей 10 — 11 років **вступна медитація** проводиться у формі, близькій до занять у дорослих групах. Всім дітям подобається поза, в якій проводиться медитація, — “поза учня”. Вони швидко заспокоюються в ній, ця поза сприяє сприйняттю інформації.

Для дітей 5 — 7 років **вступну медитацію** можна проводити у формі вправи “сонечко”. Діти стають у коло, як би утворюючи береги озера. Вони зображають дерева або трави, квіти, які тягнуться до сонця своїми руками-гілочками, торкаються сонечка, беруть його в руки, опускають на себе, міцно обіймають величезну, теплу, куплю, що світиться, притискаючи її до грудей, та вона раптом

сама входить у грудну клітину, запалюючи любов'ю наші серця. Кожен сам стає *сонечком*. Наші руки — його промені. Діти обертаються, кружляють під плавну світлу музику, роблять руками хвилеподібні рухи, випромінюючи світло. Вони світять з грудей *сонечком* один одному, всім звіряткам і птахам, рибкам у воді, деревам і травам. Діти самі підказують, кому ще вони хочуть послати *світло-любов*.

Можуть бути вибрані й інші формули проведення *вступної медитації*.

Дуже важливо відчувати, коли вправу настав час закінчувати. Потрібно, щоб діти насолодилися світлом, що виходить від них, але, з іншого боку, тонкий стан може перейти згодом в бурхливе захоплення, при цьому діти стануть важко керованими.

Потім можна провести розминку або дати *психофізичні вправи*. Не варто на цьому місці чітко прив'язуватися до плану. Важливо відчувати в процесі заняття, що саме в даний момент потрібніше. На перших заняттях *психофізичні вправи*, що проводяться відразу після *вступної медитації*, йдуть важче, так як дітям після концентрації була потрібна зміна діяльності. Однак через півтора-два місяці роботи — *вступна медитація* легко і плавно переходила в *психофізичні вправи*.

Під час розминки динамічні вправи можна чергувати з асанами хатха-йоги і пранаямами. Фізичні вправи добре давати в ігровій формі або з образними уявленнями. Саме це робить розминку цікавою для дітей. Асани слід вводити поступово, не слід перевантажувати ними дітей.

Розминку ми проводимо під музику, вправи просимо виконувати плавно, гармонійно, не кваплячись, підкоряючись в рухах мелодії. Можна

використовувати при цьому гру “дзеркало” (див. статтю Е.Б. Рагімової), коли викладач робить рухи, а діти їх повторюють.

Нижче наводяться вправи, які найбільш часто виконуються на заняттях:

1. Піднімаємо руки догори, “вдихаємо” долонями *сонячне світло* і, нахилившись, “видихаємо” все темне, грубе, неприємне, залишаючи в собі тільки золотисте світло сонця. Повторюємо 3-6 разів.

2. Ноги на ширині плечей, руки трохи відведені назад, долоні повернені вперед. Під час вдиху піднімаємося навшпиньки, руки йдуть долонями вперед і вгору, ніби піднімаючи хвилю, під час видиху руки опускаються донизу, ступнями стаємо на підлогу. Повторюємо шість разів.

3. Виконуємо “позу гори” (тадасана), звертаючи увагу на те, як руки потім мимоволі пливають догори, причому ми не докладаємо для цього ніяких зусиль, тільки спостерігаємо за руками. Згодом, коли діти почнуть малювати, можна повернути їх до цього відчуття, проводячи аналогію між спонтанним рухом рук в тадасані і рухами руки, яка керує пензлем.

4. Потім можна виконати “позу дерева”: той її варіант, наприклад, коли ліва рука тримає носок зігнутої назад лівої ноги, а права рука з розслабленою кистю піднята догори, долоня спрямована вперед і знаходиться трохи вище рівня лоба. Дітям пропонується відчутти свою праву ногу як стовбур дерева, що йде корінням глибоко в землю, в той час як права рука — це гілка, а долоня і пальці — листя дерева. Потім виконується симетричний варіант. У цій асані діти можуть залишатися від півхвилини до двох.

5. Далі плавно виконуємо під музику:

— “позу трикутника” (уттхіта-триконасана),

— “позу витягнутого бокового кута” (уттхіта парсваконасана),

— “позу воїна” (вірабхадрасана) [18].

6. Потім можна зробити кілька вправ з комплексу мянь-цюань (“повільної води”), адо тайцзи-цюань. Наприклад, “підняти ногу за нитку, якої немає”, “підняти коліно за нитку, якого немає”, “підхопити і покласти стіну, що падає, якої немає”, “кола в обидві сторони відразу” і т.п. Багато з цих вправ описані в [37].

До цих вправ можна підключати і виконання пранаям [9], даючи їх з невеликим навантаженням і з образними уявленнями.

7. На перших заняттях бувають дуже корисними вправи початку курсу психічної саморегуляції, описані в [9].

Діти з задоволенням роблять ті вправи, які нагадують їм гру і даються з образними уявленнями.

8. Вправа “метелик” (для розтяжки м’язів ніг) — одна з найулюбленіших. Сідаємо на підлогу, ноги зігнуті, ступні торкаються одна одну, кисті рук обхоплюють ступні. Зігнуті в колінах ноги роблять ритмічні, пружні рухи вниз для розтяжки. Під час виконання цієї вправи можна увійти в образ метелика, що пурхає над квітами. Ось він вибрав собі квітку, сів на неї і завмер. Потім склав крильця (коліна піднімаються вгору), попив солодкого соку, подякував квіточці і — полетів далі.

9. Потім можна виконати пози риби, змії, луку і човна [18].

10. У дітей 10 — 11 років непогано виходить комплекс асан: “напівсвічка” — “свічка” — “плуг” — “кролик” — “напівсвічка” — “свічка” — “напівсвічка”.

11. Усі діти із задоволенням виконують таку вправу: ноги ширше плечей, вдих з прогином назад,

видих з нахилом вперед, долоні опускаємо на підлогу. “Йдемо” руками вперед, ноги на місці, прогинаємося. Можна навіть повернутися і подивитися на свою праву, потім на ліву ногу. Повертаємося у вихідне положення.

12. Наприкінці можна пострибати. Дітям дуже подобається уявляти себе ганчірковою лялькою Петрушкою і м'яко стрибати, розслабляючись в кінцевих положеннях. Можна зображати стрибки на скакалці, виконувати стрибки з плесканням долоні об долоню, з плесканням по сідницях, з поворотами і так далі.

Не обов'язково включати в розминку саме кожного заняття всі ці вправи. Чим менший вік дітей, тим меншим мусить бути навантаження, його потрібно збільшувати дуже поступово, від заняття до заняття. Складність роботи з дітьми в тому, що їм постійно хочеться чогось нового. Тому форми вправи потрібно часто міняти. Особливо помітно це в роботі з дітьми молодшого віку.

Для успішного виконання *психофізичних вправ* треба обов'язково задавати образи. Наприклад, діти уявляють себе рибками, водоростями, деревами, хмарами, птахами, хвилями, вітром, повітряними кулями або зміями, сніжинками, пилінками, вітрильними кораблями і т.п. Коли відбувається ототожнення з образом — легко провести наповнення його *світлом*.

Чим далі — тим легше і з більшою цікавістю діти виконують *психофізичні вправи*. При цьому майже всі відчують *Світло*, що наповнює їх тіла і навколишній простір, — саме як реальність.

Спонтанний танок на заняттях з дітьми виконується з використанням образних уявлень і вводиться з перших занять. Діти легко рухаються, танцюють, не відчуваючи сорому один перед

одним, не думаючи майже ніколи про те, як вони при цьому виглядають.

Дуже цікаво провести в якості *психофізичної вправи* вправу “лотос”. Діти сідають на підлогу в коло, доторкаючись ступнями витягнутих вперед ніг. Усі разом вони створюють квітку лотоса, кожен є його пелюсткою. Можна похитувати піднятими руками, ніби під вітром. Можна взятися за руки і нахилитися вперед, закриваючи квітку в бутон, а потім розігнутися, розімкнути руки і лягти на підлогу, вбираючи в себе *сонячне світло*, яке ллється зверху. Потім — знову сісти. Один з дітей встає і починає кружляти в центрі, зображуючи середину квітки, потім інший приєднується до нього, третій... Діти утворюють внутрішнє коло, плавно кружляють. Можливі численні варіації цієї вправи.

Дуже важливе значення має *релаксація*. Усі знають, як важко розслабитися сучасній людині, скільки втоми накопичується вже до двадцяти років у того, хто втратив здатність релаксувати.

В *релаксації* дуже важливо і зручно задавати дітям етичні установки, розвивати емоції любові, стоншувати сприйняття природи, проводити екологічне виховання. Звичайні бесіди з дітьми не дають такого ефекту.

Протягом всієї *релаксації* для дітей створюються образи. Звук голосу ніби прив'язує свідомість дитини, не даючи їй зануритися в стан розслаблення занадто глибоко [9]. Наприклад, можна придумувати і розповідати казку, яка відповідала б темі заняття.

Релаксація проводиться в “половинній позі черепахи”, в “позі крокодила”, на спині, на боці. Зазвичай пропонується певна поза, але якщо хтось з дітей віддасть перевагу іншій — не варто загострювати на цьому увагу.

Методика проведення релаксації з дітьми різниться в залежності від віку. Діти 10 — 11 років легко входять у стан глибокого розслаблення під тиху, плавну музику і звук голосу, що задає образи. Для дітей 5 — 7 років з успіхом можна застосовувати методику, викладену в книзі [44].

Заняття живописом також проводяться по-різному, в залежності від віку. Можна використовувати будь-які образотворчі матеріали, але в наших заняттях перевага віддається мальовничим. Діти малюють аквареллю, аквареллю з білилами, гуашшю. Дітям дошкільного віку краще давати гуаш, акварель ефективніша в більш старшому віці. Пензлі використовуються широкі, краще плоскі, для детального опрацювання необхідно мати і тонкі пензлі. Обов'язково потрібна ганчірочка для витирання пензлів.

Спочатку потрібно навчити дітей змішувати фарби і отримувати тонкі і чисті відтінки різних кольорів, при цьому робота ведеться великими кольоровими плямами.

Усе приладдя готується заздалегідь, перед заняттям. У міру виходу з *релаксації* діти самі беруть усе необхідне і починають малювати, не заважаючи іншим.

Відчуття гармонії кольору притаманне багатьом людям від народження. Однак вони часто не підозрюють про свої здібності, для розкриття і реалізації яких їм потрібна допомога. І якщо ця допомога прийде в дитинстві, дитина зможе розвиватися більш гармонійно і повно.

Для дітей 5 — 7 років необхідно задавати тему малюнків і на кожному занятті показувати прийоми роботи, так як у них ще немає елементарних образотворчих навичок. Добре, якщо тема несе певний стан навіть в самій своїй назві, як це прийнято в Китаї та Японії. Діти малюють струмки,

які біжать по снігу, що тане, хмари, що змінюють свою форму від вітру, гілки дерев на фоні ясного неба і на фоні сонця, яке заходить, підводне царство, поляну з квітами, метеликів, сонце, море, що колишеться, морозні візерунки і тому подібне. Можна малювати звірів, птахів, дерева, квіти, прививаючи дітям любов до усіх істот.

Зображаючи, діти вчаться бачити світ. Таким чином можна навчати дітей бачити і відчувати світ з найнесподіваніших сторін.

При роботі з дітьми 10 — 11 років робиться акцент на спонтанність. У цьому віці достатньо буває трохи підштовхнути і направити дітей, щоб вони виразили свої стани і настрої, користуючись вже відомими їм прийомами роботи. Діти швидко засвоюють і застосовують нові техніки.

Викладачеві слід теж малювати разом з дітьми, задаючи стан або допомагаючи дітям, але не залишаючись стороннім спостерігачем. Треба намагатися не допускати розмов під час малювання, оскільки вони збивають тонкі стани. Цього дуже важко домогтися в роботі з дітьми 5 — 7 років, тому що вони переживають те, що зображають, і промовляють це вголос. Але звертати увагу на цей момент все ж варто, не допускаючи зайвих балачок.

Чаювання теж є важливим компонентом заняття. Відповідна медитація перед їжею, що дається керівником, налаштовує дітей на подяку до Землі, до людей, які годують їх. Вони, можливо, вперше замислюються про це тільки на заняттях. Під керівництвом викладача вони вчаться ділитися один з одним, пригощати, віддавати, дбайливо ставитися до їжі.

Якщо в процесі чаювання виникають дозвільні розмови, потрібно постаратися направити їх в духовне русло, обережно змінюючи тему. Іноді діти самі роблять зауваження такого роду один одному.

Одна з важливих педагогічних форм роботи з дітьми — *виїзд за місто*. Вивозити їх на природу слід так, щоб надати дітям приклади спілкування з нею, правильного і дбайливого до неї відношення, закладаючи зерна для подальшого духовного життя дитини.

Під час таких походів виявилось, що багато дітей уміють “розмовляти” з рослинами, комахами, спілкуватися зі звірятками і птахами, добре розуміючи їх.

У таких дітей тут можна багато чому навчитися.

Інших же дітей дивує таке ставлення до рослин і комах як до живих істот, що відчувають біль і вміють любити. Вони навіть спочатку сміються, не розуміючи цього. Але поступово і вони проймаються тим же сприйняттям об'єктів природи — як живих істот, тим більше, що на заняттях у медитаціях вони вчаться цьому.

Таке ставлення до природи близьке дітям, і майже всі вони легко це приймають, починаючи сприймати природу як Храм Життя.

Крім цього, в походах діти вчаться розпалювати багаття, не вбиваючи живі рослини, також не боятися негоди, розпізнавати їстівні та неїстівні рослини, розрізняти голоси птахів і отримувати насолоду від їхнього співу.

Корисний буває і показ слайдів з станами природи. Правда, не варто показувати їх у великих кількостях, оскільки діти швидко втомлюються.

Коли група достатньо підготовлена, успішно проходить вивчення комплексу “Сурья намаскар” — “вітання Сонцю” [18]. Діти 10 — 11 років виконують цей комплекс асан із задоволенням. Дуже добре відбувається його виконання на природі.

Іноді на заняттях виникають розмови на релігійні теми, найчастіше це відбувається в лісі біля багаття. Цікаво, що всі діти 10 — 11 років, які

займалися вже п'ять місяців, вважають, що Бог існує, а більшість з них уявляє Його як *Світло* або як всепроникаючий Дух, хоча ніяких спеціальних роз'яснень на цю тему в процесі занять не робилося. Це сприйняття обумовлюється особистим досвідом дітей під час психофізичних та інших вправ.

Наша практика проведення таких занять показала, що гармонійних дітей, з якими відразу приємно і легко працювати, дуже мало, але з продовженням занять їх стає все більше. В кінці циклу занять тривалістю п'ять місяців у групі залишається близько сорока відсотків дітей, для яких ці заняття дуже багато значать. Займатися з ними — насолода і нагорода для викладача.

ПСИХІЧНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ ДЛЯ ДІТЕЙ 11 — 13 РОКІВ

С.В.Зав'ялов

Діти 11 — 13 років у цьому віці активно наповнюються *елементарними знаннями* про світ, який їх оточує. А деякі з них починають освоювати і гармонію, що пов'язано з активним формуванням емоціогенних структур організму і пошуком *гармонії* з іншими людьми і навколишнім світом.

Враховуючи це, заняття з такими дітьми найкраще орієнтувати на широке інформування їх з усіх важливих для них питань і розкриття їх творчого потенціалу, а також на формування доброзичливого ставлення до навколишнього світу. Необхідно вводити в кругозір учнів уявлення про їх можливості в житті, давати їм *випробувати себе* у багатьох видах діяльності.

Підлітковий вік заведено називати “перехідним” етапом. Він характеризується як інтенсивним фізичним, так і бурхливим психічним розвитком дітей.

Особливо значні анатомо-фізіологічні зміни в зв'язку із статевим дозріванням (а це — складний комплекс анатомічних, фізіологічних та психологічних змін). Бурхливий розвиток тіла і статеве дозрівання підвищують психічну збуджуваність і вразливість. З боку соціуму також до підлітка пред'являються вже більш високі вимоги, але позначається нестача особистого життєвого досвіду, що може бути причиною нестійкості емоцій і поведінки.

Всі ці особливості віку необхідно враховувати, плануючи заняття.

За основу програми занять було взято курс психічної саморегуляції для дорослих [9] — до початку роботи з чакрами, а також використовувався досвід роботи з дітьми, який вже є в рамках Школи Володимира Антонова.

Заняття також включали елементи хатха-йоги, боротьби, етичні бесіди та ін.

Зазвичай заняття проводяться за наступною схемою:

1. *Вступна медитація.*
2. *Психофізичні вправи, медитація “латіхан”, спонтанний танок.*
3. *Динамічний комплекс “Сурья намаскар”.*
4. *Ігри-медитації, вправи для розвитку концентрації, пранайами.*
5. *Рухомі ігри.*
6. *Асани хатха-йоги.*
7. *Елементи боротьби.*
8. *Релаксація.*
9. *Бесіда.*

Психоенергетична частина заняття особливо важлива, так як вона розвиває емоційну сферу, здатність до створення образних уявлень, дозволяє краще зрозуміти навколишній світ і пізнати нові тонкі емоційні стани.

Особливість підліткового сприйняття вимагає від викладача спочатку зацікавити учнів. Тобто, постає питання про те, як подати інформацію.

Можна використовувати такі варіанти пояснень:

“Ми будемо вчитися бути добрими чарівниками. Щоб ними стати, потрібно змінити себе, навчитися наповнюватися добром і любов'ю. Це будуть відчувати ті, хто нас оточують. А коли ми наповнені добром — і весь світ навколо для нас змінюється, тому що ми дивимося на нього вже іншими очима; світ любові і радості ми можемо створити навколо себе тільки самі, і для цього є чарівні методи, яким можна навчитися.”

Або можна розповісти історію про дівчинку, яка від народження була сліпою, але одного разу до неї повернувся зір, вона побачила цей чудовий світ вперше, — і він був таким прекрасним! І дівчинка запитала маму: “Чому ж ти нічого не розповідала мені про це?”. А мама відповіла: “Доню, я весь час тобі розповідала, але ти мене не розуміла!”. Ось так майже всі ми народжуємося духовно сліпими, наші духовні очі закриті, і ми не бачимо світу прекрасного! Але можна навчитися прийомам, які дозволяють розкрити духовні очі, і тоді ми побачимо, що нас оточує... Любов! Але для цього треба потрудитися.

Після такого вступу діти дуже охоче починають робити *вступну медитацію*, психофізичні та інші вправи.

Щоб було легше засвоювати *психофізичні вправи*, доцільно комбінувати їх з образними

уявленнями картин природи, з ототожненням себе, наприклад, з квіткою, водоростю, з ранковим сонечком.

Так, при виконанні вправи “пробудження” можна застосувати образ паростка соняшника, який, відчуваючи весну, пробуджується і тягнеться до сонця. Він стає все більшим і більшим, росте листя, набухає бутон, і зверху, над стеблом, розпускається величезна жовта квітка. Тягнемось до *сонячного світла* і набираємо його руками-пелюстками, наповнюючи ним тіло-стебло!... — і поступово стаємо складатися з *золотистих сонячних променів!*

Для вправи “примирення” можна використовувати образ *океану лагідного світла*: ми — на його дні і пестимо цей *океан* руками, віддаючи йому любов і ніжність своїми дотиками.

Вправа “віддавання”: у мене в грудях розквітає величезна ніжна біла троянда, вся грудна клітина заповнюється її найтоншим ароматом, і я, допомагаючи собі руками, поширюю цей аромат на друзів.

Спонтанний танок: я є водорість в коливаннях товщі теплої морської води.

Медитація “латіхан” добре проходить під образом радісного золотого дощика.

На заняттях широко використовується і методика “внутрішньої посмішки”. За якою потрібно навчитися тому, щоб зовнішня посмішка не була просто маскою, яку ми одягаємо по мірі необхідності, а народжувалася за рахунок посмішки внутрішньої.

Тут, знову ж таки, необхідно знайти прийнятні форми подачі цієї вправи. Суть методу полягає в тому, що при візуалізації свого усміхненого обличчя, ми м'яко вводимо енергію цієї посмішки в духовне серце і поступово поширюємо її на весь

організм. Потім можна запропонувати уявити, що в різних частинах тіла поступово з'являються усміхнені уста і сяючі радістю очі — і незабаром весь організм почне променіти посмішкою. Дуже важливо тут — самому викладачеві виконувати ці вправи з максимальною емоційною включеністю, щоб діти могли наслідувати, а ця властивість у них, як правило, розвинена.

Щоб увага не розсіювалася і була стійкою, важливо навчати дітей концентрації. Для цього теж потрібні своєрідні методи — щоб захопити вправою. Наприклад, у вступній медитації спочатку можна запропонувати уявити, що ми знаходимося на планеті Земля, оточені багатьма істотами. Зверху світить любляче сонце, яке дає нам життя. Прислухаймося, як стукають наші серця: тук, тук, тук. А тепер замість серця в мене — шматочок ласкавого сонечка, всі груди наповнені його *світлом*, і, як прожектором, починаємо світити з грудних клітин...

Для розвитку здібностей до “візуалізації” можна рекомендувати такі вправи:

Вправа “метелик”: Ми знаходимося на лісовій галявині в теплий літній день, стоїмо босими ногами на оксамитовій зеленій травичці, відчуваємо, яка ж вона м'яка... Підлітає метелик, я простягаю до нього руку, нехай він сяде. Метелик гріється на сонечку, мліє, крильця його опускаються. Погріємо його своєю любов'ю, що виливається з долонь, поколишемо погойдуваннями...

Або “вправа з апельсином”: Розламуємо уявний соковитий жовтогарячий плід, сік тече по долонях, відкушуємо, ковтаємо...

На наших заняттях використовуються і деякі пранаями. Наприклад, ми стаємо фокусниками. На долоні у кожного — біла кулька світла. Втягуємо

його в долоню і проводимо всередині руки, переводимо через грудну клітину в іншу руку — і кулька знову з'являється на долоні. Спочатку можна цю вправу робити парами: один учасник веде пальцем вздовж траєкторії руху кульки у партнера, а той робить пранаями.

Діти досить швидко втомлюються від тривалої концентрації, і важливо вчасно припинити вправу, щоб емоційний фон був на потрібному рівні.

