

# **Духовная работа с детьми**

*Под редакцией кандидата биологических наук  
Владимира Антонова*

**Издание 2-ое,  
с изменениями.**

*New Atlanteans  
2008*

ISBN 978-1-897510-09-4  
“New Atlanteans”  
657 Chemaushgon Road RR#2  
Bancroft, Ontario  
K0L 1C0, Canada  
Printed by Lulu  
<http://stores.lulu.com/spiritualheart>

В данный сборник включены статьи ряда авторов, работавших в рамках деятельности научно-духовной Школы<sup>1</sup> Владимира Антонова. Основной методологической ценностью данной Школы является развитие её адептов в качестве именно духовных сердец, что позволяет им продвигаться Прямым Путём к реализации Заветов Бога, к духовному Совершенству. Методики Школы расположены в виде последовательности ступеней: от очень простых, начальных — до сложнейших, высших.

В данной книге приводятся методологические рекомендации и модификации начальных методик, адаптированные для детского и подросткового уровня восприятия. Причём основные приоритеты программы таковы: закладка фундамента духовного отношения (то есть, с позиций любви) к другим людям и ко всем живым существам, обретение навыков здорового образа жизни, расширение кругозора и получение начальных представлений о смысле наших жизней на Земле.

Книга рассчитана на педагогов и воспитателей, работающих с детьми разного возраста; она также будет полезна родителям.

© Антонов В.В., 2008.

---

<sup>1</sup> Под словом *Школа* в нашем случае имеется в виду не здание с классами для занятий, но то, что в таких случаях подразумевается в мире учёных: совокупность всех людей, объединённых конкретной научной идеей. В конкретном случае речь идёт о новом направлении именно современной науки — *методологии духовного совершенствования*.

В настоящее время ни автор, ни кто-либо из его нынешних коллег не проводят занятий, описанных в этой книге; мы просто делимся своими наработками прежних лет: чтобы их могли использовать другие. (*Примечание В.В.Антонова*).

## СОДЕРЖАНИЕ

Содержание .....	3
Предисловие .....	4
Почему дети — разные? .....	4
Основные принципы преподавания психической саморегуляции детям и подросткам .....	8
Основные гигиенические советы .....	9
Вводная медитация .....	10
Основные упражнения по обучению релаксации .....	10
Психофизические упражнения .....	11
Опыт занятий психической саморегуляцией в группах детей и родителей в г. Брно (Чехия) .....	12
Занятия с детьми психической саморегуляцией и живописью .....	17
Психическая саморегуляция для детей 11 — 13 лет .....	22
К методологии преподавания воинских искусств детям .....	25
Новый Завет и духовная работа с детьми .....	27
Развитие творческих способностей ребёнка (опыт работы секции “Гармония”) .....	35
Эстетические средства в психической саморегуляции для детей .....	41
Психическая саморегуляция в работе преподавателей общеобразовательной школы .....	49
Беззубойное питание — и дети .....	52
Мои ошибки в воспитании сына .....	54
Ошибки можно исправить .....	56
Два Откровения .....	57
О чём мечтают наши дети? .....	58
Солнышко .....	58
От Бога: .....	59
Рада .....	59
Анастасия .....	60
Василёк .....	62
Анастасия, Рада, Лада .....	64
Лао .....	65
Заключение .....	66
Литература .....	67

## ПРЕДИСЛОВИЕ

**В.В.Антонов**

Российскую действительность характеризует отсутствие понимания людьми смысла своих жизней. Ибо ни господствовавший в нашей стране несколько десятилетий атеизм, ни извращённые религиозные представления не могут внятно объяснить: зачем мы здесь живём и что нам здесь делать — с философских позиций. И поэтому обездуховленные люди, включая детей, массово и безвозвратно окунаются в пьянство и другие наркомании, в преступность, превращающуюся для них в обычный, привычный образ жизни. При этом практика показывает, что никакие призывы к “здоровому образу жизни” не могут составить массам людей устойчивую перспективу — если нет решений главного вопроса философии: вопроса — о смысле нашего пребывания на Земле.

Обо всём этом мы подробно рассказывали во многих публикациях [3,5-16,26,28,41]. Но до детей, разумеется, всё это надо доносить на упрощённом, доступном для их понимания языке, причём ненавязчиво, без принуждения<sup>2</sup>, но просто информируя — так, чтобы в более позднем возрасте это вспомнилось и смогло послужить основой миропонимания и понимания своего места и своей роли — как в бескрайних просторах многомерного Абсолюта, так и среди конкретных воплощённых на Земле людей.

Те, кто прочитают этот сборник, могут или буквально использовать приведённые в нём методики, или же создавать собственные импровизации на этой основе, но обязательно “пропитывая” занятия главной темой — темой духовной любви: почтения к Богу, добра, сострадания, служения всем во всём добром, заботы о всех существах, включая людей, животных и растения; мы же сами есть воплощённые в материальные тела сознания, души, мы пребываем в бесконечном вселенском Океане Всевидящего и Всеслышащего Божественного Сознания, Бога, Который есть Любовь, Который примет нас навсегда в Своей Обители, если мы тоже станем, как и Он, Любовью.

Также рассказы о Божественных Учителях и о подвигах подвижников останутся навсегда в памяти детей и пригодятся в качестве образов для подражания [24-25,27 и др.].

## ПОЧЕМУ ДЕТИ — РАЗНЫЕ?

**В.В.Антонов**

Мне сейчас на память пришли два ребёнка.

Однажды я был приглашён в гости. Там было много людей, в том числе, семьи с детьми: родственники собрались что-то праздновать.

---

<sup>2</sup> Ибо любое насилие, в том числе, приобретающее форму занудства, даёт лишь обратную реакцию.

Сажу я на диване. На диван заползает малыш, подползает ко мне и целует в щёку — искренне, сильно! Прямо-таки всего меня залил любовью! С такой сердечной любовью поцеловал! Если бы я не знал его биографию, то решил бы, что он занимался в нашей Школе. Потому что никогда не видел таких детей вне нашей Школы.

А вот — другой ребёнок. Я его встречал несколько раз на улице в Петербурге. Ему было, наверное, лет пять. У него был взгляд ненависти — жуткий, пронизывающий взгляд ненависти ко всему и ко всем. Причём этот взгляд и это дьявольское внутреннее состояние были присущи ему постоянно.

Я встретил его впервые, когда он рвал шапку на ком-то из своих сверстников. Мы встретились взглядами, он залил меня своей ненавистью — и убежал.

Второй раз я видел его курочущим ножом чью-то машину. Снова мы встретились взглядами, снова — та же ненависть, и снова он убежал.

Вот — две крайности.

Я слышал такую мысль, что все дети — ангелочки, мы должны стать, как дети, и т.д. Как какие дети?...

Когда Иисус говорил “станьте как дети”, Он имел в виду вполне конкретное качество лучших детей — “распахнутость душ”; это понятно и из контекста Евангелий Нового Завета (Мф 18:3; Мк 10:15; Лк 18:17), и из других — апокрифических — Евангелий. Он призывал Своих слушателей “раскрыть”, “раздеть” души друг перед другом и пред Богом — в эмоциональной любви!

Иисус говорил о добрых, нежных, искренних детях. Но бывают дети и злые, грубые, крайне эгоистичные, лживые, смотрящие на других людей, как пленённые дикие зверьки.

Почему же дети бывают столь разные?

Этот вопрос уже десятилетиями изучается материалистической наукой. Учёные, каждый в зависимости от профиля своей работы, выделяют тот или иной фактор, влияющий на психическое развитие ребёнка.

Генетики говорили о роли генов — что черты характера передаются якобы точно так же, как цвет глаз и волос и другие признаки тела.

Эмбриологи, акушеры и перинатологи искали причины во влиянии на формирующиеся структуры мозга плода — гормонов, стрессов матери, гипоксии плода, родовых травм, различных интоксикаций и т.д.

Психологи и психиатры на первое место выводили различные социальные факторы, прежде всего, — характер контакта ребёнка с матерью в определённые “критические” этапы его развития. В частности, было чётко продемонстрировано — как в исследованиях на детях, так и в экспериментах на животных — что нарушение гармонии взаимоотношений с матерью в определённом возрасте приводит к проявлению повышенной агрессивности в последующие годы. К нарушениям социализации также ведёт отсутствие адекватного контакта в детстве со сверстниками. [6]

Оценивая сказанное, отмечу, что все эти факторы действительно играют ту или иную роль.

Так, и генные влияния могут воздействовать — хотя бы через генетически определяемые особенности развития и функционирования гипоталамо-гипофизарно-адреналового эндокринного комплекса. Если эта система способна продуцировать и выделять в кровь больше адреналина и норадреналина, то такие организмы оказываются более активными в обычных и экстремальных ситуациях; это также может создавать некоторую предрасположенность (но не предопределённость) к усилению агрессивных черт характера.

Также, несомненно, и различные повреждающие развитие плода факторы могут вызвать “перекосы” в развитии у него тех или иных отделов головного мозга и желёз внутренней секреции, что сказывается тем или иным образом на эмоциональных особенностях во взрослой жизни.

Разные структуры мозга, отвечающие за разные функции, формируются в эмбриогенезе в разное время. Причём каждая из них обладает наибольшей уязвимостью к повреждающим факторам именно в эти критические периоды своего фор-

мирования у плода. Поэтому один и тот же повреждающий фактор, воздействующий на плод в разные сроки его развития, приводит к образованию разных нарушений, проявляющихся иногда лишь уже во взрослом состоянии данной особи. [5-6]

Также и социальный фактор в раннем возрасте действительно имеет очень важное значение. Так, если ребёнок испытывает отрицательно-эмоциональные стрессы в связи с разлуками с мамой или лицом, её заменяющим, в возрасте от 6-7 месяцев до 3 лет, — то у него потом во взрослой жизни проявляются в той или иной степени психопатические черты, включающие повышенную агрессивность. Значительные эмоциональные и поведенческие отклонения возникают и при отсутствии адекватного (то есть, естественного, природного) контакта со сверстниками в детстве. [6]

Но самая главная причина, по которой дети бывают столь разными, осталась вне поля внимания материалистической науки. Она состоит в том, что разными являются не только тела, но и души, пришедшие в эти тела. Ведь в эти детские тела пришли люди, уже раньше бывшие “взрослыми”, причём большинство — уже много раз. Они пришли, принеся уже развитые своей предшествующей историей черты характера и прочие особенности.

Сказанное относится не только к людям, но и к животным. Именно это объясняет, почему и в экспериментах на животных, и в исследованиях на людях обнаруживается, что одинаковое повреждающее воздействие приводит всё же не к одинаковым результатам у разных особей.

Представим, например, двух людей. Один из них в прошлой жизни уже был свят, а другой был дьяволом. И одинаково повышенный уровень адреналовых гормонов в современных телах даст у них противоположный эффект. Первый ещё интенсивней посвятит себя духовному служению, а второй с той же энергичностью будет заниматься разбоем и убийствами.

При всём сказанном, надо ещё помнить, что воплощение в тело, обладающее теми или иными свойствами, определяется Богом. Поэтому “досадных случайностей” здесь быть не может. У Бога всё планируется и исполняется так, чтобы дать воплощающемуся существу наилучшие возможности для дальнейшего совершенствования себя.

Спрóсите: неужели же калеченные и уродливые тела могут кому-то помочь в развитии? — Отвечу: да. Например, человеку, который раньше, упиваясь властью, жестоко издевался над другими, калечил их тела, — ему будет уместно пострадать сейчас самому, чтобы познать то, что такое есть боль, страдание, чтобы через это научиться сострадать другим.

Что касается воплощения нравственных уродов — то нам здесь на Земле именно нужны злодеи: чтобы было, кому обеспечивать разнообразие жизненных ситуаций, чтобы нам познавать психологию друг друга. Их же удел — дальнейшая деградация — до самого дна — пока некоторые из них не вразумятся там, на дне, в собственных страданиях, и не начнут искать выход к Свету.

Ну а теперь нам остаётся рассмотреть ещё один фактор, влияющий на развитие ребёнка, — воспитание. Именно он наиболее актуален для анализа в духовных школах, в которых ведётся работа также с детьми.

Помню, однажды я наблюдал такую картину. Папа — прилично одетый атлетического сложения надменно-самоуверенный мужчина лет 50 “учил жизни” свою дочку лет 10. Они стояли на аллее парка, и папа, указывая на проходящих людей, “объяснял” дочке про каждого, что вот этот — такой-то подлец, а вон тот — такой-то мерзавец. И та несчастная внимательно слушавшая девочка наверняка на годы усвоила папины “уроки” ненависти. Лишь в возрасте около 20 лет у многих людей (но далеко не у всех) появляется способность к серьёзной переоценке всего того, чему их учили взрослые раньше.

При помощи направленного воспитания можно очень значительно повредить или помочь ребёнку. Его можно научить презрительному пренебрежению и ненависти ко всему окружающему — или, наоборот, тому, что всё живое надо любить,

что любовь, гармония — это хорошо, что Бог хочет от нас, чтобы мы стали именно такими, и т.д.

Правильное воспитание детей — это важнейший фактор духовной помощи людям, достойнейший и интереснейший вид духовного служения.

Это также — и способ развития себя в активной любви, в интеллектуальном творчестве.

\* \* \*

Посмотрим ещё раз на основные принципы духовного воспитания детей.

Вслед за главным принципом активного *внедрения идей любви* (ибо именно этого, прежде всего, хочет от нас Бог!) надо выделить *расширение кругозора*. Мы должны заложить в память детей различные программы того, по каким путям в жизни они могут пойти в будущем, когда подрастут. Им надо показать, что есть и шахматы, и храмы различных религий, и природа, которую можно и нужно любить, и способы закаливания, и возможности развития себя через живопись, музыку, танец, фотографию, различные виды спорта (именно различные!), и интереснейшие и разные возможности получения образования, и что этим всем можно будет и другим людям послужить, подарив им таким образом свою любовь.

Воспитывать можно, в том числе, и примером действий взрослых людей, когда дети в непринуждённой обстановке становятся свидетелями мероприятий духовной школы, где учатся их родители. Другой вариант — организация специализированных кружков и секций для детей разных возрастов.

Вместе с тем, надо помнить, что есть проблемы, которые ещё в принципе недоступны для детского мышления. Например, информацию о существовании невоплощённых форм жизни надо им преподносить в той форме и в том объёме, чтобы это не привело к формированию у них мистического страха. Мистический страх может послужить основой для развития серьёзных психопатологий, останавливающих развитие.

Нельзя также преподавать детям углублённые медитативные практики, чтобы они не “заблудились”, потеряв адекватный контакт с материальным планом. Надо помнить, что каждый человек сначала должен развиваться в материальном мире, и лишь потом он сможет успешно и безопасно идти по серьёзному религиозному Пути.

Надо также всячески оберегать детей от попыток разных невежественных мистиков вовлечь их в общение с существами астрального плана под видом спиритизма, общения с “инопланетянами” и т.д., равно как и от вовлечения в колдовские, магические и оккультные эксперименты. Участие и детей, и взрослых в такого рода мероприятиях — прямой путь к развитию у них ряда грубых психических патологий.

И ещё очень важно учить детей *думать*, провоцируя их на это, например, в таких ситуациях, как решение проблемы переправы в лесу через ручей, разведение костра так, чтобы не навредить ни одному живому существу, и т.д.

Или можно в игровой форме предлагать им разные объяснения одного и того же события, явления — чтобы дети, обсудив, выбрали из них верное или же вообще нашли правильное решение сами.

Или можно задавать детям вопросы типа “почему?” — чтобы они учились сами искать ответы, а не получать их в готовом виде от взрослых. И так далее.

При общении детей между собой в группах преподаватель должен доброжелательно, но твёрдо пресекать все проявления порочных тенденций, таких как агрессивность, склонность к присвоению чужих вещей, пусть хоть самых пустяковых. Дети хорошо запоминают, например, такие формулы: “Иисус Христос учил, что нельзя делать другому то, чего не желаешь себе!”, или “Тот, кто берёт без разрешения чужое, называется вором. А вор — это очень нехороший человек!”, или “В одной очень хорошей книжке, она называется *Новый Завет*, написано: будьте брато-

любивы друг к другу с нежностью! А то, что ты сделал, — разве это похоже на нежность?” И т.д.

Огромную воспитательную роль могут играть и некоторые простые медитативные упражнения. Например, каждый представляет солнышко у себя в груди, и все бегают и светят друг на друга визуализируемым светом солнышек.

\* \* \*

Когда ребёнок, бывает, плохо ест, родители увещевают его:

— Скушай ещё ложечку за маму, теперь — за папу, и ещё одну — за бабушку...

Вы не задумывались: что означает здесь этот предлог “за”?

Скушай “за” кого-то, выпей “за” кого-то...

Что значит это “за”, которое столь часто твердят, не задумываясь, люди?

“За здоровье”? Но как может измениться чьё-либо здоровье, если съест или выпьет совсем другой человек?

“В честь”? Но это, если вдуматься, выглядит ещё абсурдней.

“Вместо”? — Тоже глупо...

## ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ДЕТЯМ И ПОДРОСТКАМ

В.В.Антонов

Накопленный опыт различных форм преподавания психической саморегуляции детям и подросткам позволяет сформулировать следующие рекомендации:

1. Направленная этическая работа, обязательно проводимая преподавателем на фоне обучения психической саморегуляции, должна закладывать в учащихся основы нравственности.

2. Возможны варианты комплектования групп как только из детей или подростков, так и совместно с их родителями. В последнем случае программа строится в расчёте на младших, но родители охотно участвуют в таких занятиях. Одним из плюсов второго варианта работы является появление общих интересов в семье и преодоление её разобщённости.

3. Без особых медицинских показаний не следует проводить с детьми и подростками упражнения с рефлексогенными зонами эмоционально-волевой сферы (за исключением простейших упражнений с анахатой). Причина в том, что эти упражнения несовместимы с принятием алкоголя во время и после курса занятий. Причём нельзя поручиться, что занимающиеся сейчас дети и подростки будут соблюдать это правило и в последующие годы.

4. Акцент в работе должен делаться не на получении высоких результатов, а именно на расширение кругозора, на широкое информирование учащихся, чтобы помочь им в выборе жизненного пути, когда они повзрослеют.

Обогащайте занятия эстетикой и спортом!

Можно дополнить их хореографией, музыкой, фотографией, живописью, туризмом, закаливанием, экологией, литературоведением, философией — в зависимости от сферы компетентности преподавателя.

Или же можно — с другой стороны — обогатить элементами психической саморегуляции уроки различных специализированных секций.

5. Не следует обучать шавасане детей до 12-летнего возраста. (Исключение из этого правила может допускаться только по медицинским показаниям; проводить

такие сеансы должен специалист-врач. Причина в том, что у некоторых детей отмечается затруднённый выход из глубоких релаксаций).

6. Возможно использование упражнений с рефлексогенными зонами эмоционально-волевой сферы и других подобных приёмов специально подготовленными врачами для лечения некоторых детских неврологических и психических заболеваний. Особенно эффективна данная методика при коррекции нарушений социализации.

7. Наиболее легко дети и подростки осваивают упражнения с образными представлениями. Труднее им обычно даётся овладение концентрацией. Вместе с тем, именно обучение их концентрации особенно важно для повышения успеваемости в школе. Значительную помощь в этом отношении окажет исключение из их рациона убойной (то есть, приготовленной из тел убитых животных) пищи с одновременным повышением количества белков молочно-яичного происхождения. Эта же рекомендация будет полезна во всех отношениях и всем без исключения людям.

8. Интересный положительный эффект даёт присутствие (но не участие на равных правах) детей при загородных занятиях групп, где учатся их родители. При ненавязчивом к ним отношении, у детей включается важный механизм обучения — подражание. Они учатся бережному отношению к природе, в том числе, к любым проявлениям жизни, осваивают навыки жизни в палатке, разведения костра и приготовления на нём пищи, приучаются к дисциплине (ранние вставания по утрам, зарядка, утреннее купание и т.д.), учатся видеть красоту природы и сопереживать с ней, легко осваивают закаливающие процедуры, например, сами настаивают на участии в “моржевании” вместе со взрослыми [6,9].

Относительно “моржевания” детей отметим следующее. Эта закаливающая процедура позволяет расширить диапазон температурного комфорта для растущего организма на всю жизнь, закалить его. Но её использование должно проводиться обязательно при соблюдении следующих условий:

а) полная добровольность со стороны ребёнка, исключая даже уговоры: ребёнок сам лучше всех знает, когда его организм готов к этому;

б) благоприятная эмоциональная настройка всех присутствующих взрослых;

в) недопущение попыток лечения через “моржевание” (равно как и через обливание холодной водой) ослабленных длительными болезнями детей. “Моржевание” как лечебная процедура эффективно при лечении некоторых локальных болезненных процессов у тех детей, которые в настоящий момент в целом “пышут здоровьем”. При этом лечебным механизмом является биоэнергетический стресс в ответ на “холодовой удар”. Но у ослабленного длительной болезнью организма нет того энергетического потенциала, который обеспечил бы включение указанного энергопроцесса. В таких случаях бывают эффективными, наоборот, горячие ванны, баня, сауна.

## ОСНОВНЫЕ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ

В.В.Антонов

Из самых общих гигиенических рекомендаций мы можем дать (для всех возрастов!) следующие:

1. По возможности, мыть всё тело ежедневно с мылом, лучше утром.

2. Вставать рано и рано ложиться спать.

3. Отказаться от ношения одежды из синтетических тканей, непосредственно прилегающей к коже.

4. Не пренебрегать облучением кожи всего тела солнечным светом: оно несёт здоровье, которое весьма необходимо. Зимой тоже надо периодически загорать под светом “кварцевых” ламп, особенно в случаях недомоганий, в частности, простудного характера.

5. Использовать как можно меньше или вообще отказаться от “убойных” продуктов питания [9]: от этого и здоровье значительно улучшится, и восприимчивость к тонким проявлениям окружающего мира повысится, и в глазах Бога, давшего заповедь “Не убивай!”, станем выглядеть лучше. Но никакого принуждения по отношению к детям здесь применять не следует: любое принуждение в таких вопросах вызовет лишь обратные действия (в том числе, тайком). Лучше всего воспитывать детей — своим личным примером.

## ВВОДНАЯ МЕДИТАЦИЯ

В.В.Антонов

Каждое занятие хорошо начинать с эмоциональной настройки и очищения энергетики окружающего пространства. Для этого существует прекрасный приём, который мы называем вводной медитацией. Он выполняется так:

Для этого лучше всего сесть в так называемую “позу ученика”: садимся с прямой спиной на пятки, носки ног назад, ладони рук на бёдрах. Пошлём волны своей доброжелательности, любви из грудной клетки вперёд в пространство с формулой:

“Да будут все существа мирны! Да будут все существа спокойны! Да будут все существа блаженны!”.

Каждое из этих трёх состояний сначала создаём у себя внутри грудной клетки и затем излучаем вовне вперёд. Потом всё повторяем направо, назад, налево, вверх и вниз. Это — мощный приём гармонизации и себя, и энергетики окружающего пространства, и существ, пребывающих в нём; он также закладывает основу для развития духовного сердца.

## ОСНОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ОБУЧЕНИЮ РЕЛАКСАЦИИ

В.В.Антонов

Овладение *релаксацией* (покоем тела и ума) необходимо и для умения быстро отдохнуть, и для контроля своих эмоций (оно позволяет легко избавляться от отрицательных эмоций и стрессов), да и вообще мы можем делать всё гораздо успешней в состоянии внутреннего покоя!

Вспомним известное высказывание на этот счёт китайского мудреца Лао-Цзы: “Покой есть главное в движении” [8,12].

Для того, чтобы начать учиться покою, разработаны специальные позы тела (асаны).

Первая из них называется “половинная поза черепахи”. Сядем на пятки (носки ног назад) и раздвинем колени. Наклонимся и положим на пол лоб и вытянутые вперёд со сложенными ладонями руки. Тело и ум полностью расслабим. Наблюдаем, как по мере углубления расслабления всё больше и больше провисает живот. Это также — великолепное упражнение для снятия физической и умственной усталости. Выполнять его следует около 10 минут.

Вторая асана называется “поза крокодила”. Её можно делать в двух вариантах:

Ложимся на живот. Ставим локти впереди, выдвинув их подальше, а голову положим подбородком на ладони.

Второй вариант — локти выдвинуты вперёд, предплечья лежат одно на другом на полу, голова и верхняя часть туловища приподняты и удерживаются за счёт статического напряжения мышц спины.

В обоих случаях ощущаем себя счастливыми крокодильчиками, выползшими на песчаную отмель погреться на солнышке! Солнышко прогревает наши спинки — и мы таем в блаженстве пропитавшего наши тела его ласкового тепла!

## ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

В.В.Антонов

*Психофизические упражнения* называются так, поскольку их психический компонент накладывается на физическое движение, причём последнее помогает овладению первым. Идея разработки таких упражнений была заложена в начале 20-го века Питером Доновым и продолжена Омрамом Михаилом Айванховым, а затем нами.

Первое из таких упражнений называется “пробуждение”. Человек просыпается после долгого сна самоизоляции от гармонии, красоты, любви внешнего мира. (Стоя поднимаем руки вверх и потягиваемся, как после сна). Впускаем в себя всё чистое, светлое, жизненное, что есть вне нас. Ощущаем, как сверху проливается целый водопад удивительно прозрачных, светлых, тонких эмоций, утренней свежести. Наполняем утренней свежестью. Наполняем этими волнами, переполняем ими себя! (Руки опускаются к плечам, помогая этому заполнению, затем снова поднимаются и опускаются, и так несколько раз). Достигаем максимально высокого и тонкого эмоционального состояния.

Второе упражнение — “отдавание”. Руки широким жестом расходятся от груди вперёд и в стороны: то, что мы получили, мы должны отдать другим людям: мерой духовности человека является его способность отдавать. Да и чтобы наполнить сосуд свежей чистой водой, его надо сначала опорожнить. Застоявшаяся вода протухает. Кто не опорожняет себя, отдавая, что имеет, — тот не обновляется, не растёт духовно сам. Повторим упражнение ещё и ещё, разливая, отдавая щедро, даром, без желания получить вознаграждение, всё доброе, что накопили сами. Посылаем далеко вперёд тончайшие и сильные волны струящейся свежей и чистой любви. Ощущаем, как грудь распирает от прибывающей сзади густой энергии любви. В грудной клетке раскрывается цветок, источающий нежное благоухание. Посылаем эти светлые вибрации вперёд. Это — благоухание самой Любви!

