

ВСЕОБЩАЯ ЛЮБОВЬ

Цель обучения: *Развить чувство любви ко всему*

Ключевые слова: *всеобщий, планеты, волшебный, звезды, бриллианты, пузырь, мерцающий, британские острова, энергия любви, чувства, яркость*

ЦИТАТА/ТЕМА НЕДЕЛИ

Любовь – это язык, понятный для всех



Обсудите, что значит эта фраза.

РАЗМЫШЛЕНИЕ В ТИШИНЕ

Сядьте комфортно на стуле или, скрестив ноги, на пол. Спина прямая, голова поднята. Сделайте глубокий вдох, на выдохе расслабляйтесь. Следующий вдох.. выдох с расслаблением...

Полностью расслабьтесь. Вытяните вперед пальчики ног, теперь расслабьте их. Напрягите икроножные мышцы, расслабьте их. Напрягите мышцы верхней части ног и бедра, теперь расслабьте их. Подтяните живот, и расслабьте его. Отведите плечи назад, теперь расслабьте их. Поднимите плечи вверх, опустите. Посмотрите налево, прямо перед собой, направо, и снова перед собой. Напрягите мышцы лица (состройте гримасу), расслабьте лицо. Все ваше тело расслабилось. Все напряжение ушло. Вы чувствуете себя хорошо.

Почувствуйте запахи в комнате, твердость пола под ногами, ощутите, как воздух касается вашей кожи. Теперь закройте глаза, чтобы окружающие предметы и звуки в комнате вас не отвлекали. (Сделайте паузу на 1-2 минуты, позвольте детям прочувствовать это состояние). Прислушайтесь к звукам за пределами этой комнаты. Постарайтесь уловить самые далекие звуки.

Сосредоточьтесь на дыхании. Медленно сделайте глубокий вдох и выдох. Глаза закрыты. При вдохе представляйте, что в ваше тело входит чистая исцеляющая энергия и наполняет вас счастьем, любовью и спокойствием. При выдохе представляйте, что все неприятные чувства, такие как грусть, усталость, злость, раздражение, страх, скука, зависть и другие выходят из вашего тела, и вы ощущаете счастье и свободу от всех беспокойств. Повторите это упражнение 3-4 раза. Постепенно все беспокойства выходят из тела и растворяются.

звучит музыка

Почувствуйте, как чувство любви растет в вашем сердце...

Пусть оно струится из вас...

Вы красивы, привлекательны, и люди вокруг вас такие же...

Ваша любовь струится к каждому в этом классе...

Она струится ко всем членам вашей семьи...

Ко всем людям на улице...

Ваша любовь накрывает весь город... Всю страну... весь мир...

Вашу любовь чувствуют все существа, животные, рыбы, деревья, растения...

Вся планета в вашей любви...

Потому что все творения и существа нуждаются в любви...

Ваша любовь важна для каждого, кто рядом с вами...

Понимая это, вы счастливы...

Теперь верните свое внимание обратно в класс. Откройте глаза, потянитесь. Упражнение закончено. Улыбнитесь вашему соседу. Что вы чувствуете?

РАССКАЗЫВАНИЕ ИСТОРИИ

ПУРПУРНАЯ ДВЕРЬ

(Отрывок из произведения Синтии Бах «Эмма и волшебная нить»)

В субботу утром Эмма проснулась от звуков в соседней спальне. Что происходит? Ага, сегодня папа дома! Значит, случится что-то особенное!

Эмма внимательно прислушивалась. Да, мама и папа собирались поклеить и покрасить обои, и они решили начать пораньше. У них будет очень напряженный день.

Мама заглянула в комнату Эммы и сказала: «Твой завтрак готов, он на столе. Беги вниз и завтракай, ты же умница!»

Эмма быстро умылась, оделась и спустилась на кухню. За едой она взглянула в окно, интересуясь, какой же будет день. Утро выглядело серым и пасмурным.

«Хорошо», - сказала Эмма. «Я читаю книгу, которую дала мне няня». Эмма быстро помыла посуду и пошла вверх по лестнице в свою комнату. Папа окликнул ее: «Эмма, после обеда уедем из дома, чтобы краска высохла, если ты не против?»