На зайнятті застосовуються і вправи по ототожненню себе з яким-небудь образом, бажано динамічним. Наприклад, входимо в образ птаха, що летить, ототожнюємося з літаком, граємо в потяг, де кожен стає вагоном, проїжджаємо по різних місцях, повз різноманітні пейзажі. Або, зчепившись, всі утворюють велику змію, і вона повзе, вигинаючись. Чи перетворюємося на зграйку грайливих дельфінів, море — наша стихія, подорожуємо підводним світом, вистрибуємо високо з води і пірнаємо. Ці вправи приносять дітям багато радості.

Щоб тонкі емоційні стани були стійкими, щоб бути здоровими і сильними — необхідно давати дітям навички роботи з тілом. Один з таких методів — заняття хатха-йогою.

Зокрема, на заняттях розучується динамічний комплекс “Сурья намаскар” — “зустріч Сонця”. За ним йдуть декілька нескладних асан: поза зозулі, поза жаби, місток, поза лука. Перед виконанням асан проводиться відповідне налаштування: кожен говорить собі, що він зараз чітко і впевнено виконає всі асани. Звертається увага на те, що ми маємо стати господарями своїх тіл, а не навпаки.

Дуже актуальними для гармонійного розвитку підлітків є заняття боротьбою. Тут вивчаються прийоми самострахування при падінні, блоки руками, стійки, нескладні прийоми самбо, айкідо. Заняття боротьбою проходять як своєрідні ігрові

ситуації, які дозволяють також розвинути силу, дають психологічну стійкість у складних ситуаціях, допомагають розвинути волю. Це дозволяє, разом з хатха-йогою, навчитися володіти своїм тілом, краще його відчувати, сприяє розвитку сміливості, дає практичні навички.

Для емоційної розрядки і щоб дітям було цікавіше на заняттях, використовуються також усілякі рухливі ігри. Це — різні варіанти наздоганялок, естафети, ігри “кульгава лисиця”, “ворота” і т.д. После таких игр дети возбуждаются, и имеет смысл ориентировать их на приобретение способности к быстрому успокоению в какой-либо релаксационной позе.

Для відпочинку в кінці заняття, а також під час нього по мірі необхідності проводяться *релаксації* у “позі крокодила”, в “половинній позі черепахи”, у положенні лежачи на спині. При цьому використовуються візуалізації хмар, що плывуть на небі, ширяючих птахів, можна ототожнитися з цими об'єктами.

Мабуть, одним з найбільш важливих розділів заняття є його завершальна бесіда, за допомогою якої ведеться спрямована інтелектуальна і етична робота. Бесіди побудовані, в основному, на матеріалах Нового Заповіту (розбираються притчі), попутно торкаються таких питань, як:

- сенс життя,
- екологічний аспект існування людини,
- як розвинути в собі здатність до любові,
- принципи еволюції у всесвіті,
- як жити, нікому не завдаючи шкоди.

Кожна бесіда проводиться 10 — 15 хвилин в доступній для дітей формі. Відчувається, що багатьох цікавлять ці проблеми, діти починають задавати питання, тобто, виникає зворотній зв'язок, що дуже важливо.

Хлопчики виявляють велику зацікавленість до питання про ахімсу кшатрія. Ахімса — головний з етичних принципів, який формулюється так: “Незаподіяння шкоди, по можливості, всім живим істотам у справах, словах і думках” [9]. Кшатрії ж — це ватажки, воїни. Ахімса кшатрія формулюється так: “Потрібно бути сильними і добрими; застосовуючи силу, не реагувати гнівом!”. Цю тему слід проробити практично, займаючись вивченням прийомів боротьби.

Додатково можна відзначити, що, при можливості, декілька занять доцільно провести на природі, в лісі. Тут дітей можна навчити дбайливо і з повагою спілкуватися з живою природою. Наприклад, як — без збитку для неї — розвести багаття? Можна також спробувати визначати межі біоенергетичних “коконів” дерев, давши зрозуміти на практиці, що всі живі істоти, які нас оточують, — це наші супутники по еволюції.

* * *

За результатами проведених занять можна виділити наступні зміни, які відбулися в дітях. Це, передусім, поліпшення їх інформованості і розширення кругозору, набуття позитивних навичок і якостей, поява активної зацікавленості у зміні себе у відповідності до даної їм інформації, зниження рівня “закомплексованості”. Також багато хто стали краще вчитися в школі, стали спокійнішими, дехто активно корегує свою поведінку у відповідності з вивченими етичними принципами.

Батьки, спілкуючись з викладачем, відмічають у дітей прагнення до творчості (стали тягнутися до малювання, є бажання відвідувати творчі гуртки), у них з'являється впевненість у собі, помітний і зрослий інтерес до занять у звичайній школі.

ДО МЕТОДОЛОГІЇ ВИКЛАДАННЯ ВОЇНСЬКИХ МИСТЕЦТВ ДІТЯМ

С.Є.Жигулін

Як ми можемо спостерігати, викладання воїнських мистецтв може сприяти зростанню найогидніших душевних якостей у людей, що вже володіють цими якостями, і навіть давати додаткові переваги тим, хто встають на шлях злочинів. І це, поза сумнівом, у дуже значній мірі залежить від того, в якому вигляді ведеться викладання, тобто, якого роду моральні норми закладає учням викладач.

З іншого боку, викладання воїнських мистецтв може ставати складовою частиною роботи істинних духовних шкіл, у яких ідеї любові до Бога і до всього живого, включаючи людей, тварин, рослини, — є фундаментом, що проводиться в життя і проповідованого світогляду.

Сказане особливо актуальне стосовно навчання дітей. Бо від того, на яку стартову позицію їх поставити на початку життя, — залежить дуже багато в їхніх подальших долях.

Істинний сенс освоєння воїнських мистецтв в рамках традицій здорових духовних шкіл полягає не в умінні поразати суперників, а в подоланні власних слабкостей та недоліків. Це — постійне вдосконалення себе як активної особистості, що втілює в життя морально-духовні принципи, такі як мужність, м'якість і чуйність у взаємодії з об'єктами навколишнього світу, доброта, щира ніжна любов, що поєднується з готовністю самопожертвування. Також поза сумнівом, що такі заняття, при

правильній їх постановці, значно зміцнюють соціально-психологічну стійкість.

Основною формою організації навчання воїнським мистецтвам є заняття в групах, що дозволяє здійснювати виховання, в тому числі, через формування істинно духовних відносин усередині колективу. Діти під час таких тренувань вчаться спілкуватися з однолітками і старшими.

Інструктор, володіючи певним умінням, майже завжди є об'єктом захоплення і наслідування. В свою чергу, це накладає на нього велику відповідальність. Своїм щирим духовним горінням він легко “запалює серця” учнів, стаючи прикладом високої моральності не тільки в спортивному залі, але і у звичайному житті. Але на це здатна тільки людина з розкритим духовним серцем. І її задача — створити атмосферу доброзичливості, щирості, розкрити духовний потенціал учнів і сформувані в них правильне відношення до навколишнього світу.

Для учня все розпочинається з правильного відношення до залу для занять, який є місцем його вдосконалення і тому повинен утримуватися в чистоті й порядку. В ньому потрібно вести себе гідно. На занятті не можна шуміти, відволікатися, заважати іншим і виконувати будь-які дії без команди інструктора. Виконуючи ці правила, дитина вчиться контролю своїх емоцій і дій.

Тренування починається в позиції стоячи або сидячи в “позі учня”. Так як воїнські мистецтва торкаються рухово-силової сфери (одним із координаторів якої в організмі є нижній дань-тян), особливо необхідно проводити цю роботу на фоні витончених емоцій. Для цього виконують концентрацію на образі сонця, що сходить, знімають емоційні і м'язові напруження, також розкривають емоційну сферу через активацію саме

середнього дань-тяна і наповнюють себе тонкими енергетичними станами.

Далі йде розминка. Вона складається з плавних рухів типу тай-цзи. Ми назвали цей комплекс “очерет, що колишеться”. Входячи в образ очерету, що обдувається вітерцем, учневі легко виконувати найпростіші елементи розминки: похитування, нахили і прогини. При цьому тіло стає розслабленим, м'яким і податливим.

Вправи поступово ускладнюються, акцент робиться на набуття гнучкості, розтяжності, еластичності. Утримування приємних комфортних станів — необхідна умова для безпечного зростання навантажень. Тільки так можна уникнути травм, набутти пластичності при виконанні “форм” і правильно освоїти всю техніку. Це не тільки сприятливо діє на тіло, знімаючи навіть глибокі застійні напруження, відновлюючи і гармонізуючи всі процеси в ньому, але й гармонізує психічний стан в цілому.

Навчання правильним положенням тіла займає особливе місце у воїнських мистецтвах. Це — основа оволодіння “базовою” технікою, так як розвиває стійкість, що є фундаментом динамічних форм. Хоча діти не люблять довго стояти в одному положенні, але ці вправи дуже важливі, і не тільки з точки зору оволодіння технічною стороною. Адже вони сприяють також формуванню правильної постави, що немаловажно для оздоровлення організму.

Для освоєння статичних позицій одним з кращих є образ дерева, яке корінням йде в землю, а листочками тягнеться до сонця. Працюючи з цим образом, дуже легко навчитися розслаблятися і утримувати позитивний емоційний стан протягом усієї вправи.

Вивчення технічних елементів у динаміці викликає набагато більший інтерес у дітей і дає можливість включати в роботу різноманітні вправи. Наприклад, біг позитивно впливає на кровоносну й дихальну системи, акробатика розвиває вестибулярний апарат, а вправи з великою амплітудою зміцнюють опорно-рухову систему. Особливий розділ динаміки, який навчає основним технічним діям, — переміщення, захисту й атаки.

Всім у юному віці хочеться стати сильними і впевненими у собі. Але, почавши освоєння динамічного розділу, учень відразу розуміє, скільки сил і часу потрібно витратити на освоєння показаної йому техніки. Це розвиває в ньому працьовитість, завзятість та цілеспрямованість.

Майже всі динамічні форми в традиційних східних воїнських мистецтвах пов'язані з образами “тотемних” тварин, яким приписувалися найвищі чесноти. Наслідування дуже властиве дітям. Спостерігаючи за учнями, можна побачити, що один, входячи, наприклад, в образ тигра, виконує рухи, наповнені м'якістю і силою, він спокійний. А інший — налаштовується на агресивність тигра, з усіма витікаючими з цього емоційними станами і необхідністю проведення викладачем серйозної роз'яснювальної роботи.

Ми рекомендуємо працювати з образами тварин дуже обережно.

Найбільш правильною і безпечною є робота з образами природи: сонця, води, вітру і т.д. Це налаштовує дитину на приємні емоції, чистоту и “співзвуччя” з природою. Наприклад, співналаштуватися з м'якою течією струмочка, учень починає виконувати рухи більш плавно, легко і злито, залишаючись в позитивному емоційному стані.

Такі медитативні прийоми ми часто поєднуємо з пранаями, що дозволяє провести ефективно очищення меридіанів тіла і добитися швидкого й значного поліпшення стану здоров'я тих, хто займаються.

“Форми” можуть виконуватися як в одиночному, так і в парному варіантах. Саме в парній роботі зливаються воєдино всі елементи підготовки. Тут добре помітні достоїнства і недоліки учнів. Завдання полягає, зокрема, в тому, щоб навчити сприймати свого партнера не як супротивника, а як друга і помічника. Такі відносини розвивають щирість і довіру, допомагають подолати страх і невпевненість і, як наслідок, уникнути розвитку агресивності. Ці якості стануть у нагоді дитині не тільки на заняттях, але і в повсякденному житті.

Наш досвід такої роботи показує, що приймати в групи можна всіх достатньо здорових дітей. Причому всім їм ми рекомендуємо, поряд з іншими етичними і гігієнічними нормами життя, поступовий, у міру можливості, перехід на беззабійне харчування.

В групах завжди буває природний “відсів” тих, хто займається. Але багато учнів продовжують навчання роками. І їм — при досягненні віку приблизно 20 років — ми даємо методи роботи з чакрами, основними меридіанами, а потім — і продовження в рамках буддхі-йоги [9-11]. Ясна річ, до занять за такими ускладненими методиками можуть допускатися тільки ті, хто повністю прийняв основні етичні принципи і досить розвинені інтелектуально.

Викладання воїнських мистецтв не повинне обмежуватися заняттями в залі. Ми застосовуємо й інші форми навчання — відвідування музеїв, історично значущих місць, теоретичні заняття з

історії воїнських мистецтв народів світу, туристичні походи. Все це розширює кругозір дитини, розвиває повагу до культурної спадщини різних народів, прививає дбайливе ставлення до природи. Таким чином, воїнські мистецтва вирішують завдання формування гармонійної, всебічно розвиненої особистості, закладають основи моральності, здоров'я та духовності.

НОВИЙ ЗАПОВІТ ТА ДУХОВНА РОБОТА З ДІТЬМИ

А.В.Кременець

“Вийшов сівач сіяти сім'я своє, і коли він сіяв, інше впало при дорозі і було розтоптане, і птахи небесні склювали його, а інше впало на камінь, і, зійшовши, засохло, бо не мало вологи; а інше впало між тернами, і вирости терни і заглушили його; а інше впало на добру землю і, коли зійшло, принесло плід сторицею” (Лк 8:5-8).

Ісус Христос розповів цю притчу Своїм учням і пояснив її, розкрив глибокий сенс образу сімені, сіяча і землі: “Сім'я є слово Боже; а про те, що впало біля шляху — це суть про тих, хто слухає, до кого потім приходять диявол та вилучає слово із сердець їхніх, щоби вони не увірували і не спаслися; а про те, що впало на камінь — це про тих, котрі, коли почують слово, з радістю приймають, але котрі не мають кореня, і певний час вірують, а під час спокуси відпадають; а про те, що впало в терни — це про тих, котрі слухають слово, але, відходячи, турботами, багатством та насолодами життєвими пригнічуються і не приносять плоду; а про те, що впало на добру

землю — це про тих, котрі, коли почують слово, бережуть його в доброму й чистому серці і приносять плід в терпінні” (Лк 8:11-15).

Як складеться доросле життя у дітей, з якими ми дотикаємося? Чи зможуть вони з користю вибрати істинне з потоку інформації та подій, які оточують людину?

Якщо був підготовлений хороший ґрунт, якщо в дитинстві людина отримала багату різнобічну інформацію про навколишній світ, якщо при цьому були закладені основи моральності, — то його духовний Шлях буде менш звивистий. І якщо дорослі щиро зацікавлені у щасливому майбутньому дітей, ставлячи на перше місце не матеріальний успіх, а найвірніше просування Шляхом, уготованим Богом, — то відносини між ними та дітьми повинні будуватися у відповідності з тими Божественними принципами, які були послані людству через Крішну, Гаутаму Будду, Ісуса Христа, Бабаджі, Сатя Саї та інших Божих Посланців [8,10-12].

Заняття з дітьми в групах психічною саморегуляцією за методиками, викладеними у статтях Е.Б.Рагімової, Т.Матяткової та М.К.Хашчанської, можуть бути збагачені Новозавітною тематикою. Це також добре узгоджується з основними принципами, викладеними в статті В.В.Антонова “Основні принципи викладання психічної саморегуляції дітям та підліткам”.

У самому житті Ісуса Христа, в Його вчинках, промовах, притчах — закладені відповіді на багато питань, що виникають у людей протягом життя. Багато аспектів взаємовідносин людини з матеріальним світом, з іншими людьми, з Богом — відображені в Євангеліях. Викладачеві важливо зуміти знайти те, що необхідно в даний момент, і,

враховуючи вік дитини, зовнішні обставини, глибину взаємин з дитиною, дати потрібну інформацію в найбільш прийнятній формі.

На прикладі життя Ісуса Христа можна реалізувати принцип, вказаний у статті В.В.Антонова: “Направлена етична робота... повинна закладати в учнях основи моральності”.

Ще один принцип, викладений в тій статті: “Акцент у роботі повинен робитися... на розширення кругозору, на широкому інформуванні учнів, щоб допомогти їм у виборі життєвого шляху, коли вони подорослішають”.

Використовуючи Євангелія, можна розширити і урізноманітнити інформацію, яка надається дітям.

Причому вся інформація повинна подаватися у відповідності з віком дітей і, по можливості, з урахуванням індивідуальних особливостей кожної дитини — заради досягнення найбільш інтенсивного і гармонійного розвитку особистості за всіма трьома головними напрямками: інтелектуальному, етичному і психоенергетичному [3,6-10,13-16,24-28,41].

Під час роботи з дітьми різного віку треба пам'ятати, що інформація повинна даватися ненав'язливо. Якщо діти не сприймають те, що їм пропонується, треба постаратися зрозуміти причину: або інформація дається у надмірно складній формі, або у занадто спрощеній, або сформовані взаємини між дітьми і викладачем не дозволяють спілкуватися на тому рівні духовної відкритості, який відповідав би інформації, що надається, і т.п.

Невдача при роботі з дітьми повинна сприйматися як гарний привід для приведення в гармонію етичного, інтелектуального і психоенергетичного аспектів розвитку самого викладача.

Розглянемо особливості, підмічені при роботі з дітьми різних вікових груп.

Дітей віком 4 — 6 років не цікавить, звідки взятий той чи інший життєвий принцип. Вони просто відчують емоційний фон, що оточує їх, поведуться відповідно до нього. Якщо це — любов, що включає прийняття дитини такою, яка вона є, — то вона поглинає в себе цю любов. І це дозволяє найбільш повно розкрити здібності, закладені в ній, створює сприятливий режим розвитку. Якщо ж дитина не отримує любові, а тим більше якщо на неї спрямовані негативні емоції, — то вона страждає, замикається, або навпаки, починає вести себе грубо.

З вищесказаного випливає, що при роботі з дітьми 4 — 6 років в першу чергу необхідно створити атмосферу любові, рівного, спокійного ставлення до всіх дітей в групі, незалежно від їх достоїнств і недоліків.

У такому віці діти легко приймають ідею єднання з усім навколишнім світом, сприймаючи навіть неживі предмети як живі істоти, наділяючи їх характерами, звичками. Тому основи екологічного виховання сприймаються ними як щось саме собою зрозуміле: “дереву боляче, якщо у нього ламати гілки”, “квітка не хоче, щоб її зривали” — це дуже зрозуміло маленьким дітям, треба тільки акцентувати на цьому увагу.

Діти 4 — 6 років також добре приймають те, що в кожній людині потенційно присутня Божественна Любов, яка може освітлювати життя як самої людини, так і життя всього, що її оточує.

Сенс Божественної Любові може бути змальований дітям за допомогою образу живого сонечка, що живе в кожному з нас. Маленькі діти добре уявляють у себе в грудях сонечко, яке всім дарує своє ласкаве *світло*, вони дуже люблять

світити, дарувати це сяйво. Варіанти можуть бути різноманітними:

- світити з грудей,
- випромінювати цю любов і світло з оченяток, за допомогою посмішок,
- світити ручками, пальчиками,
- світити всім своїм єством.

При розповіданні казок, історій — можна використовувати різні красиві порівняння, вирази, що зустрічаються в Євангеліях. Приклад — зіставлення хороших людей з деревами, що приносять хороші плоди.

У дітей 7 — 10 років вже накопичений деякий життєвий досвід. До цього віку вже склалися певні взаємини з навколишнім світом.

Причому, якщо дитина росла в атмосфері любові, відвідувала подібні дитячі групи, то вона буде відкритою до сприйняття етичних і моральних принципів, які можуть бути зрозумілі у віці 7 — 10 років.

Якщо ж дитина росла на фоні домінування негативних емоцій, то до цього віку в неї виробляється “захист” від світу, який не задовольняє її природну потребу бути коханою.

Прояви цього “захисту” можуть бути самими різними. Це — і апатичність, відсутність інтересу до оточуючого, і груба поведінка (“гіперкомпенсація” комплексу неповноцінності) і т.п.

Такі діти, в свою чергу, викликають у оточуючих дорослих людей негативні емоції. А це є для дітей доказом того, що вони “погані”, що призводить до ще більшого посилення “захисту” від оточуючих, котрі не хочуть їх оцінити за їх внутрішньою сутністю. Так відбувається постійне нагнітання напруги між дітьми і дорослими. У когось це відбувається в меншій мірі, у когось — в більшій.

На заняттях у групах психічної саморегуляції треба розірвати такий ланцюжок “захист” — “реакція дорослих” — “захист”... В кожній дитині треба зуміти побачити хороше, індивідуальне, допомогти цьому розкритися з-під захисної “маски”.

Іноді буває достатньо дати один раз висловити дитині її думку, прислухатися до її слів — і знімаються “зажими”, “маска” викидається як непотріб.

Коли ж дитина відчуває, що у неї є можливість проявити себе соціально, що факт її існування цікавий іншим людям, — то в неї з'являється зацікавленість в отриманні від дорослих нової інформації. Для того, щоб поряд з інформацією, що розширює кругозір дитини, закладалися основи моральності, можна використовувати притчі та історії, викладені в Євангеліях.

Життя підліткового колективу протікає за певними законами, між дітьми постійно виникають конфліктні ситуації. Якщо такі ситуації не “загладжувати”, а постаратися допомогти дітям спокійно розібратися у своїх взаєминах, використовуючи при цьому Євангельські розповіді і притчі, — то можна змінити їхню “шкалу цінностей”, зробити більш моральними, добрими і чесними.

До 11 — 14 років у підлітків з'являються питання, на які їм поки що не вдалося отримати відповіді. У них вже є набір способів поведінки, їм відомі різні відтінки людських взаємин, у них вже сформувався певне ставлення до себе, з'являється бажання дізнатися про принципи устрою світу. На основі наявних знань ними робляться спроби вирішувати проблеми, що виникають. Заняття в групах можуть допомогти розібратися в накопичених знаннях, отримати нову інформацію, відокремити істинне від неправдивого.

Використання Новозавітної тематики може допомогти розібратися в інформації, що надходить, навчитися володіти собою, витримувати важкі життєві етапи, які неминуче виникають у кожного протягом життя.

На заняттях з підлітками спілкування має будуватися у формі діалогу. Треба давати можливість кожному підліткові висловлювати свою думку. Це допоможе набуті впевненості в собі кожному члену групи, навчить підлітків з повагою ставитися до думок інших людей. Дуже важливо навчити визнавати право іншої людини на власну думку. А для цього треба оволодіти такими якостями, як терпіння, терпимість.