Третье упражнение — “примирение”. Поднимем правую руку над головой, сконцентрируемся в ладони и непосредственно окружающем её пространстве. Плавно опуская руку перед собой, рисуем её в пространстве синусоиду с полупериодом около 30 см. Ладонь направляем ребром вперёд по ходу её движения. Ощущаем пространство, в котором движется рука, как некое энергетическое поле, которому мы задаём новую характеристику: мир, гармонию, покой. “Продлеваем” руку вдаль. (Представим себе различные варианты движения танца: резкие, быстрые, угловатые, или же наоборот — мягкие, плавные, изящные. Каждый такой вид танца соответствующим образом настраивает и зрителя, и исполнителя). И этот простой и мощный жест, символизирующий гармонию, по овладении упражнением (его надо хорошо прочувствовать), будет эффективно помогать каждому в любой ситуации, даже если его выполнять, не сопровождая движениями тела.

Четвёртое упражнение — “влезание”. Поднимем руки вверх ладонями наружу и будем опускать их раз за разом через стороны, делая гребки. С каждым таким движением мы как бы вылупляемся из очередной грубой оболочки, становясь всё светлее, чище, поднимаемся всё ближе к источнику *света* — солнцу!... Вот оно уже близко, вот ещё несколько гребков — и мы достигаем его!... Вплываем в пространство чистейшего и тончайшего *света*, наслаждаемся пребыванием в нём!... Спуска-

емся снова на землю, но теперь уже с *солнцем* в своей груди. Вот опустились... И светим на всех людей и на всё живое из груди *солнечным светом!*

\* \* \*

Эти упражнения можно выполнять в точности так, как они здесь описаны, — и они принесут огромную пользу, в том числе, в очищении биоэнергетических структур организма и избавлении от болезней.

Но можно добавить в них религиозный компонент — и тогда очень скоро они приведут к пониманию того, что *Свет*, с которым мы взаимодействуем во время их исполнения, является *Светом Святого Духа*. Его начинают реально воспринимать все достойные ученики — по мере их этического и биоэнергетического очищения. Бог с этих пор становится реально познанным в одном из Его Проявлений — и с этих пор Он может остаться постоянным Спутником и Живым Учителем на всю жизнь.

И для кого-то уже эти простейшие упражнения смогут стать стартом для начала глубокой и серьёзной религиозной жизни.

Такова основа начала. Но в практике конкретных занятий с детьми могут применяться разнообразнейшие “обертоны” и импровизации — в зависимости от индивидуальностей и занимающихся детей, и преподавателей.

## ОПЫТ ЗАНЯТИЙ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИЕЙ В ГРУППАХ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ В Г. БРНО (ЧЕХИЯ)

Т.Матяткова

Исходным материалом для разработки программы наших занятий послужили более ранние публикации В.В.Антонова, а также мы опирались на собственный опыт учёбы по разработанной им системе психической саморегуляции, опыт преподавания в детском саду, а также давнишнюю любовь к танцу и поэзии. Использовались также пособия, приведённые в списке литературы [46-56].

Курс занятий, изложенный ниже, рассчитан на три месяца. В группу входят дети в возрасте от 5 до 10 лет (12-15 человек), их мамы и молодые бабушки, а также помощницы — девочки 12-15 лет. Занятия проводятся один раз в неделю в спортивном зале школы. Каждое занятие длится не менее 2 часов.

Схема занятия следующая:

1. Вводная часть (*вводная медитация*).
2. Основная часть:
  - а) разминка,
  - б) *психофизические упражнения*,
  - в) *спонтанный танец*,
  - г) медитативные игры,
  - д) физические упражнения (асаны хатха-йоги и т.д.),
  - е) подвижные игры и бег (в зале и в парке),
  - ж) *релаксация*.
3. Заключительная часть:
  - а) показ диафильмов в сопровождении музыки,
  - б) прослушивание музыки,
  - в) сказки,

г) рисование,

д) ролевые игры (разыгрывание сказок, ситуаций и т.п.), подвижные игры,

е) беседы с родителями, заключительные медитации и проч.

Каждое конкретное занятие включает не все пункты.

Основной целью занятий является развитие у детей любви — любви к родителям, к друзьям, к природе, ко всему живому. На это же направляются и беседы с родителями.

*Вводная медитация.* Это упражнение с пожеланием радости и любви всему живому и с визуализацией солнышка у себя в груди, которое своими лучами-ручками гладит всё, что встречает, — мы обогатили упражнением “выливание из кувшинчика”. При этом все, сидя на пятках, медленно наклоняют головы к полу и “выливают” из головы то, чего там сейчас не должно быть (в т.ч. заботы и мысли взрослых о работе и доме). Представление своей головы как расписного кувшинчика с ручками, из которого мы выливаем грязную воду, чтобы наполнить чистой, — нравится и детям, и взрослым.

Вводная часть занятия гармонизирует группу. Для некоторых детей и взрослых она стала и дома — формой положительного эмоционального настроения.

На занятиях становится традицией посылать лучики солнечной любви отсутствующим членам группы.

*Основная часть* занятия включает частое чередование движения и покоя. Это — наиболее подходящая форма занятий с детьми. В том числе, используются краткие *релаксации*, во время которых все “дышат животиками”, как котята, которые свернулись в клубочек и мурлычут, или как зайчики, которые стараются отдышаться от бега. Почти все дети и взрослые обычно активно включаются в игру, вживаясь в образы зверюшек. Но если некоторые гиперактивные дети стремятся убежать к спортивным снарядам (которые их очень привлекают), то эту проблему мы решаем тем, что в дальнейшем поручаем таким детям ведущие роли.

При *релаксациях* мы ни в коем случае не принуждаем детей долго оставаться в статических позах или с закрытыми глазами.

Важно отметить, что при этих упражнениях большинство детей располагается рядом с мамой, бабушкой или девочкой-помощницей, что значительно облегчает выполнение упражнения. Соприкосновение с близким старшим человеком является для ребёнка огромным эмоциональным фактором, которого детям во многих случаях не хватает.

Очень часто мы, утешая ребёнка после падения, ушиба, столкновения, все вместе обнимаем и гладим его. Это — особое “упражнение”, оно становится одним из самых любимых. Оно развивает в детях сердечность, сострадание, нежность, внимательное отношение друг к другу, оказываясь прекрасным средством этического и эмоционального развития, одним из средств социализации.

*Разминка.* Для разминки используются бег, подвижные и медитативные игры, динамические упражнения хатха-йоги.

*Психофизические упражнения.* Они представляют собой сочетание физических движений с самовнушением. В условиях нашей работы они модифицировались для занятий с детьми, например, дополняясь следующими текстами:

Семечко прорастает, растёт молодое растение, бутон постепенно раскрывается, цветок тянется к солнышку...

Или: птенчик выбирается из скорлупки, расправляет крылышки — и оказывается весь в свете солнышка!...

Или: мы — цветочки — купаемся в солнечном свете, наполняем им, чтобы потом отдать его как благоухание и нектар — для пчёлки и бабочки.

*Спонтанный танец.* *Психофизические упражнения* могут естественно переходить в *спонтанный танец* — свободное и гармоничное (а у детей и шаловливое) движение тела, диктуемое музыкой или визуализацией. *Спонтанный танец* способствует улучшению эмоционального и физического состояния, устраняет замкнутость, снимает усталость у детей и взрослых. Излюбленные медитации для детей при *спонтанном танце* — ощущение себя порхающими над лужайкой бабочками,

нежными облачками, воздушными шариками, цветками, источающими аромат, “танцующими” водорослями, кружащимися яркими осенними листьями или снежинками и т.д.

*Медитативные игры.* Они, прежде всего, способствуют развитию способности к образному мышлению, при этом этическое и эстетическое воспитание осуществляется естественно, без насилия, в игровой форме. Дети представляют себя в какой-нибудь роли (зверюшка, цветок и т.д.), вживаются в этот образ и в движениях свободно выражают возникающие эмоции.

Темы медитативных игр можно заимствовать из обычной жизни детей, сказок или придумывать самим в соответствии с возрастом детей. Например, оживают лужайки цветков с пчёлками, шмелями и бабочками, оживают игрушки...

Темы медитативных игр могут быть и такими: “как вставало солнышко” [51], “как девочка ходила по лесу и собирала ягоды, встречая разных зверюшек”, “как я сажаю семечко, ухаживаю за растеньицем — и расцвёл цветок”, “как рос щенок, чему он учился, что он уже знает и умеет делать”, “что происходило с обезьянками, которые убежали из зоосада в лес” и др.

*Асаны хатха-йоги* включаются в программу как составная часть разминок, медитативных и подвижных игр, причём чаще — в динамическом варианте, то есть, без длительной задержки в позах. Статические варианты трудны для детей младшего возраста.

*Подвижные игры.* Они подразумевают активное сотрудничество всех участников, где каждый играет свою роль. В отличие от медитативных игр, они ориентированы на активное движение, тренировку реакции, внимания и скорости, развитие координации движений. Сюда могут входить игры типа пятнашек и др. Они комбинируются с бегом и пользуются у детей большой любовью.

Можно назвать ещё такие игры: игра в самолёт (старт, взлёт, летим быстро высоко в облаках, посадка), аналогичная игра в поезд (поезд отправляется, набирает скорость, тоннель, станция и т.д.) [48,54,56].

Или — варианты медитаций при беге: набежал и подгоняет нас ветерок, ветер, вихрь; начался ливень; бег коней — свободных или в упряжке, с препятствиями; карусель — образуем круг, держась за толстый канат, вращаем “карусель” медленно или быстрее, останавливаем, меняем направление. Бег и подвижные игры дети очень любят. Для детей они являются потребностью и средством расслабления.

Также любимые упражнения детей — подражание позам и движениям животных [49,51], таких, как кошка, собака, тигр, лев (вытягивание лап, прогибание позвоночника, или, например, “кошка пьёт молочко”, “кошка смотрит на свой хвостик”, “кошка следит за мушкой” и т.д.).

Или: движения на корточках (имитация походки утки, гуся).

Или: прыганье воробья, гордая походка петуха, медленная, с достоинством — аиста и т.д.

Или: резвящиеся телята, жеребята, скачущие на четвереньках. Или: скачущие лягушки, зайчики.

Или: летящая бабочка (руки изображают крылья).

Или: червячок, змейки, крокодыльчик — ползаем животом по полу, поднимаем и поворачиваем голову.

Подвижные игры можно сочетать с дыхательными упражнениями. Например: “мы — ветерок, ветер, вихрь” — и громко дуем, как ветер. Или: накачиваем мяч. Или: после бега, в релаксации — громко вдыхаем животиками, как детёныши стараются перевести дух в норке у своей мамы. Или: громкая имитация голосов животных: мяуканье, лай, рёв тигра, мычание, блеяние, мурлыканье, карканье, воркование, шипение, жужжание, кваканье, кряканье и т. п. Или: “я — флейта” — нажимаем на “клавиши”-части тела и издаём разные тона: животик — ааа, сердечко — йааа, горлышко — меее, лобик — иии... и т.д.

Сначала дети боятся произносить звуки громко, но потом осваиваются и играют с большим удовольствием; особенно им нравится “сердечная клавиша”.

**Релаксация** — расслабление тела и ума. Мы применяем релаксацию для отдыха от динамических упражнений, а также ради тренировки самой способности к релаксации.

Для маленьких детей благоприятна тренировка релаксации в парах [57]. При этом один изображает, например, тряпичную куклу, а другой слегка поднимает и опускает его руки и ноги, двигает головой. Другой вариант — “игра в тележку”: один лежит на спине на чистом полу, а другой возит его за ноги по залу. Можно делать также “релаксацию тигра” [49], “отдых крокодила” и т.д.

Во время заключительной релаксации мы используем элементы релаксации аутогенной тренировки Шульца (“тяжёлые, тёплые ноги...” и т.д.), это, однако, лучше подходит старшим ученикам. В большинстве случаев заключительную релаксацию сопровождает музыка или предложение визуализировать картины природы.

Можно также использовать стихи и “релаксационные” сказки (“кошкины”, или “как уснула кукла”); см. — [51]).

**Сказки** с этической направленностью читают или преподаватель, или девочки-помощницы в то время, как преподаватель беседует с родителями.

**Рисование.** Темами для рисования могут быть мотивы сказок, свободное выражение впечатлений от занятий и др. Дети также могут рисовать общую картину на одном большом листе бумаги. Например, к большой рыбе-маме пририсовывают маленьких рыбок.

**Пир.** По случаю праздников мы устраиваем в конце занятия “пир”. Приготовляем “волшебный стол”, на котором — разные вкуснятины лакто-вегетарианской диеты: орешки, сушёные и свежие фрукты и др. В начале все настраиваются на благодарность к тем, кто вырастили эти плоды, приготовили угощение. Потом лишь приступаем к самой трапезе.

Наш опыт таков, что в первый раз дети безудержно набрасываются на еду сами и лишь после напоминания они предлагают угощение мамам и всем остальным. Это показывает, насколько велика необходимость воспитывать в детях внимательное, неэгоистичное отношение к окружающим, в частности, во время таких “пиров”.

**Ролевые игры** — это те, которые способствуют правильному формированию личности, верному развитию социальных отношений — через игровое разучивание социальных ролей. В нашем конкретном случае работы с детьми — эти социальные связи распространяются на их взаимоотношения со сверстниками, а также со взрослыми, включая родителей.

Одна из любимых игр наших детей — “веду слепого”: игра в паре, у одного завязаны глаза, другой его ведёт [57]. Одновременно играют несколько пар. Они двигаются, обходя препятствия и стараясь не столкнуться. Эта игра развивает доверие, сочувствие, ответственность за другого, умение понять другого.

Для развития наблюдательности и альтруизма мы используем также игру “ловим падающие листья”. Для этого из бумаги нарезаем “листья” и рассыпаем их сверху. Дети должны поймать их на лету. Во время этой игры дети вначале проявляют большой эгоизм: редко кто-то захочет отдать пойманные им “листья” тому, кто поймал мало.

Одной из самых любимых игр была игра для детских садов “дрозд”. Простой текст сопровождается касаниями, а заканчивается объятием: “Я — дрозд, ты — дрозд, у меня — нос, у тебя — нос (каждый указывает сначала на свой нос, затем на нос партнёра), у меня — гладкие, у тебя — гладкие (указываются щёки), у меня — сладкие, у тебя — сладкие (указываются губы), я — твой друг и ты — мой друг. Мы любим друг друга!” При словах “мы любим друг друга” все обнимаются. Затем пары меняются.

**Беседы с родителями** также являются одним из важных пунктов программы. Во время этих бесед девочки-помощницы разделяют детей на маленькие группки и читают им сказки, рисуют с ними, занимаются на спортивных снарядах, играют в мяч, просматривают картинки.

При непринуждённых беседах с мамами и бабушками мы постепенно знакомим их с основами духовной Школы Владимира Антонова, то есть, говорим о Пути человека к Богу через любовь, мудрость и силу. Темами бесед могут стать также принципы йамы и нийамы [9], возможности развития детей посредством движения, пения, воспитание детей через самовоспитание родителей (родители — как пример для детей), также проводятся беседы о безубойном питании — как элементе нравственности и основе для здоровья и духовного развития. Во время бесед устанавливается и “обратная связь” с родителями.

Детям и мамам обычно не хочется расходиться сразу после занятия, и занятия становятся всё более длительными.

“Обратная связь” с родителями позволила, в частности, выяснить следующее:

Дети охотно посещают занятия, некоторые даже пытаются дома “передавать свой опыт” другим членам семьи.

Дети сами напоминают мамам и бабушкам, чтобы дома готовили только безубойную пищу.

Нежелательно, когда при такой форме организации группы, где почти каждый ребёнок имеет “своего” взрослого, некоторые дети остаются без матери или без близкого старшего человека. Они сильно переживают такую ситуацию. У них даже отмечаются затруднения в контактах с остальной частью группы.

В результате занятий укрепляются отношения в семьях.

Мама и бабушки постепенно полностью “вливаются” в работу группы и с удовольствием играют во все игры. Две из них работают воспитательницами в детском саду, и они начали использовать некоторые формы наших занятий в своей работе.

У одной из бабушек в результате занятий улучшился сон.

Девочкам, которые нам помогали (все они пришли в группу добровольно с предложением своей помощи; одна из них — моя дочь), занятия помогли, в том числе, развить правильное эмоциональное отношение к маленьким детям, что немаловажно для будущих мам. Кроме того, они получили опыт руководства группой, развили в себе творческое начало при проведении элементов занятий.

Что касается работы преподавателя, то хотелось бы обратить внимание, что занятие удаётся только тогда, когда преподаватель сам полностью “вживается” в игры, медитации, “пропуская через себя” всё, что даёт другим. Малейшее “отстранение” тут же ощущается детьми, занятие “разваливается”, дети перестают реагировать на его слова.

Лично мне эта работа дала очень много. Она расширила границы любви, научила лучше чувствовать “ближнего”, сочувствовать ему, радоваться вместе с ним. Я ощущала себя одновременно и ребёнком, и проводником *Света Божьей Любви*. Она помогала мне работать над собой, раскрывая передо мной Путь совершенствования.

# ЗАНЯТИЯ С ДЕТЬМИ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИЕЙ И ЖИВОПИСЬЮ

М.К.Хащанская

В данном сообщении излагается практический опыт работы с детьми от пяти до одиннадцати лет. Работа была направлена на сглаживание внутренней дисгармонии, присущей большинству детей, — через развитие художественных способностей, этическое и экологическое воспитание, а также развитие способности к концентрации и релаксации. Для достижения этих целей с успехом могут быть использованы приёмы психической саморегуляции и рекомендации, изложенные в книге [9]. Предлагаемая ниже методика, возможно, дополнит эту информацию.

Занятия со старшей группой (10 — 11 лет) проводились в спортивном зале и на природе. Дети 5 — 7 лет занимались только в зале, так как работа велась на базе детского сада.

Продолжительность занятия зависела от возраста детей. Дети 10 — 11 лет занимались по три часа, не чувствуя усталости. Дети 5 — 7 лет успешно занимались около полутора часов. В середине занятия устраивались небольшие перерывы.

Подход к отбору детей в группы имеет определённую специфику. Нет сомнения в том, что эти занятия полезны всем детям, но следует выбирать, что важнее: развивать всех медленно за счёт “усреднения”, или оставлять в группе только способных, которые могут успешно заниматься и быстро двигаться вперёд. Опыт работы в общеобразовательной школе с детьми разного возраста ясно показывает, что установка на “усреднение” губит способности наиболее одарённых детей, в то время как наименее развитые дети выносят из занятий так мало хорошего, что оно просто теряется на фоне отрицательных проявлений. Однако это не значит, что работать с последними нельзя и не имеет смысла. Просто нужно подбирать группы, учитывая этот фактор, и применять разные приёмы и формы работы в различных группах.

Группы должны быть небольшими. Лучше всего занятия проходят, когда детей не меньше пяти и не больше шестнадцати. Это связано с тем, что индивидуальный подход в работе с детьми имеет крайне важное значение.

Ниже приводится примерный план занятий:

*Группы детей 5 — 7 лет:*

1. Вводная медитация.
2. Игры, включающие физические и психофизические упражнения.
3. Релаксация.
4. Изобразительная деятельность.

*Группы детей 10 — 11 лет:*

1. Вводная медитация.
2. Психофизические упражнения и физическая разминка.
3. Релаксация.
4. Изобразительная деятельность.
5. Релаксация.
6. Чаепитие.

\* \* \*

*Вводная медитация* имеет важнейшее значение и оказывает сильное воздействие на формирование этики и развитие эмоциональной любви ко всем проявлениям жизни, а также способствует приобретению навыков концентрации внимания.

Кроме того, она создаёт положительный эмоциональный фон для выполнения дальнейших упражнений.

Для детей 10 — 11 лет *вводная медитация* проводится в форме, близкой к занятиям во взрослых группах. Всем детям нравится поза, в которой проводится медитация, — “поза ученика”. Они быстро успокаиваются в ней, эта поза способствует восприятию информации.

Для детей 5 — 7 лет *вводную медитацию* можно проводить в форме упражнения “солнышко”. Дети становятся в круг, как бы образуя берега озера. Они изображают деревья или травы, цветы, которые тянутся к солнцу своими руками-веточками, касаются солнышка, берут его в руки, опускают на себя, крепко обнимают огромный, тёплый, светящийся шар, прижимая его к груди, и он вдруг сам входит в грудную клетку, зажигая любовью наши сердца. Каждый сам становится *солнышком*. Наши руки — его лучи. Дети поворачиваются, кружатся под плавную светлую музыку, делают руками волнообразные движения, излучая *свет*. Они светят из груди *солнышком* друг другу, всем зверюшкам и птицам, рыбкам в воде, деревьям и травам. Дети сами подсказывают, кому ещё они хотят послать *свет-любовь*.

Могут быть выбраны и другие формулы проведения *вводной медитации*.

Очень важно почувствовать, когда упражнение пора заканчивать. Нужно, чтобы дети насладились *светом*, исходящим от них, но, с другой стороны, тонкое состояние может перейти через какое-то время в бурный восторг, при этом дети станут трудно управляемыми.

Затем можно провести разминку или дать *психофизические упражнения*. Не стоит на этом месте чётко привязываться к плану. Важно почувствовать в процессе занятия, что именно в данный момент нужнее. На первых занятиях *психофизические упражнения*, проводимые сразу после *вводной медитации*, идут труднее, так как детям после концентрации требовалась смена деятельности. Однако через полтора-два месяца работы — *вводная медитация* легко и плавно переходила в *психофизические упражнения*.

Во время разминки динамические упражнения можно чередовать с асанами хатха-йоги и пранаямами. Физические упражнения хорошо давать в игровой форме или с образными представлениями. Именно это делает разминку интересной для детей. Асаны следует вводить постепенно, не следует перегружать ими детей.

Разминку мы проводим под музыку, упражнения просим выполнять плавно, гармонично, не торопясь, подчиняясь в движениях мелодии. Можно использовать при этом игру “зеркало” (см. статью Э.Б.Рагимовой), когда преподаватель делает движения, а дети их повторяют.

Ниже приводятся упражнения, которые наиболее часто выполняются на занятиях:

1. Поднимаем руки вверх, “вдыхаем” ладонями *солнечный свет* и, нагнувшись, “выдыхаем” всё тёмное, грубое, неприятное, оставляя в себе только золотистый свет солнца. Повторяем 3-6 раз.

2. Ноги на ширине плеч, руки немного отведены назад, ладони повернуты вперёд. На вдохе поднимаемся на носочки, руки идут ладонями вперёд и вверх, как бы поднимая волну, на выдохе руки опускаются вниз, ступнями становимся на пол. Повторяем шесть раз.

3. Выполняем “позу горы” (тадасана), обращая внимание на то, как руки затем самопроизвольно плывут вверх, причём мы не затрачиваем на это никаких усилий, только наблюдаем за руками. Позже, когда дети начнут рисовать, можно вернуть их к этому ощущению, проводя аналогию между спонтанным движением рук в тадасане и движениями руки, водящей кистью.

4. Затем можно выполнить “позу дерева”: тот её вариант, например, когда левая рука держит носок согнутой назад левой ноги, а правая рука с расслабленной кистью поднята вверх, ладонь направлена вперёд и находится чуть выше уровня лба. Детям предлагается ощутить свою правую ногу как ствол дерева, уходящий корнями глубоко в землю, в то время как правая рука — это ветка, а ладонь и паль-

цы — листья дерева. Затем выполняется симметричный вариант. В этой асане дети могут оставаться от полминуты до двух.

5. Далее плавно выполняем под музыку:

- “позу треугольника” (уттхита-триконасана),
- “позу вытянутого бокового угла” (уттхита парсваконасана ),
- “позу воина” (вирабхадрасана) [18].

6. Затем можно сделать несколько упражнений из комплекса мянь-цюань (“медленной воды”), или тайцзы-цюань. Например, “поднять ногу за нитку, которой нет”, “поднять колено за нитку, которой нет”, “подхватить и поставить падающую стену, которой нет”, “круги в обе стороны сразу” и т.п. Многие из этих упражнений описаны в [37].

К этим упражнениям можно подключать и выполнение пранайам [9], давая их с небольшой нагрузкой и с образными представлениями.

7. На первых занятиях бывают очень полезны упражнения начала курса психической саморегуляции, описанные в [9].

Дети с удовольствием делают те упражнения, которые напоминают им игру и даются с образными представлениями.

8. Упражнение “бабочка” (на растяжку мышц ног) — одно из самых любимых. Садимся на пол, ноги согнуты, ступни касаются друг друга, кисти рук обхватывают ступни. Согнутые в коленях ноги совершают ритмичные, пружинящие движения вниз на растяжку. При выполнении этого упражнения можно войти в образ мотылька, порхающего над цветами. Вот он выбрал себе цветок, сел на него и замер. Потом сложил крылышки (коленки поднимаются вверх), попил сладкого сока, поблагодарил цветок и — полетел дальше.

9. Затем можно выполнить позы рыбы, змеи, лука и лодки [18].

10. У детей 10 — 11 лет неплохо получается комплекс асан: “полусвеча” — “свеча” — “плуг” — “кролик” — “полусвеча” — “свеча” — “полусвеча”.

11. Все дети с удовольствием выполняют такое упражнение: ноги шире плеч, вдох с прогибом назад, выдох с наклоном вперёд, ладони опускаем на пол. “Идём” руками вперёд, ноги на месте, прогибаемся. Можно даже повернуться и посмотреть на свою правую, затем на левую ногу. Возвращаемся в исходное положение.

12. В заключение можно попрыгать. Детям очень нравится представлять себя тряпичной куклой Петрушкой и мягко прыгать, расслабляясь в конечных положениях. Можно изображать прыжки на скакалке, выполнять прыжки с хлопками ладонь об ладонь, с хлопками по ягодицам, с поворотами и так далее.

Не обязательно включать в разминку именно каждого занятия все эти упражнения. Чем меньше возраст детей, тем меньше должна быть нагрузка, её нужно увеличивать очень постепенно, от занятия к занятию. Сложность работы с детьми в том, что им постоянно хочется чего-нибудь нового. Поэтому формы упражнения нужно часто менять. Особенно заметно это в работе с детьми младшего возраста.

Для успешного выполнения *психофизических упражнений* надо обязательно задавать образы. Например, дети представляют себя рыбками, водорослями, деревьями, облаками, птицами, волнами, ветром, воздушными шарами или змеями, снежинками, пылинками, парусными корабликами и т.п. Когда происходит отождествление с образом — легко провести наполнение его *светом*.

