

ЛЮБЯЩИЕ МЫСЛИ

Цель обучения: Рассуждение о том, какое влияние оказывают любящие мысли на меня и на других.

Ключевые слова: Индия, водонос, теплые чувства, любовь, сердце, улыбка

ЦИТАТА/ТЕМА НЕДЕЛИ

Начинайте день с любви,
Наполняйте день любовью,
Заканчивайте день любовью,
Так надо жить всегда!



Обсудите, как можно в жизни применять эту цитату.

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.

Любовь наполняет твое сердце. Любовь расширяется и заполняет все вокруг тебя... Ты очень милый, красивый, и все вокруг тебя такие же...

Пусть твоя любовь придет ко всем в этом классе...

... твоя любовь заполняет всех в твоей семье...

... твоя любовь заполняет всех, кто живет на твоей улице...

Пусть твоя любовь придет ко всем, кто живет в твоём городе...

Пусть твоя любовь придет ко всему миру...

Пусть твоя любовь придет ко всем живущим... животным...рыбам... деревьям... растениям...

Всем нужна любовь. Твоя любовь важна для всех, кто рядом с тобой...

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

РАССКАЗЫВАНИЕ ИСТОРИИ

Сурья-водонос

(Правдивая индийская история, рассказана Тессой Хельман)

Все дети в мире нуждаются в любви. Мы все надеемся, что наши родители любят нас, и что наши братья и сестры любят нас. Но достаточно ли этого?

Я расскажу вам историю о девочке, которую звали Сурья. Ей было около восьми лет, она жила в Индии в маленькой деревушке, и было у нее два брата. Сурья была счастливым ребенком. Так как в доме не было воды, она часто помогала своей маме носить воду от колодца до дома. Это нужно было делать каждый день - один раз на рассвете, второй раз на закате. Это был долгий путь до колодца и обратно. Сурья и ее мама несли тяжелые кувшины на голове.

Сурья несла кувшин поменьше, и она понимала, насколько важна каждая капля воды.

«Вся вода, которую ты несешь, будет нами использована. Сколько бы ты не принесла, вода всегда нужна», - заверяла мама.

Сурья чувствовала важность этого поручения. Она знала, что без воды ее семья не выживет. Она знала, что семья зависит от ее работы, потому что нужно было умыться, пить, готовить еду. Сурья была рада помогать своей семье, которая с улыбкой ласково называла ее «наш водовоз». Сурье это нравилось, и наполняло ее изнутри теплым светлым чувством.

Даже когда она уставала, стоило кому-то тепло улыбнуться ей, она чувствовала себя лучше.

Однажды она спросила у мамы, отчего такое чувство: «Мама, почему я чувствую тепло и счастье внутри, когда приношу воду, и отец улыбается мне? Что-то внутри меня становится большим и пушистым. Это такое приятное ощущение. Его нет, когда люди отворачиваются от меня или не замечают. Это чувство, как маленький теплый котенок внутри. Когда кто-то улыбается мне, он встает, мурлычет, распушает свою шерстку, и уютно сворачивается калачиком. Если никто не улыбается мне, он не двигается. Он тихо лежит, ожидая улыбку».

«Ах, понимаю, дитя мое! Ты начала чувствовать свое сердце. Да, оно как маленький котенок. Оно любит дарить любовь и получать ее. Когда это случается все вместе, оно очень счастливо. Когда оно дарит любовь, но никто ее не замечает, сердце не очень счастливо. Оно терпеливо ждет, когда кто-нибудь заметит его любовь, тогда оно становится словно котенок или щенок, который виляет хвостиком и кружится от счастья. И так происходит с каждым человеком. У нас всех возникает теплое чувство в груди, когда мы знаем, что нас любят. Если мы теряем того, кого любим, или наше домашнее животное умирает, внутри возникает тяжелое чувство. Маленькое тепло превращается в холодный тяжелый камень, а котенок внутри исчезает. Мы чувствуем себя одинокими. Но всегда нужно помнить, у каждого в сердце есть любовь. Если тебе нужна любовь, сначала дай ее. Подари улыбку и доброе слово другим людям, и они почувствуют внутри счастливое тепло. В ответ они улыбнутся тебе и поблагодарят тебя за доброту, и ты больше не будешь чувствовать себя одинокой. Любовь - это то, что нужно всем. И чтобы получить ее, нужно быть уверенным, что ты даришь ее сам. Дети очень хорошо дарят любовь. Это то, что они умеют делать легко, и это то, что им не следует забывать, взрослея. Не важно, что жизнь бывает порой очень трудной, если ты любишь людей, ты никогда не почувствуешь себя одиноким».

ВОПРОСЫ:

1. Что вы чувствовали, слушая эту историю?
2. Напомнила ли вам эта история случай из собственной жизни?
3. Какое бы название вы дали этой истории?
4. Что делало Сурью счастливой?
5. Что чувствовала Сурья, когда отец ей улыбался?
6. Что чувствовала Сурья, когда никто ей не улыбался?

7. ПЕНИЕ ХОРОМ

ОБРЕТИ ЛЮБОВЬ

(автор слов и музыки: Сара Джон (Sara John))

Любовь не найти,
Пока сам не полюбишь.
Мир обрести
Нужно в сердце своем.
В поисках истины
Честь раздобудешь.
О ценностях в жизни мы песню поем.

Чтоб радостным быть
Нужно радость умножить,
Счастье свое
Видя в счастье других.
Крепкая дружба
Нам в этом поможет
И вместе мы сможем в гармонии жить.

ГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

1. Упражнение на осанку - игра «Водонос»

Дети разбиваются на пары. Пары становятся в линию лицом друг к другу.

Между рядами надо оставить достаточно места. Последняя пара идет к началу между рядами, неся на голове «воду» (например, книгу), балансируя...

Смотрим, кто лучший водонос.

2. Творческий рисунок

Дайте каждому ребенку копию рисунка с изображением Сурьи и ее мамы (смотрите последнюю страницу), чтобы дети раскрасили и добавили свои сценки из деревенской жизни, как они представляют Индию.

Что делают люди? Как выглядят дома? Есть ли школа в каждой деревне?

Дополнительные упражнения/Ссылки на Другие Предметы

Культура: Как дополнение к упражнению 2 - «Творческий рисунок». Учитель может показать картины из жизни в Индии. Можно пригласить в класс родителей, которые могут поделиться своим опытом, как они жили и росли в Индии. В качестве наглядности используются артефакты, костюмы, еда.

Заканчивая урок: учитель может попросить детей встать в круг и сказать: «Я понимаю, что все мои мысли и поведение влияют на других людей. У меня будут только хорошие, любящие мысли».

Сурья и ее мама