Кожне проведене заняття викладач повинен аналізувати, намагаючись зрозуміти стан і потреби всіх членів групи. Тоді наступна інформація буде даватися в найбільш відповідній формі і нести найбільш важливе в даний момент смислове навантаження.

Теми бесід і медитацій можуть бути найрізноманітнішими. Наприклад, тема кохання: “Полюби Господа Бога твого всім серцем твоїм і всією душею твоєю і всім розумінням твоїм!” (Мф 22:37), “Полюби ближнього твого, як самого себе!” (Мф 22:39).

Можна, зокрема, підняти такі питання: “Чому треба виконувати ці заповіді?”, “Хто є ближній?”.

Також корисно розповісти притчу Ісуса про милосердного самарянина: “Якась людина йшла з Єрусалиму в Єрихон і попалася розбійникам, які зняли з неї одяг, поранили і пішли, залишивши її ледве живою. З нагоди, один священик йшов тією дорогою і, угледівши його, пройшов повз. Також і левіт, бувши на тому місці, підійшов, подивився, і пройшов повз. Самарянин же дехто, проїжджаючи, найшов на нього і, побачивши, зглянувся і,

підійшовши, перев'язав йому рани, наливавши олію та вино; і, посадивши на свого осла, привіз його до готелю і подбав про нього; а на другий день, від'їжджаючи, вийняв два динарія, дав власникові готелю і сказав йому: Подбай про нього, і якщо витратиш що більше, я, коли повернуся, віддам тобі” (Лк 10:25-37). Значить, ближній — не той, хто, наприклад, однієї з тобою національності, а будь-яка добра людина.

Звідси можна розширити ідею: ВСІ люди — брати і сестри, адже Бог любить ВСІХ, і у кожного всередині є Божественне *Світло*, Атман, Дух Божий, що живе в нас.

Можна відразу ж провести медитацію пошуку в грудях — у своїй чакрі анахаті — джерела Божественного *Світла*. Грудна клітина — “дім” цього *Світла* — спочатку закрита, завалена “ворохом” образ, “камінням” заздрощів, залита важким, в'язким поганим настроєм. Спробуємо розгребти завали, очистити прохід в “дім”, дати вихід назовні Божественному *Світлу* любові. Відчуємо, як відкриваються вікна цього “дому”, в нього входить свіже повітря, те внутрішнє *Світло* розгоряється сильніше, йому вже важко вміститися у грудях — і воно виливається на всіх оточуючих: на друзів, на дерева, на квіти, на птахів, у навколишній простір, даруючи всім мир, радість, любов.

Згадаймо людину, яка до цього моменту була нам чимось неприємна, побачимо, що у неї в грудях є таке ж *Світло*, але воно ще замкнене. Пожаліємо її, пошлемо їй промінчик своєї любові, полюбимо цю людину такою, яка вона є, адже Бог кожному дає можливість стати кращими, чистішими.

До теми медитації підійде питання Апостола Петра до Ісуса Христа і відповідь Ісуса: “Скільки разів прощати брату моєму, який грішить проти

мене? Чи до семи разів?” — “Не кажу тобі «до семи», але до семи на сімдесят разів” (Мт 18:21-22).

В життя групи можна постійно вводити “Золоте правило”: “У всьому, як хочете, щоб з вами чинили люди, так чиніть і ви з ними” (Мф 7:12).

Воно може допомогти при вирішенні виникаючих конфліктних ситуацій, при виборі того чи іншого рішення.

“Золоте правило” може також стати окремою темою заняття.

В якості ілюстрації можна взяти з Євангелія від Матфея історію про царя і раба: цар зглянувся над своїм бідним рабом і простив йому його борг, раб же своєму боржникові не пробачив і посадив його у в'язницю, забувши, в якому становищі був щойно сам.

Цю історію можна обговорити, привести різні приклади з власного життя. Можна висловити думку, що дуже важко іноді буває пробачити і зрозуміти: для цього потрібні зусилля, робота над собою, а не гнів, осуд, прагнення переробити інших.

Тільки через аналіз себе, через зусилля по зміні себе — йде наш розвиток! Набуття нових якостей душі відбувається завдяки роботі над собою, яку не можна відкладати “на потім”: адже в майбутньому з'являться нові задачі, які також вимагатимуть своєчасного вирішення.

У бесідах на духовні теми добре наводити приклади з життя підлітків. Для того, щоб підлітки стали зацікавлені в тому, щоб розповісти про свої помилки, треба дати зрозуміти, що всі наші проблеми — це школа для нас. Ми часом не можемо дізнатися, що є добро, а що є зло, не зіткнувшись з цим. І якщо ми зараз на занятті будемо, без боязні бути засудженими, ділитися своїми помилками, ми отримаємо користь від такого спілкування. По-перше, розказавши про свій поганий вчинок, ми

знімемо з себе цей тягар покаанням. По-друге, життєвий досвід, накопичений нами, може допомогти нашим друзям знайти правильні рішення в аналогічних ситуаціях.

Для того, щоб в подібних бесідах і за інших обставин у підлітків не виникло бажання засуджувати інших, можна поговорити на тему: “Чи маємо ми право засуджувати інших людей?”

Ми всі йдемо по життю, падаючи, спотикаючись, здійснюючи невірні вчинки. Це можна проілюструвати історією з Євангелія. Одного разу до Ісуса привели жінку, що “згрішила”, аби Ісус засудив її. Ісус сказав тим, хто привели її і вимагали суду: “Хто з вас без гріха, перший кинь на неї камінь” (Ів. 8:7). Незабаром навколо Ісуса і жінки не залишилося жодної людини. Камінь не був кинутий. Так нехай і ми, перш, ніж занесемо руку або відкриємо рота, аби засудити, задумаємося: чи маємо ми право, чи бездоганні ми самі? Встанемо на місце тієї людини, яку хочемо вдарити - хоч словом чи думкою. Хотіли б ми, аби з нами вчинили подібним же чином? Зробити це зазвичай буває важко, тому що в такі миті ми зазвичай перебуваємо у гніві. Звідси можна перейти до розмови про природу гніву, про його прояви.

Зло ніколи не виганяється злом. Зло породжує і примножує зло. Очистити від зла може тільки любов. Прикладом цьому може послужити історія звернення до праведного життя збирача податків (митаря) Закхея:

У місті Єрихоні жив митар Закхей. Він ображав людей, оббираючи їх, стягуючи з них данину більшу, ніж передбачав закон. Ісус же, прийшовши у це місто, не тільки не засудив його, а захотів зупинитися у нього в домі. Такий незвичайний вчинок Ісуса в одну мить преобразив Закхея.

Ісусова любов привела Закхея до покаяння (Лк 19:1-10).

Можна провести наступну медитацію: пригадаємо який-небудь випадок, коли ми засуджували якусь людину. Відтворимо ту ситуацію і уявімо, як Бог дивиться на наш гнів, на нашу озлобленість і сміється над тим, як ми гніваємося — такі ж незграбні в багатьох ситуаціях, як той, кого ми засуджуємо. Спробуємо зрозуміти цю людину, пошлемо їй промені любові, що виходять з наших духовних сердець.

Можна також обговорити природу зла. Зазвичай людина робить злі, неправильні вчинки через те, що вона невірно сприймає навколишній світ. З її точки зору, вона здійснює вчинки на благо. Можна розповісти історію про гонителя християн Савла, який за своїми духовними переконаннями був найлютішим ворогом християн, але, прозрівши, все зрозумів, прийняв Вчення Ісуса Христа і з такою ж самовіддачею став проповідувати християнство (Діян 7:58, 8:3, 9:1-28).

Ще одна тема: “Легко любити люблячих вас”. Найкращий приклад любові до всіх — поведінка Ісуса Христа в останні години життя на Землі. Ісус зцілив раба первосвященникового, якому відрубав вухо один з апостолів під час арешту Ісуса в Гефсиманському саду. Ісус любив і жалів людей, які розіп’яли Його тіло, бо вони “не знають, що творять”.

Нову грань людських взаємин може відкрити нам притча про фарисея і митаря: “Боже, дякую тобі, що я не такий, як інші люди: грабіжники, неправедні, прелюбодії, або як цей митар: пощуся два рази на тиждень, даю десятину з усього, що здобуваю,” — говорив фарисей. Митар же бив себе в груди, не сміючи підняти очі, і говорив: “Боже! Будь милостивий до мене, грішника!” (Лк 18:10-14).

Хто з цих людей більш чесно оцінював свої духовні якості?

Можна запропонувати таку тему: “Всякий, хто підносить себе, принижений буде, а хто принижує себе — піднесеться” (Лк 18:14). Говорячи про це, спробуємо відповісти на питання: “Що означає той, хто принижує себе?”, “У чому він піднесеться?”.

Якщо підлітки готові до сприйняття глибоких духовних істин, можна розвинути тему: “Яка користь людині, якщо вона здобуде увесь світ, а душі своїй нашкодить?”.

Наші тіла можна порівняти з автомобілями, в яких ми здійснюємо подорож під назвою “життя”. Те, як ми жили на Землі, зумовлює місцезнаходження нас після смерті наших фізичних тіл. Розповімо притчу про багатія і Лазаря. Багатій в земному житті мав усі матеріальні блага, все життя насолоджувався ними, не думаючи про духовне. Лазар же був бідний, жив в нужді, але вів праведне життя. Коли вони розлучилися зі своїми фізичними тілами, багатій опинився в пеклі, а Лазар був віднесений до раю. “Отче Аврааме! — заволав багатій, — умилисердься наді мною і пошли Лазаря, щоб омочив кінець перста свого у воді і охолодив язика мого, бо мучуся в полум’ї цьому!” Але Авраам сказав: “Чадо! Згадай, що ти отримав вже добре твоє в житті твоєму, а Лазар — зле; нині ж він тут втішається, а ти страждаєш” (Лк 16:19-31).

Звідси буде природньо впливати бесіда про те, що таке рай і пекло, про устрій багатомірного всесвіту і про місце в ньому Бога-Творця.

До цієї ж теми буде доречна притча про безумного багатія, який віддав усі сили на збір і збереження матеріальних благ. Накопичивши матеріальне багатство, він наперед смакував довге життя, повне насолод від споживання накопиченого, але Бог каже йому: “Безумцю! У цю ніч душу твою

візьмуть...; кому дістанеться те, що ти заготовив?” (Лк 12:20). “Глядіть, бережіться зажерливості, бо життя людини не залежить від її статку” (Лк 12:15), “Не збирайте скарбів на Землі, де міль та іржа винищують, де злодії підкопують і викрадають” (Мт 6:19). Тут Ісус стверджував, що лише плоди роботи на духовному поприщі — істинно наші, що тільки вони залишаються з нами назавжди. Матеріальні ж придбання — минуці. Мати гарні речі, добре одягатися, насолоджуватися різними матеріальними благами — все це прекрасно і необхідно для підтримки фізичного тіла в хорошому стані, але це не повинно ставати метою життя, не повинно ставитися на перше місце.

Дві красиві теми можна розвинути з історії про Ісуса і самарянку. Ісус попросив води у самарянки — жінки трохи іншої національності. Самарянка була здивована, що Ісус, будучи іудеєм, не погребував звернутися до неї, як інші іудеї. Ісус не дав їй зрозуміти Своєю поведінкою, що вона “нижча” Нього. Коли ж випив води, Він сказав: “Всякий, хто п'є воду цю, захоче пити знову, а хто питиме воду, яку Я дам йому, той не відчуватиме спраги довіку; але вода, яку Я дам йому, зробиться в нім джерелом води, що тече у життя вічне” (Ін 4:13,14).

По-перше, тут — тема про рівність людей перед Богом, про неприпустимість зарозумілості. До цієї теми також можна додати історію про те, як Філіпп обернув до християнської віри ефіопського вельможу (Діян 8:26-39).

Друга тема, яка впливає з історії про Ісуса і самарянки, — Божественне знання, котре ми можемо випити самі та напоїти ним інших. А любов до людей, яку проповідував Ісус, є передумовою для осягнення Божественного.

“Не творіть милостині вашої перед людьми з тим, щоб вони бачили вас: інакше не буде вам нагороди від Отця вашого Небесного. Лицеміри... вже отримують нагороду свою” (Мф 6:1,5), “Коли робиш обід або вечерю, не зви друзів твоїх, ні братів твоїх, ні родичів твоїх, ні сусідів багатих, щоб і вони тебе коли не покликали, і не отримав би ти воздаяння. Але, коли робиш бенкет, клич убогих, покалічених, кульгавих, сліпих, і блаженний будеш, що вони не можуть віддати тобі!” (Лк 14:12-14).

Як потрібно це розуміти? Дослівно? Чи це — гротескне посилення сенсу, який потрібно вкладати в стосунки між людьми? Добра справа може бути здійснена для похвали, але тоді це — не істинне добро, а викликане очікуванням того, що за це можуть якось нагородити. Це добре видно на маленьких дітях: деякі діти відмовляються виконувати якесь прохання за обіцяну нагороду. Вони відчують, що любов не вимагає матеріальної винагороди. Але ми часто привчаємо дітей здійснювати вчинки за матеріальну нагороду, формуючи у них неправильну шкалу цінностей.

Дуже часто людина здійснює вчинки, в яких потім розкаюється — зрада, лжесвідчення, відступництво від своїх слів. Згодом приходить біль розкаяння, жалкування про скоєне. У деяких таких випадках напевно знаєш, що чиниш неправильно, але щось заважає вчинити так, як треба. Наприклад, один говорить одне, інший наполягає ще на чомусь, і тоді впевненість у своїй правоті губиться в потоці чужих думок.

Треба вчитися бути твердими у своїх рішеннях — чи маленьких, чи великих. Відчуття “стадності” часто долає нас. У компанії ми часто скоюємо те, чого самі б ніколи не зробили. Вершиною, найсильнішим прикладом цього фактора “стадності” є травля Ісуса Христа. “Розіпни, розіпни

Його!” — кричить Пілату натовп, просячи крові Того, Хто ніс їм Свою Любов, Хто зцілював їх...

Що ж нам може допомогти зміцнити віру в себе, в свої можливості? Тут можна використати історію про Ісуса, який іде по хвилях. Апостол Петро сказав тоді Ісусові: “Господи, якщо це Ти, звели мені прийти до Тебе по воді. Він же сказав: іди. І, вийшовши з човна, Петро пішов по воді, щоб підійти до Ісуса; але, бачачи сильний вітер, злякався, і, почавши тонути, закричав: Господи! Врятуй мене! Ісус тієї ж миті простягнув руку, підтримав його і каже йому: маловірний! Навіщо ти засумнівався?” (Мф 14:28-31).

Поговорити можна на тему того, що робота над вдосконаленням душі — це важко, але це є робота, яка варта зусиль: “Заходьте тісними воротами, тому що широкі ворота і просторий шлях, що ведуть до погибелі, і багато хто йде ними; тому що тісні ворота і вузький шлях, що ведуть у життя і не багато хто знаходить їх” (Мф 7:13-14).

“Усі клали від надлишку свого, а вона від убогості своєї поклала все, що мала, увесь прожиток свій” (Мк 12 : 44) — ця історія про дві лепти бідної вдови може послужити початком розмови про те, як ми відносимося до діянь інших людей. Часто поряд з нами живуть люди, вклад яких в роботу або у що-небудь ще непомітний і незначний, але зроблений з останніх сил і з повною самовіддачею. А такі рухи в душах інших людей потрібно відстежувати, цінувати і зберігати як дорогоцінні подарунки.

Ще одна велика тема: “Ніщо, що входить в людину ззовні, не може її осквернити; але, що виходить з неї, те людину опоганює” (Мк 7:15). Ніякі навіть самі огидні дії інших людей не можуть воістину осквернити; опоганюють людину лише власні дурні вчинки і емоції, які виходять з неї.

На закінчення скажу наступне. У даній статті був даний принцип висвітлення Новозавітної тематики під час роботи з дітьми, дані деякі теми для бесід і медитацій. Кожен, хто веде заняття в дитячих групах, може вибирати з Нового Заповіту матеріал, який потрібен в конкретних ситуаціях, і підносити його в найбільш зручній формі.

Але треба пам'ятати, що деякі принципи, наявні в Євангеліях, доступні лише людям, що знаходяться на досить високому рівні духовного вдосконалення. І давати такі принципи дітям не варто, тому що це може завдати шкоди їхньому розвитку.

Наприклад, “Хто вдарить тебе у праву щоку твою, оберни до нього іншу” (Мф 5:39). Але “підставляти іншу щоку” можна від сили своєї, але можна і від слабкості; правильним буде саме перше.³

Що ж стосується воїнів, то вони повинні володіти, зокрема, якостями, про які говорив Іоанн Хреститель: “У кого дві одежі, нехай дасть немаючому; та у кого є їжа, роби те ж саме. Нічого не вимагайте більше, визначеного вам. Нікого не ображайте, не зводьте наклеп і задовольняйтеся своєю платнею” (Лк 3:11-14).

³ Ця та інші подібні рекомендації Ісуса — для тих, хто вже реально йдуть духовним Шляхом, для сильних духом подвижників, зміцнюючих непорушність своєї любові, у тому числі, усуваючи залишки своєї амбіційності, яка є проявом нижчого “я”, тобто егоцентризму людини.

Ісус говорив учням про те, що збиток тілу, майну, особистості — це нікчемні дрібниці у порівнянні з пізнанням Творця та Злиттям із Ним. Захист цих дрібниць, що супроводжується можливим виходом зі стану любові, не повинен відволікати від головного: від повної реалізації сенсу свого життя. *(Примітка В.В.Антонова).*

Або, наприклад, історія з Марфою і Марією: Марія сиділа біля ніг Ісуса, дослухаючись до кожного Його слова і не допомагаючи сестрі по господарству. Коли ж Марфа попросила Ісуса, щоб Він послав Марію допомагати їй, Ісус відповів: “Марфа! Марфа! Турбуєшся і метушишся ти багато про що, а одне лише потрібно; Марія ж обрала благу частину, яка не відбереться від неї” (Лк 10:38-42). Але для того, щоб уподібнитися до Марії, треба спочатку навчитися вести господарство, розвинути в собі якості домогосподаря. “Стати Марією” треба не від лінощів і невміння, а лише пізнавши працю на матеріальному плані, переставши боятися будь-якої роботи.

Працюючи з дітьми, знайомлячи їх з навколишнім світом, розширюючи їх кругозір, закладаючи в них основи моральності, ми будуємо фундаменти, на яких, ставши дорослими, вони будуватимуть свої духовні храми.

З вищесказаного випливає, що в дітях потрібно розвивати трудові навички, виховувати активну життєву позицію. Тоді згодом — на цьому добре підготовленому ґрунті — зможе вирости хороший плід від Божого Слова.

РОЗВИТОК ТВОРЧИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДИТИНИ (ДОСВІД РОБОТИ СЕКЦІЇ “ГАРМОНІЯ”)

Е.Б.Рагімова

Поняття гармонії в людині включає досить широке коло проблем, і вони не вичерпуються тим обсягом знань і навичок, які даються зазвичай у

школах. Гармонія особистості передбачає не тільки рівномірний розвиток фізичної, інтелектуальної та емоційної сфер організму. Це поняття включає в себе також і духовно-моральний потенціал людини, розвиток якого дозволяє їй гармонійно співіснувати з оточуючими людьми, надає здатність цінувати красу й досконалість світу природи та вміло взаємодіяти з ним.

Для того, щоб виконання задачі з виховання гармонійної особистості стало реальністю, в людині повинен прокинутися творець. У ній повинно з'явитися бажання пізнати себе, свої внутрішні можливості. Повинна народитися потреба реалізувати їх з користю для оточуючих.

Пізнати і “сотворити” себе — саме важке з мистецтв. Тому задачі виховання творчої особистості слід починати вирішувати з дитячих років. Необхідно шукати і використовувати прийоми, що здатні впливати безпосередньо на той потенціал духовних і творчих можливостей, який заключено в емоційно-вольовій сфері людини. Необхідно пробудити до життя ту спрямованість до Добра і Світла, яка закладена в душі й може стати джерелом моральності та гармонії особистості [8-9,30-35,38-41].

Пропонована увазі читачів методика групової роботи з дітьми передбачає вплив на тих, хто займаються за допомогою комплексу різних методів. Заняття включають вправи для розвитку фантазії, уваги, пам'яті, фізкультурні і загартовуючі прийоми, бесіди на етико-психологічні й естетичні теми. Розвиток творчої активності стимулюється через малювання, танок, різного роду ігри. Значний акцент у роботі робиться на використання елементів психічної саморегуляції [9], що дозволяють привернути увагу дітей до проблем

самоконтролю і самовиховання, без чого важко сформуванати гармонійно розвинену особистість.

Крім того, робота з розвитку творчих можливостей може бути плідною лише за наявності позитивного емоційного фону занять. І у цьому випадку прийоми психічної саморегуляції зазначеної системи дають неоціненну допомогу, створюючи теплу, доброзичливу обстановку, пробуджуючи потребу “відкритися” і поділитися з іншими тим кращим, що є у тобі. Вони також загострюють сприйняття, покращують розумову діяльність, дозволяючи ширше поглянути на навколишній світ. Також навчання прийомам самонавіювання допомагає здійснювати психокорекцію особистості учнів, що вже саме по собі дуже важливо.

Головні задачі при роботі з дітьми ми бачимо у наступному:

- а) зняття скутості та емоційної напруги;
- б) напрацювання навичок гармонійного спілкування, основою якого є доброзичливість;
- в) формування екологічного мислення, у тому числі, бережливого ставлення до природи;
- г) розвиток здатності до концентрації уваги;
- г') формування естетичних потреб;
- д) прищеплювання навичок фізкультури, включаючи вправи для вироблення правильної постави, володіння тілом, а також рухливі ігри, біг, загартовування.

На кожному з занять один із аспектів роботи стає провідним.

Заняття групи проводяться два рази на тиждень у спортивному залі. Тривалість кожного заняття — близько трьох годин. Крім цього, вихідні дні використовуються для колективних виїздів за місто або екскурсій (наприклад, у виставкові зали).