Чем дальше — тем легче и с большим интересом дети выполняют *психофизические упражнения*. При этом почти все ощущают *Свет*, наполняющий их тела и окружающее пространство, — именно как реальность.

*Спонтанный танец* на занятиях с детьми выполняется с использованием образных представлений и вводится с первых занятий. Дети легко двигаются, танцуют, не испытывая стеснения друг перед другом, не думая почти никогда о том, как они при этом выглядят.

Очень интересно провести в качестве *психофизического упражнения* упражнение “лотос”. Дети садятся на пол в круг, соприкасаясь ступнями вытянутых вперёд ног. Все вместе они создают цветок лотоса, каждый является его лепестком. Можно покачивать поднятыми руками, как бы под ветром. Можно взяться за руки и

наклониться вперёд, закрывая цветок в бутон, а затем разогнуться, разомкнуть руки и лечь на пол, впитывая в себя льющийся сверху *солнечный свет*. Затем — снова сесть. Один из детей встаёт и начинает кружиться в центре, изображая середину цветка, затем другой присоединяется к нему, третий... Дети образуют внутренний круг, плавно кружатся. Возможны многочисленные вариации этого упражнения.

Очень важное значение имеет *релаксация*. Все знают, как трудно расслабиться современному человеку, сколько усталости накапливается уже к двадцати годам у того, кто потерял способность релаксироваться.

В *релаксации* очень важно и удобно задавать детям этические установки, развивать эмоции любви, утончать восприятие природы, проводить экологическое воспитание. Обычные беседы с детьми не дают такого эффекта.

На протяжении всей *релаксации* для детей создаются образы. Звук голоса как бы привязывает сознание ребёнка, не давая ему погрузиться в состояние расслабления слишком глубоко [9]. Например, можно придумывать и рассказывать сказку, соответствующую теме занятия.

*Релаксация* проводится в “половинной позе черепахи”, в “позе крокодила”, на спине, на боку. Обычно предлагается определённая поза, но если кто-то из детей предпочтёт другую — не стоит заострять на этом внимание.

Методика проведения *релаксации* с детьми различается в зависимости от возраста. Дети 10 — 11 лет легко входят в состояние глубокого расслабления под тихую, плавную музыку и звук голоса, задающего образы. Для детей 5 — 7 лет с успехом можно применять методику, изложенную в книге [44].

*Занятия живописью* также проводятся по-разному, в зависимости от возраста. Можно использовать любые изобразительные материалы, но в наших занятиях предпочтение отдаётся живописным. Дети рисуют акварелью, акварелью с белилами, гуашью. Детям дошкольного возраста лучше давать гуашь, акварель эффективнее в более старшем возрасте. Кисти используются широкие, лучше плоские, для детальной проработки необходимо иметь и тонкие кисти. Обязательно нужна тряпочка для вытирания кистей.

Сначала нужно научить детей смешивать краски и получать тонкие и чистые оттенки различных цветов, при этом работа ведётся большими цветовыми пятнами.

Все принадлежности готовятся заранее, перед занятием. По мере выхода из *релаксации* дети сами берут все необходимое и начинают рисовать, не мешая остальным.

Ощущение гармонии цвета присуще многим людям от рождения. Однако они часто не подозревают о своих способностях, для раскрытия и реализации которых им нужна помощь. И если эта помощь придёт в детстве, ребёнок сможет развиваться более гармонично и полно.

Для детей 5 — 7 лет необходимо задавать тему рисунков и на каждом занятии показывать приёмы работы, так как у них ещё нет элементарных изобразительных навыков. Хорошо, если тема несёт определённое состояние даже в самом своём названии, как это принято в Китае и Японии. Дети рисуют ручьи, бегущие по тающему снегу, облака, меняющие свою форму от ветра, ветки деревьев на фоне ясного неба и на фоне заходящего солнца, подводное царство, поляну с цветами, бабочек, солнце, волнующееся море, морозные узоры и т.п. Можно рисовать зверей, птиц, деревья, цветы, прививая детям любовь ко всем существам.

Изображая, дети учатся видеть мир. Таким образом можно обучать детей видеть и чувствовать мир с самых неожиданных сторон.

При работе с детьми 10 — 11 лет делается акцент на спонтанность. В этом возрасте достаточно бывает немного подтолкнуть и направить детей, чтобы они выразили свои состояния и настроения, пользуясь уже известными им приёмами работы. Дети быстро усваивают и применяют новые техники.

Преподавателю следует тоже рисовать вместе с детьми, задавая состояние или помогая детям, но не оставаясь сторонним наблюдателем. Надо стараться не допускать разговоров во время рисования, так как они сбивают тонкие состояния.

Этого очень трудно добиться в работе с детьми 5 — 7 лет, потому что они переживают то, что изображают, и проговаривают это вслух. Но обращать внимание на этот момент всё же стоит, не допуская лишней болтовни.

*Чаепитие* тоже является важным компонентом занятия. Соответствующая медитация перед едой, даваемая руководителем, настраивает детей на благодарность к Земле, к людям, кормящим их. Они, возможно, впервые задумываются об этом только на занятиях. Под руководством преподавателя они учатся делиться друг с другом, угощать, отдавать, бережно относиться к пище.

Если в процессе чаепития возникают праздные разговоры, нужно постараться направить их в духовное русло, осторожно меняя тему. Иногда дети сами делают замечания такого рода друг другу.

Одна из важных педагогических форм работы с детьми — *выезд за город*. Вывозить их на природу следует, чтобы дать детям примеры общения с ней, правильного и бережного к ней отношения, закладывая зёрна для дальнейшей духовной жизни ребёнка.

Во время таких походов оказалось, что многие дети умеют “разговаривать” с растениями, насекомыми, общаться со зверюшками и птицами, хорошо понимая их.

У таких детей здесь можно многому научиться.

Других же детей удивляет такое отношение к растениям и насекомым как к живым существам, чувствующим боль и умеющим любить. Они даже вначале смеются, не понимая этого. Но постепенно и они проникаются тем же восприятием объектов природы — как живых существ, тем более, что на занятиях в медитациях они учатся этому.

Такое отношение к природе близко детям, и почти все они легко это принимают, начиная воспринимать природу как Храм Жизни.

Кроме этого, в походах дети учатся разжигать костры, не убивая живые растения, также не бояться непогоды, распознавать съедобные и несъедобные растения, различать голоса птиц и получать наслаждение от их пения.

Полезен бывает и показ слайдов с состояниями природы. Правда, не стоит показывать их в больших количествах, так как дети быстро устают.

Когда группа достаточно подготовлена, успешно проходит изучение комплекса “Сурья намаскар” — “приветствие Солнцу” [18]. Дети 10 — 11 лет выполняют этот комплекс асан с удовольствием. Очень хорошо происходит его выполнение на природе.

Иногда на занятиях возникают разговоры на религиозные темы, чаще всего это происходит в лесу у костра. Интересно, что все дети 10 — 11 лет, отзанимавшиеся пять месяцев, считают, что Бог существует, а большинство из них представляет Его как *Свет* или как *Всепроникающий Дух*, хотя никаких специальных разъяснений на эту тему в процессе занятий не делалось. Это восприятие обуславливается личным опытом детей во время психофизических и других упражнений.

Наша практика проведения таких занятий показала, что гармоничных детей, с которыми сразу приятно и легко работать, очень мало, но по мере продолжения занятий их становится всё больше. В конце цикла занятий продолжительностью пять месяцев в группе остаётся примерно сорок процентов детей, для которых эти занятия очень много значат. Заниматься с ними — наслаждение и награда для преподавателя.

# ПСИХИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 11 — 13 ЛЕТ

С.В.Завьялов

Дети 11 — 13 лет в этом возрасте активно наполняются *элементарными знаниями* об окружающем их мире. А некоторые из них начинают осваивать и *гармонию*, что связано с активным формированием эмоциогенных структур организма и поиском гармонии с другими людьми и окружающим миром.

Учитывая это, занятия с такими детьми лучше всего ориентировать на широкое информирование их по всем важным для них вопросам и раскрытие их творческого потенциала, а также на формирование доброжелательного отношения к окружающему миру. Необходимо вводить в кругозор учеников представления об их возможностях в жизни, давать им *попробовать себя* во многих видах деятельности.

Подростковый возраст принято называть “переходным” этапом. Он характеризуется как интенсивным физическим, так и бурным психическим развитием детей.

Особенно значительны анатомо-физиологические изменения в связи с половым созреванием (а это — сложный комплекс анатомических, физиологических и психологических изменений). Бурный рост тела и половое созревание повышают психическую возбудимость и ранимость. Со стороны социума также к подростку предъявляются уже более высокие требования, но сказывается недостаток личного жизненного опыта, что может быть причиной неустойчивости эмоций и поведения.

Все эти особенности возраста необходимо учитывать, планируя занятия.

За основу программы занятий был взят курс психической саморегуляции для взрослых [9] — до начала работы с чакрами, а также использовался опыт работы с детьми, который уже имеется в рамках Школы Владимира Антонова.

Занятия также включали элементы хатха-йоги, борьбы, этические беседы и др. Обычно занятия строятся следующим образом:

1. *Вводная медитация.*
2. *Психофизические упражнения, медитация “латихан”, спонтанный танец.*
3. *Динамический комплекс “Сурья намаскар”.*
4. *Игры-медитации, упражнения для развития концентрации, пранайамы.*
5. *Подвижные игры.*
6. *Асаны хатха-йоги.*
7. *Элементы борьбы.*
8. *Релаксация.*
9. *Беседа.*

Психознергетическая часть занятия особо важна, так как она развивает эмоциональную сферу, способность к созданию образных представлений, позволяет лучше понять окружающий мир и познать новые тонкие эмоциональные состояния.

Особенность подросткового восприятия требует от преподавателя сначала заинтересовать учеников. То есть, встаёт вопрос о том, как подать информацию.

Можно использовать такие варианты объяснений:

“Мы будем учиться быть добрыми волшебниками. Чтобы ими стать, нужно изменить себя, научиться наполняться добром и любовью. Это будут чувствовать те, кто нас окружают. А когда мы наполнены добром — и весь мир вокруг для нас изменяется, потому что мы смотрим на него уже другими глазами; мир любви и радости мы можем создать вокруг себя только сами, и для этого есть волшебные методы, которым можно научиться.”

Или можно рассказать историю про девочку, которая от рождения была слепой, но однажды к ней вернулось зрение, она увидела этот чудесный мир впервые,

— и он был так прекрасен! И девочка спросила маму: “Почему же ты ничего не рассказывала мне об этом?” А мама ответила: “Дочка, я всё время тебе рассказывала, но ты меня не понимала!” Вот так почти все мы рождаемся духовно слепыми, наши духовные глаза закрыты, и мы не видим мира прекрасного! Но можно научиться приёмам, которые позволяют раскрыть духовные глаза, и тогда мы увидим, что нас окружает... Любовь! Но для этого надо потрудиться.

После такого вступления дети очень охотно начинают делать *вводную медитацию*, психофизические и другие упражнения.

Чтобы было легче усваивать *психофизические упражнения*, целесообразно комбинировать их с образными представлениями картин природы, с отождествлением себя, например, с цветком, водорослью, с утренним солнышком.

Так, при исполнении упражнения “пробуждение” можно применить образ ростка подсолнуха, который, чувствуя весну, пробуждается и тянется к солнцу. Он становится всё больше и больше, растут листья, набухает бутон, и сверху, над стеблем, распускается огромный жёлтый цветок. Тянемся к *солнечному свету* и набираем его руками-лепестками, наполняя им тело-стебель!... — и постепенно станем состоящими из *золотистых солнечных лучей!*

Для упражнения “примирение” можно использовать образ *океана ласкового света*: мы — на его дне и ласкаем этот *океан* руками, отдавая ему любовь и нежность своими прикосновениями.

Упражнение “отдавание”: у меня в груди расцветает огромная нежная белая роза, вся грудная клетка заполняется её тончайшим ароматом, и я, помогая себе руками, распространяю этот аромат на друзей.

*Спонтанный танец*: я есть водоросль в колыханиях толщи тёплой морской воды.

Медитация “латихан” хорошо проходит под образом радостного золотого дождика.

На занятиях широко используется и методика “внутренней улыбки”. Она предполагает, что нужно научиться тому, чтобы внешняя улыбка не была просто маской, которую мы надеваем по мере необходимости, а рождалась за счёт улыбки внутренней.

Здесь, опять же, необходимо найти приемлемые формы преподнесения этого упражнения. Суть метода состоит в том, что, визуализируя своё улыбающееся лицо, мы мягко вводим энергию этой улыбки в духовное сердце и постепенно распространяем её на весь организм. Затем можно предложить представить, что в различных частях тела постепенно появляются улыбающиеся уста и лучащиеся радостью глаза — и вскоре весь организм начнёт лучиться улыбкой. Очень важно здесь — самому преподавателю выполнять эти упражнения с максимальной эмоциональной включённостью, чтобы дети могли подражать, а это свойство у них, как правило, развито.

Чтобы внимание не рассеивалось и было устойчивым, важно обучать детей концентрации. Для этого тоже нужны своеобразные методы — чтобы увлечь упражнением. Например, во вводной медитации сначала можно предложить представить, что мы находимся на планете Земля, окружённые многими существами. Сверху светит дающее нам жизнь любящее солнце. Прислушаемся, как стучат наши сердца: тук, тук, тук. А теперь вместо сердца у меня — кусочек ласкового солнышка, вся грудь наполнена его *светом*, и, как прожектором, начинаем светить из грудных клеток...

Для развития способности к “визуализации” можно рекомендовать такие упражнения:

Упражнение “стрекозка”: Мы находимся на лесной поляне в тёплый летний день, стоим босыми ногами на бархатистой зелёной травке, чувствуем, как она мягка... Подлетает стрекозка, я протягиваю к ней руку, пусть она сядет. Стрекозка греется на солнышке, млеет, крылышки её опускаются. Погреем её своей любовью, изливающейся из ладоней, побаюкаем покачиваниями...

Или “упражнение с апельсином”: Разламываем воображаемый сочный оранжевый плод, сок течёт по ладоням, откусываем, глотаем...

На наших занятиях используются и некоторые пранайамы. Например, мы становимся фокусниками. На ладони у каждого — белый шарик света. Втягиваем его в ладонь и проводим внутри руки, переводим через грудную клетку в другую руку — и шарик вновь появляется на ладони. Вначале можно это упражнение делать парами: один участник ведёт пальцем вдоль траектории движения шарика у партнёра, а тот делает пранайаму.

Дети довольно быстро устают от длительной концентрации, и важно вовремя прекратить упражнение, чтобы эмоциональный фон был на нужном уровне.

На занятиях применяются и упражнения по отождествлению себя с каким-либо образом, желательно динамичным. Например, входим в образ летящей птицы, отождествляемся с самолётом, играем в поезд, где каждый становится вагоном, проезжаем по разным местам, мимо разнообразных пейзажей. Или, сцепившись, все образуют большую змею, и она ползёт, изгибаясь. Или превращаемся в стайку игривых дельфинов, море — наша стихия, путешествуем по подводному миру, выпрыгиваем высоко из воды и ныряем. Эти упражнения доставляют детям много радости.

Чтобы тонкие эмоциональные состояния были устойчивыми, чтобы быть здоровыми и сильными — необходимо давать детям навыки работы с телом. Один из таких методов — занятия хатха-йогой.

В частности, на занятиях разучивается динамический комплекс “Сурья намаскар” — “встреча Солнца”. За ним следуют несколько несложных асан: поза кукушки, поза лягушки, мостик, поза лука. Перед выполнением асан проводится соответствующая настройка: каждый говорит себе, что он сейчас чётко и уверенно выполнит все асаны. Обращается внимание на то, что мы должны стать хозяевами своих тел, а не наоборот.

Очень актуальными для гармоничного развития подростков являются занятия борьбой. Здесь изучаются приёмы самостраховки при падении, блоки руками, стойки, несложные приёмы самбо, айкидо. Занятия борьбой проходят как своеобразные игровые ситуации, которые позволяют также развить силу, дают психологическую устойчивость в сложных ситуациях, помогают развить волю. Это позволяет, вместе с хатха-йогой, научиться владеть своим телом, лучше его чувствовать, способствует развитию смелости, даёт практические навыки.

Для эмоциональной разрядки и чтобы детям было интересней на занятиях, используются также всевозможные подвижные игры. Это — различные варианты салок, эстафеты, игры “хромая лиса”, “ворота” и т.д. После таких игр дети возбуждаются, и имеет смысл ориентировать их на приобретение способности к быстрому успокоению в какой-либо релаксационной позе.

Для отдыха в конце занятия, а также во время его по мере необходимости проводятся *релаксации* в “позе крокодила”, в “половинной позе черепахи”, в положении лёжа на спине. При этом используются визуализации плывущих по небу облаков, парящих птиц, можно отождествиться с этими объектами.

Пожалуй, одним из самых важных разделов занятия является завершающая его беседа, с помощью которой ведётся направленная интеллектуальная и этическая работа. Беседы построены, в основном, на материалах Нового Завета (разбираются притчи), попутно затрагиваются такие вопросы, как:

- смысл жизни,
- экологический аспект существования человека,
- как развить в себе способность к любви,
- принципы эволюции во вселенной,
- как жить, никому не причиняя вреда.

Каждая беседа ведётся 10 — 15 минут в доступной для детей форме. Чувствуется, что многих интересуют эти проблемы, дети начинают задавать вопросы, то есть, возникает обратная связь, что очень важно.

Мальчики проявляют большой интерес к вопросу об ахимсе кшатрия. Ахимса — главный из этических принципов, который формулируется так: "Непричинение вреда, по возможности, всем живым существам в делах, словах и мыслях" [9]. Кшатрии же — это предводители, воины. Ахимса кшатрия формулируется так: "Нужно быть сильными и добрыми; применяя силу, не реагировать гневом!". Эту тему следует проработать практически, занимаясь изучением приёмов борьбы.

Дополнительно можно отметить, что, по возможности, несколько занятий целесообразно провести на природе, в лесу. Здесь детей можно научить бережно и с уважением общаться с живой природой. Например, как — без ущерба ей — развести костёр? Можно также попытаться определять границы биоэнергетических "коконов" деревьев, дав понять на практике, что все живые существа, которые нас окружают, — это наши спутники по эволюции.

\* \* \*

По результатам проведённых занятий можно выделить следующие изменения, которые произошли в детях. Это, прежде всего, улучшение их информированности и расширение кругозора, приобретение положительных навыков и качеств, появление активной заинтересованности в изменении себя в соответствии с данной им информацией, снижение уровня "закомплексованности". Также многие стали лучше учиться в школе, стали спокойней, некоторые активно корректируют своё поведение в соответствии с изученными этическими принципами.

Родители, общаясь с преподавателем, отмечают у детей стремление к творчеству (стали тянуться к рисованию, есть желание посещать творческие кружки), у них появляется уверенность в себе, замечен и возросший интерес к занятиям в обычной школе.

## К МЕТОДОЛОГИИ ПРЕПОДАВАНИЯ ВОИНСКИХ ИСКУССТВ ДЕТЯМ

С.Е.Жигулин

Как мы можем наблюдать, преподавание воинских искусств может способствовать росту самых отвратительных душевных качеств у людей, этими качествами уже обладающих, и даже давать дополнительные преимущества тем, кто встают на путь преступлений. И это, несомненно, в очень значительной мере зависит от того, в каком виде ведётся преподавание, то есть, какого рода нравственные нормы закладывает ученикам преподаватель.

С другой стороны, преподавание воинских искусств может становиться составной частью работы истинных духовных школ, где идеи любви к Богу и ко всему живому, включая людей, животных, растения, — являются фундаментом провоздимого в жизнь и проповедуемого мировоззрения.

Сказанное особенно актуально применительно к обучению детей. Ибо от того, на какую стартовую позицию их поставить в начале жизни, — зависит очень многое в их дальнейших судьбах.

Истинный смысл освоения воинских искусств в рамках традиций здоровых духовных школ состоит не в умении поражать соперников, а в преодолении собственных слабостей и недостатков. Это — постоянное совершенствование себя как активной личности, претворяющей в жизнь нравственно-духовные принципы, такие как мужество, мягкость и чуткость во взаимодействии с объектами окружающего мира, доброта, искренняя нежная любовь, сочетающаяся с готовностью самопожертвования. Также несомненно, что такие занятия, при правильной их постановке, значительно укрепляют социально-психологическую устойчивость.

Основной формой организации обучения воинским искусствам являются занятия в группах, что позволяет осуществлять воспитание, в том числе, через формирование истинно духовных отношений внутри коллектива. Дети во время таких тренировок учатся общаться со сверстниками и старшими.

Инструктор, обладая определённым умением, почти всегда является объектом восхищения и подражания. В свою очередь, это накладывает на него большую ответственность. Своим искренним духовным горением он легко “зажигает сердца” учеников, становясь примером высокой нравственности не только в спортивном зале, но и в обычной жизни. Но на это способен только человек с раскрытым духовным сердцем. И его задача — создать атмосферу доброжелательности, искренности, раскрыть духовный потенциал учеников и сформировать у них правильное отношение к окружающему миру.

Для ученика всё начинается с правильного отношения к залу для занятий, который является местом его совершенствования и поэтому должен содержаться в чистоте и порядке. В нём нужно вести себя достойно. На занятии нельзя шуметь, отвлекаться, мешать другим и выполнять любые действия без команды инструктора. Исполняя эти правила, ребёнок учится контролю своих эмоций и действий.

Тренировка начинается в позиции стоя или сидя в “позе ученика”. Так как воинские искусства затрагивают двигательную-силовую сферу (одним из координаторов которой в организме является нижний дань-тян), особо необходимо проводить эту работу на фоне утончённых эмоций. Для этого выполняют концентрацию на образе восходящего солнца, снимают эмоциональные и мышечные напряжения, также раскрывают эмоциональную сферу через активацию именно среднего дань-тяна и наполняют себя тонкими энергетическими состояниями.

Далее следует разминка. Она состоит из плавных движений типа тай-цзи. Мы назвали этот комплекс “качающийся тростник”. Входя в образ обдуваемого ветром тростника, ученику легко выполнять простейшие элементы разминки: покачивания, наклоны и прогибы. При этом тело становится расслабленным, мягким и податливым.

Упражнения постепенно усложняются, акцент делается на обретение гибкости, растяжимости, эластичности. Удерживание приятных комфортных состояний — необходимое условие для безопасного роста нагрузок. Только так можно избежать травм, обрести пластичность при выполнении “форм” и правильно освоить всю технику. Это не только благоприятно воздействует на тело, снимая даже глубокие застойные напряжения, восстанавливая и гармонизируя все процессы в нём, но и гармонизирует психическое состояние в целом.

Обучение правильным положениям тела занимает особое место в воинских искусствах. Это — основа овладения “базовой” техникой, так как развивает устойчивость, являющуюся фундаментом динамических форм. Хотя дети не любят долго стоять в одном положении, но эти упражнения очень важны, и не только с точки зрения овладения технической стороной. Ибо они способствуют также формированию правильной осанки, что немаловажно для оздоровления организма.

Для освоения статических позиций одним из лучших является образ дерева, которое корнями уходит в землю, а листочками тянется к солнцу. Работая с этим образом, очень легко научиться расслабляться и удерживать положительное эмоциональное состояние на протяжении всего упражнения.

Изучение технических элементов в динамике вызывает гораздо больший интерес у детей и даёт возможность включать в работу разнообразные упражнения. Например, бег положительно влияет на кровеносную и дыхательную системы, акробатика развивает вестибулярный аппарат, а упражнения с большой амплитудой укрепляют опорно-двигательную систему. Особый раздел динамики, обучающий основным техническим действиям, — перемещения, защиты и атаки.

Всем в юном возрасте хочется стать сильными и уверенными в себе. Но, начав освоение динамического раздела, ученик сразу понимает, сколько сил и времени нужно потратить на освоение показанной ему техники. Это развивает в нём трудолюбие, упорство и целеустремлённость.

Почти все динамические формы в традиционных восточных воинских искусствах связаны с образами “тотемных” животных, которым приписывались высшие добродетели. Подражание очень свойственно детям. Наблюдая за учениками, можно увидеть, что один, входя, например, в образ тигра, выполняет движения, наполненные мягкостью и силой, он спокоен. А другой — настраивается на агрессивность тигра, со всеми вытекающими из этого эмоциональными состояниями и необходимостью проведения преподавателем серьёзной разъяснительной работы.

Мы рекомендуем работать с образами животных очень осторожно.

Наиболее правильной и безопасной является работа с образами природы: солнца, воды, ветра и т.д. Это настраивает ребенка на приятные эмоции, чистоту и “созвучие” с природой. Например, сонстроившись с мягким течением ручейка, ученик начинает выполнять движения более плавно, легко и слитно, оставаясь в положительном эмоциональном состоянии.

Такие медитативные приёмы мы часто сочетаем с пранайамами, что позволяет провести эффективную прочистку меридианов тела и добиться быстрого и значительного улучшения состояния здоровья занимающихся.

“Формы” могут выполняться как в одиночном, так и в парном вариантах. Именно в парной работе сливаются воедино все элементы подготовки. Здесь хорошо заметны достоинства и недостатки учеников. Задача состоит, в частности, в том, чтобы научить воспринимать своего партнёра не как противника, а как друга и помощника. Такие отношения развивают искренность и доверие, помогают преодолеть страх и неуверенность и, как следствие, избежать развития агрессивности. Эти качества пригодятся ребёнку не только на занятиях, но и в повседневной жизни.

Наш опыт такой работы показывает, что принимать в группы можно всех достаточно здоровых детей. Причём всем им мы рекомендуем, наряду с другими этическими и гигиеническими нормами жизни, постепенный, по мере возможности, переход на безбуйное питание.

В группах всегда бывает естественный “отсев” занимающихся. Но многие ученики продолжают учёбу годами. И им — по достижении возраста примерно 20 лет — мы даём методы работы с чакрами, основными меридианами, а затем — и продолжение в рамках буддхи-йоги [9-11]. Разумеется, к занятиям по таким усложнённым методикам могут допускаться только те, кто полностью приняли основные этические принципы и достаточно развиты интеллектуально.