«Конечно, папа! Спасибо!» - ответила Эмма и погрузилась в свою книгу под названием «Планеты». Она и раньше видела телевизионные передачи о планетах, но не могла точно представить, какие они и как далеко находятся. Они казались такими крошечными и далекими, даже когда Эмма смотрела на них в телескоп дяди Майкла.

Эмма листала страницы в поисках картинок и фотографий. Вот они – Марс, Венера, Меркурий и Луна. Эмма любила Луну и любила наблюдать, как лунный диск меняет свою форму из ночи в ночь. А вот еще Юпитер, Нептун, Плутон и Сатурн! Больше всего ей нравился Сатурн, потому что у него были красивые кольца. В книге говорилось, что кольца состояли из больших глыб льда. Как интересно!

Эмму интересовало, что побуждает планеты постоянно двигаться вокруг солнца, и почему солнце всегда на своем месте? Эмма почувствовала себя несколько перегруженной от мыслей, поэтому она отложила книгу и проверила лежащий под подушкой клубок волшебной нити. Да, аккуратно свернутый он лежал на месте. Эмма взяла клубок в руку и произнесла: «Сегодня – последний день для волшебства. Осталось пройти только одну дверь».

У Эммы уже остались позади пять волшебных приключений, в которые она попадала через дверь ванной комнаты при помощи волшебного клубка. Сегодня будет шестое. За дверью ванной она обнаружила шесть цветных дверей, которые являлись входом в изумительные миры. Последняя дверь, которую Эмма еще не открывала, была пурпурного цвета.

Клубок начал крутиться и сиять ярким светом, затем выпрыгнул из рук Эммы. Как всегда, Эмма крепко ухватилась за нить и взволнованно направилась к двери. Клубок прыгнул за пурпурную дверь, за ним последовала Эмма. Уже не было слышно родителей в соседней комнате. По правде сказать, не было никакой соседней комнаты. Была только дверь в волшебный мир.

Под ногами сиял ярко-розовый ковер, а сверху лился такой яркий свет, что Эмма смогла только украдкой взглянуть на все двери, в которые она входила прежде. Все они переливались своими цветами, напоминая Эмме о прекрасных приключениях в своих мирах. И вот наступил день пурпурной двери, которая уже сияла и мерцала таинственным зовущим светом.

Что же ждет Эмму сегодня? Эмма вошла в безопасный сказочный сад. Когда она оглянулась вокруг, дневной свет начал тихо угасать. При тусклом свете она заметила перед собой яркое свечение. Эмме пришлось поморгать, и, когда глаза привыкли к освещению, она становилась в изумлении. Неужели прямо перед ней сияла настоящая звезда?

«Я только выгляжу как настоящая звезда, но на самом деле я сказочная звезда, я звездная фея», - послышался хрустальный голос из мерцающего бриллиантом света. «Я пришла взять тебя в путешествие».

«Куда мы идем?» - спросила Эмма.

«Если ты войдешь и встанешь внутри моего светящегося шара, ты будешь в безопасности, и я смогу нести тебя», - голос звезды был одновременно успокаивающим и волнующим.

У Эммы возникло ощущение, что сегодняшнее приключение будет самым лучшим.

Сначала она не могла рассмотреть звездный шар, но постепенно он стал более четким, и, переливаясь всеми цветами радуги, напоминал большой мыльный пузырь. Маленькие ступеньки, ведущие внутрь шара, сияли бриллиантовой россыпью.

«Не бойся», - сказала звездная фея. «Тебе будет удобно и безопасно внутри шара, и ты сможешь все видеть».

В хрустальном голосе слышались нотки любви и добра, как будто все любящие Эмму люди слились в одно звучание. Ей было совсем не страшно, да и было ли чего бояться? Держа в руках нить от клубка, Эмма взбежала вверх по бриллиантовым ступенькам и ступила внутрь звезды. Входное отверстие открылось и закрылось за ней само собой. Ступеньки сами сложились в удобное сиденье.

«Ты готова?» - спросила фея.

«Да!» - взволнованно ответила Эмма. «Куда мы направляемся?»

«В полет!» - воскликнула фея.