Найбільш сприятливий кількісний склад групи — 12 — 16 дітей. У групу включаються діти у віці від 8 до 12 років, або від 10 до 15 років. У заняттях беруть участь бажаючі батьки, що допомагає створенню “теплої”, “сімейної” обстановки, дозволяє вирішувати багато внутрішньосімейних проблем, сприяє виробленню потрібних навичок спілкування. При цьому досить важливо зацікавити батьків у такій формі роботи з їхніми дітьми. Розуміння батьками важливості наших задач прискорює просування дітей. Тому аспект роботи з дорослими перетворюється на самостійну задачу, яка вирішується через бесіди, цикли лекцій з питань загартовування, харчування, психології спілкування з дитиною, а також ознайомлення їх з відповідною літературою [8-9,29,31,33-34,38-39,41].

Діти й батьки, які беруть участь у заняттях, повинні бути одягнені у спортивні костюми та мати з собою легкі килимки, на яких можна розміститися в залі. Всі попереджаються, що одяг та килимки повинні бути з натуральних тканин, бо синтетична тканина здатна негативно впливати на обмінні процеси організму. Зал не повинен бути освітлений люмінесцентними лампами.

* * *

Вступна частина кожного заняття включає вправу “побажання”, яке налаштовує присутніх на майбутнє заняття та створює позитивний емоційний фон. Усі розсаджуються в коло⁴ в “позі учня”

⁴ Проводити модифікації вступної медитації, сівши у коло, допустимо тільки при роботі з молодшими дітьми – в ігровому варіанті.

В інших випадках всі, включаючи викладача, сідають, повернувшись в одну сторону. Це важливо для

(тобто, сидячи на п'ятах з прямою спиною, кисті рук на стегнах). Керівник нагадує про необхідність розслабити м'язи обличчя, шиї, живота, рук, потім пропонує послухати тишу залу, тишу всередині себе... Його голос повинен бути досить гучним (щоб всі слухали без напруги), спокійним, з паузами, що дають час для виконання запропонованих вправ.

Він веде медитацію:

“Відчуємо тепло у середині грудної клітини...

Там — маленький теплий шматочок сонечка...

Він пульсує, росте, заповнює теплом всю грудну клітину...

Його промінці просяться назовні...

Посилаємо їх вперед усім, простягаємо, як теплі долоньки, як знак дружби...

Разом з промінцями шлемо побажання всім:

— Та буде дружба!

— Та буде світло!

— Та буде радість у всьому світі!

Посилаємо тепер промінчики нашої дружби назад, за межі залу, всім знайомим і незнайомим людям, усім тваринкам, пташечкам, комашкам, рибкам...”

Потім напрямок “побажання” змінюється послідовно в усі сторони по горизонталі, а також догори й донизу.

Можна використовувати й інші формули, наприклад:

“Нехай будуть всі істоти мирні!

Нехай будуть всі істоти спокійні!

Нехай будуть всі істоти безклопітні!”.

створення єдиного загальногрупового медитативного поля.

А викладач, щоб його голос був всім добре чутний, сідає позаду всіх. (Примітка В.В.Антонова).

Основна частина заняття включає розминку, вправи психічної саморегуляції, в тому числі, *психофізичні вправи*, ігровий спонтанний танок, а також ігри-медитації, фізкультурний комплекс і релаксацію.

Психофізичні вправи — це поєднання фізичних рухів з самонавіюванням. Оскільки їх виконання відразу для дітей може виявитися важким, ми готуємо їх, починаючи з легких ігрових підготовчих вправ на фоні розминки. При цьому пропонується концентрація уваги в працюючих м'язах і суглобах і уявлення потоків сонячного світла, чистих цівок дощу і т.п., що “протікають” крізь них. Потім діти ототожнюють себе з образами квітки кульбабки, молодого деревця, травинки і т.д.

Нижче ми наводимо опис основних *психофізичних вправ* у модифікації для дітей. Ці вправи виконуються стоячи.

“Віддавання” — прийом, що налаштовує на бажання поділитися з іншими тим кращим, що є в нас. У вихідному положенні руки зігнуті в ліктях на рівні грудей, кисті біля грудей. Потім вони широким жестом розходяться вперед і в сторони. “Мірою людяності є здатність віддавати... Все, що ми отримуємо, ми повинні віддати іншим... Розливаємо, роздаємо щедро, задарма, без бажання отримати нагороду, все добре, що накопили самі...”. Повторюємо вправу раз за разом.

Вправу “примирення” виконується за допомогою плавних хвилеподібних рухів відкритою долонею однієї руки в напрямку зверху вниз. Цей жест символізує мир, гармонію, спокій в нас і в оточуючому просторі. Навіть просто уявлення себе, що робиш цю вправу, якщо вона добре відчута, може давати стабілізуючий ефект.

Готуючись до вправи “пробудження”, треба розслабити тіло і злегка закинути голову.

Поринаємо в ранкову свіжість і чистоту, які наповнюють нас бадьорістю, силою, здоров'ям. Відчуваємо радість, єдність з усім світом. Піднімаємо руки вгору, потягуємося, як після сну, прокидаємося для краси і гармонії світу... Впускаємо в себе зверху потік ранкової свіжості (руки опускаються до плечей, ніби допомагаючи цьому потоку влитися в наші тіла)... Вмиваємося сонячним світлом, заливаємо його в кожну клітинку тіла... Перетворюємося на травинку, в зелений паросточок... Налітає ранковий вітерець... Все тіло колишеться, танцює, як травинка під променями ранкового сонця... Переводимо вправу в ігровий *спонтанний танок*.

Ігровий *спонтанний танок* виконується в стані розкутості тіла. Рухи не плануються, не задаються від розуму. Тіло має увійти в гармонію з навколишнім простором, воно танцює саме, повне блаженства... Стаємо навшпиньки, піднімаємо догори долоні, обличчя, відчуваємо, як ллються потоки золотого сонячного світла... Крізь тіло несуться *сонячні струмки*... Потоки світла утворюють сонячне море, розчиняємося в ньому... Прозорі тіла, як водорості, танцюють в *сонячному морі*...

Ігровий *спонтанний танок* може проводитися і в інших варіантах, наприклад, як танок різнобарвних повітряних куль у блакитному небі або як політ вільних білих птахів у променях ранкового сонця.

Танок сприяє зміні фізичного і психічного стану учасників, знімаючи скутість, наповнюючи радістю, захопленням.

Іноді його може супроводжувати музика. Добре використовувати спокійні, плавні східні мелодії, що налаштовують на такі ж плавні, струмуючі рухи.

Всі вищеперелічені вправи використовують один з перших прийомів психічної саморегуляції — роботу з образними уявленнями. З перших же хвилин уроку (починаючи з вправи “побажання”) діти занурюються у світ уяви та фантазії. Вони стають учасниками творчого процесу, який розвивається за допомогою керівника і при спільному зусиллі всіх учасників. У міру того, як здібності дітей ростуть, з’являється можливість підключити до роботи ігри-медитації — прийом, який широко використовується в естетикотерапії для дорослих. У нашому випадку він модифікований відповідно до дитячого віку.

Ігри-медитації являють собою розвиток в образному уявленні певних естетичних тем. Керівник задає тему, розподіляє ролі учасників, а потім “малює” в їхній уяві розвиток сюжету в яскравих естетичних образах. Учні повинні “увійти в образи”, ототожнившись з ними, відчувати розвиток свого гармонійного зв’язку з іншими учасниками і виразити ці стосунки в рухах. При цьому пластика рухів проявляє емоційні стани, які виникають в процесі медитативного переживання.

Використовуються наступні варіанти ігор-медитацій:

Подорож по дну океану — рухаємося в теплій прозорій воді серед водоростей, що м’яко погойдуються, різнокольорових камінців на дні, рибок, які граються і “сонячних зайчиків”.

Життя квітів — кожен учасник ототожнюється з улюбленою квіткою. Ранок. Перші сонячні промені розбудили квітку. Вона розправляє пелюстки, які прикрашені крапельками роси, посміхається сонцю. Квітка гостинна, вона з радістю віддає свій солодкий сік бджілці, що прилітає, волохатій гусені, що повзе та іншим своїм друзям.

Політ птахів у хмарах — білі, рожеві легкі хмари у небесній блакиті, швидкі білі птахи, веселі й ласкаві промені сонця... У грі ми живемо їх взаємодією.

Пори року — учасники ототожнюють себе з лісовим деревом, крапелькою дощу, лісовою пташкою — і як би живуть їх життям у різні пори року.

Можна супроводжувати такі ігри музикою. Це може бути, наприклад, старовинна даоська музика Китаю, а також сучасна музика, що виконується на синтезаторах і яка відтворює звуки і образи природи.

Успіх такої роботи забезпечується здатністю керівника викликати у тих, що займаються з максимальною яскравістю відповідні переживання. Від нього вимагається не тільки володіння ємким образним словом, але і здатністю донести ті відчуття, котрі це слово несе у собі.

Фізкультурний комплекс є незамінним компонентом кожного заняття. Здорове тіло — необхідна умова бадьорого світовідчуття. Тому одна з задач роботи з дітьми — залучити їх до навичок здорового способу життя. Зокрема, діти повинні відчувати на занятті радість, яку дарує активний рух.

Комплекси вправ, які опановують ті, хто займаються у цьому розділі уроку, повинні також використовуватися вдома.

Рухливі фізкультурні вправи розраховані на пророблення еластичності хребта і суглобів кінцівок, на тренування тих груп м'язів, які забезпечують правильну поставу.

Комплекси статичних вправ (асан) хатха-йоги супроводжуються поясненням їх впливу на організм і його психічний стан [6,9,21].

Розучуються також прийоми дихальної гімнастики [21], найпростіші пранаями [9] та окремі вправи з китайської гімнастики тай-цзи.

Ще одним елементом цього розділу занять є рухливі ігри та пробіжки у дворі, в парку чи на стадіоні, в тому числі, прищеплюються навички *медитативного бігу* [9]. Оволодіння методикою *медитативного бігу* дозволяє перетворити звичайний монотонний біг у легку й приємну гру, що до того ж збагачує емоційну сферу.

Ті, хто займаються також знайомляться з елементарними навичками загартовування [9,29,42], в тому числі, долучаються до ходіння босоніж в будь-яку пору року. Найбільш підготовлені діти практикують (разом з батьками) купання у відкритих водоймах протягом усього року.

Зазначимо, що використання загартовуючих прийомів не тільки прищеплює оздоровлюючі навички, але і служить тренуванні волі. Сила волі є необхідною умовою становлення особистості дитини в підлітковому віці.

Релаксація практикується у вигляді вправи “відпочинок”. Вона полягає в послідовному розслабленні всіх м'язів, починаючи з пальців ніг і до голови, лежачи на спині з закритими очима. Стан релаксації зберігається кілька хвилин. Цю вправу можна проводити на фоні музичного супроводу. Використовується лютнева музика старовинних майстрів, музика Г.І. Гурджієва, а також старовинна російська музика з хором. Керівник може давати словесний супровід релаксації, наприклад, даючи образи теплих морських хвиль, що набігають, розігрітого сонцем піску пляжу, м'якої, пухнастої хмари, що огортає тіло і т.д.

Окрім вправи “відпочинок” на заняттях розучуються ще кілька релаксаційних прийомів,

таких як “поза крокодила”, “половинна поза черепахи” [9] і т.п.

На час релаксації яскраве освітлення залу можна послабити.

Заклучна частина заняття включає бесіди, ігри та інші види діяльності, в яких триває виховання естетичного смаку дітей, розвиток їх власних творчих проявів, формування екологічного мислення. Виявляється важливим привернути увагу тих, хто займаються до прихованих можливостей людського організму, захопити їх проблемою самореалізації.

Тема ставлення до природи розвивається на матеріалі слайдів, репродукцій картин, музики. Можливі, наприклад, такі теми слайд-фільмів: “життя води”, “в горах”, “весна в природі” і т.д. Можна використовувати репродукції картин М.К.Реріха, Г.І.Курніна, Б.Смірнова-Русецького. З музики — тема природи добре представлена в п'єсах ансамблю Пола Уінтера (“екологічний джаз”) та ін. Музика може супроводжувати перегляд слайдів, а може і просто звучати в напівтемряві залу при освітленні свічкою.

Пробуджувати власні творчі сили дітей можна, в тому числі, через уроки живопису. Так, можна запропонувати їм відобразити в малюнках стани, які їм найбільше сподобалися в занятті. І ось діти зображують: *радість* — квіти піднімають голівки до сонця і ніжаться в його ласкавих променях; *космос* — планети, де завжди тільки *дружба* і ніколи немає війн; *золотий дощ* — великі білі ромашки під золотим дощем сонячних променів.

Іноді ми влаштовуємо *вечори казок та віршів*: при світлі настільної лампи звучать казки і вірші — російські, східні та ін. Дітям пропонується поміркувати над казками Л.М.Толстого [43], “Сказанням про Раму й Сіту”, легендою Сур Даса

“Сур Сагар” і т.д. Хороша казка — це, в тому числі, урок психології, виражений доступною дитячому сприйняттю мовою. Казка дозволяє пробудити добрі начала в душі дитини, закликає до морального міркування [30,40].

Поряд з казками та віршами на занятті можуть зачитуватися оповідання про мужність і шляхетність, почерпнуті з книжок, газет, журналів і метою яких є формування моральних ідеалів — чуйності, волі, людинолюбства.

Заключний розділ заняття може включати й ігри. Психологи вказують, що гра є одне з найважливіших засобів виховання і що без гри, без фантазії, без роботи уяви — “струмінь творчості” дитини вичерпується. Тому однією з цілей широкого включення ігор в програму занять є стимуляція творчої ініціативи і становлення психологічної індивідуальності кожного учасника занять. Крім того, ігри сприяють виникненню контакту і довіри між дорослими і дітьми.

Ось деякі з використовуваних ігор:

“Дзеркало” — в парах ведений повторює рухи тіла, міміку обличчя ведучого.

“Телеоко” — уявне, воно як би рухається всередині тіла і переглядає різні його ділянки.

“Сопілки” — відчувши своє тіло як порожнисту сопілку, співаємо голосні звуки або короткі склади, які звучать ніби з різних областей тулуба. При цьому концентрація переводиться по черзі: в центр грудної клітини, в центр живота, в шию, в голову.

“Знімається фільм” — учасники здійснюють словесні “зарисовки” на задану тему. Задача полягає в тому, щоб ці “зарисовки” стали ніби зримими для інших.

Відмітимо, що в цьому розділі, як і в усьому занятті, головними критеріями для добору матеріалу є *добро* і *краса*. Наповнюючи “чашу душі”

дитини цими якостями, ми оберігаємо її тим самим від багатьох помилок, смутків, хвороб.

Спільна трапеза — “ритуал”, що завершує заняття, обов'язковий і улюблений. Присутні розташовуються навколо “скатертини-самобранки”, на якій розкладена принесена їжа. (Підкреслю, що ми рекомендуємо тим, хто займаються дотримуватися *беззабійної* яєчно-молочно-рослинної дієти). Всі заспокоюються, замовкають. Керівник промовляє слова медитації-налаштування:

“Відчуваємо сонечко в грудях...

Пошлемо звідти промінчики вдячності їжі...

Це вона дарує нам життя, сили, можливість дружити...

Пошлемо промінчики нашої вдячності тим, хто цю їжу для нас виростили, приготували...

Пошлемо свій привіт радості всьому живому в усі сторони...

Нехай буде *дружба*! Нехай буде *світло*! Нехай буде *радість* у всьому світі! Всім смачного!”

Всі дружно приступають до їжі, не забуваючи при цьому пригощати один одного і ділитися найсмачнішим і ласим.

За трапезою відбувається обмін рецептами страв і просто цікавою для всіх інформацією.

* * *

Крім занять в залі ми практикуємо регулярні колективні виїзди за місто у вихідні дні. Група відправляється, наприклад, на лісове озеро, де можна викупатися і посидіти біля багаття. Повертаються всі — повні вражень і сил. Але ці поїздки — не тільки розвага і відпочинок: діти тут пізнають природу і вчаться спілкуватися з нею. Є, наприклад, “табу”, які не можна порушувати: ми не маємо права ні за яких умов ображати природу у

всіх її проявах — і в травинці, і в листочку, і в комахці. Природа — це для нас величезний і чудовий дім! Спілкування з нею ми можемо зробити для себе святом!

* * *

Можливість судити про ефективність викладеної методики дають бесіди з батьками, відповіді на анкетні питання, та й просто спостереження за дітьми, які займаються. Припливи бадьорості, життєрадісності відчуються після кожного заняття. Поліпшуються фізичний стан і здоров'я.

Використовувані прийоми прискорюють “розгортання” здібностей дітей. У них пробуджується інтерес до малювання, занять фізкультурою, у когось починають виходити вірші, які раніше не виходили. Діти тягнуться до прослуховування музики, починають прагнути до поглибленим занять музикою і танцем. З'являється більш усвідомлений підхід до літератури, яку читають та іншої інформації, що надходить. Розвивається потреба творчого самовираження, зростає естетичний смак, розширюється кругозір. Але найголовнішим ефектом є зростаюча в дітях *доброта*.

Найбільш чітко дані результати виявляються вираженими у тих дітей, чиї батьки самі беруть участь у заняттях, або відвідують групи, які вивчають зазначену вище систему психічної саморегуляції [9]. У цьому випадку діти і дорослі об'єднуються не тільки спільними інтересами, але і єдиним світовідчуттям, єдиним підходом до вирішення життєвих проблем.

Для висновку, має сенс коротко торкнутися тих якостей, якими повинен постаратися опанувати той, хто має намір вести подібні групи.

Кожен погодиться з тим, що навчити інших можна лише тому, що вмієш сам. Тому для викладача важливо пройти повний курс (зрозуміло, для дорослих) системи психічної саморегуляції, з якої почерпнуті основні ідеї і принципи даної методики. Отримані при цьому знання та навички дають можливість, зокрема, використовувати такий емоційний контакт з учнями, котрий виключає авторитарність і диктат. Стають природними відносини співробітництва, співтворчості. Арсенал можливостей викладача розширюється і збагачується тонкими і різноманітними “інструментами” впливу на емоційно-вольову сферу дитини. Пошуки можливості “жити серцем” (тобто, любов'ю, добром) ведуть до більш чуйного осягнення душі дитини і вмінню вибирати оптимальний принцип взаємодії з нею в кожній конкретній ситуації.

Отриманий досвід дозволяє рекомендувати дану методику для використання на факультативах або у роботі гуртків в установах шкільного та позашкільного типу.

ЕСТЕТИЧНІ ЗАСОБИ В ПСИХІЧНІЙ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ДЛЯ ДІТЕЙ

Є.І.Дубинська

Заняття дитячих груп в рамках комплексної системи психічної саморегуляції, розробленої

Школою Володимира Антонова, ставлять перед собою задачу зберегти і розвинути те притаманне багатьом дітям сприйняття світу, яке дозволяє їм бачити його прекрасним, різноманітним, чарівним і добрим.

Навчити дітей жити в ньому, постійно перебувати в спокійному, радісному стані, бути впевненими в собі та чинити, діяти якнайкраще — дуже важливо в наш час загальної нестабільності, коли дедалі частіше виникають стресові ситуації, ускладнюються відносини між людьми.

Важливою особливістю роботи з дітьми можуть стати естетичні засоби, що опираються на творчу художню і пластичну активність (казки, вірші, спів, музика, пантоміма, танці, ігри, малюнок, ліплення). Ці засоби відрізняються образністю, барвистістю, несуть в собі творче начало і дозволяють дітям отримати інформацію про себе — тобто, дають можливість розібратися у власних станах, переживаннях, оцінках, також дозволяють пізнати відносини, що виникають у соціумі, наблизитися до природи.

Досвід проведених занять з дітьми віком до 10 років показав, що найбільш успішно проходять заняття, побудовані у формі казки, в канву якої вмонтовані медитативні елементи і *психофізичні вправи*. Діти дуже легко входять в образи героїв казки і охоче виконують відповідні завдання викладача. Крім того, казка може виявлятися найсильнішим емоційно насиченим моральним уроком.

Так, розповідаючи казку “Морозко”, в якій дівчинка виконувала для Мороза Івановича роботу (місила тісто, збивала перину, рубала дрова, прала білизну), можна, запропонувавши дітям показати, як вона це робила, провести таким чином гімнастику для суглобів. Якщо ж у вправу роботу зі *світлом*

(золотисте тісто, що стікає з долоней, перина, набита сріблястими сніжинками, котрі виблискуючим пилом покривають руки, безперешкодно проникають вглибину, тануть і найчистішими цівками води збігають донизу), то виконується прочистка енергоканалів рук.

Або казка про те, як слоненятко розчищало джерельце, завалене камінням, і поливало квіточки й деревця, що помирили від посухи, — теж допомагає зробити пранайами для меридіанів рук. Руки при цьому поперемінно грають роль хобота слоненятка і т.д.

Іншим цікавим елементом у роботі з дітьми можуть стати вірші. Так, починаючи заняття з віршів, народжується варіант чудової *вступної медитації*:

Давайте сьогодні самі
Влаштуємо світанок чарівний:
Треба довго у гору до неба йти
Й оберемок сяючих ясних променів
На дорозі знайти.
І додати до променів сяючих жовтих
Оберемок гілок зелених,
Краєчок неба, спів рівчака
І маленьких пташок
Усіляких забарвлень.
Й додати трохи теплого вітру,
Запах конвалії, шелест трави,
І потім долонею плеснути на це
Зовсім небагато
Річкової синяви.
Й усе це разом
Перемішати,
Заплющити очі —
І майже не дихать!
Клянуся, це буде

Чарівним світанком,
Тільки треба всім побажати
При цьому:
Хай всі будуть мирні,
Спокійні, щасливі,
Хай любими будуть,
Повні добра і краси!

Дитина, що говорить хорошою, багатою мовою, краще мислить, у неї з'являється більше відтінків для словесного позначення психічних станів, вона тонше розуміє себе та інших, свої й чужі переживання, емоції у неї стають більш диференційованими.

Для тренування цих властивостей можна використовувати, наприклад, вигадкування історій, казок, небилиць. Викладач, розпочавши тему, просить дітей продовжити розповідь.

Іншим варіантом цього завдання буде переказ історії від кінця до початку.

Оповідання за картинками, казка про іграшки, які вилучаються з “чарівного мішка”, гумор, театралізованість оповідання збільшують радість від таких вправ.

Дуже важливо навчити дітей плавно переходити в різні емоційні стани, усвідомлювати їх, корегувати і цілеспрямовано користуватися ними.