Преподавание воинских искусств не должно ограничиваться занятиями в зале. Мы применяем и другие формы обучения — посещения музеев, исторически значимых мест, теоретические занятия по истории воинских искусств народов мира, туристические походы. Всё это расширяет кругозор ребёнка, развивает уважение к культурному наследию разных народов, прививает бережное отношение к природе. Таким образом, воинские искусства решают задачи формирования гармоничной, всесторонне развитой личности, закладывают основы нравственности, здоровья и духовности.

## НОВЫЙ ЗАВЕТ И ДУХОВНАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ

А.В.Кременец

“Вышел сеятель сеять семя своё, и когда он сеял, иное упало при дороге и было потоптано, и птицы небесные склевали его, а иное упало на камень, и, взошедши, засохло, потому что не имело влаги; а иное упало между тернием, и выросло терние и заглушило его; а иное упало на добрую землю и, взошедши, принесло плод сторичный” (Лк 8:5-8).

Иисус Христос рассказал эту притчу Своим ученикам и объяснил её, раскрыв глубокий смысл образа семени, сеятеля и земли: “Семя есть слово Божие; а про упавшее при пути — это суть о слушающих, к которым потом приходит диавол и уносит слово из сердец их, чтобы они не уверовали и не спаслись; а про упавшее на камень — это о тех, которые, когда услышат слово, с радостью принимают, но которые не имеют корня, и временем веруют, а во время искушения отпадают; а про упавшее в терние — это о тех, которые слушают слово, но, отходя, заботами, богатством и наслаждениями житейскими подавляются и не приносят плода; а про упавшее на добрую землю — это о тех, которые, услышавши слово, хранят его в добром и чистом сердце и приносят плод в терпении” (Лк 8:11-15).

Как сложится взрослая жизнь у детей, с которыми мы соприкасаемся? Смогут ли они с пользой выбрать истинное из потока информации и событий, окружающих человека?

Если была подготовлена хорошая почва, если в детстве человек получил богатую разностороннюю информацию об окружающем нас мире, если при этом были заложены основы нравственности, — то его духовный Путь будет менее извилист. И если взрослые искренне заинтересованы в счастливом будущем детей, ставя во главу угла не материальный успех, а наивернейшее продвижение по Пути, предназначенному Богом, — то отношения между ними и детьми должны строиться в соответствии с теми Божественными принципами, которые были посланы человечеству через Кришну, Гаутаму Будду, Иисуса Христа, Бабаджи, Сатья Саи и других Божьих Посланников [8,10-12].

Занятия с детьми в группах психической саморегуляции по методикам, изложенным в статьях Э.Б.Рагимовой, Т.Матяtkовой и М.К.Хашанской, могут быть обогащены Новозаветной тематикой. Это также хорошо согласуется с основными принципами, изложенными в статье В.В.Антонова “Основные принципы преподавания психической саморегуляции детям и подросткам”.

В самой жизни Иисуса Христа, в Его поступках, речах, притчах — заложены ответы на многие вопросы, возникающие у людей в течение жизни. Многие аспекты взаимоотношений человека с материальным миром, с другими людьми, с Богом — отражены в Евангелиях. Преподавателю важно суметь найти то, что необходимо в данный момент, и, учитывая возраст ребёнка, внешние обстоятельства, глубину взаимоотношений с ребёнком, дать нужную информацию в наиболее приемлемой форме.

На примере жизни Иисуса Христа можно реализовать принцип, указанный в статье В.В.Антонова: “Направленная этическая работа... должна закладывать в учащихся основы нравственности”.

Ещё один принцип, изложенный в той статье: “Акцент в работе должен делаться... на расширении кругозора, на широком информировании учащихся, чтобы помочь им в выборе жизненного пути, когда они повзрослеют”.

Используя Евангелия, можно расширить и разнообразить информацию, даваемую детям.

Причём вся информация должна преподноситься в соответствии с возрастом детей и, по возможности, с учётом индивидуальных особенностей каждого ребёнка — ради достижения наиболее интенсивного и гармоничного развития личности по всем трём главным направлениям: интеллектуальному, этическому и психозергетическому [3,6-10,13-16,24-28,41].

При работе с детьми всех возрастов надо помнить, что информация должна даваться ненавязчиво. Если дети не воспринимают то, что им предлагается, надо постараться понять причину: либо информация даётся в излишне сложной форме, либо в слишком упрощённой, либо сложившиеся взаимоотношения между детьми и преподавателем не позволяют общаться на том уровне духовной открытости, который подразумевается в преподносимой информации, и т.п.

Неудача при работе с детьми должна восприниматься как хороший повод для приведения в гармонию этического, интеллектуального и психозергетического аспектов развития самого преподавателя.

Рассмотрим особенности, подмеченные при работе с детьми различных возрастных групп.

Детей возраста 4 — 6 лет не интересует, откуда взят тот или иной жизненный принцип. Они просто ощущают окружающий их эмоциональный фон, ведут себя в соответствии с ним. Если это — любовь, включающая принятие ребёнка таким, какой он есть, — то он впитывает в себя эту любовь. И это позволяет наиболее полно раскрыть способности, заложенные в нём, создаёт благоприятный режим развития. Если же ребёнок не получает любви, а тем более если на него направлены отрицательные эмоции, — то он страдает, замыкается, или наоборот, начинает вести себя вызывающе.

Из вышесказанного следует, что при работе с детьми 4 — 6 лет в первую очередь необходимо создать атмосферу любви, ровного, спокойного отношения ко всем детям в группе, независимо от их достоинств и недостатков.

В таком возрасте дети легко принимают идею единения со всем окружающим миром, воспринимая даже неодушевлённые предметы как живые существа, наделяя их характерами, привычками. Поэтому основы экологического воспитания воспринимаются ими как что-то само собой разумеющееся: “дереву больно, если у него ломать ветки”, “цветок не хочет, чтобы его срывали” — это очень понятно маленьким детям, надо только акцентировать на этом внимание.

Дети 4 — 6 лет также хорошо принимают то, что в каждом человеке потенциально присутствует Божественная Любовь, которая может освещать жизнь как самого человека, так и жизнь всего, что его окружает.

Смысл Божественной Любви может быть обрисован детям с помощью образа живого солнышка, живущего в каждом из нас. Маленькие дети хорошо представляют у себя в груди солнышко, которое всем дарит свой ласковый свет, они очень любят светить, дарить это сияние. Варианты могут быть самые разные:

- светить из груди,
- изливать эту любовь и свет из глазок, с помощью улыбок,
- светить ручками, пальчиками,
- светить всем своим существом.

При рассказывании сказок, историй — можно использовать различные красивые сравнения, выражения, встречающиеся в Евангелиях. Пример — сопоставление хороших людей с деревьями, приносящими хорошие плоды.

У детей 7 — 10 лет уже накоплен некоторый жизненный опыт. К этому возрасту уже сложились определённые взаимоотношения с окружающим миром.

Причём, если ребёнок рос в атмосфере любви, посещал подобные детские группы, то он будет открыто расположен к восприятию этических и нравственных принципов, которые могут быть поняты в возрасте 7 — 10 лет.

Если же ребёнок рос на фоне доминирования отрицательных эмоций, то к этому возрасту у него вырабатывается “защита” от мира, который не удовлетворяет его естественную потребность быть любимым.

Проявления этой “защиты” могут быть самыми разными. Это — и апатичность, отсутствие интереса к окружающему, и вызывающее поведение (“гиперкомпенсация” комплекса неполноценности) и т.п.

Такие дети, в свою очередь, вызывают у окружающих взрослых людей отрицательные эмоции. А это является для детей доказательством того, что они “плохие”, что приводит к ещё большему усилению “защиты” от окружающих, которые не хотят их оценить по их внутренней сущности. Так происходит постоянное нагнетание напряжения между детьми и взрослыми. У кого-то это происходит в меньшей степени, у кого-то — в большей.

На занятиях в группах психической саморегуляции надо разорвать такую цепочку “защита” — “реакция взрослых” — “защита”... В каждом ребёнке надо суметь увидеть хорошее, индивидуальное, помочь этому раскрыться из-под защитной “маски”.

Иногда бывает достаточно дать один раз высказать ребёнку его мнение, прислушаться к его словам — и снимаются “зажимы”, “маска” выбрасывается за ненадобностью.

Когда же ребёнок чувствует, что у него есть возможность проявить себя социально, что факт его существования интересен другим людям, — то у него появляется заинтересованность в получении от взрослых новой информации. Для того, чтобы наряду с информацией, расширяющей кругозор ребёнка, закладывались основы нравственности, можно использовать притчи и истории, изложенные в Евангелиях.

Жизнь подросткового коллектива протекает по определённым законам, между детьми постоянно возникают конфликтные ситуации. Если такие ситуации не “заглаживать”, а постараться помочь детям спокойно разобраться в своих взаимоотношениях, используя при этом Евангельские рассказы и притчи, — то можно изменить их “шкалу ценностей”, сделать более нравственными, добрыми и честными.

К 11 — 14 годам у подростков появляются вопросы, на которые им пока ещё не удалось получить ответы. У них уже имеется набор способов поведения, им известны различные оттенки человеческих взаимоотношений, у них уже сформировалось определённое отношение к себе, появляется желание узнать о принципах устройства мира. На основе имеющихся знаний ими делаются попытки решать возникающие проблемы. Занятия в группах могут помочь разобраться в накопленных знаниях, получить новую информацию, отделить истинное от ложного.

Использование Новозаветной тематики может помочь разобраться в поступающей информации, научиться владеть собой, выдерживать тяжёлые жизненные этапы, которые неизбежно возникают у каждого на протяжении жизни.

На занятиях с подростками общение должно строиться в форме диалога. Надо давать возможность каждому подростку высказывать своё мнение. Это поможет приобрести уверенность в себе каждому члену группы, научит подростков с уважением относиться к мнениям других людей. Очень важно научить признавать право другого человека иметь своё мнение. А для этого надо овладеть такими качествами, как терпение, терпимость.

Каждое проведённое занятие преподаватель должен анализировать, пытаться понять состояние и потребности всех членов группы. Тогда последующая информация будет даваться в наиболее подходящей форме и нести наиболее важную в данный момент смысловую нагрузку.

Темы бесед и медитаций могут быть самыми разнообразными. Например, тема любви: “Возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим и всею душою твоею и всем разумением твоим!” (Мф 22:37), “Возлюби ближнего твоего, как самого себя!” (Мф 22:39).

Можно, в частности, поднять такие вопросы: “Почему надо выполнять эти заповеди?”, “Кто есть ближний?”.

Также полезно рассказать притчу Иисуса о милосердном самарянине: “Некоторый человек шёл из Иерусалима в Иерихон и попался разбойникам, которые сняли с него одежду, изранили и ушли, оставив его едва живым. По случаю, один священник шёл тою дорогою и, увидев его, прошёл мимо. Также и левит, быв на том месте, подошёл, посмотрел, и прошёл мимо. Самарянин же некто, проезжая, нашёл на него и, увидев, сжалился и, подойдя, перевязал ему раны, возливая масло и вино; и, посадив на своего осла, привёз его в гостиницу и позаботился о нём; а на другой день, отъезжая, вынул два динария, дал содержателю гостиницы и сказал ему: Позаботься о нём, и если издержишь что более, я, когда возвращусь, отдам тебе” (Лк 10:25-37). Значит, ближний — не тот, кто, например, одной с тобой национальности, а любой добрый человек.

Отсюда можно расширить идею: ВСЕ люди — братья и сёстры, ибо Бог любит ВСЕХ, и у каждого внутри есть Божественный Свет, Атман, Дух Божий, Который живёт в нас.

Можно сразу же провести медитацию поиска в груди — в своей чакре анахате — источника Божественного Света. Грудная клетка — “дом” этого Света — изна-

чально закрыта, завалена “ворохом” обид, “камнями” зависти, залита тяжёлым, вязким плохим настроением. Попытаемся разгрести завалы, очистить проход в “дом”, дать выход наружу Божественному Свету любви. Почувствуем, как открываются окна этого “дома”, в него входит свежий воздух, тот внутренний Свет разгорается сильнее, ему уже трудно уместиться в груди — и он изливается на всех окружающих: на друзей, на деревья, на цветы, на птиц, в окружающее пространство, даря всем мир, радость, любовь.

Вспомним человека, который до этого момента был нам чем-то неприятен, увидим, что у него в груди есть такой же Свет, но он ещё заперт. Пожалеем его, пошлём ему лучик своей любви, полюбим этого человека таким, какой он есть, ведь Бог каждому даёт возможность стать лучше, чище.

К теме медитации подойдёт вопрос Апостола Петра к Иисусу Христу и ответ Иисуса: “Сколько раз прощать брату моему, согрешающему против меня? До семи ли раз?” — “Не говорю тебе «до семи», но до седмижды семидесяти раз” (Мф 18:21-22).

В жизнь группы можно постоянно вводить “Золотое правило”: “Во всём, как хотите, чтобы с вами поступали люди, так поступайте и вы с ними” (Мф 7:12).

Оно может помочь при решении возникающих конфликтных ситуаций, при выборе того или иного решения.

“Золотое правило” может также стать отдельной темой занятия.

В качестве иллюстрации можно взять из Евангелия от Матфея историю о царе и рабе: царь сжалился над своим бедным рабом и простил ему долг, раб же своему должнику не простил и посадил его в темницу, забыв, в каком положении был только что сам.

Эту историю можно обсудить, привести различные примеры из собственной жизни. Можно высказать мысль, что очень трудно иногда бывает простить и понять: для этого нужны усилия, работа над собой, а не гнев, осуждение, стремление переделать других.

Только через анализ себя, через усилия по изменению себя — идёт наше развитие! Приобретение новых качеств души происходит благодаря работе над собой, которую нельзя откладывать “на потом”: ведь в будущем появятся новые задачи, также требующие своевременного решения.

В беседах на духовные темы хорошо приводить примеры из жизни подростков. Для того, чтобы подростки стали заинтересованы в том, чтобы рассказать о своих ошибках, надо дать понять, что все наши проблемы — это школа для нас. Мы подчас не можем узнать, что есть добро, а что есть зло, не столкнувшись с этим. И если мы сейчас на занятии будем, без боязни быть осуждёнными, делиться своими ошибками, мы получим пользу от такого общения. Во-первых, рассказав о своём плохом поступке, мы снимем с себя этот груз покаянием. Во-вторых, жизненный опыт, накопленный нами, может помочь нашим друзьям найти верные решения в аналогичных ситуациях.

Для того, чтобы в подобных беседах и при других обстоятельствах у подростков не возникло желание осуждать других, можно побеседовать на тему: “Имеем ли мы право осуждать других людей?”

Мы все идём по жизни, падая, спотыкаясь, совершая неверные поступки. Это можно проиллюстрировать историей из Евангелия. Однажды к Иисусу привели “согрешившую” женщину, чтобы Иисус осудил её. Иисус сказал тем, кто привели её и требовали суда: “Кто из вас без греха, первый брось на неё камень” (Ин 8:7). Вскоре вокруг Иисуса и женщины не осталось ни одного человека. Камень не был брошен. Так пусть и мы, прежде, чем занесём руку или откроем рот, чтобы осудить, задумаемся: имеем ли мы право, безупречны ли мы сами? Встанем на место того человека, которого хотим ударить — хоть словом или мыслью. Хотели бы мы, чтобы с нами поступили подобным же образом? Сделать это обычно бывает трудно, потому что в такие мгновения мы обычно пребываем в гневе. Отсюда можно перейти к разговору о природе гнева, о его проявлениях.

Зло никогда не изгоняется злом. Зло порождает и умножает зло. Очистить от зла может только любовь. Примером этому может послужить история обращения к праведной жизни сборщика податей (мытаря) Закхея:

В городе Иерихоне жил мытарь Закхей. Он обижал людей, обирая их, взимая с них дань бóльшую, чем предусматривал закон. Иисус же, придя в этот город, не только не осудил его, а захотел остановиться у него в доме. Такой необычный поступок Иисуса в одно мгновение преобразил Закхея. Иисусова любовь привела Закхея к покаянию (Лк 19:1-10).

Можно провести следующую медитацию: вспомним какой-нибудь случай, когда мы осуждали какого-то человека. Воспроизведём ту ситуацию и представим, как Бог смотрит на наш гнев, на нашу озлобленность и смеётся над тем, как мы гневаемся — такие же неуклюжие во многих ситуациях, как тот, кого мы осуждаем. Попробуем понять этого человека, пошлём ему лучи любви, исходящие из наших духовных сердец.

Можно также обсудить природу зла. Обычно человек совершает злые, неправильные поступки из-за того, что он неверно воспринимает окружающий нас мир. С его точки зрения, он совершает поступки во благо. Можно рассказать историю о гонителе христиан Савле, который по своим духовным убеждениям был злейшим врагом христиан, но, прозрев, всё понял, принял Учение Иисуса Христа и с такой же самоотдачей стал проповедовать христианство (Деян 7:58, 8:3, 9:1-28).

Ещё одна тема: “Легко любить любящих вас”. Наилучший пример любви ко всем — поведение Иисуса Христа в последние часы жизни на Земле. Иисус исцелил раба первосвященникова, которому отрубил ухо один из апостолов при аресте Иисуса в Гефсиманском саду. Иисус любил и жалел людей, распявших Его тело, ибо они “не знают, что творят”.

Новую грань человеческих взаимоотношений может открыть нам притча о фарисее и мытаре: “Боже, благодарю тебя, что я не таков, как другие люди: грабители, обидчики, прелюбодеи, или как этот мытарь: пощусь два раза в неделю, даю десятую часть из всего, что приобретаю,” — говорил фарисей. Мытарь же бил себя в грудь, не смея поднять глаза, и говорил: “Боже! Будь милостив ко мне, грешнику!” (Лк 18:10-14). Кто из этих людей более честно оценивал свои духовные качества?

Можно предложить такую тему: “Всякий, возвышающий себя, унижен будет, а унижающий себя — возвысится” (Лк 18:14). Говоря об этом, попытаемся ответить на вопросы: “Что значит унижающий себя?”, “В чём он возвысится?”

Если подростки готовы к восприятию глубоких духовных истин, можно развить тему: “Какая польза человеку, если он приобретёт весь мир, а душе своей повредит?”.

Наши тела можно сравнить с автомобилями, в которых мы совершаем путешествие под названием “жизнь”. То, как мы жили на Земле, предопределяет местонахождение нас после смерти наших физических тел. Расскажем притчу о богаче и Лазаре. Богач в земной жизни имел все материальные блага, всю жизнь наслаждался ими, не думая о духовном. Лазарь же был беден, жил в нужде, но вёл праведную жизнь. Когда они расстались со своими физическими телами, богач оказался в аду, а Лазарь был отнесён в рай. “Отче Аврааме! — возопил богач, — умилились надо мною и пошли Лазаря, чтобы омочил конец перста своего в воде и прохладил язык мой, ибо мучаюсь в пламени сем!” Но Авраам сказал: “Чадо! Вспомни, что ты получил уже доброе твоё в жизни твоей, а Лазарь — злое; ныне же он здесь утешается, а ты страдаешь” (Лк 16:19-31).

Отсюда будет естественно вытекать беседа о том, что такое рай и ад, об устройстве многомерной вселенной и о месте в ней Бога-Творца.

К этой же теме будет уместна притча о безумном богаче, отдавшем все силы на сбор и сохранение материальных благ. Накопив материальное богатство, он предвкушал долгую жизнь, полную наслаждений от потребления накопленного, но Бог говорит ему: “Безумный! В сию ночь душу твою возьмут...; кому же достанется то, что ты заготовил?” (Лк 12:20). “Смотрите, берегитесь любостыжания, ибо жизнь человека не зависит от его имени” (Лк 12:15), “Не собирайте сокровищ на Земле,

где моль и ржа истребляют, где воры подкапывают и крадут” (Мф 6:19). Здесь Иисус утверждал, что лишь плоды работы на духовном поприще — истинно наши, что только они остаются с нами навсегда. Материальные же приобретения — преходящи. Иметь красивые вещи, хорошо одеваться, наслаждаться различными материальными благами — всё это прекрасно и необходимо для поддержания физического тела в хорошем состоянии, но это не должно становиться целью жизни, не должно ставиться во главу угла.

Две красивые темы можно развить из истории об Иисусе и самарянке. Иисус попросил воды у самарянки — женщины чуть другой национальности. Самарянка была удивлена, что Иисус, будучи иудеем, не побрезговал обратиться к ней, как другие иудеи. Иисус не дал ей понять Своим поведением, что она “ниже” Его. Испив же воды, Он сказал: “Всякий, пьющий воду сию, возраждет опять, а кто будет пить воду, которую Я дам ему, тот не будет жаждать вовек; но вода, которую Я дам ему, сделается в нём источником воды, текущей в жизнь вечную” (Ин 4:13,14).

Во-первых, здесь — тема о равенстве людей перед Богом, о недопустимости высокомерия. К этой теме также можно добавить историю о том, как Филипп обратил в христианскую веру эфиопского вельможу (Деян 8:26-39).

Вторая тема, вытекающая из истории об Иисусе и самарянке, — Божественное знание, которое мы можем испить сами и напоить им других. А любовь к людям, которую проповедовал Иисус, является предпосылкой к постижению Божественного.

“Не творите милостыни вашей пред людьми с тем, чтобы они видели вас: иначе не будет вам награды от Отца вашего Небесного. Лицемеры... уже получают награду свою” (Мф 6:1,5), “Когда делаешь обед или ужин, не зови друзей твоих, ни братьев твоих, ни родственников твоих, ни соседей богатых, чтобы и они тебя когда не позвали, и не получил бы ты воздаяния. Но, когда делаешь пир, зови нищих, увечных, хромых, слепых, и блажен будешь, что они не могут воздать тебе!” (Лк 14:12-14).

Как надо это понимать? Дословно? Или это — гротескное усиление смысла, который надо вкладывать в отношения между людьми? Доброе дело может быть совершенно для похвалы, но тогда это — не истинное добро, а вызванное ожиданием того, что за это могут как-то наградить. Это хорошо видно на маленьких детях: некоторые дети отказываются выполнять какую-то просьбу за обещанную награду. Они чувствуют, что любовь не требует материального вознаграждения. Но мы часто приучаем детей совершать поступки за материальную награду, формируя у них неправильную шкалу ценностей.

Очень часто человек совершает поступки, в которых потом раскаивается — предательство, лжесвидетельство, отступничество от своих слов. Спустя какое-то время приходит боль раскаяния, сожаление о содеянном. В некоторых таких случаях ведь знаешь, что поступаешь неправильно, но что-то мешает поступить так, как надо. Например, один говорит одно, другой настаивает ещё на чём-то, и тогда уверенность в своей правоте теряется в потоке чужих мнений.

Надо учиться быть твёрдыми в своих решениях — маленьких ли, больших ли. Ощущение “стадности” часто одолевает нас. В компании мы часто совершаем то, чего сами бы никогда не сделали. Вершиной, сильнейшим примером этого фактора “стадности” является травля Иисуса Христа. “Распни, распни Его!” — кричит Пилату толпа, прося крови Того, Кто нёс им Свою Любовь, Кто исцелял их...

Что же нам может помочь укрепить веру в себя, в свои возможности? Здесь можно использовать историю об Иисусе, идущем по волнам. Апостол Пётр сказал тогда Иисусу: “Господи, если это Ты, повели мне придти к Тебе по воде. Он же сказал: иди. И, вышедши из лодки, Петр пошёл по воде, чтобы подойти к Иисусу; но, видя сильный ветер, испугался, и, начав утопать, закричал: Господи! Спаси меня! Иисус тотчас простёр руку, поддержал его и говорит ему: маловерный! Зачем ты усомнился?” (Мф 14:28-31).

Поговорить можно на тему того, что работа над совершенствованием души — это трудно, но это есть работа, стоящая усилий: “Входите тесными вратами, потому что широки врата и пространен путь, ведущие в погибель, и многие идут ими; пото-

му что тесны врата и узок путь, ведущие в жизнь и не многие находят их” (Мф 7:13-14).

“Все клали от избытка своего, а она от скудости своей положила всё, что имела, всё пропитание своё” (Мк 12:44) — эта история о двух лептах бедной вдовы может послужить началом разговора о том, как мы относимся к деяниям других людей. Часто рядом с нами живут люди, вклад которых в работу или во что-либо ещё незаметен и незначителен, но сделан из последних сил и с полной самоотдачей. А такие движения в душах других людей надо отслеживать, ценить и хранить как драгоценные подарки.

Ещё одна большая тема: “Ничто, входящее в человека извне, не может осквернить его; но, что исходит из него, то оскверняет человека” (Мк 7:15). Никакие даже самые отвратительные действия других людей не могут воистину осквернить; оскверняют человека лишь собственные дурные поступки и эмоции, исходящие из него.

В заключение скажу следующее. В данной статье был дан принцип освещения Новозаветной тематики при работе с детьми, даны некоторые темы для бесед и медитаций. Каждый, кто ведёт занятия в детских группах, может выбирать из Нового Завета материал, требующийся в конкретных ситуациях, и преподносить его в наиболее удобной форме.

Но надо помнить, что некоторые принципы, имеющиеся в Евангелиях, доступны лишь людям, находящимся на достаточно высоком уровне духовного совершенствования. И давать такие принципы детям не стоит, т.к. это может нанести ущерб их развитию.

Например, “Кто ударит тебя в правую щёку твою, обрати к нему другую” (Мф 5:39). Но “подставлять другую щеку” можно от силы своей, но можно и от слабости; правильным будет именно первое.<sup>3</sup>

Что же касается воинов, то они должны обладать, в частности, качествами, о которых говорил Иоанн Креститель: “У кого две одежды, тот дай неимущему; и у кого есть пища, делай то же. Ничего не требуйте более, определённого вам. Никого не обижайте, не клеветайте и довольствуйтесь своим жалованьем” (Лк 3:11-14).

Или, например, история с Марфой и Марией: Мария сидела у ног Иисуса, внимая каждому Его слову и не помогая сестре по хозяйству. Когда же Марфа попросила Иисуса, чтобы Он послал Марию помогать ей, Иисус ответил: “Марфа! Марфа! Ты заботишься и суетишься о многом, а одно только нужно; Мария же избрала благую часть, которая не отнимется у неё” (Лк 10:38-42). Но для того, чтобы уподобиться Марии, надо сначала научиться вести хозяйство, развить в себе качества домохозяйки. “Стать Марией” надо не от лени и неумения, а лишь познав труд на материальном плане, перестав бояться любой работы.