Снаружи их окружала мерцающая бархатная темнота. Эмма подумала, что в любой момент она может увидеть что-нибудь особенное. Уверено взлетев, уже через пару секунд звездная фея молвила: «Взгляни вниз, чуть левее. И не волнуйся, ты не упадешь». Эмма повернулась, и к своему изумлению обнаружила, что смотрит на планету Земля сверху! Какая же красивая наша планета – голубая, белая, медленно вращается, можно видеть даже отдельные страны. А вот и британские острова! Эмме было немного странно видеть свою землю с такой высоты. Затем она увидела луну. Казалось, будто луна движется по дорожке, сделанной из тонких линий, напоминающих паутинку, большим кругом дорожка оборачивалась вокруг планеты Земля.

Звезда понесла Эмму выше, приблизив ее к другим планетам. Фея сказала, что планеты похожи на мячи, которые делают люди на Земле. «А кто же создал планеты?» - спросила Эмма.

«Их создала Великая Энергия, название которой Любовь», - ответила звездная фея.

«Великая Энергия окрашена розовым цветом?» - спросила Эмма. «Я видела розовый свет вокруг животных и людей, когда они добры». «Ты можешь увидеть Великую Энергию в разных цветах, потому что все, что существует, создано из нее. Но действительно, цвет Любви - розовый, и люди могут легче всего увидеть именно его», - объяснила фея.

Когда они летели обратно к Земле, Эмма видела розовый туман, окружающий нашу планету. Но иногда в некоторых местах в тумане были большие дыры. «Наверное, в этих местах совсем нет Любви», - подумала Эмма. «Наверное, из-за этого Энергия Земли такая печальная».

«Ты права», - улыбнулась звездная фея. «Теперь всегда старайся посылать Земле свою Любовь. Это поможет залатать дыры». Эмма благополучно вернулась домой, вышла из звездного шара, сбежала по бриллиантовым ступенькам на пол, от души поблагодарила звездную фею за чудесное путешествие и попрощалась с ней.

«Эмма! Пора выходить из дома!» - позвал ее голос. Это был отец. Эмма открыла глаза и обнаружила себя лежащей калачиком на своей кровати.

Вот это приключение она пережила!

ВОПРОСЫ

1. Что вы чувствовали, слушая эту историю?
2. Напомнила ли вам эта история случай из собственной жизни?
3. Что произошло в доме Эммы в субботу утром?
4. О чем была книга, которую читала Эмма?
5. Какая планета нравилась Эмме больше всего? Почему?
6. Как Эмма попала в волшебное путешествие?
7. Сколько раз Эмма отправлялась в волшебное путешествие через дверь ванной?
8. Какого цвета была дверь, ведущая в шестое приключение?
9. Опишите путешествие Эммы.
10. Кто создал планеты по словам звездной феи?
11. Что означали дыры в розовом тумане, окружающем планету Земля?
12. Что вы думаете, как люди могут помочь Земле?
13. Как мы можем заботиться о мире?

ПЕНИЕ ХОРОМ (текст и музыкальный файл будет выложен позже)

ГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

1. Дайте каждому ребенку копию картины «Планета Земля» на следующей странице.
Обсудите с детьми ценности, относящиеся к ценности «ненасилие».
Спросите детей, какие ценности нам всем нужно развивать и практиковать для того, чтобы наш мир стал хорошим местом для всего живого, и какие ценности помогают безопасности и сохранности Планеты Земля?
Дискуссию можно перенести в русло настоящего момента - вашей семьи, окружения, соседей, природы вокруг.
Каким должно быть наше поведение, чтобы помочь нашему чудесному миру?
Нужно начать с нас самих, чтобы помочь сохранить Планету Земля.
Затем предложите детям раскрасить картинку.
2. Придумайте слоган на тему «Любовь для нашего мира».

Дополнительные упражнения/Ссылки на Другие Предметы

Пусть дети придумают и создадут плакат на тему проявления доброты к Матери Природе.

Заканчивая урок: учитель может попросить детей встать в круг и сказать, обращаясь к своим соседям: «Я буду заботиться об окружающем мире». Затем практикуйте мысль о Любви ко всем, кто рядом, и к Планете Земля.