Пряма взаємодія викладача з кожною дитиною допомагає краще виконати конкретне завдання. Наприклад, при засвоюванні *релаксації* можна припідняти тіло дитини, звернути увагу інших на те як звисають, бовтаються її розслаблені ручки, ніжки, згинається тулуб, схиляється голова. Ще одна вправа на розслаблення і встановлення контакту між дитиною і викладачем: дитина стоїть

спиною до викладача і, розслабившись, падає назад навznak — на його руки.

Щоб зняти напругу в процесі заняття або надлишок збудження у дітей, можна застосувати розслаблення на фоні руху. Діти уявляють, що вони — молоді гнучкі яблуньки, осипані плодами. Стиглі яблука відриваються, летять донизу, гулко вдаряються об землю. Разом з яблуками опадає жовте листя. Дивимося як воно, танцюючи свій танок, повільно кружляючи, падає додола. Разом з листям відлітають наші тривоги, печалі, образи. На гілочках розпусаються молоді і ніжні нові листочки.

Інша подібна медитація, що включає в роботу голосовий елемент: діти — літачки на старті. Попереду далека важка дорога, синє вільне чисте небо чекає і кличе. Радість і хвилювання охоплює нас. Знаходимо у себе в кабіні, в грудній клітині, пілота, який готовий керувати повітряним кораблем. Машина-тіло чітко виконує його вказівки. Вона повністю підкоряється його волі. Ось він натискає на кнопку. Літак здригається, обтрушує з крил замети снігу. Струшуємо з себе сонливість, лінощі, нерішучість. Починають працювати двигуни. Потужне гудіння, дзижчання, рев з самого центру вогню — з живота. Літак здригається, труситься від гулу, підстрибує на місці. Гудіння наростає. Розбіг... Потім — чисте ранкове сонечко починає грати сріблястими полисками на блискучій поверхні літака. Сонце фарбує його в золотий колір.

Заняття можуть включати в себе пантоміми, тобто, програються етюди з вивченням поз, ходи, виразних рухів, жестів, міміки. Заняття пантомімікою допомагають дітям долати бар'єри у спілкуванні з оточуючими, дають знання свого тіла, краще розуміння себе та інших, можливість для самовираження. Розігруючи маленькі німі спектаклі на теми: “день народження”, “прохання про

допомогу”, “золоті рибки в акваріумі”, “небесні жителі — планети, зірки, комети” — діти відчують загальне доброзичливе, любляче поле групи та своє місце у ній, проявляють свою індивідуальність. Пантоміми на тему “тінь”, “магазин дзеркал”, “хлопчик-навпаки”, “уповільнена зйомка” покращують координацію рухів, навчають передбаченню рухів. Етюди “допитливий”, “перший сніг”, “зустріч з другом”, “провідування хворого” спрямовані на імітацію дітьми різних емоційних станів. Головна увага приділяється розвитку емоцій любові: ніжності, співстраждання, співчуття, співпереживання. Крім цього розвивається здатність до більш чуйного сприйняття переживань і станів оточуючих людей, тварин, природи. Підсилює ефект від вправ розмова про етичні принципи, про совість.

На початкових етапах роботи групи використовуються ігри, що дозволяють познайомити дітей між собою, об'єднати у одну велику сім'ю, створити доброзичливу атмосферу.

Наприклад, гра “чий голосок?": наприкінці релаксації в “половинній позі черепахи” дитина, до якої доторкнувся викладач, вимовляє: “це я”. Діти вгадують, чий голос пролунав.

Гра “хто зник?": ведучий відвертається, кілька людей ховаються. Обернувшись, треба сказати, хто зник і що змінилося у позах тих, хто залишилися.

Гра “гойдання на хвилях”: дитина лежить на килимку з заплющеними очима, а всі інші, взявши за килимок, піднімають його тіло і м'яко гойдають. (Гра розвиває довіру і дбайливе ставлення, усуває відчуття самотності). Виконуючи цю вправу, діти почали придумувати для кожного маленькі історії. Одного вони гойдали, як теплий вітерець гойдає на гнучкій гілці маленького пташеня, другого — як

павучка на летючою павутинці, третього — як латаття на спокійних хвилях, що повільно біжать.

Можна пограти і так: половина групи зображує хвилі, а інша — берег. “Хвилі” підбігають до “берега”, ніжно обіймають його, відкочуються назад і потім з новою силою, несучи у собі ще більшу любов, знову направляються до “берега”. Потім діти міняються ролями.

Під час ігор акцент ставиться на дбайливе ставлення один до одного, взаємодопомогу і взаємовиручку. Проводяться бесіди про доброту, справедливість, чесність, необразливість — і у грі, і у житті. Завдання викладача — виявити і підкреслити здібності дитини і непомітно для решти допомогти їй у тому, що у неї погано виходить.

Або можна провести таку гру-медитацію. Дитина розташовується у центрі кола. Навколо розлите море нашої любові. Ручками ми створюємо хвилі, направляємо їх у центр. Нехай хвилі нашої любові-ніжності піднімають того, хто стоїть у центрі на своїх гребенях високо-високо вгору!

Ще варіант: “де ми були, ми не скажемо, але, що робили, покажемо!”. В них головний учасник зображує задумане, а всі інші — вгадують.

Вживання в образи кошенят, лисичок, ведмедиків, горобчиків, а також крапельок дощу, осіннього листячка, що опадає — приносили багато цікавих відкриттів і знань про світ. Виявилось, що це може стати прийомом, за допомогою якого можна поглибити своє знання про задуманий предмет або явище.

Так, ототожнюючись із крапельками води у хмарі, готової пролитися на землю і наситити її своєю вологою, діти визначили за своїми відчуттями форму краплі, відчули, як її тягне до землі. Спостерігаючи за різними станами води, вони

прийшли до висновку, що ніщо не зникає безслідно, а лише змінює форму.

Перед рухливими іграми, наприклад, “горобчики, які стрибають”, — дітям пропонувалася невелика медитація, що налаштовує на весняну пору року. Треба було згадати весняний сонячний день, синє небо, запах свіжості. Прислухаємося до дзвону веселих струмочків. Серед гілок радісно пурхають горобчики. Їх невігадлива пісенька “чів-чів, жив-жив” — святкування природи, що прокидається. Горобець сміливо стрибає до краю калюжі. Він струшує пір'їнками і починає купання в прогрітій сонцем воді. Він то розпушує пір'я, то, розправивши крила, вмочиться у талу воду, то поправить дзьобиком свій наряд і стряхнеться. Бризки летять у різні боки, в них відбиваються тисячі весняних крихітних сонечок.

Широко використовуються на заняттях ігри на увагу, на розвиток інтелекту, пам'яті, координації рухів.

Для розвитку творчої спонтанності служать рольові ігри. Відповідно до заданої теми діти стають і авторами, і режиссерами, і виконавцями театралізованої вистави. Так на конкретних прикладах виникає можливість для усвідомлення відповідальності за скоєні вчинки, за емоції та думки.

Велике значення в іграх і у будь-якій іншій частині заняття має музика. Складання музичних портретів людей, предметів, явищ, передача вражень через музику і спів — одна з найбільш захоплюючих ігор.

Музика тісно пов'язана з танцями, які також є засобом самовираження.

За допомогою танців-медитацій зображуються пори року, природні стихії, різноманітні інші образи.

Танці і музика встановлюють рівновагу між внутрішнім світом — і зовнішнім, гармонізуючи внутрішній стан по зовнішньому, і навпаки, проявляючи назовні внутрішню красу.

З танцями, рольовими іграми, пантомімічними етюдами добре поєднується тематичне малювання. Дуже часто зміст малюнків стає темою для розігрування тієї чи іншої сценки в ролях.

Для емоційного зближення і взаємодії дітей добре виконувати яку-небудь спільну роботу: загальний малюнок на великому аркуші паперу, або, почавши на аркуші малювати найважливіше для себе, потім передати малюнок — для продовження — сусідові зліва і отримати малюнок справа і т.д.

Можна малювати на вільну тему, малювати танок, музику, малювати за допомогою шаблонів, умовних фігурок і звичайних ляпок. Малювання заспокоює дітей, знімає напругу, розвиває творчість.

Діти люблять працювати з пластиліном. На заняттях ми ліпимо не тільки конкретні предмети, а намагаємося передавати в об'ємі свій стан, настрої або характер предмета. Наприклад, можна виліпити потужне, могутнє, сильне дерево, а також легке, струнке, витончене, а потім з'єднати ці якості в одному і т.д.

* * *

А тепер наведемо приклади *психофізичних вправ*, адаптованих для дітей віком до 10 років:

Восени зі старого кремезного гіллястого дуба на землю впали жолуді. Всю зиму проспали вони, вкрившись опалим дубовим листям і теплою пухнастою ковдрою зі снігу. Але весняне сонечко розтопило сніговий покрив. Тала вода насатила жолуді. (Дітки-жолуді міцно сплять — лежачи в

“половинній позі черепахи”. Потім рухами, мімікою вони показують, як набухають жолуді). Жолуді збільшилися, розбухнули, луснули з дзвоном їх шкірки, і тоненькими ніжними паросточками рослини потягнулися вгору до сонечка. Паросточок видряпується, вибираючись назустріч світлу, проростає усе вище до своєї мети. Допомагаємо собі ручками, рухами тіла. Ось — ми вже близько до поверхні. Робимо зусилля, проштовхуємося ще, ще — і виринаємо на поверхню. Відчуваємо, що тут — все інше. Вдихаємо свіже бадьоре повітря. Продовжуємо робити рухи, вони допомагають зростанню. Тягнемось до сонечка. Відкриваємо для себе новий світ. Раніше ми спали і не знали, як чудово навколо, не бачили красу світу. Знали лише свій маленький будиночок — жолудь. Але в ньому були законсервовані, зачаровані незвичайно могутні сили. Тала вода, сонячне світло, весняне повітря — позбавили нас від цього чаклунства! Ми звільнилися для нового життя — цікавої, осмисленого! Треба багато зуміти, встигнути зробити! Будемо рости, прагнути до *світла*!

... Всі діти знають слова: “мирися, мирися, мирися і більше не бийся!”. А вам траплялося помиритися з другом за допомогою цих слів? Як ви думаєте: всі слова правильні в цій приказці? А чи не краще вона буде звучати, якщо кінець буде такий: “давай не будемо битися, а будемо посміхатися!”? Часто буває, що пройшла вже перша образа і можна було б помиритися і грати разом, але важко зробити перший крок. Ось в такі моменти нас виручить вправа, яку ми зараз зробимо. Встанемо, піднімемо руку догори. Відчуємо долоньку, ніби саму серединку її припікає сонечко. Його світло проливається крізь руку в грудну клітину. Відчуємо це сонячне тепло у себе в грудях. Починаємо тепер омивати ним — через руку-шланг — весь

навколишній простір. Малюємо долонею хвилясті лінії. Повертаємося в різні боки. Проводимо лінії поблизу тіла, крізь нього, в далечінь... Відчуваємо, як змінився стан. Ми тепер — спокійні, люблячі, всепрощаючі, великодушні. Якщо хтось вчинив не так, як би мені того хотілося, може бути, це — відповідь на мої дії? Я прощаю його. Я буду мудрішим. Буду чинити з іншими лише так, як я хочу, щоб чинили зі мною. Я буду відповідати тільки за свої дії, буду чинити якнайкраще і, коли робитиму так, буду щасливий! Адже щасливою може бути тільки щедра людина — людина, що дарує світові любов і посмішку!

... У гнізді на яйцях, розпушивши пір'ячко, зігріваючи своїм теплом майбутніх пташенят, сидить строката курочка. Уявімо, що ми — ті пташенята у яйцях. Відчуємо, як добре в своєму будиночку-яйці. Спробуємо локоточками, ніжками, головою стіни будиночка. Трохи порухаємося, пововтузимося всередині. У мене вже накопичені сили, вже хочеться дізнатися, що там шарудить зовні і звідки йде до мене потік тепла і любові?! Чи не пора вилуплюватися? Упремося в стінки будиночка! Допмагаємо ручками, ніжками! Ось — з'явилася перша тріщина в шкаралупі. Яскравий промінчик світла, як у віконце, проник в будиночок. Робимо віконце ширшим. Викидаємо назовні шматочки шкаралупи, які загороджують нам світло. Стежимо за тим, щоб з усіх боків звільнитися від них. Ось шматочок шкаралупи прилип до голови. Акуратно знімаємо його. Спробуємо порухатися в новому незвичному нам світлому світі. Підіймемо руки догори, хмарки світла опускаються до нас на долоні, опускаємо світло в свої тіла. Повторюємо ці рухи кілька разів. З кожним рухом світло стає все більш тонким і ніжним. З усіх боків до нас котяться хвилі любові й радості, ми народилися в цей

чудовий світ! З подивом дивлюся навколо. Бачу поряд своїх братиків і сестричок. Підходжу до них. Бачу, ніби вперше, які ми всі щасливі, радісні, пустотливі і кумедні! Хочеться всіх-всіх обійняти! У грудях пульсує тепле, пухнасте, жовте *сонечко*. Найласкавіші його промінчики направимо один одному! Нехай ці промінчики обіймуться між собою так само, як ми!

... Уявімо себе на арені цирку, залитою яскравим світлом. Перший номер — жонглери. Спритними, швидкими рухами підкидаємо уявні сріблясті м'ячі. Вся увага — на рухи в кистях рук.

... Тепер обертаємо блискучу тростину. Працює кожен пальчик, тіло наповнюється теплом — і від цього заливається світлом зсередини.

... У положенні лежачи піднімаємо ноги догори і обертаємо на них великий, але легкий золотий барабан. Швидко перебираємо ногами. У стопах і гомілковостопних суглобах з'являється приємне тепло, розгоряється біле світло, немов вмикаються маленькі лампочки. Обертання прискорюється, світло стає все сильніше. Ось уже всі ніжки до колін залиті світлом! Згинаємо ноги в колінах — і випрямляє їх, підкидаємо барабан високо вгору, ловимо його ногами! Ноги пружиняють, в колінах з'являються білі пружинки, що світяться. Встаємо — і стрибаємо! Пружинки не дають нам зупинитися, стискаються і розпрямляються. Ноги, розігріваючись все більше, розжарюються до білизни — і світять все яскравіше! Стрибки стають все вище, ніби ми стрибаємо на батуті! Під час стрибків розвертаємо тіла.

... А тепер — танцюємо з золотою стрічкою, що виблискує в променях прожектора! Закручуємо її вісімкою! Обертаємося, крутимися! Стрічки — довгі, вони обмотуються навколо наших тіл. Ми виявляємося забинтованими в *золоті кокони*.

... І нарешті — на арені з'являється дресирувальник зі своїми веселими собачками. Собачки — це ми. Собачки на задніх лапках танцюють вальс, отримують ласощі і з виском, гавканням біжать по колу!

... Останній номер нашої програми — “швидкі коні”. Високо піднімаючи коліна, коні скачуть по арені. Хлопок дресирувальника — коні зупиняються і б'ють копитами. Хлопок — коні біжать, витягаючи ніжки назад. Хлопок — біжимо, викидаючи прямі ніжки вперед. Хлопок — біжимо боком приставним кроком.

Потім відпочиваємо в релаксаційній асані.

* * *

Підбиваючи підсумки нашим піврічним заняттям, діти письмово відповіли на кілька запитань. Вони вважають, що вчилися:

- бути спокійними і володіти собою;
- робити добро усім на світі;
- чинити, поводитися справедливо і чесно;
- вірити в буття Бога;
- дізнаватися постійно що-небудь нове;
- змінювати себе;
- любити всіх.

На питання про те, які якості необхідно набути, діти написали, що хочуть стати добрими, ласкавими, сильними, гарними ззовні і всередині, хочуть розвинути в собі незвичайні здібності, хочуть подорожувати в різні місця і в різний час, хочуть розуміти інших, щоб розрізняти злих — і добрих людей, хочуть змінити свій характер, навчившись самовладанню.

З відповідей стало зрозуміло, що всі вони із задоволенням відвідували заняття. Особливо дітям подобалося малювати, грати і ставити спектаклі.

Одна дівчинка написала, що їй подобається ходити на заняття тому, що тут всіх однаково люблять. Третина всіх, що відповідали на запитання вказала, що найбільше люблять розслаблятися і медитувати під музику.

Величезне щастя для викладача — бачити, як ростуть і розцвітають душі дітей, і рости разом з ними, усвідомлювати, що кожне заняття і все життя — творчість!

* * *

Додаток: Сценарій заняття-казки “співучий ліс”:

Жив-був Зелений Ліс. І не просто Зелений Ліс, а Співучий Зелений Ліс. Берези співали ніжні пісні беріз, дуби — стародавні пісні дубів, верби — задумливі пісні верб. Всі навколо співали. Співала річка, співало лісове джерельце, але дзвінкіше від усіх співали, звичайно ж, птахи. Синиці співали сині пісні, малинівки — малинові, а щиглики — щиглівські. Послухаємо, як звучав ліс (звучить музика “золота подорож до Мібукла”).

А чи знаєте ви, чому у нього виходила така незвичайно прекрасна мелодія? Чому кожна липка, кожен метелик і кожен лопушок знаходили свою вірну нотку, яка благозвучно впліталася в загальний величезний оркестр? Це сталося тому, що кожен ранок в лісі починався побажанням усьому світу, всім живим істотам — любові, добра і щастя. Разом зі стрункими звуками співу — тонке світло любові та спокою розливалось в усі сторони від цього чарівного місця. Давайте приєднаємося до нього, посилимо його своїми світлими, лагідними промінчиками з серця і відправимо його далеко вперед: “Хай будуть всі істоти мирні! Хай будуть всі істоти спокійні! Хай будуть всі істоти блаженні!”

Щоранку ліс вмивався чистою, свіжою, прозорою росою. Виблискуючі намистинки прохолодної роси скочувалися, збігали по западинках довгого листа осоки, тріпотіли, тремтіли від захвату в синій чашечці дзвіночка, діамантами виблискували, вплетені в ажурну павутинку. Промочивши крапелькою роси шийку, веселі пташки починали дзвеніти срібними бубінцями на гостроверхих зелених смереках. Згадаймо, як дбайливо, ласкаво втягували ми крапельки роси, немов запрошували їх у гості. Відчуваємо в роті їх ніжний смак.

Уявляємо: я нахиляю велику чашечку квітки — і разом з росою плеться напрочуд запашний нектар. Квітковий пилок золотим дощем сиплеться згори, огортає золотою хмарою, проникає всередину, золотить і висвічує все тіло. Дивимось, як *золота хвиля* просочується, проникає вглиб тіла: від голови до самих підшов. Тіло починає погойдуватися, надамо йому свободи: нехай колишеться, купається в *золотому потоці*. Нехай руки піднімуться і, як листя водоростей, хлюпаються у теплих, ласкавих, приємних потоках *золотого світла*.

Релаксація в “половинній позі черепахи”. Текст продовжується під релаксацію:

Пісні у Співучому Лісі в різні пори року були різні. Також і кожен новий день, і кожна година доби народжували свої мелодії:

Вранці: веселі, дзвінкі, рожеві —
Пісні соснові, пісні березові.
Вдень: оксамитові і золотисті —
Пісні медові, пісні смолисті.
Ввечері: різні — сині, червоні,
Темно-лілові — і ще джерельні
І дуже приємні м'ятні пісні.

Так і жив цей Співучий Ліс. І всіх радували його пісні — і Оленя, і Лисицю, і Білку, і Зайця. І всім було весело в цьому лісі!

А під землею прокладав свої лабіринти і будував тунелі маленький вусатий Кротик. Він теж дуже любив слухати пісні. Особливо йому подобалася пісенька Зарянки, тому він завжди поспішав назустріч першим ранковим трелям улюбленої співачки.

Давайте прислухаємося — як кротики. Десь високо над нами звучить казкова мелодія. До нас долітають лише окремі звуки. Відчуємо, що там — угорі — ясне сонячне світло. І на небі — величезна любляча істота — Сонце! Виникає бажання хоч трохи наблизитися до нього. Воно однаково рівно дарує своє світло і любов усьому живому. Тільки від нас залежить, наскільки ми близькі до нього, — від нашого завзяття в русі до нього назустріч! Розриваємо, розсовуємо темні шари землі руками, проштовхуємо тіло вперед. Чим далі — тим легше рухатися... Робимо останнє зусилля і виринаємо на поверхню! Насолоджуємося піснею Зарянки, світлом, теплом! Радість і задоволення від того, що зуміли подолати перешкоди, заливають нас по самі вінця! Ми — сильні, ми змогли здолати цей важкий шлях!

Подякувавши співачці і сонечку, кротики продовжують свою підземну роботу, але в грудях у кожного світить маленьке дуже ласкаве, добре, яскраве сонечко. Воно — таке ж, як і там, угорі. Кротики дуже щасливі від цього і ніколи не забувають дарувати промінчики свого сонечка всім-всім, кого зустрічають на шляху.

Підходимо один до одного і освітлюємо промінчиками свого кохання. Відчуваємо, як ростуть, збільшуються, стають яскравішими

сонечка в грудях від одного тільки бажання обігріти,
порадувати іншу людину. Допоможемо рухами рук
від грудей в сторони — виливатись доброти і
ніжності!

Релаксація.

Розповідають, що у сусідньому лісі трапилася
така історія:

Якось птахи співучі
Прилетіли до столиці.
Птахи були одягнені
В кольорові жилети.
В магазини влітали,
Купували кларнети
Й трещітки, і скрипки,
І флейти, і дудки,
І дудки-жалійки.
Розкупили вони
Все, що було у продажі,
Дріб'язкових “бім-бомів”
Не залишили навіть.
А одна запізнилася...
Цій пташці-роззяві
Нічого не дісталось
В магазині порожнім...
Й довелося цій пташці
До лісу ні з чим повернутись.
“Як же бути мені тепер?” —
Засумувала пташка.
На зеленому пригірку
Під старою сосною
Мудрий Філін відкрив
Нараду лісову.
Були спори.
Ні, птахи ніяк не хотіли
Дарувати цій пташці
Свої дзони і трелі!

Та з'явився Півник один.
Півнику в магазині дісталось
Ку-ку-ка-рі-ку.
Він сказав:
Я можу цій пташці
Позичити тільки “ку”
Із “ку-ку-ка-рі-ку”.
І з тих пір оця пташка
На гілці сидить
І торочить тільки “ку”
Із “ку-ку-ка-рі-ку”.

Це було в іншому лісі. В нашому Співучому Лісі
це трапитися не могло. Адже всі пташечки в нашому
лісі — добрі! І кожна з радістю подарувала б
декілька звуків зі своєї пісеньки!

ПСИХІЧНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ У РОБОТІ ВИКЛАДАЧІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ

Т.В.Корчагіна, М.П.Третьякова,
С.А.Шиловська, І.Н.Раусова, М.К.Хашанская

Педагогічний процес у загальноосвітній школі
повинен не тільки збагачувати учнів конкретними
знаннями про навколишній світ і розвивати творче
мислення, але і закладати основи естетичного
сприйняття, а також етично вірного реагування.

Тому дуже важливо, якщо на уроках окрім
інформації з предмета учні отримують знання про
те, що таке духовність, істина, любов, тобто, знання
гуманістичні.

Значну роль у духовному вдосконаленні людини відіграє система психічної саморегуляції, створена Володимиром Антоновим та його колегами.

Досвід роботи з вчителями Петербурзької школи № 520 показав, що дану систему можна з успіхом включити в програму комплексного виховання і навчання дітей.

Група вчителів, навчених 1 курсу даної системи, використовувала на уроках елементи психічної саморегуляції. Результати показали, що це дає можливість проводити уроки на більш високому рівні, відкривати шляхи до пошуку нових, більш ефективних методів викладання, сприяє творчому підходу до системи виховання і навчання.

Застосовуючи набуті навички, педагоги без особливих зусиль можуть настроювати клас на потрібну емоцію, на необхідну роботу. Крім цього відбуваються радикальні зміни у спілкуванні з дітьми, а також з колегами та адміністрацією.

Розглянемо конкретні приклади:

М.Т., вчитель історії: “Мій досвід занять з психічної саморегуляції затвердив мене в упевненості, що заняття у цьому напрямку корисні й необхідні вчителям і вихователям.

Людина, яка не відчуває гармонію навколо себе, ... — що може дати вона дітям, окрім роздратування, метушні, нервозності?! І навпаки, педагог, який вміє бачити себе з боку, керувати своїми емоціями, контролюючи тембр голосу, жести, погляд, — він притягує до себе.

Заняття психічною саморегуляцією показали, що практично кожна людина, навчившись, може гармонізувати обстановку навколо себе. А це так необхідно в нашому шкільному житті, сповненому конфліктів та стресів!

Я навчилася прекрасному способу спілкування — спілкуванню з анахати (сердечної чакри). Вхожу в клас, концентруючись в анахаті, посилаю промені гармонії навколо себе — і діти “дивовижним чином” відгукуються: щойно збуджені, вони затихають, очі їх стають добрими і променистими! Вони відчули любов, контакт встановлений — і ось можливість давати знання, не нав'язуючи їх.

Заслуговує на увагу наступне. Стало очевидним, що однієї лише інформації з предмета не достатньо. Сьогодні на уроці повинні бути присутніми елементи філософії: бесіди з усвідомлення сенсу життя, розуміння добра, співстраждання.”

С.Ш., вчитель фізики: “Заняття психічною саморегуляцією надали великий позитивний вплив на мої взаємини з близькими людьми, а також відбилися на моїй викладацькій роботі в школі.

Виявилось, що навіть такі поняття, як електрика і магнетизм легше пояснювати, створюючи мислеобрази цих явищ і передаючи їх дітям.

Одного разу я провела такий експеримент. В одному з 6-х класів ціла тема була розглянута в стані медитації: пояснення проводились зі створенням і передачею дітям мислеобразів. При цьому навіть слабкі учні з легкістю вирішували задачі підвищеної складності. Коли ж після серії таких уроків в цьому класі тема була дана звичайним чином (без певного налаштування), то рівень творчої активності був набагато нижчим.

Вважаю, що прийоми психічної саморегуляції дають можливість знайти нові, більш ефективні методи передачі і засвоєння інформації.”

І.Р., вчитель хімії: “Раніше я була надзвичайно недовірливою людиною, часто перебувала на межі психічного зриву. Заняття психічною

саморегуляцією подіяли на мене самим дивовижним чином! Зараз до всіх конфліктних ситуацій ставлюся дуже спокійно, з дітьми ніколи не переходжу на крик. Намагаючись щось пояснити, впливаю на них з анахати. Результати — вражаючі: добиваюся всього, чого бажаю, швидко і без “нервових втрат”!

На уроках, зокрема, роблю образи *психофізичних вправ*, частіше за все “примирення”, — і діти відразу заспокоюються і працюють так тихо, що можна говорити пошепки.

Безмірно стала любити всіх учнів! Немає зараз такого учня, якого б я не любила, — і діти відчули це! Вони стали ласкавими, добрими у спілкуванні зі мною, очі їх завжди випромінюють світло і доброту!

Змінилися стосунки зі співробітниками: раніше панували особисті симпатії і антипатії, а тепер, завдяки набутим навичкам, стала терпима і добра до всіх оточуючих.

Роботу й професію полюбила ще більше, робота для мене — свято.”

М.Х., вчитель образотворчого мистецтва: “Під впливом занять психічною саморегуляцією дуже змінилося ставлення до Землі та природи. Планета постає як жива істота, якій можна завдати болю і страждання, але треба — віддавати їй всю свою любов, зливатися з нею, отримуючи натомість її силу — для допомоги втіленим на ній істотам.

Глибоко відчуваю всі прояви Життя. У такому стані не станеш заподіювати шкоду, швидше принесеш себе у жертву заради блага тих, кому це необхідно.

... Після того, як починаєш займатися психічною саморегуляцією, — проводити уроки як раніше вже неможливо. На себе дивишся як би з боку, тому спалахи гніву, які могли б виникнути,

здаються смішними, від них можна легко й швидко відсторонитися.

Починає домінувати та ідея, що у навчанні та вихованні дітей головне — це навчити їх гармонійному спілкуванню з навколишнім світом.

Система психічної саморегуляції Володимира Антонова дуже вдало поєднується з програмою з образотворчого мистецтва, розробленої Б.Неменським, за якою я викладаю.

За програмою Б.Неменського [35], перед образотворчою роботою на уроці передбачається обов'язкове емоційне налаштування дітей шляхом показу слайдів, репродукцій, прослуховування музики, читання уривків з літературних творів.

Але, використовуючи прийоми психічної саморегуляції, можна підсилити це налаштування й стоншити у дітей емоційні стани, що виникають.

Наприклад, у 1-му класі малюють море, причому задачею уроку є передача характеру стихії: море має бути або добрим — або злим. Перед малюванням дітям було запропоновано, заплющивши очі, уявити себе летючими над морем. Спочатку літали над спокійним, сонним морем. В руках діти тримали пензлики і рухали ними в такт руху плавних хвиль. Це нагадувало *спонтанний танок*. Потім наповзали хмари, хвилі поступово ставали все вищими й грізнішими, руки з пензликами рухалися все ширше, деякі діти навіть почали видавати голосом звуки, схожі на завивання вітру. Потім вони говорили, що, проносячись в уяві над пінистими хвилями, відчували смак солоних бризок. Після “вживання” в стан моря залишалося малювати хвилин 20, але за цей час на великих аркушах діти швидко передали гуашшю найбільш близький для них стан стихії. Всі роботи вийшли дуже емоційно зарядженими, що вигідно відрізнялося від робіт класу, в якому аналогічна

тема давалася з налаштуванням тільки на слайди і музику, без образних уявлень.

На одному з уроків, присвяченому натюрморту, було показано слайд з роботою І.Машкова “Ананаси і банани”, котрий зазвичай викликає в дітей лише стан “слинки течуть”. Цього ж разу після певного налаштування діти постаралися “проникнути всередину” екзотичних фруктів і сприйняли їх не тільки як їжу, але як субстанцію, що володіє життям і настроєм. Всі хотіли висловитись, і висловлювання були найнесподіваніші. З’ясувалося, наприклад, що в бананах тепло, в’язко і сонно; в глечики з того ж натюрморту — тепло і волого, і можна розтектися по всьому його об’єму. А в грушах картини “Груші” Ван Гоґа було липко і хтось відчував себе черв’ячком, що об’ївся.

Систематичне застосування прийомів, що змінюють ставлення до предметів матеріального світу, дозволить дітям завжди в першу чергу сприймати “душу речей”, а це зробить їх відношення до всього в світі дбайливим, дозволить сприймати все і всіх навколо себе не зверхньо, як рівних.

Ще один момент пов’язаний з екологією — болісним питанням сучасності. У гарну теплу погоду весною і восени дуже корисно буває провести урок на природі серед весняної зелені або осіннього опадаючого листя. Дуже добре, якщо є можливість доторкнутися до землі, відчутти її тепло і силу. Можна також показати, що спілкування з рослинами краще всього проходить “на рівних”, і що рослини здатні сприймати наші емоції і відповідати на них. У багатьох дітей таке спілкування виходить відразу. А “рівну” тобі живу істоту ображати марно вже не станеш.

Якщо систематично формувати гуманістичний підхід до світу — зла і насильства буде ставати все менше.

Є необхідним комплексний підхід до виховання, починаючи з дитячих садків, початкової і потім середньої школи. При цьому вихователі і педагоги повинні бути добре підготовленими і компетентними, а головне — людьми, що прагнуть до духовності. Розглянута система психічною саморегуляції — один із шляхів вирішення цієї проблеми.”

Можна також торкнутися питання, якому мало приділяють уваги при вирішенні різноманітних виховних проблем. Це — здоров'я наших дітей.

Думки кращих вчителів про необхідність зміни підходу до виховання і навчання підтверджуються і даними медичних обстежень. Так, лікар А.А.Дубровський у своїй книзі повідомляє, що великий відсоток дітей має психічні відхилення, хронічні захворювання, ураження нервової системи [22].

А “Учительская газета” (2 квітня 1988 р.) пише: “Всього лише небагатьом дітям властиво радісне світосприйняття. Велика група дітей відноситься до навколишнього світу з агресією. В іншій — агресія поєднується зі страхом...”.

Більш, ніж назріла доцільність прийняття термінових психолого-педагогічних заходів, які відразу ж можуть призвести до зниження, а в ряді випадків і викорінення такого поширеного захворювання учнів, як дидактогенний (шкільний) невроз — невроз, що виникає з вини вчителя [17].

З вищесказаного випливає, що впровадження методів психічної саморегуляції в навчання та виховання дітей стає необхідним. Але в першу чергу потрібно вирішити питання з навчанням

педагогічного складу, так як викладач може навчити дітей лише тому, чим сам володіє.

БЕЗЗАБІЙНЕ ХАРЧУВАННЯ — І ДІТИ

М.А.Штіль

Перетворення себе в Любов, переосмислення всіх життєвих принципів з позицій Любові, — це саме те, в чому полягає духовне преображення не тільки у дорослих, але й у дітей.

У цій статті я хочу торкнутися такого аспекту любові як співстраждання, яке немислиме без переходу на беззабійне харчування, причому саме з етичних мотивів.

Пам'ятаю, що, вперше прочитавши книгу В.В.Антонова “Как познаётся Бог” [6] і повністю прийнявши все, що в ній написано, — я почала негайно переглядати всю свою “систему цінностей”. Одним з перших кроків був перехід на беззабійне харчування. Найбільше вразило тоді те, що я ж раніше ніколи в житті не замислювалася над цією темою самостійно!

Купуючи в магазинах м'ясні та рибні продукти, ми всі прекрасно знаємо, що вирощені вони не на грядках. І ні для кого не секрет, що це — тіла вбитих тварин.

Чому, коли ми дізнаємося про вбивство людини, то з жахом кричимо: “Як можна зазіхати на чуже життя! Адже це — святе!”. Або, якщо хтось вбив собаку або кішку, ми знову обурюємося: “Ах, він звірюга, нелюдь!”.

Чому ж тоді ми всі так легко приймаємо вбивства інших тварин? Я довго не могла зрозуміти: чому це не ранить нас?

Намагаючись відповісти самій собі на це питання, я зрозуміла, що тільки стереотип, шаблон мислення затуляє весь жах цієї проблеми від розуму. У більшості людей неначе на очах одягнені “шори”.

З раннього дитинства, коли батьки дають дитині перші уявлення про світ, їй кажуть: “Дуб — дерево, троянда — квітка, трава — зелена, м'ясо, риба — їжа”. І, напевно, ця сама початкова інформація, дана дитині її батьками, — стає як би аксіомою, яка не потребує доказів. Ця інформація перетворюється на якусь міцну основу, на якій вподальшому людина будує свої відносини зі світом.

Коли до мене, вже дорослої, дійшло, нарешті, який злочин перед тваринами я здійснювала все життя, — я була вражена до сліз. Адже я не була безсердечною людиною! Як же я могла допустити, щоб заради моїх смакових забаганок вони страждали?!

І я впевнена, що дітям цю інформацію можна і потрібно давати з раннього віку. Дітей, звичайно, не можна примушувати до переходу на беззабійне харчування. Досить буде час від часу, не впадаючи в занудство, дуже м'яко проводити з дитиною бесіди на цю тему. Але мій власний досвід показує, що примушувати в цьому питанні дитину — і не доводиться. Адже якщо батьки самі дотримуються етичних норм, якщо вони живуть за принципом любові — то дитина приймає ці норми поведінки найприроднішим для себе чином — через механізм наслідування. Виховання власним прикладом — один з найцінніших прийомів виховання.

Коли я сама перейшла на беззабійне харчування — я відразу ж пояснила своїй 4-х річній тоді дочці, чому я так вчинила.

Я розповіла їй, в доступній для неї формі, звідки беруться м'ясо, риба. І через яку тортури проходять корови, свинки, курочки, як воно рибі, в яку спочатку встромлюється гострий гачок, а потім, виловлена, вона задихається і вмирає...

І донька, тоді ще зовсім маленька, зрозуміла і прийняла все, що я їй пояснила.

Звичайно, абсолютної чистоти харчування відразу не настало. Іноді вона забувала про своє рішення, та й у дитячому садку ніхто, звичайно, не готував для неї окремих страв. І це — нормально, не треба вимагати від малюка неможливого.

Але, у міру дорослішання дочки, власних її роздумів на цю тему, бесід з дорослими і зі мною — вже в шкільному віці — ця етична концепція перейшла в буття, як би вросла у власну філософію дитину.

Іноді діти, та й не тільки діти, задають питання: “Адже ми не вбиваємо тварин самі. У чому ж наша провина?”.

Пам'ятаю, ще в дитинстві мені читали розповідь когось з російських класиків про сентиментальної панночки, на очах якої закололи поросся. Вражена, вона втратила свідомість. Але ввечері того ж дня вона з апетитом їла її м'ясо. Я тоді страшенно її зневажала і дуже пишалася тим, що я — не така! Яким же ударом стало для мене розуміння в більш зрілому віці того, що я нічим не відрізнялася від неї!

Я не вбивала тварин своїми руками, але я зрозуміла, що грішна перед ними набагато більше, ніж який-небудь мисливець, що вбиває дичину наповал одним влучним пострілом. Адже для того, щоб потрапити до мене на стіл, тварини повинні були проходити через “фабрику смерті”, вдихаючи запах крові своїх родичів і з жахом очікуючи власного страшного кінця.

Адже всі ми, купуючи м'ясні чи рибні продукти в магазині, даємо тим самим свій негласний дозвіл на вбивство, на болісну смерть тварин...

Проблема *любви-співстраждання* — це найперше питання, яке ми повинні вирішити для себе, якщо ми претендуємо на те, щоб наблизитися до Бога настільки, щоб пізнати Його. І людина, що прийняла вже з раннього дитинства *закон любові* до всього живого, включаючи принцип співстраждання, незаподіяння нікому незаслуженої шкоди, буде стояти на Шляху Любви набагато міцніше. І пройде цим Шляхом набагато більше.⁵

МОЇ ПОМИЛКИ У ВИХОВАННІ СИНА

А.Б.Зубкова

Ця книга, напевно, зацікавить не тільки викладачів-професіоналів, але і просто мам і тат, які прагнуть виховати своїх дітей щасливими, гармонійно розвиненими, гідними любові та поваги.

Я зараз спробую поділитися своїм особистим досвідом виховання сина: тим, як не треба виховувати, що, можливо, допоможе вам, читачі, не здійснювати подібних помилок.

⁵ Детально про проблеми харчування — з наукових позицій — в книжці [9] (також див. [10]).

Зокрема, треба мати на увазі, що при переході на беззабійне харчування треба компенсувати надходження в організм повноцінних за амінокислотним вмістом білків — за рахунок молочних продуктів (сир, кисле молоко, саме молоко і т.д.) і яєць, а також сої, грибів, горіхів. (Примітка В.В.Антонова).

Ситуація, коли мама намагається сама навчити свою дитину використовувати прийоми, описані в даній книзі, відрізняється від роботи з дітьми в навчальній групі. Коли діти йдуть, їдуть кудись на заняття — вони заздалегідь налаштовуються на нове, на цікаве, вони бачать однолітків, які роблять те саме під час занять. Професіонал-викладач легко опановує увагою дітей і підтримує тонкий емоційний стан, дає “налаштування” на те, що пропонує зробити.

Але для мене — однією з складностей виявлялася завдання вибрати момент, коли не просто у мене був час і бажання позайматися з дитиною, але й у нього — у відповідь бажання, готовність сприймати. Зацікавленість у такій роботі легко пробудити в дітях більш молодшого — 4-6 річного віку — на фоні казок, ігор. Але до моменту початку мого знайомства з цими прийомами моєму синові було вже 9 років, і він мав вже сформований, повний скепсису і протесту погляд на всі “казочки і ніжні виливи”.

Ці скепсис і протест були результатом мого ж егоїстичного гіпертрофованого бажання виховати з нього якийсь “ідеал” — у моєму розумінні. Моя любов до нього дуже часто виявлялася “сліпою” і нерозумною. З самого раннього його дитинства я намагалася навчити сина дуже багато чому корисному, і дечому навіть навчила. Але зусилля кожного разу були мої, він же тільки отримував радощі і задоволення, а я підсаджувала його на всіх сходинках, створюючи стан емоційної радості, захоплення, щастя (я вміла це робити, хоч і не усвідомлювала механізмів). І він, в результаті, звик отримувати все пасивно, приймаючи це як належне. В 4 роки він уже вмів хвацько плавати, ходити на лижах, їздити на велосипеді, бував у байдаркових походах, я виливала на нього любов і радість,

прагнучи подарувати весь цей прекрасний світ — але забувала звернути увагу на те, щоб він навчився хотіти віддячити, відповісти любов'ю і ніжністю на те, що отримував, щоб навчився дарувати сам.

Чим старшим він ставав, тим складніше мені було здивувати його чимось, запалити радістю. І коли в мене це не виходило, я дуже швидко перетворювалася з мами, здатної дарувати дива, — в маму-зануду, яка намагалася саме змусити бачити красу, саме примусити виконати ту чи іншу вправу. Мені так хотілося зробити його досконалим, що я позбавила його цього бажання своїм насильством (“ну, давай, ну, спробуй, ну — ще разок”). А коли насильство не допомагало, то я засмучувалася страшенно і могла вже навіть присоромити (“ти не хочеш, я от як стараюсь, а ти такий!...”).

До того моменту, коли я все це усвідомила (причому, взагалі, взаємини із сином хороші), я вже мала стереотип поведінки зануди, а він — позицію егоїста-споживача. А міняти вже сформовані стереотипи — набагато складніше. Причому починати виправлення треба було саме з себе.

А мені, до того ж, хотілося все змінити швидше, прямо зараз. І я продовжувала все тільки псувати вмовляннями, уже через кілька хвилин отримуючи відповідь: “скукота! ”, Або “це важко, не хочу...”, або “я поки полежу, а ти там — розповідай”...

І кожна моя помилка відсувала можливість налагодження відносин на тижні, на місяці, викликаючи реакцію відторгнення.

Сучасні дитячі розваги з безперервним переглядом телевізора або комп'ютерними іграми дають дуже несприятливий фон існування в якості пасивної кімнатної істоти, ізольованої від краси і справжньої життя. Переключити вже зіпсованого

цим дитину на активну творчу позицію — задача не проста.

Згодом я зрозуміла, що найкращим способом для руйнування сформованих поганих стереотипів є спільні, у групі однодумців, поїздки до лісу, саме спільна робота, коли йому вдається стати рівним учасником, а мені — не вчителем, від якого відразу “нудити починає”. Розмови у дорозі або біля багаття — набагато частіше виходять ненав'язливими.

Отже, якщо трапляється знайти друзів-однодумців на цьому шляху — і дорослим, і дітям стає набагато легше і веселіше.

А у штучній гонитві за успіхом — не буває успіху.

І метод примусу — викликає завжди зворотну реакцію.

Те ж, що я згодом навчилася підносити м'яко, власним прикладом, без наполегливих нагадувань і прохань, — те виходило легко, як би само собою. Наприклад, пояснила сину, чому я сама перестала їсти м'ясо і рибу (пояснила лише один раз!), — і він відразу зрозумів, що, вживаючи в їжу тіла тварин, здатних відчувати біль, ми беремо участь у тому, що їх для нас вбивають. Я запропонувала йому хоча б просити вибачення у тих істот, тіла яких стали для нього їжею, — і він дуже скоро прийняв рішення про беззабійне харчування сам. Він порушив його тільки один раз... Тоді він запитав дозволу, а я не стала його відмовляти, запропонувала вирішувати самому. Він поступився своєму бажанню — і наступного дня захворів — і зробив висновок (сам зробив!), що був тоді не правий. І з тих пір ні у компанії, ні у школі, ні у гостях — у нього не виникало бажань порушувати принцип беззабійного харчування. Тому що це стало глибинним внутрішнім (його власним!) переконанням.

А п'ятирічна донька моєї подруги після пояснення, з чого роблять котлети або сосиски, прийшовши до дитячого садка, сама попросила, щоб їй більше ніколи не клали це у тарілку. І, що найбільш дивне, — така заява маляти не обурила ні няньок, ні вихователів, вони не стали її примушувати. Але прийняли її тверду позицію з подивом і повагою.

А тепер — найголовніше. Коли наші дії по зміні себе і по вихованню дітей знаходять вищу мотивацію — любов і спрямованість до Творця, і це стає фундаментом життя, головною рушійною нас силою — тоді це об'єднує нас усіх — дітей одного Небесного Отця.