Работая с детьми, знакомя их с окружающим миром, расширяя их кругозор, закладывая в них основы нравственности, мы строим фундаменты, на которых, став взрослыми, они будут строить свои духовные храмы.

Из вышесказанного следует, что в детях надо развивать трудовые навыки, воспитывать активную жизненную позицию. Тогда впоследствии — на этой хорошо подготовленной почве — сможет вырасти хороший плод от Божьего Слова.

---

<sup>3</sup> Эта и другие подобные рекомендации Иисуса — для тех, кто уже реально идет по духовному Пути, для сильных духом подвижников, укрепляющих незыблемость своей любви, в том числе, устраняя остатки своей амбициозности, являющейся проявлением низшего “я”, т.е. эгоцентризма человека.

Иисус говорил ученикам о том, что ущерб телу, имуществу, личности — это ничтожные мелочи в сравнении с познанием Творца и Слиянием с Ним. Защита этих мелочей, сопровождаемая возможным выходом из состояния любви, не должна отвлекать от главного: от полной реализации смысла своей жизни. (Примечание В.В.Антонова).

# РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ РЕБЁНКА (ОПЫТ РАБОТЫ СЕКЦИИ “ГАРМОНИЯ”)

Э.Б.Рагимова

Понятие гармонии в человеке включает достаточно широкий круг проблем, и они не исчерпываются тем объёмом знаний и навыков, которые даются обычно в школах. Гармония личности предполагает не только равномерное развитие физической, интеллектуальной и эмоциональной сфер организма. Это понятие включает в себя также и духовно-нравственный потенциал человека, развитие которого позволяет ему гармонично сосуществовать с окружающими людьми, даёт способность ценить красоту и совершенство мира природы и умело взаимодействовать с ним.

Для того, чтобы выполнение задачи по воспитанию гармоничной личности стало реальностью, в человеке должен пробудиться творец. В нём должно появиться желание познать себя, свои внутренние возможности. Должна родиться потребность реализовать их с пользой для окружающих.

Познать и “сотворить” себя — самое трудное из искусств. Поэтому задачи воспитания творческой личности следует начинать решать с детских лет. Необходимо искать и использовать приёмы, способные воздействовать непосредственно на тот потенциал духовных и творческих возможностей, который заключён в эмоционально-волевой сфере человека. Необходимо пробудить к жизни ту устремлённость к Добру и Свету, которая заложена в душе и может стать источником нравственности и гармонии личности [8-9,30-35,38-41].

Предлагаемая вниманию читателей методика групповой работы с детьми предусматривает воздействие на занимающихся с помощью комплекса различных методов. Занятия включают упражнения для развития фантазии, внимания, памяти, физкультурные и закаливающие приёмы, беседы на этико-психологические и эстетические темы. Развитие творческой активности стимулируется через рисование, танец, различного рода игры. Значительный акцент в работе делается на использование элементов психической саморегуляции [9], позволяющих привлечь внимание детей к проблемам самоконтроля и самовоспитания, без чего трудно сформировать гармонично развитую личность.

Кроме того, работа по развитию творческих возможностей может быть плодотворной лишь при наличии положительного эмоционального фона занятий. И в этом случае приёмы психической саморегуляции указанной системы дают неоценимую помощь, создавая тёплую, доброжелательную обстановку, пробуждая потребность “открыться” и поделиться с другими тем лучшим, что есть в тебе. Они также обостряют восприятие, улучшают умственную деятельность, позволяя шире взглянуть на окружающий мир. Также обучение приёмам самовнушения помогает производить психокоррекцию личности учеников, что уже само по себе весьма важно.

Главные задачи при работе с детьми мы видим в следующем:

- а) снятие скованности и эмоционального напряжения;
- б) выработка навыков гармоничного общения, основой которого является доброжелательность;
- в) формирование экологического мышления, в том числе, бережного отношения к природе;
- г) развитие способности к концентрации внимания;
- д) формирование эстетических потребностей;
- е) привитие навыков физкультуры, включая упражнения для выработки правильной осанки, владения телом, а также подвижные игры, бег, закаливание.

На каждом из занятий один из аспектов работы становится ведущим.

Занятия группы проводятся два раза в неделю в спортивном зале. Продолжительность каждого занятия — около трёх часов. Помимо этого, выходные дни используются для коллективных выездов за город или экскурсий (например, в выставочные залы).

Наиболее благоприятный количественный состав группы — 12 — 16 детей. В группу включаются дети в возрасте от 8 до 12 лет, либо от 10 до 15 лет. В занятиях участвуют желающие родители, что помогает созданию “тёплой”, “семейной” обстановки, позволяет решать многие внутрисемейные проблемы, благоприятствует выработке нужных навыков общения. При этом весьма важно заинтересовать родителей в такой форме работы с их детьми. Понимание родителями важности наших задач ускоряет продвижение детей. Поэтому аспект работы со взрослыми превращается в самостоятельную задачу, разрешаемую через беседы, циклы лекций по вопросам закаливания, питания, психологии общения с ребёнком, а также ознакомление их с соответствующей литературой [8-9,29,31,33-34,38-39,41].

Участвующие в занятиях дети и родители должны быть одеты в спортивные костюмы и иметь с собой лёгкие коврики, на которых можно расположиться в зале. Все предупреждаются, что одежда и коврики должны быть из натуральных тканей, т.к. синтетическая ткань способна отрицательно влиять на обменные процессы организма. Зал не должен быть освещён люминесцентными лампами.

\* \* \*

*Вводная часть* каждого занятия включает упражнение “пожелание”, которое настраивает присутствующих на предстоящее занятие и создаёт положительный эмоциональный фон. Все рассаживаются в круг<sup>4</sup> в “позе ученика” (то есть, сидя на пятках с прямой спиной, кисти рук на бёдрах). Руководитель напоминает о необходимости расслабить мышцы лица, шеи, живота, рук, затем предлагает послушать тишину зала, тишину внутри себя... Его голос должен быть достаточно громким (чтобы все слушали без напряжения), спокойным, с паузами, дающими время для выполнения предлагаемых упражнений.

Он ведёт медитацию:

“Ощутим тепло в середине грудной клетки...

Там — маленький тёплый кусочек солнышка...

Он пульсирует, растёт, заполняет теплом всю грудную клетку...

Его лучики просятся наружу...

Посылаем их вперёд всем, протягиваем, как тёплые ладошки, как знак дружбы...

Вместе с лучиками шлём пожелания всем:

— Да будет дружба!

— Да будет свет!

— Да будет радость во всём мире!

Посылаем теперь лучики нашей дружбы назад, за пределы зала, всем знакомым и незнакомым людям, всем зверюшкам, птичкам, букашкам, рыбкам...”.

Затем направление “пожелания” меняется последовательно во все стороны по горизонтали, а также вверх и вниз.

Можно использовать и другие формулы, например:

“Пусть будут все существа мирны!

Пусть будут все существа спокойны!

---

<sup>4</sup> Проводить модификации вводной медитации, сев в круг, допустимо только при работе с младшими детьми — в игровом варианте.

В остальных случаях все, включая преподавателя, садятся, повернувшись в одну сторону. Это важно для создания единого общегруппового медитативного поля.

А преподаватель, чтобы его голос был всем хорошо слышен, садится позади всех. (Примечание В.В.Антонова).

Пусть будут все существа безмятежны!”

Основная часть занятия включает разминку, упражнения психической саморегуляции, в том числе, *психофизические упражнения*, игровой *спонтанный танец*, а также игры-медитации, физкультурный комплекс и релаксацию.

*Психофизические упражнения* — это сочетание физических движений с самовнушением. Поскольку их исполнение сразу для детей может оказаться трудным, мы подготавливаем их, начиная с лёгких игровых подготовительных упражнений на фоне разминки. При этом предлагается концентрация внимания в работающих мышцах и суставах и представление “протекающих” сквозь них потоков солнечного света, чистых струек дождя и т.п. Затем дети отождествляют себя с образами цветка одуванчика, молодого деревца, травинки и т.д.

Ниже мы приводим описание основных *психофизических упражнений* в модификации для детей. Эти упражнения выполняются стоя.

“Отдавание” — приём, настраивающий на желание поделиться с другими тем лучшим, что есть в нас. В исходном положении руки согнуты в локтях на уровне груди, кисти у груди. Затем они широким жестом расходятся вперёд и в стороны. “Мерой человечности является способность отдавать... Всё, что мы получаем, мы должны отдать другим... Разливаем, раздаём щедро, даром, без желания получить награду всё доброе, что накопили сами...”. Повторяем упражнение ещё и ещё раз.

Упражнение “примирение” выполняется с помощью плавных волнообразных движений открытой ладонью одной руки в направлении сверху вниз. Этот жест символизирует мир, гармонию, покой в нас и в окружающем пространстве. Даже просто представление себя, делающими это упражнение, если оно хорошо прочувствовано, может давать стабилизирующий эффект.

Подготавливаясь к упражнению “пробуждение”, надо расслабить тело и слегка запрокинуть голову. Окунаемся в утреннюю свежесть и чистоту, которые наполняют нас бодростью, силой, здоровьем. Ощущаем радость, единство со всем миром. Поднимаем руки вверх, потягиваемся, как после сна, пробуждаемся для красоты и гармонии мира... Впускаем в себя сверху поток утренней свежести (руки опускаются к плечам, как бы помогая этому потоку влиться в наши тела)... Умываемся солнечным светом, заливаем его в каждую клеточку тела... Превращаемся в травинку, в зелёный росточек... Налетает утренний ветерок... Всё тело колыхнется, танцует, как травинка под лучами утреннего солнца... Переводим упражнение в игровой *спонтанный танец*.

Игровой *спонтанный танец* выполняется в состоянии раскрепощённости тела. Движения не планируются, не задаются от ума. Тело должно войти в гармонию с окружающим пространством, оно танцует само, полное блаженства... Становимся на носочки, поднимаем вверх ладони, лицо, ощущаем льющиеся потоки золотого солнечного света... Сквозь тело несутся *солнечные ручьи*... Потоки света образуют *солнечное море*, растворяемся в нём... Прозрачные тела, как водоросли, танцуют в *солнечном море*...

Игровой *спонтанный танец* может проводиться и в других вариантах, например, как танец разноцветных воздушных шаров в голубом небе или как полёт свободных белых птиц в лучах утреннего солнца.

Танец способствует изменению физического и психического состояния участников, снимая скованность, наполняя радостью, восторгом.

Иногда его может сопровождать музыка. Хорошо использовать спокойные, плавные восточные мелодии, настраивающие на такие же плавные, струящиеся движения.

Все вышеперечисленные упражнения используют один из первых приёмов психической саморегуляции — работу с образными представлениями. С первых же минут урока (начиная с упражнения “пожелание”) дети окунаются в мир воображения и фантазии. Они становятся участниками творческого процесса, который развивается с помощью руководителя и при совместном усилии всех участников. По мере того, как способности детей растут, появляется возможность подключить к

работе игры-медитации — приём, широко используемый в эстетикотерапии для взрослых. В нашем случае он модифицирован применительно к детскому возрасту.

Игры-медитации представляют собой развитие в образном представлении опеределённых эстетических тем. Руководитель задаёт тему, распределяет роли участников, а затем “рисует” в их воображении развитие сюжета в ярких эстетичных образах. Ученики должны “войти в образы”, отождествившись с ними, почувствовать развитие своей гармонической связи с другими участниками и выразить эти отношения в движениях. При этом пластика движений проявляет эмоциональные состояния, которые возникают в процессе медитативного переживания.

Используются следующие варианты игр-медитаций:

*Путешествие по дну океана* — движемся в тёплой прозрачной воде среди мягко покачивающихся водорослей, разноцветных камешков на дне, играющих рыбок и “солнечных зайчиков”.

*Жизнь цветов* — каждый участник отождествляется с любимым цветком. Утро. Первые солнечные лучи разбудили цветок. Он расправляет лепестки, украшенные капельками росы, улыбается солнцу. Цветок гостеприимен, он с радостью отдаёт свой сладкий сок прилетающей пчёлке, ползущей мохнатой гусенице и другим своим друзьям.

*Полёт птиц в облаках* — белые, розовые лёгкие облака в небесной голубизне, быстрые белые птицы, весёлые и ласковые лучи солнца... В игре мы живём их взаимодействием.

*Времена года* — участники отождествляют себя с лесным деревом, капелькой дождя, лесной пташкой — и как бы живут их жизнью в разные времена года.

Можно сопровождать такие игры музыкой. Это может быть, например, старинная даосская музыка Китая, а также современная музыка, исполняемая на синтезаторах и воспроизводящая звуки и образы природы.

Успех такой работы обеспечивается способностью руководителя вызывать у занимающихся с максимальной яркостью соответствующие переживания. От него требуется не только владение ёмким образным словом, но и способностью донести те ощущения, которые это слово несёт в себе.

Физкультурный комплекс является незаменимым компонентом каждого занятия. Здоровое тело — необходимое условие бодрого мироощущения. Поэтому одна из задач работы с детьми — приобщить их к навыкам здорового образа жизни. В частности, дети должны почувствовать на занятии радость, которую дарит активное движение.

Комплексы упражнений, которыми занимающиеся овладевают в этом разделе урока, должны также использоваться дома.

Подвижные физкультурные упражнения рассчитаны на проработку эластичности позвоночника и суставов конечностей, на тренировку тех групп мышц, которые обеспечивают правильную осанку.

Комплексы статических упражнений (асан) хатха-йоги сопровождаются объяснением их воздействия на организм и его психическое состояние [6,9,21].

Разучиваются также приёмы дыхательной гимнастики [21], простейшие пранайамы [9] и отдельные упражнения из китайской гимнастики тай-цзи.

Ещё одним элементом этого раздела занятий являются подвижные игры и пробежки во дворе, в парке или на стадионе, в том числе, прививаются навыки *медитативного бега* [9]. Овладение методикой *медитативного бега* позволяет преобразовать обычный монотонный бег в лёгкую и приятную игру, к тому же обогащающую эмоциональную сферу.

Занимающиеся также знакомятся с элементарными навыками закаливания [9,29,42], в том числе, приобщаются к босохождению в любое время года. Наиболее подготовленные дети практикуют (вместе с родителями) купание в открытых водоёмах в течение всего года.

Отметим, что использование закаливающих приёмов не только прививает оздоравливающие навыки, но и служит тренировке воли. Сила воли является необходимым условием становления личности ребёнка в подростковом возрасте.

*Релаксация* практикуется в виде упражнения “отдых”. Оно заключается в последовательном расслаблении всех мышц, начиная с пальцев ног и до головы, лёжа на спине с закрытыми глазами. Состояние релаксации сохраняется несколько минут. Это упражнение можно проводить на фоне музыкального сопровождения. Используется лютневая музыка старинных мастеров, музыка Г.И.Гурджиева, а также старинная русская музыка с хором. Руководитель может давать словесное сопровождение релаксации, например, давая образы тёплых набегающих волн моря, разогретого солнцем песка пляжа, мягкого, пушистого облака, укутывающего тело и т.д.

Помимо упражнения “отдых” на занятиях разучиваются ещё несколько релаксационных приёмов, таких как “поза крокодила”, “половинная поза черепахи” [9] и т.п..

На время релаксации яркое освещение зала можно ослабить.

*Заключительная часть* занятия включает беседы, игры и другие виды деятельности, в которых продолжается воспитание эстетического вкуса детей, развитие их собственных творческих проявлений, формирование экологического мышления. Представляется важным привлечь внимание занимающихся к скрытым возможностям человеческого организма, увлечь их проблемой самореализации.

Тема отношения к природе развивается на материале слайдов, репродукций картин, музыки. Возможны, например, следующие темы слайд-фильмов: “жизнь воды”, “в горах”, “весна в природе” и т.д. Можно использовать репродукции картин Н.К.Рериха, Г.И.Курнина, Б.Смирнова-Русецкого. Из музыки — тема природы хорошо представлена в пьесах ансамбля Пола Уинтера (“экологический джаз”) и др. Музыка может сопровождать просмотр слайдов, а может и просто звучать в полумраке зала при свете свечи.

Пробуждать собственные творческие силы детей можно, в том числе, через уроки живописи. Так, можно предложить им отразить в рисунках состояния, которые им более всего понравились в занятии. И вот дети изображают: *радость* — цветы поднимают головки к солнцу и нежатся в его ласковых лучах; *космос* — планеты, где всегда только *дружба* и никогда нет войн; *золотой дождь* — большие белые ромашки под золотым дождём солнечных лучей.

Иногда мы устраиваем *вечера сказок и стихов*: при свете настольной лампы звучат сказки и стихи — русские, восточные и др. Детям предлагается поразмышлять над сказками Л.Н.Толстого [43], “Сказанием о Раме и Сите”, легенде Сур Даса “Сур Сагар” и т.д. Хорошая сказка — это, в том числе, урок психологии, выраженный доступным детскому восприятию языком. Сказка позволяет пробудить добрые начала в душе ребёнка, зовёт к нравственному размышлению [30,40].

Наряду со сказками и стихами на занятии могут зачитываться рассказы о мужестве и благородстве, почерпнутые из книг, газет, журналов и имеющие целью формирование нравственных идеалов — отзывчивости, воли, человеколюбия.

*Заклучительный раздел* занятия может включать и игры. Психологи указывают, что игра есть одно из самых важных средств воспитания и что без игры, без фантазии, без работы воображения — “струя творчества” ребёнка иссякает. Поэтому одной из целей широкого включения игр в программу занятий является стимуляция творческой инициативы и становления психологической индивидуальности каждого участника занятий. Кроме того, игры способствуют возникновению контакта и доверия между взрослыми и детьми.

Вот некоторые из используемых игр:

“Зеркало” — в парах ведомый повторяет движения тела, мимику лица ведущего.

“Телеглаз” — воображаемый, он как бы движется внутри тела и просматривает разные его участки.

“Свирели” — ощутив своё тело как полую свирель, поём гласные звуки или короткие слоги, звучащие как бы из различных областей туловища. При этом концентрация переводится поочередно: в центр грудной клетки, в центр живота, в шею, в голову.

“Снимается фильм” — участники осуществляют словесные “зарисовки” на заданную тему. Задача состоит в том, чтобы эти “зарисовки” стали как бы зримыми для других.

Отметим, что в этом разделе, как и во всём занятии, главными критериями для подбора материала являются *добро* и *красота*. Наполняя “чашу души” ребёнка этими качествами, мы оберегаем его тем самым от многих ошибок, печалей, болезней.

Совместная трапеза — “ритуал”, завершающий занятие, обязательный и любимый. Присутствующие располагаются вокруг “скатерти-самобранки”, где разложена принесённая пища. (Подчеркну, что мы рекомендуем занимающимся придерживаться *беззубой* яично-молочно-растительной диеты). Все успокаиваются, умолкают. Руководитель говорит слова медитации-настройки:

“Ощуцаем солнышко в груди...

Пошлём оттуда лучики благодарности пище...

Это она дарит нам жизнь, силы, возможность дружить...

Пошлём лучики нашей благодарности тем, кто эту пищу для нас вырастили, приготовили...

Пошлём свой привет радости всему живому во все стороны...

Пусть будет *дружба!* Пусть будет *свет!* Пусть будет *радость* во всём мире!

Приятного всем аппетита!”

Все дружно приступают к еде, не забывая при этом угощать друг друга и делиться самым вкусным и лакомым.

За трапезой происходит обмен рецептами блюд и просто интересной для всех информацией.

\* \* \*

Помимо занятий в зале мы практикуем регулярные коллективные выезды за город по выходным дням. Группа отправляется, например, на лесное озеро, где можно искупаться и посидеть у костра. Возвращаются все — полные впечатлений и сил. Но эти поездки — не только развлечение и отдых: дети здесь познают природу и учатся общаться с ней. Есть, к примеру, “табу”, которые нельзя преступать: мы не имеем права ни при каких условиях обижать природу во всех её проявлениях — и в травинке, и в листике, и в букашке.

Природа — это для нас огромный и чудесный дом! Общение с ней мы можем сделать для себя праздником!

\* \* \*

Возможность судить об эффективности изложенной методики дают беседы с родителями, ответы на анкетные вопросы, да и просто наблюдение за занимающимися детьми.

Вот примерный перечень изменений, которые отмечаются после 7 месяцев занятий:

Приливы бодрости, жизнерадостности ощущаются после каждого занятия. Улучшаются физическое состояние и здоровье.

Используемые приёмы ускоряют “развёртывание” способностей детей. У них пробуждается интерес к рисованию, занятиям физкультурой, у кого-то начинают получаться стихи, которые раньше не получались. Дети тянутся к прослушиванию музыки, начинают стремиться к углублённым занятиям музыкой и танцем. Появляется более осознанный подход к читаемой литературе и прочей поступающей информации. Развивается потребность творческого самовыражения, растёт эстетический вкус, расширяется кругозор. Но самым главным эффектом является растущая в детях *доброта*.

Наиболее чётко данные результаты оказываются выражены у тех детей, чьи родители сами участвуют в занятиях, либо посещают группы, изучающие указанную выше систему психической саморегуляции [9]. В этом случае дети и взрослые объединяются не только общими интересами, но и единым мироощущением, единым подходом к решению жизненных проблем.

В заключение, имеет смысл кратко коснуться тех качеств, которыми должен постараться овладеть тот, кто намеревается вести подобные группы.

Каждый согласится с тем, что научить других можно только тому, что умеешь сам. Поэтому для преподавателя важно пройти полный курс (разумеется, для взрослых) системы психической саморегуляции, из которой почерпнуты основные идеи и принципы данной методики. Полученные при этом знания и навыки дают возможность, в частности, использовать такой эмоциональный контакт с учениками, который исключает авторитарность и диктат. Становятся естественными отношения сотрудничества, сотворчества. Арсенал возможностей преподавателя расширяется и обогащается тонкими и разнообразными “инструментами” воздействия на эмоционально-волевую сферу ребёнка. Поиски возможности “жить сердцем” (то есть, любовью, добром) ведут к более чуткому постижению души ребёнка и умению выбирать оптимальный принцип взаимодействия с ним в каждой конкретной ситуации.

Полученный опыт позволяет рекомендовать данную методику для использования в факультативной или кружковой работе в учреждениях школьного и внешкольного типа.

## ЭСТЕТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА В ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Е.И.Дубинская

Занятия детских групп в рамках комплексной системы психической саморегуляции, разработанной Школой Владимира Антонова, ставят перед собой задачу сохранить и развить то присущее многим детям восприятие мира, которое позволяет им видеть его прекрасным, многообразным, волшебным и добрым.

Научить детей жить в нём, постоянно находиться в спокойном, радостном состоянии, быть уверенными в себе и поступать, действовать наилучшим образом — очень важно в наше время всеобщей нестабильности, когда всё чаще возникают стрессовые ситуации, усложняются отношения между людьми.

Важной особенностью работы с детьми могут стать эстетические средства, опирающиеся на творческую художественную и пластическую активность (сказки, стихи, пение, музыка, пантомима, танцы, игры, рисунок, лепка). Эти средства отличаются образностью, красочностью, несут в себе творческое начало и позволяют детям получить информацию о себе — то есть, дают возможность разобраться в собственных состояниях, переживаниях, оценках, также позволяют познать отношения, возникающие в социуме, приблизиться к природе.

Опыт проведённых занятий с детьми в возрасте до 10 лет показал, что наиболее успешно проходят занятия, построенные в форме сказки, в канву которой встроены медитативные элементы и *психофизические упражнения*. Дети очень легко входят в образы героев сказки и охотно выполняют соответствующие задания преподавателя. Кроме того, сказка может являться сильнейшим эмоционально насыщенным нравственным уроком.

Так, рассказывая сказку “Морозко”, в которой девочка выполняла для Мороза Ивановича работу (месила тесто, взбивала перину, рубила дрова, стирала бельё),

можно, предложив детям показать, как она это делала, провести таким образом суставную гимнастику. Если же в упражнение подключить работу со светом (золотистое тесто, стекающее с ладоней, перина, набитая серебристыми снежинками, которые сверкающей пылью покрывают руки, беспрепятственно проникают вглубь, тают и чистейшими струйками воды сбегают вниз), то выполняется прочистка энергоканалов рук.

Или сказка о том, как слонёнок расчищал родничок, заваленный камнями, и поливал цветочки и деревца, умирающие от засухи, — тоже помогает сделать пранайамы для меридианов рук. Руки при этом попеременно играют роль хобота слонёнка и т.д.

Другим интересным элементом в работе с детьми могут стать стихи. Так, начиная занятие стихами, рождается вариант чудесной *вводной медитации*:

Давайте сегодня сами  
Волшебный устроим рассвет:  
Надо долго в гору к небу идти  
И охапку сияющих ясных лучей  
На дороге найти.  
И добавить к сияющим жёлтым лучам  
Охапку зелёных веток,  
Краешек неба, пенёк ручья  
И маленьких птиц  
Всевозможных расцветок.  
И прибавить немного тёплого ветра,  
Запах ландыша, шелест травы,  
И потом ладошкой плеснуть на это  
Совсем немножко  
Речной синевы.  
И всё это вместе  
Перемешать,  
Закрыть глаза —  
И почти не дышать!  
Клянусь, это будет  
Волшебным рассветом,  
Только надо всем пожелать  
При этом:  
Пусть все будут мирны,  
Спокойны, счастливы,  
Пусть будут любимы,  
Добры и красивы!

Ребёнок, говорящий на хорошем, богатом языке, лучше мыслит, у него появляется больше оттенков для словесного обозначения психических состояний, он тоньше понимает себя и других, свои и чужие переживания, эмоции у него становятся более дифференцированными.

Для тренировки этих свойств можно использовать, например, сочинение историй, сказок, небылиц. Преподаватель, начав тему, просит детей продолжить рассказ.

Другим вариантом этого задания будет пересказ истории от конца к началу.

Рассказ по картинкам, сказка об игрушках, извлекаемых из “волшебного мешка”, юмор, театрализованность повествования увеличивают радость от таких упражнений.

Очень важно научить детей плавно переходить в разные эмоциональные состояния, осознавать их, корректировать и целенаправленно пользоваться ими.

Прямое взаимодействие преподавателя с каждым ребёнком помогает лучше исполнить конкретное задание. Например, при освоении *релаксации* можно при-

поднять тело ребёнка, обратить внимание остальных на то как свисают, болтаются его расслабленные ручки, ножки, сгибается туловище, склоняется голова. Ещё одно упражнение на расслабление и установление контакта между ребёнком и преподавателем: ребёнок стоит спиной к преподавателю и, расслабившись, падает назад навзничь — на его руки.

Чтобы снять напряжение в процессе занятия или излишек возбуждения у детей, можно применить расслабление на фоне движения. Дети представляют, что они — молодые гибкие яблоньки, усыпанные плодами. Спелые яблоки отрываются, летят вниз, гулко ударяются о землю. Вместе с яблоками осыпаются жёлтые листья. Смотрим как они, танцуя свой танец, медленно кружась, падают вниз. Вместе с листьями улетают наши тревоги, печали, обиды. На веточках распускаются молодые и нежные новые листочки.

Другая подобная медитация, включающая в работу голосовой элемент: дети — самолётики на старте. Впереди далёкая трудная дорога, синее свободное чистое небо ждёт и зовёт. Радость и волнение охватывает нас. Находим у себя в кабине, в грудной клетке, пилота, который готов управлять воздушным кораблём. Машина-тело чётко выполняет его указания. Она полностью подчиняется его воле. Вот он нажимает на кнопку. Самолёт вздрагивает, отряхивает с крыльев сугробы снега. Страхиваем с себя сонливость, лень, нерешительность. Начинают работать двигатели. Мощное гудение, жужжание, рёв из самого центра огня — из живота. Самолёт вздрагивает, трясётся от гула, подпрыгивает на месте. Гудение нарастает. Разбег... Затем — чистое утреннее солнышко начинает играть серебристыми бликами на блестящей поверхности самолёта. Солнце красит его в золотой цвет.

Занятия могут включать в себя пантомимы, то есть, проигрываются этюды с изучением поз, походки, выразительных движений, жестов, мимики. Занятия пантомимикой помогают детям преодолевать барьеры в общении с окружающими, дают знание своего тела, лучшее понимание себя и других, возможность для самовыражения. Разыгрывая маленькие немые спектакли на темы: “день рождения”, “просьба о помощи”, “золотые рыбки в аквариуме”, “небесные жители — планеты, звезды, кометы” — дети чувствуют общее благожелательное, любящее поле группы и своё место в ней, проявляют свою индивидуальность. Пантомимы на тему “тень”, “магазин зеркал”, “мальчик-наоборот”, “замедленная съёмка” улучшают координацию движений, обучают предвосхищению движений. Этюды “любопытный”, “первый снег”, “встреча с другом”, “посещение больного” направлены на имитацию детьми различных эмоциональных состояний. Главное внимание уделяется развитию эмоций любви: нежности, сострадания, сочувствия, сопереживания. Кроме этого развивается способность к более чуткому восприятию переживаний и состояний окружающих людей, животных, природы. Усиливает эффект от упражнений разговор об этических принципах, о совести.

На начальных этапах работы группы используются игры, позволяющие познакомить детей между собой, объединить в одну большую семью, создать доброжелательную атмосферу.

Например, игра “чей голосок?": в конце релаксации в “половинной позе черепахи” ребёнок, до которого дотронулся преподаватель, произносит: “это я”. Дети угадывают, чей голос прозвучал.

Игра “кто исчез?": водящий отворачивается, несколько человек прячутся. Повернувшись, надо сказать, кто исчез и что изменилось в позах оставшихся.

Игра “качание на волнах”: ребёнок лежит на коврик с закрытыми глазами, а все остальные, взяв за коврик, приподнимают его тело и мягко качают. (Игра развивает доверие и бережное отношение, устраняет ощущение одиночества). Выполняя это упражнение, дети начали придумывать для каждого маленькие истории. Одного они качали, как тёплый ветерок качает на гибкой ветке маленького птенчика, второго — как паучка на летящей паутинке, третьего — как кувшинку на спокойных, медленно бегущих волнах.

Можно поиграть и так: половина группы изображает волны, а другая — берег. “Волны” подбегают к “берегу”, нежно обнимают его, откатываются назад и затем с

новой силой, неся в себе ещё большую любовь, вновь направляются к “берегу”. Затем дети меняются ролями.

Во время игр акцент ставится на бережное отношение друг к другу, взаимопомощь и взаимовыручку. Проводятся беседы о доброте, справедливости, честности, небидчивости — и в игре, и в жизни. Задача преподавателя — выявить и подчеркнуть способности ребёнка и незаметно для остальных помочь ему в том, что у него плохо получается.

Или можно провести такую игру-медитацию. Ребёнок располагается в центре круга. Вокруг разлито море нашей любви. Ручками мы создаём волны, направляем их в центр. Пусть волны нашей любви-нежности поднимают стоящего в центре на своих гребнях высоко-высоко вверх!

Ещё вариант: “где мы были, мы не скажем, но, что делали, покажем!”. В них главный участник изображает задуманное, а все остальные — угадывают.

Вживания в образы котят, лисичек, медвежат, воробышков, а также капелек дождя, падающих осенних листочков — приносили много интересных открытий и знаний о мире. Оказалось, что это может стать приёмом, с помощью которого можно углубить своё знание о задуманном предмете или явлении.

Так, отождествляясь с капельками воды в туче, готовой пролиться на землю и напитать её своей влагой, дети определили по своим ощущениям форму капли, почувствовали, как её тянет к земле. Наблюдая за разными состояниями воды, они пришли к выводу, что ничто не исчезает бесследно, а лишь меняет форму.

Перед подвижными играми, например, “прыгающие воробышки”, — детям предлагалась небольшая медитация, настраивающая на весеннее время года. Надо было вспомнить весенний солнечный день, синее небо, запах свежести. Прислушаемся к звону весёлых ручейков. Среди веток радостно порхают воробышки. Их незамысловатая песенка “чив-чив, жив-жив” — празднование пробуждающейся природы. Воробей смело прыгает к краю лужи. Он встряхивает пёрышками и начинает купание в прогретой солнцем воде. Он то распушит перья, то, расправив крылья, макнётся в талую воду, то поправит клювиком свой наряд и отряхнётся. Брызги летят в разные стороны, в них отражаются тысячи весенних крохотных солнышек.

Широко используются на занятиях игры на внимание, на развитие интеллекта, памяти, координации движений.

Для развития творческой спонтанности служат ролевые игры. По заданной теме дети становятся и авторами и режиссерами и исполнителями театрализованного представления. Так на конкретных примерах возникает возможность к осознанию ответственности за совершённые поступки, за эмоции и мысли.

Большое значение в играх и в любой другой части занятия имеет музыка. Составление музыкальных портретов людей, предметов, явлений, передача впечатлений через музыку и пение — одна из самых увлекательных игр.

Музыка тесно связана с танцами, также являющимися средством самовыражения.

С помощью танцев-медитаций изображаются времена года, природные стихии, различные другие образы.

Танцы и музыка устанавливают равновесие между внутренним миром — и внешним, гармонизируя внутреннее состояние по внешнему, и наоборот, проявляя вовне внутреннюю красоту.

С танцами, ролевыми играми, пантомимическими этюдами хорошо сочетается тематическое рисование. Очень часто содержание рисунков становится темой для разыгрывания той или иной сценки в ролях.

Для эмоционального сближения и взаимодействия детей хорошо выполнять какую-нибудь совместную работу: общий рисунок на большом листе бумаги, или, начав на листе рисовать самое важное для себя, затем передать рисунок — для продолжения — соседу слева и получить рисунок справа и т.д.

Можно рисовать на свободную тему, рисовать танец, музыку, рисовать с помощью шаблонов, условных фигурок и обыкновенных клякс. Рисование успокаивает детей, снимает напряжение, развивает творчество.

Дети любят работать с пластилином. На занятиях мы лепим не только конкретные предметы, а пытаемся передавать в объёме свое состояние, настроение или характер предмета. Например, можно вылепить мощное, могучее, сильное дерево, а также легкое, стройное, изящное, а потом соединить эти качества в одном и т.д.

\* \* \*

А теперь приведём примеры *психофизических упражнений*, адаптированных для детей в возрасте до 10 лет:

Осенью со старого коренастого ветвистого дуба на землю упали жёлуди. Всю зиму проспали они, укрывшись опавшими дубовыми листьями и тёплым пушистым одеялом из снега. Но весеннее солнышко растопило снежный покров. Талая вода напитала жёлуди. (Детки-жёлуди крепко спят — лёжа в “половинной позе черепахи”. Затем движениями, мимикой они показывают, как набухают жёлуди). Жёлуди увеличились, разбухли, лопнули со звоном их кожурки, и тоненькими нежными росточками растеньица потянулись вверх к солнышку. Росточек выкарабкивается, выбираясь навстречу свету, прорастает всё выше к своей цели. Помогаем себе ручками, движениями тела. Вот — мы уже близко к поверхности. Делаем усилие, проталкиваемся ещё, ещё — и выныриваем на поверхность. Чувствуем, что здесь — всё другое. Вдыхаем свежий бодрящий воздух. Продолжаем делать движения, они помогают росту. Тянемся к солнышку. Открываем для себя новый мир. Раньше мы спали и не знали, как прекрасно вокруг, не видели красоту мира. Знали лишь свой маленький домик — жёлудь. Но в нём были законсервированы, заколдованы необыкновенно могучие силы. Талая вода, солнечный свет, весенний воздух — избавили нас от этого колдовства! Мы освободились для новой жизни — интересной, осмысленной! Надо много суметь, успеть сделать! Будем расти, стремиться в свету!

... Все дети знают слова: “миришь, миришь, миришь и больше не дерись!”. А вам случалось помириться с другом с помощью этих слов? Как вы думаете: все слова правильны в этой притче? А не лучше ли она будет звучать, если конец будет такой: “давай не будем драться, а будем улыбаться!”? Часто бывает, что прошла уже первая обида и можно было бы помириться и играть вместе, но трудно сделать первый шаг. Вот в такие моменты нас выручит упражнение, которое мы сейчас сделаем. Встанем, поднимем руку вверх. Почувствуем ладошку, будто самую серединку её припекает солнышко. Его свет проливается сквозь руку в грудную клетку. Почувствуем это солнечное тепло у себя в груди. Начинаем теперь омыwać им — через руку-шланг — всё окружающее пространство. Рисуем ладонью струящиеся линии. Поворачиваемся в разные стороны. Проводим линии вблизи тела, сквозь него, вдаль... Чувствуем, как изменилось состояние. Мы теперь — спокойные, любящие, всепрощающие, великодушные. Если кто-то поступил не так, как бы мне того хотелось, может быть, это — ответ на мои действия? Я прощаю его. Я буду мудрее. Буду поступать с другими лишь так, как я хочу, чтобы поступали со мной. Я буду отвечать только за свои действия, буду поступать наилучшим образом и, делая так, буду счастлив! Ведь счастливым может быть только щедрый человек — человек, дарящий миру любовь и улыбку!

... В гнезде на яйцах, распушив пёрышки, согревая своим теплом будущих птенчиков, сидит пёстрая курочка. Давайте представим, что мы — те птенчики в яйцах. Почувствуем, как хорошо в своём домике-яйце. Попробуем локоточками, ножками, головой стены домика. Немного подвигаемся, поворочаемся внутри. У меня уже накоплены силы, уже хочется узнать, что там шуршит снаружи и откуда идёт ко мне поток тепла и любви?! Не пора ли вылупляться? Упрёмся в стенки домика! Помогаем ручками, ножками! Вот — появилась первая трещинка в скорлупке. Яркий лучик света, как в окошко, проник в домик. Делаем окошко шире. Выбрасываем наружу кусочки скорлупы, которые загораживают нам свет. Следим за тем, чтобы со

всех сторон освободиться от них. Вот кусочек скорлупы прилип к голове. Аккуратно снимаем его. Попробуем подвигаться в новом непривычном нам светлом мире. Поднимем руки вверх, облачка света опускаются к нам на ладони, опускаем свет в свои тела. Повторяем эти движения несколько раз. С каждым движением свет становится всё более тонким и нежным. Со всех сторон к нам катятся волны любви и радости, мы родились в этот чудесный мир! С изумлением смотрю вокруг. Вижу рядом своих братиков и сестричек. Подхожу к ним. Вижу, словно впервые, какие мы все счастливые, радостные, озорные и забавные! Хочется всех-всех обнять! В груди пульсирует тёплое, пушистое, жёлтое *солнышко*. Самые ласковые его лучики направим друг другу! Пусть эти лучики обнимутся между собой так же, как мы!

... Представим себя на арене цирка, залитой ярким светом. Первый номер — жонглёры. Ловкими, быстрыми движениями подбрасываем воображаемые серебряные мячи. Всё внимание — на движения в кистях рук.

... Теперь вращаем блестящую трость. Работает каждый пальчик, тело наполняется теплом — и от этого заливается светом изнутри.

... В положении лёжа поднимаем ноги вверх и вращаем на них большой, но лёгкий золотой барабан. Быстро перебираем ногами. В стопах и голеностопных суставах появляется приятное тепло, разгорается белый свет, словно включаются маленькие лампочки. Вращение ускоряется, свет становится всё сильнее. Вот уже все ножки до коленей залиты светом! Сгибаем ноги в коленях — и выпрямляем их, подкидываем барабан высоко вверх, ловим его ногами! Ноги пружинят, в коленках появляются белые светящиеся пружинки. Встаём — и прыгаем! Пружинки не дают нам остановиться, сжимаются и распрямляются. Ноги, разогреваясь всё больше, раскаляются до бела — и светят всё ярче! Прыжки становятся всё выше, будто мы прыгаем на батуте! Во время прыжков разворачиваем тела.

... А теперь — танцуем со сверкающей в лучах прожектора золотой лентой! Закручиваем её восьмёркой! Вращаемся, кружимся! Ленты — длинные, они обматываются вокруг наших тел. Мы оказываемся забинтованными в *золотые коконы*.

... И наконец — на арене появляется дрессировщик со своими весёлыми собачками. Собачки — это мы. Собачки на задних лапках танцуют вальс, получают лакомство и с визгом, лаем бегут по кругу!

... Последний номер нашей программы — “быстрые кони”. Высоко поднимая колени, кони скачут по арене. Хлопок дрессировщика — кони останавливаются и бьют копытами. Хлопок — кони бегут, вытягивая ножки назад. Хлопок — бежим, выбрасывая прямые ножки вперёд. Хлопок — бежим боком приставным шагом.

Затем отдыхаем в релаксационной асане.

\* \* \*

Подводя итоги нашим полугодовым занятиям, дети письменно ответили на несколько вопросов. Они считают, что учились:

- быть спокойными и владеть собой;
- делать добро всем на свете;
- поступать, вести себя справедливо и честно;
- верить в бытие Бога;
- узнавать постоянно что-нибудь новое;
- изменять себя;
- любить всех.

На вопрос о том, какие качества необходимо приобрести, дети написали, что хотят стать добрыми, ласковыми, сильными, красивыми внешне и внутри, хотят развить в себе необыкновенные способности, хотят путешествовать в разные места и в разное время, хотят понимать других, чтобы различать злых — и добрых людей, хотят изменить свой характер, научившись самообладанию.

Из ответов стало ясно, что все они с удовольствием посещали занятия. Особенно детям нравилось рисовать, играть и ставить спектакли. Одна девочка написала, что ей нравится ходить на занятия потому, что здесь всех одинаково любят. Треть всех отвечавших на вопросы указала, что больше всего любят расслабляться и медитировать под музыку.

Огромное счастье для преподавателя — видеть, как растут и расцветают души детей, и расти вместе с ними, осознавать, что каждое занятие и вся жизнь — творчество!

\* \* \*

*Приложение: Сценарий занятия-сказки “поющий лес”:*

Жил-был Зелёный Лес. И не просто Зелёный Лес, а Поющий Зелёный Лес. Берёзы пели нежные песни берёз, дубы — стародавние песни дубов, ивы — задумчивые песни ив. Все вокруг пели. Пела речка, пел лесной родничок, но звонче всех пели, конечно же, птицы. Синицы пели синие песни, малиновки — малиновые, а щеглы — щёгольские. Послушаем, как звучал лес (звучит музыка “золотое путешествие в Мибукла”).

А знаете ли вы, отчего у него получалась такая необыкновенно прекрасная мелодия? Отчего каждая липка, каждая стрекоза и каждый лопушок находили свою верную нотку, которая благозвучно вплеталась в общий огромный оркестр? Это происходило оттого, что каждое утро в лесу начиналось пожеланием всему миру, всем живым существам — любви, добра и счастья. Вместе со стройными звуками пения — тонкий свет любви и покоя разливался во все стороны от этого волшебного места. Давайте присоединимся к нему, усилим его своими светлыми, ласковыми лучиками из сердца и отправим его далеко вперёд: “Пусть будут все существа мирны! Пусть будут все существа спокойны! Пусть будут все существа блаженны!”

Каждое утро лес умывался чистой, свежей, прозрачной росой. Сверкающие бусинки прохладной росы скатывались, сбегали по ложбинкам длинных листьев осоки, трепетали, дрожали от восторга в синей чашечке колокольчика, бриллиантами сверкали, вплетённые в ажурную паутинку. Промочив капелькой росы горлышко, весёлые птички начинали звенеть серебряными бубенчиками на островерхих зелёных елях. Вспомним, как бережно, ласково тягивали мы капельки росы, словно приглашали их в гости. Ощущаем во рту их нежный вкус.

Представляем: я наклоняю большую чашечку цветка — и вместе с росой льётся удивительно душистый нектар. Цветочная пыльца золотым дождём сыплется сверху, окутывает золотым облаком, проникает внутрь, золотит и высвечивает всё тело. Смотрим, как *золотая волна* просачивается, проникает вглубь тела: от головы до самых подошв. Тело начинает покачиваться, предоставим ему свободу: пусть колышется, купается в *золотом потоке*. Пусть руки поднимутся и, как листья водорослей, плещутся в тёплых, ласковых, приятных потоках *золотого света*.

*Релаксация* в “половинной позе черепахи”. Текст продолжается под релаксацию:

Песни в Поющем Лесу в разное время года были разные. Также и каждый новый день, и каждое время суток рождали свои мелодии:

Утром: весёлые, звонкие, розовые —  
Песни сосновые, песни берёзовые.  
Днём: бархатистые и золотистые —  
Песни медовые, песни смолистые.  
Вечером: разные — синие, красные,  
Тёмно-лиловые — и родниковые  
И очень приятные песенки мятные.

Так и жил этот Поющий Лес. И всех радовали его песни — и Оленя, и Лисицу, и Белку, и Зайца. И всем было весело в этом лесу!

А под землёй прокладывал свои лабиринты и строил туннели маленький уса-тый Кротик. Он тоже очень любил слушать песни. Особенно ему нравилась песенка Зарянки, поэтому он всегда спешил навстречу первым утренним трелям любимой певицы.

Давайте прислушаемся — как кротики. Где-то высоко над нами звучит сказоч-ная мелодия. До нас долетают лишь отдельные звуки. Почувствуем, что там — вверху — ясный солнечный свет. И на небе — огромное любящее существо — Солнце! Возникает желание хоть немного приблизиться к нему. Оно одинаково ровно дарит свой свет и любовь всему живому. Только от нас зависит, насколько мы близки к нему, — от нашего упорства в движении к нему навстречу! Разрываем, раздвигаем тёмные слои земли руками, проталкиваем тело вперёд. Чем дальше — тем легче двигаться... Делаем последнее усилие и выныриваем на поверхность! Наслаждаемся песней Зарянки, светом, теплом! Радость и удовлетворение оттого, что сумели преодолеть препятствия, заливают нас до краёв! Мы — сильные, мы смогли одолеть этот трудный путь!

Поблагодарив певунью и солнышко, кротики продолжают свою подземную работу, но в груди у каждого светит маленькое очень ласковое, доброе, яркое сол-нышко. Оно — такое же, как там, наверху. Кротики очень счастливы от этого и нико-гда не забывают дарить лучики своего солнышка всем-всем, встречающимся на пути.

Подходим друг к другу и освещаем лучиками своей любви. Чувствуем, как растут, увеличиваются, становятся ярче солнышки в груди от одного только жела-ния обогреть, порадовать другого человека. Поможем движениями рук от груди в стороны — изливаться доброте и нежности!

#### *Релаксация.*

Рассказывают, что в соседнем лесу произошла такая история:

Как-то певчие птицы  
Прилетели в столицу.  
Птицы были одеты  
В цветные жилеты.  
В магазины влетали,  
Покупали кларнеты  
И трещотки, и скрипки,  
И флейты, и дудки,  
И дудки-жалейки.  
Раскупили они  
Всё, что было в продаже,  
Пустяковых “бим-бомов”  
Не оставили даже.  
А одна опоздала...  
Этой птице-разине  
Ничего не досталось  
В пустом магазине...  
И пришлось этой птице  
В лес ни с чем возвратиться.  
“Как же быть мне теперь?” —  
Опечалилась птица.  
На зелёном пригорке  
Под старой сосною  
Мудрый Филин открыл  
Совещанье лесное.  
Были споры.  
Нет, птицы никак не хотели

Подарить этой птице  
Свои звоны и трели!  
Но явился один Петушок.  
Петушку в магазине досталось  
Ку-ку-ка-ре-ку”.  
Он сказал:  
Я могу этой птице  
Одолжить только “ку”  
Из “ку-ку-ка-ре-ку”.  
И с тех пор эта птица  
Сидит на суку  
И твердит только “ку”  
Из “ку-ку-ка-ре-ку”.

Это было в другом лесу. В нашем Поющем Лесу это случиться не могло. Ведь все птички в нашем лесу — добрые! И каждая с радостью подарила бы несколько звуков из своей песенки!

## ПСИХИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ В РАБОТЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Т.В.Корчагина, М.П.Третьякова,  
С.А.Шиловская, И.Н.Раусова, М.К.Хащанская

Педагогический процесс в общеобразовательной школе должен не только обогащать учащихся конкретными знаниями об окружающем мире и развивать творческое мышление, но и закладывать основы эстетического восприятия, а также этически верного реагирования.

Поэтому очень важно, если на уроках кроме информации по предмету ученики получают знания о том, что такое духовность, истина, любовь, то есть, знания гуманистические.

Значительную роль в духовном совершенствовании человека играет система психической саморегуляции, созданная Владимиром Антоновым и его коллегами.

Опыт работы с учителями Петербургской школы № 520 показал, что данную систему можно с успехом включить в программу комплексного воспитания и обучения детей.

Группа учителей, обученных 1 курсу данной системы, использовала на уроках элементы психической саморегуляции. Результаты показали, что это даёт возможность проводить уроки на более высоком уровне, открывать пути к поиску новых, более эффективных методов преподавания, способствует творческому подходу к системе воспитания и обучения.

Применяя приобретённые навыки, педагоги без особых усилий могут настраивать класс на нужную эмоцию, на необходимую работу. Помимо этого происходят радикальные изменения в общении с детьми, а также с коллегами и администрацией.

Рассмотрим конкретные примеры:

М.Т., учитель истории: “Мой опыт занятий психической саморегуляции утвердил меня в уверенности, что занятия в этом направлении полезны и необходимы учителям и воспитателям.

Человек, не чувствующий гармонию вокруг себя, ... — что может дать он детям, кроме раздражения, суеты, нервозности?! И напротив, педагог, умеющий ви-

деть себя со стороны, управлять своими эмоциями, контролирующий тембр голоса, жесты, взгляд, — он притягивает к себе.

Занятия психической саморегуляцией показали, что практически каждый человек, обучившись, может гармонизировать обстановку вокруг себя. А это так необходимо в нашей школьной жизни, полной конфликтов и стрессов!

Я научилась прекрасному способу общения — общению из анахаты (сердечной чакры). Вхожу в класс, концентрируюсь в анахате, посылаю лучи гармонии вокруг себя — и дети “чудесным образом” откликаются: только что возбуждённые, они затихают, глаза их добры и лучисты! Они почувствовали любовь, контакт установлен — налицо возможность давать знания, не навязывая их.

Заслуживает внимание следующее. Стало очевидным, что одной лишь информации по предмету не достаточно. Сегодня на уроке должны присутствовать элементы философии: беседы по осознанию смысла жизни, пониманию добра, сострадания.”

С.Ш., учитель физики: “Занятия психической саморегуляцией оказали большое положительное влияние на мои взаимоотношения с близкими людьми, а также отразились на моей преподавательской работе в школе.

Оказалось, что даже такие понятия, как электричество и магнетизм легче объяснить, создавая мыслеобразы этих явлений и передавая их детям.

Однажды я провела такой эксперимент. В одном из 6-х классов целая тема была рассмотрена в состоянии медитации: объяснения проводились с созданием и передачей детям мыслеобразов. При этом даже слабые ученики с лёгкостью решали задачи повышенной сложности. Когда же после серии таких уроков в этом классе тема была дана обычным образом (без определённой настройки), то уровень творческой активности был намного ниже.

Считаю, что приёмы психической саморегуляции дают возможность найти новые, более эффективные методы передачи и усвоения информации.”

И.Р., учитель химии: “Раньше я была чрезвычайно мнительным человеком, часто находилась на грани психического срыва. Занятия психической саморегуляцией подействовали на меня самым чудесным образом! Сейчас ко всем конфликтным ситуациям отношусь очень спокойно, с детьми никогда не перехожу на крик. Пытаясь что-либо объяснить, воздействую на них из анахаты. Результаты — поразительные: добиваюсь всего, чего желаю, быстро и без “нервных потерь”!

На уроках, в частности, делаю образы *психофизических упражнений*, чаще всего “примирение”, — и дети сразу успокаиваются и работают так тихо, что можно говорить шёпотом.

Безмерно стала любить всех учащихся! Нет сейчас такого ученика, которого бы я не любила, — и дети почувствовали это! Они стали ласковыми, добрыми в общении со мной, глаза их всегда излучают свет и доброту!

Изменились отношения с сотрудниками: раньше господствовали личные симпатии и антипатии, а теперь, благодаря приобретённым навыкам, стала терпима и добра ко всем окружающим.

Работу и профессию полюбила ещё больше, работа для меня — праздник.”

М.Х., учитель изобразительного искусства: “Под влиянием занятий психической саморегуляцией очень изменилось отношение к Земле и природе. Планета предстаёт как живое существо, которому можно нанести боль и страдание, но надо — отдавать ей всю свою любовь, сливаться с ней, получая взамен её силу — для помощи воплощённым на ней существам.

Глубоко чувствую все проявления Жизни. В таком состоянии не станешь причинять вред, скорее принесёшь себя в жертву ради блага тех, кому это необходимо.

... После того, как начинаешь заниматься психической саморегуляцией, — вести уроки по-старому уже невозможно. На себя смотришь как бы со стороны, поэтому вспышки гнева, которые могли бы возникнуть, кажутся смешными, от них можно легко и быстро отстраниться.