Якщо ми робимо всього лише хоча б один реальний крок у Його бік — Він робить десять нам назустріч. Саме Він — наш Творець — стає реальним Помічником для нас і для наших дітей. І якщо у дитини з'являється впевненість у бутті Бога, до того ж, яка швидко підкріплюється особистим досвідом, — то етичні принципи стають їй набагато зрозумілішими. Бо вона отримує можливість включити їх у власний логічний світогляд, зрозумівши те, що ж саме Бог хоче від нас. Причому діти набагато швидше і легше, ніж ми, дорослі, сприймають Божественні істини.

Якщо є щира любов-спрямованість до Бога, то змінювати себе стає набагато легше. І весь світ навколо — теж тоді змінюється, відбиваючи любов, що зростає в нас. І тоді наші діти найприроднішим чином починають своє духовне вдосконалення.

ПОМИЛКИ МОЖНА ВИПРАВИТИ

Л.А.Вавуліна

За професією я не педагог, не психолог, а всього лише інженер-бухгалтер. Але у мене є три доньки, зараз вже майже дорослі (18, 19 і 20 років). І я хочу поділитися тим досвідом, тими спостереженнями, які можуть бути корисні всім у вихованні дітей.

До початку занять за методиками Школи Володимира Антонова я була найзвичайнісінькою, середньою мамою, яка будувала свої відносини з дітьми на основі сформованих стереотипів: я — мати, я — люблю своїх дітей, піклуюся про них, хочу їм добра, я — старша, у мене більше життєвого досвіду і мені — краще знати, що і як потрібно робити. А тому я маю повне право встановлювати порядки, нав'язувати свою думку, віддавати розпорядження, вимагати виконання і карати, якщо результат не відповідає моїм очікуванням. Будь-яка їхня свобода волі допускалася мною лише в тих межах, які відповідали моїм уявленням про те, що — добре, а що — погано. В усьому — йшла моя боротьба з дітьми, щоб зробити їх такими, як я хочу. Зауважу, що ця боротьба йшла з перемінним успіхом: вони часто чинили опір, не слухалися, грубили, відмовлялися виконувати мої прохання і накази. А мені це було боляче, тому що я вважала, що вони роблять це мені на зло: я ж то знаю, що і як краще! Наростали взаємні образи — як сніговий ком.

І так тривало б до кінця втілення, якби одного разу я не сказала собі: “Все! Досить! Набридло! Треба щось робити: адже я зайшла в глухий кут!”.

Я стала задавати собі питання. Навіщо я живу? У чому — сенс життя? І я не просто задавала питання — але стала шукати на них відповіді. Читала різні книжки, які могла знайти, ходила до церкви. Але відповідей знаходилося дуже-дуже мало, а питань ставало все більше і більше — поки Бог не вказав мені Шлях, вивівши на книги Володимира Антонова.

Це було одкровенням! Я читала — і не могла повірити, що знайшла відповіді на питання, які так довго мучили!

Пізніше, коли я стала займатися за запропонованими в книгах методиками і перебудовувати своє життя, приводячи його у відповідність до задуму Бога, — я багато разів поверталася до цих книг і зараз не розлучаюся з ними, щоразу знаходячи там щось нове для себе, раніше не усвідомлене!

Завдяки цій роботі над собою — саме *над собою* і, перш за все, *над собою*! — я змогла відчути, як змінюються мої взаємини з дітьми, зокрема, їхнє ставлення до мене.

По-перше, я дала їм свободу, звільнивши від батьківської тиранії. Це не означає анархії і вседозволеності! Просто я зняла дрібязкову опіку, “відпустила” їх, залишивши в якості сполучних ниток — мої любов, терпіння, співстраждання і готовність завжди прийти на допомогу.

Не можу сказати, що це далось мені легко. Я і зараз продовжую боротьбу, тільки тепер це — боротьба з власним его. І мої діти, які раніше намагалися завжди лише відмахнутися від мене, — тепер потягнулися до мене. Вони приходять за порадою, просто поговорити, посидіти зі мною, побути поруч, їм подобається спілкування зі мною.

Я намагаюся тепер виховувати їх саме своїм прикладом: тим, як сама намагаюся стати краще. Тут

не повинно бути фальші: тільки щирість у стосунках дає позитивний результат! Якщо ж помиляюся в чомусь — то спокійно визнаю свої помилки і намагаюся виправити те, що можна.

Діти перестали мене ображати — тому що я... перестала ображатися! Який сенс ображати людину, якщо вона не ображається? Якось старша дочка після чергової своєї поганої витівки раптом вперше сказала: “Вибач, мамо!”, А потім додала: “Хоч я і знаю, що ти не ображаєшся, — але, все одно, вибач!”.

Я намагаюся навчити своїх дітей бути самостійними: навчитися приймати рішення, робити вчинки і нести відповідальність за них.

Мудрість батьків у відносинах з дітьми полягає ще й у тому, щоб саме давати їм можливість робити свої помилки і вчитися, набуваючи власний життєвий досвід. Звичайно, це не повинно доходити до абсурду: наприклад, не варто стояти осторонь і спокійно чекати, поки дитина набуде досвіду наркомана, злодія чи вбивці.

Але зайва турбота і прагнення будь-якою ціною захистити від неприємностей і труднощів життя — заважає дитині рости, перетворюючи його на пасивного споглядальника життя, в утриманця: адже навіщо щось робити, якщо батьки це зроблять краще. І до старості батьки отримують той результат такого виховання, коли на маленьку пенсію змушені утримувати дорослих дітей, які так і залишилися дітьми.

На закінчення хочу сказати, що всіх нас навчає і виховує Бог — і в цьому відношенні ми рівні зі своїми дітьми. Тільки етапи програми навчання — різні — через вікові відмінності. Наше завдання — допомогти дітям освоїти ті етапи програми, які ми самі вже проходили, хоча і не зовсім так, як це судилося їм. І зробити це ми можемо оптимально —

власним прикладом показуючи, як краще зробити ту чи іншу справу і як вчинити в тому чи іншому випадку.

Всього два роки минуло з моменту початку моєї роботи по переробці, “перевихованню” себе. Мої доньки — вже не зовсім діти і, на жаль, не всі методи та рекомендації, наведені в цій книзі, їм підходять за віком. Але я впевнено можу сказати, що результат тієї моєї роботи — мене радує. Тепер в нашому домі тепло, затишно і спокійно, тут — мир! І не меблі та опалення створюють затишок і тепло — а добрі відносини, в основі яких є взаєморозуміння, взаємоповага, любов, терпіння і співстраждання один до одного.

... Трохи пізно я в своєму житті “прокинулася”. Ви ж — не втрачайте часу дарма! Адже, чим раніше почнеш працювати над собою, — тим краще буде результат! І в цій роботі надійними помічниками вам будуть як дана книга, так і інші книжки Володимира Антонова.

ДВА ОДКРОВЕННЯ

Л.А.Вавуліна

У 16 років:

— Ну що, Лариско?! Ось і прийшов кінець твоєму безтурботному життю! Вже здані всі іспити, вже попереду — випускний бал. І в руках у тебе — сиренька книжечка — атестат зрілості.

Закінчилося дитинство! Пішло назавжди! Настає інша смуга в твоєму житті — більш відповідальна. Тобі потрібно вибрати дорогу в житті — так не поспішай же з вибором! Не поспішай!

Багато що зміниться в твоїй долі. Так знай же: те, як складеться твоє життя, — буде залежати від того, як ти в нього увійдеш, від твоїх перших кроків.

Так крокуй же твердо! Будь впевненою в собі!

Ще хочу дати тобі низку порад:

— Про себе думай менше за все і в саму останню чергу!

— Старайся жити легко, а не “тягнути на собі віз життя”!

— І нехай же зустрінеться на твоєму шляху справжня, чиста Любов! Будь щаслива в Ній!

В 44 роки:

— Поглянь: все, про що ти мріяла у своєму житті, може стати реальністю!

Ти мріяла про гармонію і справедливість в цьому світі. Тепер ти знаєш, що ці принципи лежать в основі законів побудови всесвіту. Дотримуйся їх!

Ти мріяла про Кохання з великої літери – чисте, велике, справжнє. Я — сама Любов! І це саме Я люблю тебе такою Любов'ю! Ставай Мною!

Ти мріяла про ніжність. І перед тобою зараз — цілий Океан Ніжності. Увійди і розчинись в Мені!

Ти мріяла про спокій та мир в душі. В Моїй *Глибині* — Нескінченний Спокій! Занурься в Мене!

Ти мріяла знайти опору і захист у житті, набутити впевненості у собі — щоб відчувати себе захищеною. Я пропоную тобі свій “Щит”: за ним для тебе — невичерпне джерело Моєї Сили! Тримай же цей “Щит”, ставши Мною!

Ти мріяла стати потрібною і корисною людям. У тебе є тепер така можливість. Вчися у Мене, ставай мудрою, дій, як Я, — і тоді твоя допомога буде благом для людей!

Так чого ж ти чекаєш? Чому зволікаєш? Розірви оболонку власної окремістії своїми руками! Дозволь всьому цьому бути!

І тоді ніщо не зможе перешкодити тобі
здійснити всі твої мрії!

ПРО ЩО МРІЮТЬ НАШІ ДІТИ?

Я хочу, коли буду дорослою, стати
мандрівницею та об'їхати весь світ. Ще я хотіла б
вивчати водні глибини, допомагати вижити
рідкісним тваринам, захищати природу.

Я бажаю собі, щоб ця мрія збулася!

Поліна Новицька, 10 років

Мені вже 5 років, а я у своєму житті ще нічого
не зробив!

Женя Іванов, 5 років

Я дуже люблю їздити до лісу. У лісі, буває,
я дивлюся на природу, а буває — мені нудно, та в
мене псується настрій. А буває мені нудно — коли я
забуваю жити в анахаті і світитися.

А деякі люди не знають, у чому їх сенс життя.

Я ж хочу, щоб усі люди любили Бога!

Я дуже люблю Бога!

Женя Штіль, 7 років

Я хотів би з'єднатися з Богом — і я перебував
би в блаженстві і дарував би любов і щастя!

І ще я дуже хотів би комп'ютер!!!

Я живу на Землі заради того, щоб любити і
стати досконалим! Я цього хочу, але мало, що
роблю.

Щоб здійснити те, що я хочу, треба насправді
любити і вдосконалюватися.

І людям, і тваринам — я теж бажаю любові і
досконалості!

СОНЕЧКО

Аня Зубкова

Якось... променисте сонечко
Опустилося на мої долоні
І мене попросило тихенько:
“Можна — в серце твоє мені — як у хатку?”

І тепер у мене у грудях —
Сонечко яскраво сяє!
У мене тепер — руки-промені!
Вони ласкаво усіх зустрічають!

Прокидаюся — веселий світанок
Вмивається разом зі мною!
Спати лягаю я — а ніжне світло
Світить тихо зіркою нічною!

Я для інших дарувати можу —
Світлом сонечка — радість і щастя!
Мені хотілося б всіх любити,
Розганяючи смуток й негоду!

Якщо сльозки — як маленький дощик —
Сумно сонечку за хмарками.
Я ж з краплинок — зроблю веселку
І сяйво запалю промінцями!

Травам, деревам, квітам,
Тваринкам і птахам веселим —
Я світити буду всім добрим світлом,
Яке із серця струменіє!

Це світло називають — любов.
Хай воно на Землі всіх зігріє!
Хочеш сонечко теж? — Візьми!
І впусти його в серце швидше!

ВІД БОГА:⁶

Рада

— Я хочу говорити про маленьких дітей дошкільного віку. Потрібно змінити сформоване в переважної більшості дорослих ставлення до них! Маленькі діти — це постійне джерело радості та щастя!

Майже всі вони приходять у цей світ душами, подібними до чистих білих аркушів паперу: *щоб заново почати будувати свої життя на Шляху до Світла!* Авжеж саме дорослі починають “писати” їхні долі, закладаючи в дитячі душі насіння хороших або дурних якостей!

Прийшовши на Землю (втілюючись), душа спочатку із зусиллям пристосовується до маленького дитячого тільця, до його обмежених фізичних та розумових можливостей. Вона освоює взаємовідносини з оточуючим зовнішнім світом через посередників: дорослих і однолітків, які її оточують, спостерігаючи за ними. Вона однаково поглинає все — і хороше і дурне: адже на даній стадії розвитку діти ще не здатні до такого розрізнення.

Треба закласти саме в дитячі душі насіння добра і любові! Це дуже легко зробити в ранньому

⁶ Наводяться цитати з книги [8].

дитинстві, звертаючись відразу до душі, свідомості дитини, минаючи посередника — манас⁷ тіла. Ефективність такого виховання надзвичайно висока, але для цього потрібно й самим дорослим перебувати у стані любові, інакше результат буде протилежним.

Дуже важливо виключити із взаємин з дітьми виховання за допомогою тільки команд: “неможна!”, “не ходи!”, “не чіпай!” і т.д. Але потрібно обов’язково пояснювати дитині: чому саме — можна і чому — не можна. Тоді в неї формується здатність мислити, а не примітивно реагувати, виконуючи ту чи іншу команду.

Дорослі думають, що знають все краще за дітей, але це далеко не завжди і в усьому так. Дорослим варто набагато більш уважно спостерігати за поведінкою і реакціями дітей у різних ситуаціях, перш ніж кидатися “виховувати” їх. І тоді багатьох помилок вдалося б уникнути. Інакше кажучи, вдалося б не нашкодити дітям.

* * *

Я ввесь час вам допомагаю! *Сонечко*, яке горить у Мені, Я пропоную вам розмістити і в собі. Той з людей, котрий перебуває в Мені, — той стає Моєю Душею, той знаходить життя в Мені!

Пропоную використовувати Моє рожеве *Сонечко* і вам — щоб уникнути світу печалі. Той, хто перетворюється душею в Радість Ради, — той назавжди оселяється в Мені!

З радістю в душі дуже легко оселитися в світі Бога! Сум, туга, злість — це все для пекла. А тиха, спокійна, струмлива любов, любов-радість від спілкування зі Мною, з усією живою природою — це

⁷ Розум.

той Шлях, який Я шукала, пройшла і яким провела дуже багатьох, дуже багатьох людей!

Потрібно використовувати цю сходинку — особливо серед молодих в онтогенезі, включаючи дітей, — вміння жити в *радості світла Мого Сонечка!*

Пропоную початківцям свій Шлях до Мене — оселитися в цьому ніжному рожевому *Світлі* і потім з цього *Світла* простягати руки душі!

Поселяйте душі в Мені — і Я буду направляти в Обитель Творця гідних!

Згадуйте Мене хоча б у кожную неділю — і тоді Я весь тиждень буду з вами!

Анастасія

— Головне, про що Я хочу сказати, це — впровадження *принципу віддання!* Воно повинно виникати одночасно з розкриттям духовного серця, і йому потрібно задавати усі можливі напрямки!

Людям потрібно саме запропонувати варіанти позитивного розвитку! Всі вони хочуть *отримувати* — а треба навчити їх *дарувати, віддавати, створювати, творити!*

Кожна людина може почати допомагати Богу: допомагати змінювати те, що *погано*. Але починати кожен може тільки з себе — завжди лише з себе!

Кожен також може почати творити навколо себе маленький *простір любові*. Це — так просто, що зможе кожен!

У зв'язку з цим, Я хотіла б кожному вашому читачеві подарувати *промінчик кохання*, його власний *промінчик!* Треба навчитися світити *промінцем любові* з духовного серця!

Можна прийти до лісу, краще — навесні, але можна — і в будь-яку пору року. Треба встати поруч

з берізкою і пальчиком руки доторкнутися до стовбура, погладити ніжно її — живу! — а потім відчути *промінчик світла* зі своїх грудей, який бере початок звідти, де живе любов. І — погладимо *промінцем цього світла* стовбур берізки: так само, як пальчиком.

Повторимо це кілька разів — так, щоб явно відчути дотик.

Це може зробити і маленька дитина, і її мама, і бабуся — а потім малюк зуміє навчити і тата, і дідуся.

Цей *промінчик* є у кожного, треба тільки *увімкнути світло любові*.

Звичайно, якщо немає поруч лісу або берізок у ньому — то можна і будь-яке деревце гладити...

Потім треба буде навчитися світити *промінчиком* на будь-якій відстані — і дарувати так ніжність усім, кого любиш.

Можна навіть на квіточках, що ростуть в горщиках у кімнаті, перевірити: вони стануть рости краще, це кожен помітить!

Можна спробувати направити *промінчик* — нашої Землі та її гладити *промінчиком*, направляючи його *вглиб*: у Землі теж є *серце*... Треба ніжно-ніжно гладити: адже Земля — *жива*!

А ще можна погладити *промінчиком* — Бога... Якщо погладити Бога — то кожен відчує у відповідь *Радість Бога*...

... Як би Я хотіла подарувати це знання усім людям:

“Все навколо — любить тебе, людино! Саме так Абсолют створений Богом-Отцем! І, якщо всередині тебе виникає любов у відповідь, — то відбувається злиття: зникають замкненість та ізолюваність — і натомість приходить Любов Всього Суцього! І всі енергії всесвіту, що присутні в людині, приходять тоді у гармонію!”.

Це можна подарувати не тільки тим, хто стоять на порозі Вищих Посвячень. Це слід було би включити вже до самого початкового курсу по розкриттю духовного серця!

Гармонія і Любов Абсолюту — ця медитація повинна стати фоновим станом, природнім способом життя, правильним самовідчуттям душі!

Все вирішується через занурення свідомості у духовне серце!

Але можу ще декілька прийомів запропонувати для самого початку — звичайно, для тих, хто вже побачити і відчутти захотіли, але не виходить поки що. Я спробую кілька простих і доступних дій обмалювати, котрі могли б замінити ті звичні “міські” розваги.

Адже чому так відбувається, що не може людина сприймати *найважливіше* — сама? Вимкнена в людині усвідомленість власна з дитинства раннього, оскільки звикла вона лише чужими ідеями та емоціями жити! Ці ідеї та емоції чужі — у тому числі, і через телевізори, магнітофони — заповнюють їй ту порожнечу душевну, яка всередині від життя неусвідомленого існує!

Потрібно вчити людей *любити* — і тільки тоді вмикається весь спектр сприйняття й усвідомлення душі людської!

Наприклад, можна навчитися *ходити по Землі*. Можна згадати про те, що Земля наша — жива душа, і просто йти, обережно ставлячи стопи на тіло Землі, відчуваючи дотик до її поверхні. Це — дуже просто, це зможе кожен! Всього хвилин десять якщо так походити, то вже будуть наступати зміни перші. Цьому можна вчити і дітей. Якщо людина усвідомлює, що Земля — це душа жива, то, можливо, стане вона трохи більш розуміючою і доброю! Адже встановиться деякий зв'язок між

душами: маленькою поки що людською — і величезною душею Землі. Цей зв'язок, якщо людина його почне відчувати, допоможе стати і здоровішими, і набагато щасливішими: адже це подібно до того, як дитя і мати поєднуються свідомостями взаємного кохання!

Або — можна *полежати на Землі*, розкинувши руки, розслабившись, — і усвідомити, що ми летимо у космосі на планеті на ім'я Земля... Якщо вихователь або батьки так приляжуть відпочити з дітьми і розкажуть про всесвіт — то враження будуть більш значущими, ніж від каруселей на атракціонах!

А якщо є можливість ночівлі у лісі, то незабутнім враженням буде полежати так, дивлячись на зірки...

Ще можна торкатися руками до *живої води*. Вода має дивовижні властивості, котрі лише частково вивчені людьми. Якщо відчувати, що вода у чистій річці або озері лісовому — жива, то можна по-особливому і вмиватися, і купатися.

Воду протягом віків використовували для зцілювання, і це засновано на здатності води змінювати свою структуру під впливом свідомості. Наприклад, коли рукою ми торкаємося до живого, ми можемо любов свою дарувати... І вода теж — буде пам'ятати це довго-довго...

Можна вмиватися, купатися, взаємодіючи з дивовижним чудом, створеним Богом на нашій планеті, — водою, яка є однією з основних складових матерії живих організмів. Можна навіть поговорити з водою, попросити її очистити івилікувати. Можна купатися, відчуваючи воду кожною клітинкою тіла. Через це і усвідомленість збільшиться, і здоров'я зміцніє, і запам'ятається це — як значиме!

Ще можна *вмиватися сонячним світлом*. Треба не просто “обсмажувати” свої тіла, домагаючись рівної засмаги, а вступити у взаємодію з сонячним світлом! Адже енергія Сонця — така дивовижна! Вона існує на видимому і невидимому для людського ока рівнях, вона проникає у глибини нас! Можна стояти під сонячним потоком, як під водоспадом, — і у когось може вийти вправа “латіхан”. І людина така — не просто засмагне, а й радістю, і здоров'ям наповниться!...

Звичайно, не можна пропонувати людям, далеким ще від пошуку істин духовних, занадто багато часу присвячувати подібним вправам. Але будуть корисні на природі для дорослих і для дітей — і спортивні тренування, і збір грибів, ягід, трав цілющих. Можна пригощатися дарами лісу: ягідками, листочками, травинками, котрі з'їсти захочеться. І подякуємо — за цей дивовижний дар! Це теж принесе зцілення і тілу, і душі! Дуже багатьох приверне саме цілющий аспект — і це непогано для початку.

Можна навчитися радості — навіть і від прибирання сміття у тих місцях, де люди своєю недбалістю красу осквернили природну. Це ж — теж екологія, котрій потрібно людям навчитися!...

Адже саме при взаємодії з живими і наповненими любов'ю і гармонією станами — і всієї природи, і конкретних рослин, тварин — люди можуть прийти до розуміння тієї Великої Любові, з якою все живе створено Богом!

Васильок

— Пізнання Бога і Його Творіння — це ж так цікаво! Але зараз на всій Землі (за дуже рідкісними винятками) за словом Бог для дітей стоїть... лише

занудство від дорослих... Але ж Бог — головний їхній Друг, Товариш по іграм, Супутник по життю!... Я готовий робити їхнє життя цікавим! Це називається *екологія*. Вона вчить пізнавати, любити, оберігати!

— Як Ти навчав Своїх дітей?

— Так от саме так: навіть квітка-волошка могла стати цілим світом, яка розповідала свою історію, включаючи і устрій свого життя, і етику, і філософію, і Бога...