Начинает доминировать та идея, что в обучении и воспитании детей главное — это научить их гармоничному общению с окружающим миром.

Система психической саморегуляции Владимира Антонова очень удачно сочетается с программой по изобразительному искусству, разработанной Б.Неменским, по которой я преподаю.

По программе Б.Неменского [35], перед изобразительной работой на уроке предусматривается обязательная эмоциональная настройка детей путём показа слайдов, репродукций, прослушивания музыки, чтения отрывков из литературных произведений.

Но, используя приёмы психической саморегуляции, можно усилить эту настройку и утончить возникающие у детей эмоциональные состояния.

Например, в 1-м классе рисуют море, причём задачей урока является передача характера стихии: море должно быть или добрым — или злым. Перед рисованием детям было предложено, закрыв глаза, представить себя летающими над морем. Сначала летали над спокойным, сонным морем. В руках дети держали кисточки и двигали ими в такт движения плавных волн. Это напоминало *спонтанный танец*. Затем напоздали тучи, волны постепенно становились всё выше и грознее, руки с кисточками двигались всё шире, некоторые дети даже начали издавать голосом звуки, похожие на завывание ветра. Потом они говорили, что, проносясь в воображении над пенящимися волнами, ощущали вкус солёных брызг. После “вживания” в состояние моря оставалось рисовать минут 20, но за это время на больших листах дети быстро передали гуашью наиболее близкое им состояние стихии. Все работы получились очень эмоционально заряженными, что выгодно отличалось от работ класса, в котором аналогичная тема давалась с настройкой только на слайды и музыку, без образных представлений.

На одном из уроков, посвящённом натюрморту, был показан слайд с работой И.Машкова “Ананасы и бананы”, который обычно вызывает у детей лишь состояние “слюнки текут”. На этот же раз после определённой настройки ребята постарались “проникнуть внутрь” экзотических фруктов и восприняли их не только как пищу, но как субстанцию, обладающую жизнью и настроением. Все хотели высказаться, и высказывания были самые неожиданные. Выяснилось, например, что в бананах тепло, вязко и сонно; в кувшине с того же натюрморта — тепло и влажно, и можно растечься по всему его объёму. А в грушах картины “Груши” Ван Гога было липко и кто-то чувствовал себя объевшимся червячком.

Систематическое применение приёмов, меняющих отношение к предметам материального мира, позволит детям всегда в первую очередь воспринимать “душу вещей”, а это сделает их отношение ко всему в мире бережным, позволит воспринимать всё и всех вокруг себя без превосходства, как равных.

Ещё один момент связан с экологией — большим вопросом современности. В хорошую тёплую погоду весной и осенью очень полезно бывает провести урок на природе среди весенней зелени или осенних опадающих листьев. Очень хорошо, если есть возможность прикоснуться к земле, почувствовать её тепло и силу. Можно также показать, что общение с растениями лучше всего проходит “на равных”, и что растения способны воспринимать наши эмоции и отвечать на них. У многих детей такое общение получается сразу. А “равное” тебе живое существо обижать напрасно уже не станешь.

Если систематически формировать гуманистический подход к миру — зла и насилия будет становиться всё меньше.

Необходим комплексный подход к воспитанию, начиная с детских садов, начальной и затем средней школы. При этом воспитатели и педагоги должны быть хорошо подготовленными и компетентными, а главное — людьми, стремящимися к духовности. Рассматриваемая система психической саморегуляции — один из путей решения этой проблемы.”

Можно также коснуться вопроса, которому мало уделяют внимания при решении различных воспитательных проблем. Это — здоровье наших детей.

Мнения лучших учителей о необходимости изменения подхода к воспитанию и обучению подтверждаются и данными медицинских обследований. Так, врач

А.А.Дубровский в своей книге сообщает, что большой процент детей имеет психические отклонения, хронические заболевания, поражения нервной системы [22].

А “Учительская газета” (2 апреля 1988 г.) пишет: “Всего лишь немногим детям свойственно радостное мироощущение. Большая группа детей относится к окружающему миру с агрессией. У другой — агрессия сочетается со страхом...”.

Более, чем назрела целесообразность принятия срочных психолого-педагогических мер, которые сразу же могут привести к снижению, а в ряде случаев и искоренению такого распространённого заболевания учащихся, как дидактогенный (школьный) невроз — невроз, возникающий по вине учителя [17].

Из вышесказанного следует, что внедрение методов психической саморегуляции в обучение и воспитание детей становится необходимым. Но в первую очередь нужно решить вопрос с обучением педагогического состава, т.к. преподаватель может научить детей только тому, чем сам владеет.

## БЕЗУБОЙНОЕ ПИТАНИЕ — И ДЕТИ

М.А.Штиль

Превращение себя в Любовь, переосмысление всех жизненных принципов с позиций Любви, — это именно то, в чём заключается духовное преображение не только у взрослых, но и у детей.

В этой статье я хочу коснуться такого аспекта любви как сострадание, которое невысказано без перехода на безубойное питание, причём именно по этическим мотивам.

Помню, что, впервые прочитав книгу В.В.Антонова “Как познаётся Бог” [6] и полностью приняв всё, что в ней написано, — я начала немедленно пересматривать всю свою “систему ценностей”. Одним из первых шагов был переход на безубойное питание. Больше всего потрясло тогда то, что я раньше ведь никогда в жизни не задумывалась на эту тему самостоятельно!

Покупая в магазинах мясные и рыбные продукты, мы все прекрасно знаем, что выращены они не на грядках. И ни для кого не секрет, что это — тела убитых животных.

Почему, когда мы узнаем об убийстве человека, то в ужасе кричим: “Как можно посягать на чужую жизнь! Ведь это — святое!” Или, если кто-то убил собаку или кошку, мы снова негодуем: “Ах, он изверг, нелюдь!”

Почему же тогда мы все так легко принимаем убийства других животных? Я долго не могла понять: почему это не ранит нас?

Пытаясь ответить самой себе на этот вопрос, я поняла, что только стереотип, шаблон мышления заслоняет весь ужас этой проблемы от разума. У большинства людей как будто на глаза одеты “шоры”.

С раннего детства, когда родители дают ребёнку первые представления о мире, ему говорят: “Дуб — дерево, роза — цветок, трава — зелёная, мясо, рыба — еда”. И, наверное, эта самая начальная информация, данная ребёнку его родителями, — становится как бы аксиомой, не требующей доказательств. Эта информация превращается в некое прочное основание, на котором в дальнейшем человек строит свои отношения с миром.

Когда до меня, уже взрослой, дошло, наконец, какое преступление перед животными я совершала всю жизнь, — я была потрясена до слёз. Ведь я не была бессердечным человеком! Как же я могла допустить, чтобы ради моих вкусовых пристрастий они страдали?!

И я уверена, что детям эту информацию можно и нужно давать с ранних лет. Детей, конечно, нельзя принуждать к переходу на безубойное питание. Достаточно будет время от времени, не впадая в занудство, очень мягко проводить с ребёнком беседы на эту тему. Но мой собственный опыт показывает, что принуждать в этом

вопросе ребёнка — и не приходится. Ведь если родители сами придерживаются этических норм, если они живут по принципу любви — то ребёнок принимает эти нормы поведения самым естественным для себя образом — через механизм подражания. Воспитание собственным примером — один из самых ценных приёмов воспитания.

Когда я сама перешла на беззубойное питание — я сразу же объяснила своей 4-х летней тогда дочери, почему я так поступила.

Я рассказала ей, в доступной для неё форме, откуда берутся мясо, рыба. И через какую пытку проходят коровы, свинки, курочки, каково рыбе, в которую сначала вонзается острый крючок, а потом, выловленная, она задыхается и умирает...

И дочка, тогда ещё совсем маленькая, поняла и приняла всё, что я ей объяснила.

Конечно, абсолютной чистоты питания сразу не наступило. Иногда она забывала о своём решении, да и в детском саду никто, конечно, не готовил для неё отдельных блюд. И это — нормально, не надо требовать от малыша невозможного.

Но, по мере взросления дочки, собственных её размышлений на эту тему, бесед со взрослыми и со мной — уже в школьном возрасте — эта этическая концепция перешла в бытие, как бы выросла в собственную философию ребёнка.

Иногда дети, да и не только дети, задают вопрос: “Ведь мы же не убиваем животных сами. В чём же наша вина?”

Помню, ещё в детстве мне читали рассказ кого-то из русских классиков о сентиментальной барышне, на глазах которой закололи поросёнка. Потрясённая, она упала в обморок. Но вечером того же дня она с аппетитом кушала его мясо. Я тогда страшно её презирала и очень гордилась тем, что я — не такая! Каким же ударом явилось для меня понимание в более зрелые годы того, что я ничем не отличалась от неё!

Я не убивала животных своими руками, но я поняла, что грешна перед ними гораздо больше, чем какой-нибудь охотник, убивающий дичь наповал одним метким выстрелом. Ведь для того, чтобы попасть ко мне на стол, животные должны были проходить через “фабрику смерти”, вдыхая запах крови своих сородичей и с ужасом ожидая собственного страшного конца.

Ведь все мы, покупая мясные или рыбные продукты в магазине, даём тем самым своё негласное разрешение на убийство, на мучительную смерть животных...

Проблема *любви-сострадания* — это самый первый вопрос, который мы должны решить для себя, если мы претендуем на то, чтобы приблизиться к Богу настолько, чтобы познать Его. И человек, принявший уже с раннего детства *закон любви* ко всему живому, включая принцип сострадания, непричинения никому незаслуженного вреда, будет стоять на Пути Любви намного прочнее. И пройдёт по этому Пути намного больше.<sup>5</sup>

---

<sup>5</sup> Подробно о проблемах питания — с научных позиций — к книге [9] (также см. [10]).

В частности, надо иметь в виду, что при переходе на беззубойное питание надо компенсировать поступление в организм полноценных по аминокислотному содержанию белков — за счёт молочных продуктов (творог, сыр, простокваша, само молоко и т.д.) и яиц, а также сои, грибов, орехов. (Примечание В.В.Антонова).

## МОИ ОШИБКИ В ВОСПИТАНИИ СЫНА

А.Б.Зубкова

Эта книга, наверное, заинтересует не только преподавателей-профессионалов, но и просто мам и пап, которые хотят воспитать своих детей счастливыми, гармонично развитыми, достойными любви и уважения.

Я сейчас попробую поделиться своим личным опытом воспитания сына: тем, как не надо воспитывать, что, возможно, поможет вам, читатели, не совершать подобных ошибок.

Ситуация, когда мама пытается сама научить своего ребёнка использовать приёмы, описанные в данной книге, отличается от работы с детьми в учебной группе. Когда дети идут, едут куда-то на занятие — они заранее настраиваются на новое, на интересное, они видят сверстников, которые делают то же во время занятий. Профессионал-преподаватель легко овладевает вниманием детей и поддерживает тонкое эмоциональное состояние, даёт “настройку” на то, что предлагает сделать.

Но для меня — одной из сложностей оказывалась задача выбрать момент, когда не просто у меня было время и желание позаниматься с ребёнком, но и у него — ответное желание, готовность воспринимать.

Заинтересованность в такой работе легко пробудить в детях более младшего — 4-6 летнего возраста — на фоне сказок, игр. Но к моменту начала моего знакомства с этими приёмами моему сыну было уже 9 лет, и он имел уже сложившийся, полный скепсиса и протеста взгляд на все “сказочки и нежные излияния”.

Эти скепсис и протест были результатом моего же эгоистичного гипертрофированного желания воспитать из него некий “идеал” — в моём представлении. Моя любовь к нему очень часто оказывалась “слепой” и неразумной. С самого раннего его возраста я пыталась научить сына очень многому полезному, и кое-чему даже научила. Но усилия каждый раз были мои, он же только получал радости и удовольствия, а я подсаживала его на всех ступенечках, создавая состояния эмоциональной радости, восторга, счастья (я умела это делать, хоть и не осознавала механизмов). И он, в результате, привык получать всё пассивно, принимая это как должное. К 4 годам он уже умел лихо плавать, ходить на лыжах, ездить на велосипеде, бывал в байдарочных походах, я изливала на него любовь и радость, стремясь подарить весь этот прекрасный мир — но забывала обратить внимание на то, чтобы он научился хотеть отблагодарить, ответить любовью и нежностью на то, что получал, чтобы научился дарить сам.

Чем старше он становился, тем сложнее мне было удивить его чем-то, зажечь радостью. И когда у меня это не получалось, я очень быстро превращалась из мамы, способной дарить чудеса, — в маму-зануду, которая пыталась именно заставить видеть красоту, именно принудить выполнить то или иное упражнение. Мне так хотелось сделать его совершенным, что я лишила его этого желания своим насилием (“ну, давай, ну, попробуй, ну — ещё разок”). А когда насилие не помогало, то я расстраивалась ужасно и могла уже даже пристыдить (“ты не хочешь, я вот как стараюсь, а ты такой!...”).

К тому моменту, когда я всё это осознала (при, в общем-то, хороших взаимоотношениях с сыном), я уже имела стереотип поведения зануды, а он — позицию эгоиста-потребителя. А менять уже сложившиеся стереотипы — намного сложнее. Причём начинать исправление надо было именно с себя.

А мне, к тому же, хотелось всё изменить скорее, прямо сейчас. И я продолжала всё только портить уговорами, уже через пару минут получая ответ: “скукота!”, или “это трудно, не хочу...”, или “я пока полежу, а ты там — рассказывай”...

И каждая моя ошибка отодвигала возможность налаживания отношений на недели, на месяцы, вызывая реакцию отторжения.

Современные детские развлечения с непрерывным просмотром телевизора или компьютерными играми дают очень неблагоприятный фон существования в качестве пассивного комнатного существа, изолированного от красоты и истинной жизни. Переключить уже испорченного этим ребёнком на активную творческую позицию — задача не простая.

Со временем я поняла, что наилучшим способом для разрушения сложившихся дурных стереотипов являются совместные, в группе единомышленников, поездки в лес, именно совместная работа, когда ему удаётся стать равным участником, а мне — не учителем, от которого сразу “тошнить начинает”. Разговоры в дороге или у костра — гораздо чаще получаются ненавязчивыми.

Итак, если получается найти друзей-единомышленников на этом пути — и взрослым, и детям становится намного легче и веселее.

А в искусственной погоне за успехом — не бывает успеха.

И метод принуждения — вызывает всегда обратную реакцию.

То же, что я впоследствии научилась преподносить мягко, собственным примером, без настойчивых напоминаний и просьб, — то получалось легко, как бы само собой. Например, объяснила сыну, почему я сама перестала есть мясо и рыбу (объяснила всего один раз!), — и он сразу понял, что, употребляя в пищу тела животных, способных чувствовать боль, мы принимаем участие в том, что их для нас убивают. Я предложила ему хотя бы просить прощения у тех существ, тела которых стали для него едой, — и он очень скоро принял решение о беззубойном питании сам. Он нарушил его только один раз... Тогда он спросил разрешения, а я не стала его отговаривать, предложила решать самому. Он уступил своему желанию — и на следующий день заболел — и сделал вывод (сам сделал!), что был тогда не прав. И с тех пор ни в компании, ни в школе, ни в гостях — у него не возникало желаний нарушать принцип беззубойного питания. Потому что это стало глубинным внутренним (его собственным!) убеждением.

А пятилетняя дочь моей подруги после объяснения, из чего делают котлеты или сосиски, придя в детский сад, сама попросила, чтобы ей больше никогда не клали это в тарелку. И, что самое удивительное, — такое заявление малышки не возмутило ни нянечек, ни воспитателей, они не стали её заставлять. Но приняли её твёрдую позицию с удивлением и уважением.

А теперь — самое главное. Когда наши действия по изменению себя и по воспитанию детей обретают высшую мотивацию — любовь и устремлённость к Творцу, и это становится фундаментом жизни, главной движущей нас силой — тогда это объединяет нас всех — детей одного Небесного Отца.

Если мы делаем всего лишь хоть один реальный шаг в Его сторону — Он делает десять нам навстречу. Именно Он — наш Творец — становится реальным Помощником для нас и для наших детей. И если у ребёнка появляется уверенность в бытии Бога, к тому же быстро подкрепляемая личным опытом, — то этические принципы становятся ему намного понятнее. Ибо он получает возможность включить их в собственное логичное мировоззрение, поняв то, что же именно Бог хочет от нас. Причём дети намного быстрее и легче, чем мы, взрослые, воспринимают Божественные истины.

Если есть искренняя любовь-устремлённость к Богу, то изменять себя становится намного легче. И весь мир вокруг — тоже тогда изменяется, отражая растущую в нас любовь. И тогда наши дети самым естественным образом начинают своё духовное совершенствование.

## ОШИБКИ МОЖНО ИСПРАВИТЬ

Л.А.Вавулина

По профессии я не педагог, не психолог, а всего лишь инженер-бухгалтер. Но у меня есть три дочери, сейчас уже почти взрослые (18, 19 и 20 лет). И я хочу поделиться тем опытом, теми наблюдениями, которые могут быть полезны всем в воспитании детей.

До начала занятий по методикам Школы Владимира Антонова я была самым обычным, средним родителем, который строил свои отношения с детьми на основе сложившихся стереотипов: я — мать, я — люблю своих детей, забочусь о них, хочу им добра, я — старше, у меня больше жизненного опыта и мне — лучше знать, что и как нужно делать. А поэтому я имею полное право устанавливать порядки, навязывать своё мнение, отдавать распоряжения, требовать исполнения и наказывать, если результат не соответствует моим ожиданиям. Любая их свобода воли допускалась мною лишь в тех рамках, которые соответствовали моим представлениям о том, что — хорошо, а что — плохо. Во всём — шла моя борьба с детьми, чтобы сделать их такими, как я хочу. Замечу, что эта борьба шла с переменным успехом: они часто сопротивлялись, не слушались, грубили, отказывались выполнять мои просьбы и приказы. А мне это было больно, т.к. я считала, что они делают это мне назло: я-то ведь знаю, что и как лучше! Нарастали взаимные обиды — как снежный ком.

И так продолжалось бы до конца воплощения, если бы однажды я не сказала себе: “Всё! Хватит! Надоело! Надо что-то делать: ведь я зашла в тупик!”.

Я стала задавать себе вопросы. Зачем я живу? В чём — смысл жизни? И я не просто задавала вопросы — но стала искать на них ответы. Читала разные книги, какие могла найти, ходила в церковь. Но ответов находилось очень-очень мало, а вопросов становилось всё больше и больше — пока Бог не указал мне Путь, выведя на книги Владимира Антонова.

Это было откровением! Я читала — и не могла поверить, что нашла ответы на так долго мучившие вопросы!

Позднее, когда я стала заниматься по предложенным в книгах методикам и перестраивать свою жизнь, приводя её в соответствие замыслу Бога, — я много раз возвращалась к этим книгам и сейчас не расстаюсь с ними, каждый раз находя там что-то новое для себя, ранее не осознанное!

Благодаря этой работе над собой — именно *над собой* и, прежде всего, *над собой!* — я смогла ощутить, как меняются мои взаимоотношения с детьми, в частности, их отношение ко мне.

Во-первых, я дала им свободу, освободив от родительской тирании. Это не означает анархии и вседозволенности! Просто я сняла мелочную опеку, “отпустила” их, оставив в качестве связующих нитей — мои любовь, терпение, сострадание и готовность всегда придти на помощь.

Не могу сказать, что это далось мне легко. Я и сейчас продолжаю борьбу, только теперь это — борьба с собственным эго. И мои дети, которые раньше старались всегда лишь отмахнуться от меня, — теперь потянулись ко мне. Они приходят за советом, просто поговорить, посидеть со мной, побыть рядом, им нравится общение со мной.

Я стараюсь теперь воспитывать их именно своим примером: тем, как сама пытаюсь стать лучше. Здесь не должно быть фальши: только искренность в отношениях даёт позитивный результат! Если же ошибаюсь в чём-то — то спокойно признаю свои ошибки и стараюсь исправить то, что можно.

Дети перестали меня обижать — потому что я... перестала обижаться! Какой смысл обижать человека, если он не обижается? Как-то старшая дочь после очередной своей дурной выходки вдруг впервые сказала: “Извини, мама!” , а потом добавила: “Хоть я и знаю, что ты не обижаешься, — но, всё равно, извини!”.

Я пытаюсь научить своих детей быть самостоятельными: научиться принимать решения, совершать поступки и нести ответственность за них.

Мудрость родителей в отношениях с детьми состоит ещё и в том, чтобы именно давать им возможность совершать свои ошибки и учиться, приобретая собственный жизненный опыт. Конечно, это не должно доходить до абсурда: например, не стоит стоять в стороне и спокойно ждать, пока ребёнок приобретёт опыт наркомана, вора или убийцы.

Но излишняя забота и стремление любой ценой оградить от неприятностей и трудностей жизни — мешает ребенку расти, превращая его в пассивного созерцателя жизни, в иждивенца: ведь зачем что-то делать, если родители это сделают лучше. И к старости родители получают тот результат такого воспитания, когда на маленькую пенсию вынуждены содержать великовозрастных детей, которые так и остались детьми.

В заключение хочу сказать, что всех нас учит и воспитывает Бог — и в этом отношении мы равны со своими детьми. Только этапы программы обучения — разные — из-за возрастных различий. Наша задача — помочь детям освоить те этапы программы, которые мы сами уже проходили, хотя и не совсем так, как это суждено им. И сделать это мы можем оптимально — собственным примером показывая, как лучше осуществить то или иное дело и как поступать в том или другом случае.

Всего два года прошло с момента начала моей работы по перестройке, “перевоспитанию” себя. Мои дочери — уже не совсем дети и, к сожалению, не все методы и рекомендации, приведённые в этой книге, им подходят по возрасту. Но я уверенно могу сказать, что результат той моей работы — меня радует. Теперь в нашем доме тепло, уютно и спокойно, здесь — мир! И не мебель и отопление создают уют и тепло — а добрые отношения, основанные на взаимопонимании, взаимоуважении, любви, терпении и сострадании друг к другу.

... Немного поздно я в своей жизни “проснулась”. Вы же — не теряйте времени даром! Ведь, чем раньше начнёшь работать над собой, — тем лучше будет результат! И в этой работе надёжными помощниками вам будут как данная книга, так и другие книги Владимира Антонова.

## ДВА ОТКРОВЕНИЯ

Л.А.Вавулина

**В 16 лет:**

— Ну что, Лариска?! Вот и пришёл конец твоей беспечной жизни! Уже сданы все экзамены, уже впереди — выпускной бал. И в руках у тебя — серенькая книжечка — аттестат зрелости.

Кончилось детство! Ушло навсегда! Наступает другая полоса в твоей жизни — более ответственная. Тебе нужно выбрать дорогу в жизни — так не торопись же с выбором! Не спеши!

Многое изменится в твоей судьбе. Так знай же: то, как сложится твоя жизнь, — будет зависеть от того, как ты в неё войдёшь, от твоих первых шагов.

Так шагай же твёрдо! Будь уверенной в себе!

Ещё хочу дать тебе ряд советов:

— О себе думай меньше всего и в самую последнюю очередь!

— Старайся жить легко, а не “тащить на себе воз жизни”!

— И пусть же встретится на твоём пути настоящая, чистая Любовь!

Будь счастлива в Ней!

**В 44 года:**

— Посмотри: всё, о чем ты мечтала в своей жизни, может стать реальностью!

Ты мечтала о гармонии и справедливости в этом мире. Теперь ты знаешь, что эти принципы лежат в основе законов построения вселенной. Соблюдай их!

Ты мечтала о Любви с большой буквы — чистой большой, настоящей. Я — сама Любовь! И это именно Я люблю тебя такой Любовью! Становись Мной!

Ты мечтала о нежности. И пред тобой сейчас — целый Океан Нежности. Войди и растворись во Мне!

Ты мечтала о покое и мире в душе. В Моей Глубине — Бесконечный Покой! Погрузись в Меня!

Ты мечтала найти опору и защиту в жизни, обрести уверенность в себе — чтобы чувствовать себя защищённой. Я предлагаю тебе свой “Щит”: за ним для тебя — неиссякаемый источник Моей Силы! Держи же этот “Щит”, став Мной!

Ты мечтала стать нужной и полезной людям. У тебя есть теперь такая возможность. Учись у Меня, становись мудрой, действуй, как Я, — и тогда твоя помощь будет благом для людей!

Так чего же ты ждёшь? Почему медлишь? Разорви оболочку собственной обособленности своими руками! Позволь всему этому быть!

И тогда ничто не сможет помешать тебе осуществить все твои мечты!

## О ЧЁМ МЕЧТАЮТ НАШИ ДЕТИ?

Я хочу, когда буду взрослой, стать путешественницей и объехать весь мир. Ещё я бы хотела изучать водные глубины, помогать выжить редким животным, защищать природу.

Я желаю себе, чтобы эта мечта сбылась!

Полина Новицкая, 10 лет

Мне уже 5 лет, а я в своей жизни ещё ничего не сделал!

Женя Иванов, 5 лет

Я очень люблю ездить в лес. В лесу, бывает, я смотрю на природу, а бывает — мне скучно, и у меня портится настроение. А бывает мне скучно — когда я забываю жить в анахате и светиться.

А некоторые люди не знают, в чём их смысл жизни.

Я же хочу, чтобы все люди любили Бога!

Я очень люблю Бога!

Женя Штиль, 7 лет

Я хотел бы соединиться с Богом — и я пребывал бы в блаженстве и дарил бы любовь и счастье!

И ещё я очень хотел бы компьютер!!!

Я живу на Земле ради того, чтобы любить и стать совершенным! Я этого хочу, но мало, что делаю.

Чтобы осуществить то, что я хочу, надо на самом деле любить и совершенствоваться.

И людям, и животным — я тоже желаю любви и совершенства!

Саша Зубков, 13 лет

## СОЛНЫШКО

Аня Зубкова

Однажды... лучистое солнышко

Опустилось ко мне на ладони  
И меня попросило тихонько:  
“Можно — в сердце твоё мне — как в домик?”

И теперь у меня в груди —  
Солнышко ярко сияет!  
У меня теперь — руки-лучи!  
Они ласково всех встречают!

Просыпаюсь — весёлый рассвет  
Умывается вместе со мною!  
Спать ложусь я — а нежный свет  
Светит тихо ночной звездой!