У Моєму розпорядженні виявилася бібліотека зруйнованого монастиря, котру Я ще в дитинстві знайшов у завалах... Ці книги послужили поштовхом, каталізатором пам'яті душі, а також джерелом багатьох інших знань... Я інтуїтивно вгадував Істину — а потім розповідав дітям, переінакшуючи все на цікавий для них манер. Наприклад, розповідав про якісь події так, як коли б бачив все очима Бога. Вони занурювалися в Мою любов — і те, про що Я говорив, поглиналося ними разом з любов'ю, ставало невід'ємною часточкою їхніх світоглядів. Подібно до того, як молоко матері містить все саме основне для життя дитини, так і Моя любов включала основи світогляду і етики Бога, і ще трішечки конкретних знань про рослини, про тварин, про Землю.

Яке це було щастя! — бачити, як розвертаються, спрямовуються до *Світла* їхні серця...

* * *

Я і зараз працюю з дітьми — вчу їхні радості. Це дуже важливо — вміти радіти! Люди розучилися радіти природній красі! — і це печалить Бога.

На Землі — багато краси, треба тільки вміти її бачити! Далеко не всім доступні шедеври художніх

витворів мистецтва. Але усім доступна краса живої природи! Навіть в пустелі і у вічних льодовиках Арктики є особлива чарівність!

Запитай у оточуючих тебе людей: як часто вони дивляться в небо? І ти дізнаєшся, що світосприйняття більшості з них обмежується трьома метрами навколо власного тіла, та й ті, в основному, — в межах власних кімнат або офісів.

Потрібно вчити людей помічати прекрасне! І навіть не тільки милуючись лісами, полями, озерами, степами, морями... — але і в крапельках роси, в перших променях світанкового сонця, в крапельках дощу, в травинках, у співі птахів, в тоненькому ясному місяці... — скрізь можна знайти дивовижну неповторну красу Творіння!

І коли люди навчаться помічати красу і радіти прекрасному, вони потім зможуть зрозуміти й полюбити Того, Хто це сотворив, — Творця! Адже жива природа створена Творцем — як невичерпне джерело радості й любові!

— Скажи: чому Ти працюєш з дітьми, а не з дорослими?

— Робота з дітьми — це велика радість для Бога! Дитячі душі більш сприйнятливіші до краси! Чистота їхнього сприйняття прекрасного — набагато вища, ніж у дорослих. Діти також здатні сприймати дуже серйозні знання про Бога, але тільки якщо з ними не “сюсюкатися”, а говорити на рівних. Вони цілком спроможні піднятися на рівень того, хто дає знання, якщо це їм цікаво. Вони поглинають нові знання — відразу всією свідомістю, на відміну від дорослих, у яких отримані знання, на жаль, “застрягають у голові”.

Правда, у дітей є небезпечний “перехідний вік”⁸, але це природньо. Ті, хто його проходять

⁸ Вік «підліткового протесту», коли відбувається інтенсивне усвідомлення свого «я» і його

благополучно, матимуть прекрасний фундамент для правильного подальшого розвитку.

— Василько, а що б Ти порадив щодо виховання саме власних дітей?

— Власним прикладом треба виховувати! Власним прикладом — у всьому!

Потрібно сприймати дитину своїм учнем — учнем, у присутності якого вчитель не має права дозволити собі жодної краплі слабкості.

І чим складніший учень, тим бездоганнішим повинен бути вчитель!

Якщо уважно проаналізувати свою власну поведінку — стане очевидно, що коріння багатьох пороків дитини беруть початок в душі її вихователя.

Можна багато раз повторювати правильні слова... — але чого варті слова людини, яка сама не вміє бездоганно слідувати всім своїм порадам? Такою поведінкою можна назавжди знецінити все те прекрасне і правильне, що намагаєшся пояснити іншому.

«затвердження». Це часто супроводжується тотальним протестом проти всього, чому раніше вчили дорослі.

Звичайно, буває шкода, коли дитина, якщо спершу мислила разом з батьками за одним з пісенних кредо Юрія Кукіна: «А я їду, а я їду за туманом — за туманом і за запахом тайги!», раптом переробляє це в «А я їду, а я їду за грошима: за туманом їздять тільки дурні!»...

Але цей віковий етап, біологічно запрограмований і який збігається зі статевим дозріванням, — необхідний. По-перше, далеко ж не завжди дітей виховують правильно. По-друге, дитина в цей час вперше по-серйозному набуває — перед Богом — свободу волі: свободу вибору, яким життєвим шляхом, за якими кредо їй далі йти.

Причому вкрай важливо, щоб вона мала — у низці того, з чого їй вибирати, — правильні знання і навички, що сприяють її духовному розвитку. *(Примітка В.В.Антонова).*

Анастасія, Рада, Лада

— Ми хотіли б сказати декілька слів батькам — мамам і папам:

Богом вам дана — на вирощування, на виховання — душа дитини або навіть душі декількох дітей. І кожна з них — саме особа душа, ви це знаєте.

Ви покликали її, його, їх — народитися — і вони обрали вас... І Бог приймав у цьому участь; це — не випадковість!

Поки діти малі, батьки дуже багато в чому зумовлюють їхнє майбутнє!

І хороші батьки замислюються про те, що потрібно для цього робити, що у вихованні — головне?

... Сьогодні Нам хотілося б сказати про любов-довіру — як про спосіб виховання.

Потрібно зміцнювати не свою владу над дитиною, яка призводить до її слухняності, — але рости в взаємній любові і розумінні!

Для цього — потрібно вчитися бачити, чути, розуміти душу дитини!

Нехай її слухняність народжується з її довіри і поваги, а не зі страху покарання!

Нехай любов і піклування — ваші та її — будуть завжди взаємні!

Ви зітхаєте: як це складно, ніколи, немає сил! Але ж це, може бути, — якраз і є найважливіше у вихованні!

Ви — душа, дитина — душа. І душі можуть вчитися одна в одної. Спробуємо завжди пам'ятати — у відносинах і з дуже маленькими дітьми, і навіть з тими, хто вже майже дорослі, — що ця душа стала моєю дочкою або моїм сином якраз для того, щоб ми навчили один одного любові, терпінню, спокою,

прощення, щоб дарували один одному знання, вміння, піклування...

... Спробуємо також пробуджувати усвідомлювання себе-душі — в дітях! І — через це — будемо пробуджуватися самі!

Почнемо разом дивитися на світ і пізнавати його — прекрасне Божественне Творіння! Розкажемо дітям те, що знаємо самі, — і через це будемо разом пізнавати нове! Хай побачити КРАСУ нам допоможуть фотоапарат, пензлі та фарби, або разом захочеться слухати когось..., або ми разом побіжимо, попливемо, або будемо працювати в саду... Але при цьому обов'язково потрібно бути відкритими до сприйняття один одного — і життя навкруги! І Бог буде допомагати! Адже це — Його радість: бачити, як тягнуться до світла, доброти, любові душі Його дітей!

— Як виховувати моральність в дітях? І як прививати основи моральності вже дорослим людям?

— Найкраще це робити — прикладом власним!

Адже головним вихователем є спосіб життя тих, хто живуть поряд. Це — і батьки, і вчителі, і суспільство в цілому. Життєві настанови, за якими живуть люди, (не гасла, а реальні життєві цінності окремих людей і всього суспільства) — виховують наших дітей!

Якщо ці приклади закарбовуються дитячими душами як зразки для наслідування, як еталони поведінки — то це і стає властивістю душ. Якщо такими еталонами стають любов, доброзичливість до всіх, дбайливість, повага — то потім ці властивості розвиваються при дорослішанні. Якщо ж закарбовуються емоції і поведінка протилежного полюсу — то потім доведеться дуже довго відучувати такі душі — через їхній біль — від

пороків, що вкарбовуються з дитинства в пам'ять свідомості.

Багато таких властивостей — і позитивних і негативних — “успадковоються” потім і в новому тілі при наступному втіленні.

І все це є значущим не тільки для молодих душ!

— А що ж робити, коли моральні норми в суспільстві прийшли до занепаду, коли аморальність стала нормою, коли збочені моральні норми вже є засадами суспільства? Що робити, щоб посіяти в душах хоч мале насіння істинної моральності?

— Можна писати, створюючи образи, яким захочеться наслідувати!

Якщо відкрито говорити про людей, життя яких високоморальне і прекрасне, — то це може допомогти тим, хто захочуть теж стати такими ж героями духу!

Саме для того приходять на Землю Аватари — щоб явити зразки настільки чисті і прекрасні, так що багато душ спрямовуються до Них з великою любов'ю, приймають їх поради, моральні заповіді, сліднують їхньому прикладу в усьому! Аватари являють Собою зразки Любові, Добра, Знання і проявляють все це кожним днем Своїх життів!

Лао

— Лао! Що потрібно робити, щоб доторкання дітей до наших знань не давало потім “відкатів” у зворотній бік?

— По-перше, треба розвивати в дітях любов, саме любов! Тоді — неможливі “відкати”. Душа, яка виросла у якості кохання, не зможе деградувати!

По-друге, треба прагнути до створення, по можливості, саме колективів дітей (або дітей і дорослих) по типу *лісових ашрамів* — з чистим та гармонійним середовищем для життя і спілкування. Саме в такому середовищі можна закласти душам міцні позитивні засади життя, моральності, взаємодії зі світом живої природи. *Лісові школи* — це можливість не дати загинути тим паросткам добра, яким поки що потрібен постійний догляд.

А життя “білої ворони” — є зазвичай непосильним для душі у дитячому тілі. Протистояти поодинокі агресивному примітивізму — спроможні тільки дорослі і сильні люди.

Також не всі діти можуть самостійно витримати спокуси тупої задоволеності гуни тамас.

Але якщо поряд будуть супутники на Шляху, то дитина — навіть зі спершу відкинутого навколишнім середовищем вигнання — стає, приймаючи нову позитивну роль, одним з *героїв-першопрохідців, захисників добра!*

Дуже важлива для дітей наявність однодумців — як серед дорослих, так і в дитячому середовищі!

... У дітях повинні бути закладені основи розвитку у вигляді зростання любові! Тоді майбутні труднощі, включаючи спокуси егоїстичного ставлення до світу, — стають менш небезпечні.

Основою, фундаментом виховання душ будь-якого віку повинна бути любов! Це робить неможливою у майбутньому їх тотальну деградацію! Той, для кого руки духовного серця — що дарують, що творять любов — стали основою життя душі, той не може впасти! Саме на такому фоні має проходити розвиток інтелекту! Здоровий і радісний спосіб життя в гармонії з природою, дарування любові — так треба виховувати душі! Розвиток сердечної любові до кожного створіння Творця — допоможе дитині на духовному Шляху!

Лісові школи — це можливість створення духовного середовища для росту!

Навколо вас повинен бути сад молодих, чистих душ! По всій Землі потрібно робити “полісад”: очаги цього квітучого саду!

— А як допомогти тим, хто відвертаються від любові?

— Багато життів у них попереду...

Божа допомога приходить до того, хто сам шукає, як допомогти іншим!

ВИСНОВОК

В.В. Антонов

У самій *глибині* багатомірного Всесвіту знаходиться Бог-Отець, Він же — Творець, Він же — Океан самої світлої, самої ніжної Свідомості.

“Проявлений” світ (Творіння) створений Ним, і він весь пронизаний Світлом, яке виходить з Обителі Творця, Святого Духу. Тому “проявлений” світ виглядає, як м'яка, пухнаста ковдра, що вкриває Творця.

Увесь багатомірний всесвіт — теж Бог. Бога в цьому аспекті називають Абсолютом (тобто, Абсолютно Всім). Немає нічого у всесвіті (окрім “пільми зовнішньої” — пекла), що не являлось би Богом-Абсолютом.

Творіння — це спосіб еволюції Бога. Індивідуальні свідомості, що народжуються з протопуруші [3,9-10,13], втілюються в матеріальні тіла для свого зростання, щоб в кінці своєї індивідуальної еволюції пізнати себе як Частину Творця, влившись в Нього і збагативши Його собою.

Коли людина відчуває себе, задаючи собі питання “хто я?” — вона кожного разу відповідає на нього, виходячи зі своїх прив’язаностей (“я — водій”, “я — вагітна”, “я — директор”, “я — президент”, “я — вчений”, “я — чоловік”, “я — жінка”, “я — хлопчик”, “я — дівчинка”, “я — важкохворий”; або “я — духовний шукач”, “Я — Святий Дух”, “Я — Частина Творця”).

... Так, одного разу дехто починає хотіти пізнати себе як Нескінченний Океан Любові... І, нехтуючи, усім, окрім любові, він пізнає себе — через низку страждань — як Любов. А Любов — і є Бог в Аспектах Творця (Споконвічної Свідомості), Христа (Мессії, Аватара) і Святого Духу (Брахмана).

Тут, в Творінні, — за посередництвом позитивної еволюції втілених істот — Бог міняється, еволюціонує Сам. Весь “тварний” світ наповнений індивідуальними свідомостями, які ростуть позитивно або деградують — частинками Абсолюту, що змінюються.

І саме тут, в цьому “проявленому” світі, у кожного з нас є можливість пізнати, що я є Частина Єдиного Цілого, зливши своє самовідчуття зі Свідомістю Бога⁹.

Бог є Любов. І стати з Ним *Одно* можна, лише перетворивши себе (як свідомість) в таку ж ідеальну Любов. Як це зробити? Цьому вчив Ісус, вчили і інші, Хто приходили з Творця.

Ніде в світі матерії немає ідеальних (з точки зору обивателя) умов для нашого втіленого існування. Але, тим не менш, люди, які вірно зрозуміли задум Творця, просуваються у напрямку до своєї Найвищої Цілі, розвиваючи себе як любов.

⁹ Це досягається аж ніяк не через вирішення розуму, але тільки за допомогою зростання індивідуальної свідомості, що розвивається у якості духовного серця.

Потрібно просто навчитися любити весь світ так, як любить його — його Творець. Тільки тоді з'являється можливість полюбити і Творця — тією любов'ю, яка призводить до Злиття з Ним.

Вчитися цьому ми можемо самі. І також ми можемо допомогти в цьому дітям.

ЛИТЕРАТУРА

1. Агаджанян Н.А. и Катков А.Ю. — Резервы нашего организма. “Знание”, М., 1979.
2. Амосов Н.М. — Раздумья о здоровье. “ФиС”, М., 1987.
3. Антонов В.В. — Общая теология — наука о Боге. “Reality”, СПб, 2002.
4. Антонов В.В. (ред.) — Духовное сердце: Путь к Творцу (стихи-медитации и Откровения). “New Atlanteans”, 2007.
5. Антонов В.В. — Сексология: развитие и регуляция половой системы. “New Atlanteans”, 2008.
6. Антонов В.В. — Как познаётся Бог. Автобиография учёного, изучавшего Бога. “New Atlanteans”, 2008.
7. Антонов В.В. (ред.) — Как познаётся Бог. Книга 2. Автобиографии учеников Бога. “New Atlanteans”, 2008.
8. Антонов В.В. (ред.) — Классика духовной философии и современность. “New Atlanteans”, 2008.
9. Антонов В.В. — Экопсихология. “New Atlanteans”, 2008.
10. Антонов В.В. — Лесные лекции о высшей йоге. “New Atlanteans”, 2008.
11. Антонов В.В. — Бхагавад-Гита с комментариями. “New Atlanteans”, 2008.
12. Антонов В.В. — Дао-Дэ-Цзин. “New Atlanteans”, 2008.
13. Антонов В.В. — Эволюция Сознания. “New Atlanteans”, 2008.

14. Антонов В.В. — Блаженны чистые сердцем! “New Atlanteans”, 2008.
15. Антонов В.В. — Что есть Истина? “New Atlanteans”, 2008.
16. Антонов В.В. — Духовное сердце — религия Единства. “New Atlanteans”, 2008.
17. Буянов М.И. — Беседы о детской психиатрии. “Просвещение”, М., 1986.
18. Васильев Т.Э. — Начала хатха-йоги. М., 1990.
19. Гармония через вегетарианство. “Об-во Ведической культуры”, СПб, 1996.
20. Джайнотт Х. — Родители и дети. “Знание”, М., 1980.
21. Динейка К.В. — Движение, дыхание, психофизическая тренировка. “ФиС”, М., 1986.
22. Дубровский А.А. — Открытое письмо врача учителю. М., 1988.
23. Евтимов В. — Йога. “Медицина”, М., 1986.
24. Зубкова А.Б. — Сказка о царевне Несмеяне и Иване. “New Atlanteans”, 2007.
25. Зубкова А.Б. — Добрыня — Былины. “New Atlanteans”, 2008.
26. Зубкова А.Б. — Диалоги с Пифагором. “New Atlanteans”, 2008.
27. Зубкова А.Б. — Божественные Притчи. “New Atlanteans”, 2008.
28. Зубкова А.Б. (сост.) — Книга Родившихся в Свете. Откровения Божественных Атлантов. “New Atlanteans”, 2008.
29. Иванченко В.А. — Тайна русского закала. “Молодая гвардия”, М., 1986.
30. Кабалевский Д. — Воспитание ума и сердца. “Просвещение”, М., 1984.
31. Колгушкин А.Н. — Целебный холод воды. “ФиС”, М., 1986.
32. Коротков И.М. — Подвижные игры во дворе. “Физкультура и спорт”, № 5, 1987.

33. Кузнецов Л.В. — Гармоничное развитие личности младшего школьника. “Просвещение”, М., 1988.
34. Леви В.И. — Разговор в письмах. “Советская Россия”, М., 1983.
35. Неменский Б. — Мудрость красоты. “Просвещение”, М., 1987.
36. Смирнов Б. — Санкхья и йога. “Наука и религия”, №№ 7,8,10, 1987.
37. Соколов П.П. — Победа над бессонницей. М., 1990.
38. Соловейчик С. — Агу и Бука. “Новый мир”, № 3, 1985.
39. Соловейчик С. — Педагогика для всех. “Семья и школа”, №№ 4-11, 1987.
40. Сухомлинский В.А. — Сердце отдаю детям. Киев, 1980.
41. Тёплый А. (сост.) — Книга Воина Духа. “New Atlanteans”, 2008.
42. Толкачёв Б.С. — Физкультурный закон ОРЗ. “ФиС”, М., 1988.
43. Толстой Л.Н. — Собрание сочинений. Т. 9. “Правда”, М., 1987.
44. Черкасов В. — Прежде, чем мучить врачей. “Дон”, № 8, 1984.
45. Чистякова М.И. — Психогимнастика. М., 1990.
46. Antonov V.V. — Psychicka autoregulace ve vychodni tradici. Brno, 1990.
47. Antonov V.V. — Duchovni cesta soucasneho clovek. Brno, 1990.
48. Berdychova, Karaskova — Detske tanecni hry. Praha, 1968.
49. Jogalinga — Balajogapradipika aneb joga pro deti. Liberec, 1990.
50. Kahlil Gibran — Prorok. Praha, 1990.
51. Maheshwarananda Paramhans — Joga pro deti — 1. díl, Oloumouc, 1990.

52. Rydl, Karel — Reformni praxe v soucasnych skolskych systemech. Praha, 1990.
53. Schweitzer Albert — Zastsnce kritickeho mysleni a ucty k zivotu. Vysehrad, 1989.
54. Seton, Ernst Thompson — Kniha lesni moudrosti. Praha, 1991.
55. Steiner Rudolf — Vychova detska. Praha, 1920.
56. Zapletal Milos — Velka encyklopedie her — 4 dily. Praha, 1968.
57. Zasobnik dramatickych her, cviceni a improvizaci. Praha, 1990.

Відеофільми

1. Погружение в гармонию природы. Путь в рай. (Слайд-шоу). 90 минут (на CD или DVD),
2. Духовное сердце. 70 минут.
3. Саттва (Гармония, Чистота). 60 минут.
4. Саттва туманов. 75 минут.
5. Саттва весны. 90 минут.
6. Искусство быть счастливыми. 42 минуты (HD-video).
7. Практическая экпсихология. 60 минут (HD-video).
8. Ключи к тайнам бытия. Обретение Бессмертия. 38 минут (HD-video).
9. Бхакти-йога. 47 минут (HD-video).
10. Крийя-йога. 40 минут (HD-video).
11. Йога Кришны. 80 минут (HD-video).
12. Йога буддизма. 135 минут, в 2-х частях (HD-video).
13. Даосская йога. 90 минут, в 2-х частях (HD-video).
14. Психическая саморегуляция. 112 минут, в 2-х частях (HD-video).
15. Йога Сатья Саи. 100 минут, (HD-video).
16. Йога суфиев. 128 минут, в 2-х частях (HD-video).

17. Йога древних русичей. 105 минут, в 2-х частях (HD-video).
18. Йога Атлантов. 82 минуты (HD-video).
19. Йога Пифагора. 75 минуты (HD-video).
20. Лайя-йога. 48 минуты (HD-video).
21. Кундалини-йога. 45 минуты (HD-video).
22. Йога дона Хуана Матуса и других индейских духовных Вождей. 147 минут, в 2-х частях (HD-video).
23. Йога Иисуса Христа. 128 минут, в 2-х частях (HD-video).
24. Агни-йога. 76 минуты (HD-video).
25. Адвайта-йога. 47 минуты (HD-video).
26. Аштанга-йога. 60 минут (HD-video).

Аудіокниги

27. Добрыня — Былины: 2 CD: 80 и 60 мин.
28. Сказка о царевне Несмеяне и Иване: CD: 45 мин.
29. Божественные Притчи: CD: 180 мин.
30. Дао-Дэ-Цзин: CD: 120 мин.
31. Бхагавад-Гита: CD: 205 мин.
32. Евангелие от Филиппа: CD: 110 мин.
33. Стихи-медитации. 2 CD: 67 и 79 мин.

Музичні файли

1. Дзвін дзвонів — www.ru.spiritual-art.info/music.html
2. Музика, яка допомагає очищенню чакр — www.ru.spiritual-art.info/music.html

Книги та фільми можа замовити з сайтів:
<http://stores.lulu.com/spiritualheart>,
<http://ru.spiritual-art.info>,

**а в межах України — поштою для висилання з накладеним платежем — з сайту:
www.shop.religiousbook.org.ua**

З іншими матеріалами можна ознайомитися, в тому числі, на сайтах:

www.ru.philosophy-of-religion.org.ua

www.new-ecopsychology.org/ru

www.ru.path-to-tao.info

www.ru.aquarian-age.org.ua

www.ru.pythagoras.name

www.ru.atlantis-and-atlanteans.org

www.swami-center.org/ru

www.ru.spiritual-art.info

www.ru.native-american-spirituality.info

www.ru.encyclopedia-of-religion.org

**Фото на обгортці —
Володимира Антонова.**

**Дизайн —
Катерини Смірної.**