Я могу для других дарить —  
Светом солнышка — радость и счастье!  
Мне хотелось бы всех любить,  
Разгоняя печаль и ненастье!

Если слёзки — как мелкий дождик —  
Грустно солнышку за облаками.  
Я ж из капелек — сделаю радугу  
И сиянье зажгу лучами!

Травам, деревьям, цветам,  
Зверькам и весёлым птицам —  
Я светить буду всем добрым светом,  
Который из сердца струится!

Этот свет называют — любовь.  
Пусть он всех на Земле согреет!  
Хочешь солнышко тоже? — Возьми!  
И впусти его в сердце скорее!

## От БОГА:<sup>6</sup>

### Рада

— Я хочу говорить о маленьких детях дошкольного возраста. Нужно изменить сложившееся у подавляющего большинства взрослых отношение к ним!

Маленькие дети — это постоянный источник радости и счастья! Почти все они приходят в этот мир душами, подобными чистым белым листам бумаги: *чтобы заново начать строить свои жизни на Пути к Свету!* И ведь именно взрослые начинают “писать” их судьбы, закладывая в детские души семена хороших или дурных качеств!

Приходя на Землю (воплощаясь), душа сначала с трудом приспособляется к маленькому детскому тельцу, к его ограниченным физическим и умственным возможностям. Она осваивает взаимоотношения с окружающим внешним миром через посредников: взрослых и сверстников, которые её окружают, наблюдая за ними. Она равно впитывает всё — и хорошее и дурное: ведь на данной стадии развития дети ещё не способны к такому различению.

---

<sup>6</sup> Приводятся цитаты из книги [8].

Надо заложить именно в детские души семена добра и любви! Это очень легко сделать в раннем возрасте, обращаясь сразу к душе, сознанию ребёнка, минуя посредника — манас<sup>7</sup> тела. Эффективность такого воспитания чрезвычайно высока, но для этого нужно и самим взрослым находиться в состоянии любви, иначе результат будет противоположным.

Очень важно исключить из взаимоотношений с детьми воспитание с помощью только команд: “нельзя!”, “не ходи!”, “не трогай!” и т. д. Но нужно обязательно объяснять ребёнку: почему именно — можно и почему — нельзя. Тогда в нём формируется способность мыслить, а не примитивно реагировать, исполняя ту или иную команду.

Взрослые думают, что знают всё лучше детей, но это далеко не всегда и во всём так. Взрослым стоит гораздо более внимательно наблюдать за поведением и реакциями детей в различных ситуациях, прежде чем кидаться “воспитывать” их. И тогда многих ошибок удалось бы избежать. Иначе говоря, удалось бы не навредить детям.

\* \* \*

Я всё время вам помогаю! *Солнышко*, которое горит во Мне, Я предлагаю вам разместить и в себе. Тот из людей, который пребывает во Мне, — тот становится Моей Душой, тот обретает жизнь во Мне!

Предлагаю использовать Моё розовое *Солнышко* и вам — чтобы избежать мира печали. Тот, кто превращается душой в Радость Рады, — тот навсегда поселяется во Мне!

С радостью в душе очень легко поселиться в мире Бога! Печаль, тоска, злоба — это всё для ада. А тихая, спокойная, струящаяся любовь, любовь-радость от общения со Мной, со всей живой природой — это тот Путь, который Я искала, прошла и которым провела очень многих, очень многих людей!

Нужно использовать эту ступень — особенно среди молодых в онтогенезе, включая детей, — умение жить *в радости света Моего Солнышка!*

Предлагаю начинающим свой Путь ко Мне — поселиться в этом нежном розовом *Свете* и потом из этого *Света* протягивать руки души!

Поселяйте души во Мне — и Я буду направлять в Обитель Творца достойных!

Вспоминайте Меня хотя бы в каждое воскресенье — и тогда Я всю неделю буду с вами!

## Анастасия

— Главное, о чём Я хочу сказать, это — внедрение *принципа отдавания!* Оно должно возникать одновременно с раскрытием духовного сердца, и ему нужно задавать все возможные направления!

Людям нужно именно предложить варианты позитивного развития! Все они хотят *получать* — а нужно научить их *дарить, отдавать, творить, создавать!*

Каждый человек может начать помогать Богу: помогать изменять то, что плохо. Но начинать каждый может только с себя — всегда только с себя!

Каждый также может начать творить вокруг себя маленькое *пространство любви*. Это — так просто, что сможет каждый!

В связи с этим, Я хотела бы каждому вашему читателю подарить *лучик любви*, его собственный *лучик!* Надо научиться светить *лучиком любви* из духовного сердца!

Можно придти в лес, лучше — весной, но можно — и в любое время года. Надо встать рядом с берёзкой и пальчиком руки дотронуться до ствола, погладить нежно её — живую! — а потом ощутить *лучик света* из своей груди, который исходит от-

---

<sup>7</sup> Ум.

туда, где живёт любовь. И — погладим *лучиком этого света* ствол берёзки: так же, как пальчиком.

Повторим это несколько раз — так, чтобы явно ощутить прикосновение.

Это может сделать и маленький ребёнок, и его мама и бабушка — а потом малыш сумеет научить и папу, и дедушку.

Этот *лучик* есть у каждого, нужно только *включить свет любви*.

Конечно, если нет рядом леса или берёзок в нём — то можно и любое деревце гладить...

Потом надо будет научиться светить *лучиком* на любом расстоянии — и дарить так нежность всем, кого любишь.

Можно даже на цветочках, которые растут в горшках в комнате, проверить: они станут расти лучше, это каждый заметит!

Можно попробовать направить *лучик* — нашей Земле и её гладить *лучиком*, направляя его *вглубь*: у Земли ведь тоже есть *сердце*... Надо нежно-нежно гладить: ведь Земля — живая!

А ещё можно погладить *лучиком* — Бога... Если погладить Бога — то каждый ощутит ответную *Радость Бога*...

... Как бы Я хотела подарить это знание всем людям:

“Всё вокруг — любит тебя, человек! Именно так Абсолют создан Богом-Отцом! И, если внутри тебя возникает ответная любовь, — то происходит *слияние*: исчезают замкнутость и изолированность — и взамен приходит Любовь Всего Сущего! И все энергии вселенной, присутствующие в человеке, приходят тогда в гармонию!”

Это можно подарить не только тем, кто стоят на пороге Высших Посвящений. Это следовало бы включить уже в самый начальный курс по раскрытию духовного сердца!

Гармония и Любовь Абсолюта — эта медитация должна стать фоновым состоянием, естественным образом жизни, правильным самоощущением души!

Всё решается через погружение сознания в духовное сердце!

Но могу ещё несколько приёмов предложить для самого начала — конечно, для тех, кто уже увидит и почувствовать захотели, но не получается пока. Я попробую несколько простых и доступных действий обрисовать, которые могли бы заменить те привычные “городские” развлечения.

Ведь почему так происходит, что не может человек воспринимать *самое важное* — сам? Выключена у человека осознанность собственная с детства раннего, поскольку привык он лишь чужими идеями и эмоциями питаться! Эти идеи и эмоции чужие — в том числе, и через телевизоры, магнитофоны — заполняют ему ту пустоту душевную, которая внутри от жизни неосознанной существует!

Нужно учить людей *любить* — и только тогда включается весь спектр восприятия и осознания души человеческой!

Например, можно научиться *ходить по Земле*. Можно вспомнить о том, что Земля наша — живая душа, и просто идти, осторожно ставя стопы на тело Земли, ощущая прикосновение к её поверхности. Это — очень просто, это сможет каждый! Всего минут десять если так походить, то уже будут наступать перемены первые. Этому можно учить и детей. Если человек осознает, что Земля — это душа живая, то, возможно, станет он чуть-чуть более понимающим и добрым! Ведь установится некая связь между душами: маленькой пока человеческой — и огромной душой Земли. Эта связь, если человек её станет ощущать, поможет стать и более здоровыми, и намного более счастливыми: ведь это подобно тому, как дитя и мать соединяются осознанием взаимной любви!

Или — можно *полежать на Земле*, раскинув руки, расслабившись, — и осознать, что мы летим в космосе на планете по имени Земля... Если воспитатель или родители так прилягут отдохнуть с детьми и расскажут о вселенной — то впечатления будут более значимы, чем от каруселей на аттракционах!

А если есть возможность ночёвки в лесу, то незабываемым впечатлением будет полежать так, глядя на звёзды...

Ещё можно трогать руками *живую воду*. Вода обладает удивительными свойствами, которые лишь частично изучены людьми. Если ощущать, что вода в чистой речке или озере лесном — живая, то можно по-особому и умыться, и купаться.

Воду на протяжении веков использовали для исцеления, и это основано на способности воды менять свою структуру под воздействием сознания. Например, когда рукою мы касаемся живого, мы можем любовь свою дарить... И вода тоже — будет помнить это долго-долго...

Можно умыться, купаться, взаимодействуя с удивительным чудом, созданным Богом на нашей планете, — водой, которая является одной из основных составляющих материи живых организмов. Можно даже поговорить с водой, попросить её очистить и излечить. Можно купаться, ощущая воду каждой клеточкой тела. Через это и осознанность увеличится, и здоровье укрепитя, и запомнится это — как значимое!

Ещё можно *умыться солнечным светом*. Надо не просто “обжаривать” свои тела, добиваясь ровного загара, а вступить во взаимодействие с солнечным светом! Энергия Солнца ведь — такая удивительная! Она существует на видимом и невидимом глазами человека уровнях, она проникает в глубины нас! Можно стоять под солнечным потоком, как под водопадом, — и у кого-то может получиться упражнение “латихан”. И человек такой — не просто загорит, а и радостью, и здоровьем наполнится!...

Конечно, нельзя предлагать людям, далёким ещё от поиска истин духовных, слишком много времени посвящать подобным упражнениям. Но будут полезны на природе для взрослых и для детей — и спортивные тренировки, и сбор грибов, ягод, трав целебных. Можно угощаться дарами леса: ягодками, листочками, травинками, которые съесть захочется. И поблагодарим — за этот удивительный дар! Это тоже принесёт исцеление и телу, и душе! Очень многих привлечёт именно исцеляющий аспект — и это неплохо для начала.

Можно научиться радости — даже и от уборки мусора в тех местах, где люди своим небрежением красоту осквернили природную. Это ведь — тоже экология, которой нужно людям научиться!...

Ведь именно при взаимодействии с живыми и наполненными любовью и гармонией состояниями — и всей природы, и конкретных растений, животных — люди могут придти к пониманию той Великой Любви, с которой всё живое создано Богом!

## Василёк

— Познание Бога и Его Творения — это же так интересно! Но сейчас на всей Земле (за очень редкими исключениями) за словом Бог для детей стоит... лишь заnudство от взрослых... А ведь Бог — главный их Друг, Товарищ по играм, Спутник в жизни!... Я готов делать их жизнь интересной! Это называется *экология*. Она учит познавать, любить, оберегать!

— Как Ты учил Своих детей?

— Да вот именно так: даже цветок-василёк мог стать целым миром, который рассказывал свою историю, включая и устройство своей жизни, и этику, и философию, и Бога...

В Моём распоряжении оказалась библиотека разрушенного монастыря, которую Я ещё в детстве нашёл в завалах... Эти книги послужили толчком, каталогатором *памяти души*, а также источником многих других знаний... Я интуитивно угадывал Истину — а потом рассказывал детям, переиначивая всё на интересный для них манер. Например, рассказывал о каких-то событиях так, как если бы видел всё глазами Бога. Они погружались в Мою любовь — и то, о чём Я говорил, впитывалось ими вместе с любовью, становилось неотъемлемой частичкой их мировоззрений. Подобно тому, как молоко матери содержит всё самое основное для жизни ребёнка, так и Моя любовь включала основы мировоззрения и этики Бога, и ещё чуть-чуть конкретных знаний о растениях, о животных, о Земле.

Какое это было счастье! — видеть, как разворачиваются, устремляются к Свету их сердца...

\* \* \*

Я и сейчас работаю с детьми — учу их радоваться. Это очень важно — уметь радоваться! Люди разучились радоваться естественной красоте! — и это печалит Бога.

На Земле — много красоты, нужно только уметь её видеть! Далеко не всем доступны шедевры художественных произведений искусства. Но всем доступна красота живой природы! Даже в пустыне и в вечных льдах Арктики есть особое очарование!

Спроси у окружающих тебя людей: как часто они смотрят в небо? И ты узнаешь, что мировосприятие большинства из них ограничивается тремя метрами вокруг собственного тела, да и те, в основном, — в пределах собственных комнат или офисов.

Нужно учить людей замечать прекрасное! И даже не только любясь лесами, полями, озёрами, степями, морями... — но и в капельках росы, в первых лучах восходящего солнца, в дождинках, в травинках, в пении птиц, в тоненьком ясном месяце... — везде можно найти удивительную неповторимую красоту Творения!

И когда люди научатся замечать красоту и радоваться прекрасному, они затем смогут понять и полюбить Того, Кто это сотворил, — Творца! Живая природа ведь создана Творцом — как неисчерпаемый источник радости и любви!

— Скажи: почему Ты работаешь с детьми, а не со взрослыми?

— Работа с детьми — это большая радость для Бога! Детские души более восприимчивы к красоте! Чистота их восприятия прекрасного — намного выше, чем у взрослых. Дети также способны воспринимать очень серьёзные знания о Боге, но только если с ними не “сюсюкаться”, а говорить на равных. Они вполне способны подняться на уровень дающего знания, если это им интересно. Они впитывают новые знания — сразу всем сознанием, в отличие от взрослых, у которых полученные знания, к сожалению, “застревают в голове”.

Правда, у детей есть опасный “переходный возраст”<sup>8</sup>, но это естественно. Те, кто его проходят благополучно, будут иметь прекрасный фундамент для правильного дальнейшего развития.

— Василёк, а что бы Ты посоветовал насчёт воспитания именно собственных детей?

— Собственным примером надо воспитывать! Собственным примером — во всём!

Нужно воспринимать ребёнка своим учеником — учеником, в присутствии которого учитель не имеет права позволить себе ни капли слабости.

И чем сложнее ученик, тем безупречнее должен быть учитель!

---

<sup>8</sup> Возраст «подросткового протеста», когда происходит интенсивное осознание своего «я» и его «утверждение». Это часто сопровождается тотальным протестом против всего, чему прежде учили взрослые.

Конечно, бывает жалко, если ребёнок, прежде мысливший вместе с родителями по одному из песенных кредо Юрия Кукина: «А я еду, а я еду за туманом — за туманом и за запахом тайги!», вдруг переделывает это в «А я еду, а я еду за деньгами: за туманом ездят только дураки!»...

Но этот возрастной этап, биологически запрограммированный и совпадающий с половым созреванием, — необходим. Во-первых, ведь далеко не всегда детей воспитывают правильно. Во-вторых, ребёнок в это время впервые по-серьёзному обретает — пред Богом — свободу воли: свободу выбора, по какому жизненному пути, с какими кредо ему дальше идти.

Причём крайне важно, чтобы он имел — в ряду того, из чего ему выбирать, — правильные знания и навыки, способствующие его духовному развитию. (Примечание В.В.Антонова).

Если внимательно проанализировать своё собственное поведение — станет очевидно, что корни многих пороков ребёнка берут начало в душе его воспитателя.

Можно много раз повторять правильные слова... — но чего стоят слова человека, который сам не умеет безупречно следовать всем своим советам? Таким поведением можно навсегда обесценить всё то прекрасное и правильное, что пытаешься объяснить другому.

### Анастасия, Рада, Лада

— Мы хотели бы сказать несколько слов родителям — мамам и папам:

Богом вам дана — на возвращение, на воспитание — душа ребёнка или даже души нескольких детей. И каждый из них — это именно особая душа, вы это знаете.

Вы позвали её, его, их — родиться — и они выбрали вас... И Бог принимал в этом участие; это — не случайность!

Пока дети малы, родители очень во многом определяют их будущее!

И хорошие родители задумываются о том, что нужно для этого делать, что в воспитании — главное?

... Сегодня Нам хотелось бы сказать о любви-доверии — как способе воспитания.

Нужно укреплять не свою власть над ребёнком, которая приводит к его послушности, — но растить взаимные любовь и понимание!

Для этого — нужно учиться видеть, слышать, понимать душу ребёнка!

Пусть его послушность рождается из его доверия и уважения, а не из страха наказания!

Пусть любовь и забота — ваши и его — будут всегда взаимны!

Вы вздыхаете: как это сложно, некогда, нет сил! Но ведь это, может быть, — как раз и есть самое важное в воспитании!

Вы — душа, ребёнок — душа. И души могут учиться друг у друга. Попробуем всегда помнить — в отношениях и с очень маленькими детьми, и даже с теми, кто почти уже взрослые, — что эта душа стала моей дочерью или моим сыном как раз для того, чтобы мы научили друг друга любви, терпению, покою, прощению, чтобы дарили друг другу знания, умения, заботу...

... Попробуем также пробуждать осознание себя-души — в детях! И — через это — будем пробуждаться сами!

Начнём вместе смотреть на мир и познавать его — прекрасное Божественное Творение! Расскажем детям то, что знаем сами, — и через это будем вместе познавать новое! Пусть увидит КРАСОТУ нам помогут фотоаппарат, кисти и краски, или вместе захочется слушать кого-то..., или мы вместе побежим, поплывём, или будем работать в саду... Но при этом обязательно нужно быть открытыми к восприятию друг друга — и жизни вокруг! И Бог будет помогать! Ведь это — Его радость: видеть, как тянутся к свету, доброте, любви души Его детей!

— Как воспитывать нравственность в детях? И как прививать основы нравственности уже взрослым людям?

— Лучше всего это делать примером — примером собственным!

Ведь главным воспитателем является образ жизни тех, кто живут рядом. Это — и родители, и учителя, и общество в целом. Установки жизненные, по которым живут люди, (не лозунги, а реальные жизненные ценности отдельных людей и всего общества) — воспитывают наших детей!

Если эти примеры запечатлеваются детскими душами как образцы для подражания, как эталоны поведения — то это и становится свойством душ. Если такими эталонами становятся любовь, доброжелательность ко всем, заботливость, уважение — то потом эти свойства развиваются при взрослении. Если же запечатлеваются эмоции и поведение противоположного полюса — то потом придётся очень долго отучать такие души — через их боль — от пороков, впечатывающихся с детства в память сознания.

Многие такие свойства — и положительные и отрицательные — “наследуются” потом и в новом теле при следующем воплощении.

И всё это значимо не только для молодых душ!

— А что же делать, когда нравственные нормы в обществе пришли в упадок, когда безнравственность стала нормой, когда извращённые нравственные нормы уже являются устоями общества? Что делать, чтобы посеять в душах хоть малые семена истинной нравственности?

— Можно писать, создавая образы, которым захочется подражать!

Если открыто говорить о людях, жизнь которых высоконравственна и прекрасна, — то это может помочь тем, кто захотят тоже стать такими же героями духа!

Именно для того приходят на Землю Аватары — чтобы явить образцы столь чистые и прекрасные, что многие души устремляются к Ним с великой любовью, принимают Их советы, нравственные заповеди, следуют Их примеру во всём! Аватары являют Собою образцы Любви, Добра, Знания и проявляют всё это каждым днём Своих жизней!

## Лао

— Лао! Что нужно делать, чтобы прикосновение детей к нашим знаниям не давало потом “откатов” в обратную сторону?

— Во-первых, надо развивать в детях любовь, именно любовь! Тогда — невозможны “откаты”. Душа, выросшая в качестве любви, не сможет деградировать!

Во-вторых, нужно стремиться к созданию, по возможности, именно коллективов детей (или детей и взрослых) по типу *лесных ашрамов* — с чистой и гармоничной средой для жизни и общения. Именно в такой среде можно задать душам прочные позитивные устои жизни, нравственности, взаимодействия с миром живой природы. *Лесные школы* — это возможность не дать погибнуть тем росткам добра, которым пока нужен непрерывный уход.

А жизнь “белой вороны” — это обычно непосильно душе в детском теле. Противостоять в одиночку агрессивному примитивизму — в состоянии только взрослые и сильные люди.

Также не все дети могут самостоятельно выдержать соблазны тупой удовлетворённости гуны тамас.

Но если рядом будут спутники на Пути, то ребёнок — даже из прежде отвергнутой окружающей средой изгнанника — становится, принимая новую позитивную роль, одним из *героев-первопроходцев, защитников добра!*

Очень важно для детей наличие единомышленников как среди взрослых, так и в детской среде!

... В детях должны быть заложены основы развития в виде роста любви! Тогда будущие трудности, включая соблазны эгоистичного отношения к миру, — становятся менее опасны.

Основой, фундаментом воспитания душ любого возраста должна быть любовь! Это делает невозможной в будущем их тотальную деградацию! Тот, для кого руки духовного сердца — дарящие, творящие любовь — стали основой жизни души, не может упасть! Именно на таком фоне должно идти развитие интеллекта! Здоровый и радостный образ жизни в гармонии с природой, дарение любви — так надо воспитывать души! Развитие сердечной любви к каждому созданию Творца — поможет ребёнку на духовном Пути! *Лесные школы* — это возможность создания духовной среды для роста!

Вокруг вас должен быть сад молодых, чистых душ! По всей Земле нужно делать “полисад”: очаги этого цветущего сада!

— А как помочь тем, кто отворачиваются от любви?

— Много жизней у них впереди...

Помощь Божья приходит к тому, кто сам ищет, как помочь другим.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В.В.Антонов

В самой *глубине* многомерной вселенной находится Бог-Отец, Он же — Творец, Он же — Океан самого светлого, самого нежного Сознания.

“Проявленный” мир (Творение) сотворён Им, и он весь пронизан Светом исходящего из Обителя Творца Святого Духа. Поэтому “проявленный” мир выглядит, как мягкое, пушистое одеяло, укрывающее Творца.

Вся многомерная вселенная — тоже Бог. Бога в этом аспекте называют Абсолютом (т.е. Абсолютно Всем). Нет ничего во вселенной (кроме “тьмы внешней” — ада), что не являлось бы Богом-Абсолютом.

Творение — это способ эволюции Бога. Индивидуальные сознания, рождающиеся из протопуруши [3,9-10,13], воплощаются в материальные тела для своего роста, чтобы в конце своей индивидуальной эволюции познать себя как Часть Творца, влившись в Него и обогатив Его собой.

Когда человек испытывает себя, задавая себе вопрос “кто я?” — он каждый раз отвечает на него, исходя из своих привязанностей (“я — шофёр”, “я — беременная”, “я — директор”, “я — президент”, “я — учёный”, “я — мужчина”, “я — женщина”, “я — мальчик”, “я — девочка”, “я — тяжелобольной”; или “я — духовный искатель”, “Я — Святой Дух”, “Я — Часть Творца”).

... Да, однажды кое-кто начинает хотеть познать себя как Бесконечный Океан Любви... И, отвергая, всё, кроме любви, он познаёт себя — через многие старания — как Любовь. А Любовь — и есть Бог в Аспектах Творца (Изначального Сознания), Христа (Мессии, Аватара) и Святого Духа (Брахмана).

Здесь, в Творении — через посредство позитивной эволюции воплощённых существ — Бог меняется, эволюционирует Сам. Весь “тварный” мир наполнен растущими позитивно или деградирующими индивидуальными сознаниями — меняющимися частицами Абсолюта.

И именно здесь, в этом “проявленном” мире, у каждого из нас есть возможность познать, что я есть Часть Единого Целого, слив своё самоощущение с Сознанием Бога<sup>9</sup>.

Бог есть Любовь. И стать с Ним *Одно* можно, только превратив себя (как сознание) в такую же идеальную Любовь. Как это сделать? Этому учил Иисус, учили и Другие, Кто приходили из Творца.

Нигде в мире материи нет идеальных (с точки зрения обывателя) условий для нашего воплощённого существования. Но, тем не менее, верно понявшие Замысел Творца люди продвигаются по направлению к своей Высшей Цели, развивая себя как любовь.

Нужно просто научиться любить весь мир так, как любит его — его Творец. Только тогда появляется возможность полюбить и Творца — той любовью, которая приводит к Слиянию с Ним.

Учиться этому мы можем сами. И также мы можем помочь в этом детям.

---

<sup>9</sup> Это достигается отнюдь не через решения ума, но только посредством роста индивидуального сознания, развивающегося в качестве духовного сердца.

## 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. dil, 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.

### *Видеофильмы*

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).

### *Аудиокниги*

1. Добрыня — Былины: 2 CD: 80 и 60 мин.
2. Сказка о царевне Несмеяне и Иване: CD: 45 мин.
3. Божественные Притчи: CD: 180 мин.
4. Дао-Дэ-Цзин: CD: 120 мин.
5. Бхагавад-Гита: CD: 205 мин.
6. Евангелие от Филиппа: CD: 110 мин.

7. Стихи-медитации. 2 CD: 67 и 79 мин.

### *Музыкальные файлы*

1. Колокольный звон — [www.ru.spiritual-art.info/music.html](http://www.ru.spiritual-art.info/music.html)
2. Музыка, помогающая очищению чакр — [www.ru.spiritual-art.info/music.html](http://www.ru.spiritual-art.info/music.html)

Книги и фильмы можно заказать с сайтов:  
<http://stores.lulu.com/spiritualheart>,  
<http://ru.spiritual-art.info>,

а в пределах Украины — почтой для высылки с наложенным платежом — с сайта:

[www.shop.religiousbook.org.ua](http://www.shop.religiousbook.org.ua)

С другими материалами можно познакомиться, в том числе, на сайтах:

[www.ru.philosophy-of-religion.org.ua](http://www.ru.philosophy-of-religion.org.ua)  
[www.new-ecopsychology.org/ru](http://www.new-ecopsychology.org/ru)  
[www.ru.path-to-tao.info](http://www.ru.path-to-tao.info)  
[www.ru.aquarian-age.org.ua](http://www.ru.aquarian-age.org.ua)  
[www.ru.pythagoras.name](http://www.ru.pythagoras.name)  
[www.ru.atlantis-and-atlanteans.org](http://www.ru.atlantis-and-atlanteans.org)  
[www.swami-center.org/ru](http://www.swami-center.org/ru)  
[www.ru.spiritual-art.info](http://www.ru.spiritual-art.info)  
[www.ru.native-american-spirituality.info](http://www.ru.native-american-spirituality.info)  
[www.ru.encyclopedia-of-religion.org](http://www.ru.encyclopedia-of-religion.org)

Фото на обложке —  
Владимира Антонова.

Дизайн —  
Екатерины Смирновой.