

edice
Šťastné dítě



Peggy Joy Jenkinsová

Jak rozvíjet dětskou spiritualitu

Jednoduchá praktická cvičení

DharmaGaia
Knížky pro přemýšlivé lidi



edice Šťastné dítě



DHARMAGAIA

Předmluva

Tato kniha je přepracovanou verzí mé dřívější práce *A Child of God* (Dítě Boží). Zjistila jsem, že mnoho lidí, kteří věří v prvotního Stvořitele, velkého Ducha a podobně, nemá rádo slovo Bůh. Proto jej v knize nezdůrazňuji a navrhuji, aby si zde každý dosadil výraz, který je mu blízký. Tyto lekce jsou založeny na univerzálních principech – principech, které jsou platné bez ohledu na zemi, kulturu či náboženství.

Vzhledem k mým zkušenostem matky, pedagožky vzdělávající rodiče a učitele a studentky duchovních a vesmírných principů pro mne bylo přirozené a logické tyto oblasti spojit v naději, že se tak urychlí růst vědomí, které náš svět potřebuje. Jako rodič jsem cítila velkou potřebu uspořádat informace o duševních a duchovních principech do podoby, která by se dala snadno sdílet s dětmi. Výsledkem byla kombinace dvou oblíbených výukových prostředků – vizuálních pomůcek a analogií – které děti učí principům pravdy.

Rčení, že *učíme to, co se sami potřebujeme naučit*, mi nikdy nepřipadalo pravdivější, než když jsem psala tuto knihu. Mám radost, že se o ni mohu s vámi podělit, a doufám, že vám pomůže tak, jako pomohla mně. Kniha rozhodně není určena jen pro výuku dětí, ale pro vedení dítěte v každém z nás.

Přeji vám z celého srdce, abyste vy i děti při putování touto knihou prožili na své cestě mnoho radostných chvil.

Tvorba základů

*„Dítě musí dorůst vyššímu řádu ducha
skrze konkrétní věci.“*

DR. MARIA MONTESSORI

Cílem této knihy je pomoci mladým lidem uvěřit věcem, které jsou ve vztahu k nim osobně jakožto k dětem Stvořitele pravdivé. Když tyto pravdy poznají, začnou se jim i jejich okolí dít fantastické věci.

Někdo jednou řekl: „Běda člověku, který se musí učit principům až v období krize.“ Zásady, které si děti z této knihy osvojí, jim pomohou připravit se na cokoli, co je v životě potká, protože porozumí tomu, že duševní a duchovní svět patří jim a že cokoli se v jejich životech objeví, je materiálním zobrazením jejich přesvědčení. Mnoho lidí vidí vnější svět jako příčinu a sebe jako následek. Věřím, že děti spatří sebe jako příčinu a svět jako následek. Pak se mohou chopit vedení, jehož je ke vstupu do nové éry zapotřebí.

Ke každému fyzikálnímu zákonu existuje paralelní zákon duševní a duchovní. Učit děti pracovat s duchovními zákonitostmi stejně jako s fyzikálními znamená obdařit je mírem, důvěrou a radostí, což jim umožní čelit bouřím života.

Lekce v této knize slouží jednoduše k tomu, aby byl tento proces zahájen. Mají se stát pomůckou pro zaneprázdněné rodiče, kteří jsou ochotni strávit deset minut denně učením svých dětí vyšším principům. Přijdou též vhod mnoha učitelům, duchovním rádcům a vychovatelům. Tyto lekce nepředstavují všechny principy, kterým je třeba se naučit. Jsou zde vybrány jednoduše takové, které se dají

rychle učit pomocí běžných předmětů na úrovni chápání většiny dětí školního věku.

Učení ve své nejvyšší formě neprobíhá skrze slova, avšak pomocí symbolů. Jednoduché předměty mohou symbolizovat mnohé těžko pochopitelné pravdy. Již dávno se běžných předmětů užívalo k objasnění neznámého. Tyto lekce tedy používají konkrétno k podpoře abstraktního.

S lekcemi můžete pracovat a nemusíte znát všechny odpovědi. Prostě jen připravte prostor a popíchněte děti těmito myšlenkami, jejich vnitřní Učitelé je pak mohou dotvořit a přivést děti k úplnému porozumění.

V celé této knize jsem se snažila co nejméně odvozovat. Přestože používám výrazy jako Bůh, Duch, Zdroj, Stvořitel a vnitřní Učitel, berte je prosím pouze jako označení. Pokusy jazyka definovat nedefinovatelné. Tato slova se pokoušejí popsat, co každý z nás ve svém srdci, ve své duši ví. Dovolte jim, ať znamenají právě to, v co věříte. Klidně je změňte tak, aby vyhovovala vašemu smýšlení.

Nemusíte se vším v knize souhlasit, avšak pokud vás některá cvičení přivedou k zamyšlení a k dalším nápadům, jak učit pravdám, které jsou pro vás důležité, pak kniha splnila svůj účel.

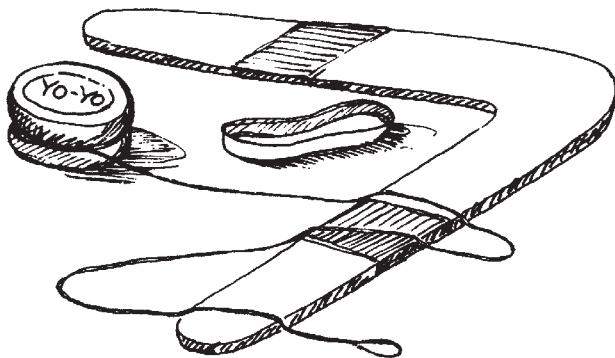
Semínka

Pro začátečníky



9

Zákon bumerangu



Pomůcky

Gumička. Doporučeno: bumerang, jo-jo, frkačka, která se rozvine a zase se smotá, když se do ní foukne.

Lekce

Zákon bumerangu je jiný název pro zákon příčiny a následku, což je základní zákon známý pod různými názvy. Cílem této lekce je připomenout si, že sklízíme, co jsme zaseli – že co pošleme, to se nám vrátí.

Nechejte děti, ať vás sledují, jak si obmotáte gumičku okolo prstu, natáhnete ji a necháte ji zlehka dopadnout zpět. Několikrát to zopakujte. „Zákon příčiny a následku říká, že co vyšleme, to se nám vrátí – jako se vrátila tato gumička. Cokoli do vesmíru vložíme myšlenkou, slovem nebo činem, putuje zpět do výchozího bodu. Když tedy vysíláme přátelské myšlenky a činy, bude se k nám od ostatních vracet přátelkost.“ Natáhněte gumičku,

kteřá teď představuje přívětivou myšlenku. Nyní ji nechejte lehce dopadnout zpět jako dobrou myšlenku, jež se vrací jako následek přívětivé myšlenky. Potom ať děti řeknou nějakou kritickou myšlenku. Zase natáhněte gumičku a nechejte ji dopadnout zpět, aby tak naznačila, jak se k nim vrátí kritizování.

Pokud použijete jo-jo, pusťte ho a vyslovte pozitivní myšlenku jako „láska“. Jakmile se jo-jo vrátí, vyslovte opět „láska“, aby se vytvořila představa vracející se lásky. Totéž opakujte i s negativním příkladem.

Jinou formou, jak vyjádřit zákon bumerangu, je přísloví „Jak zaseješ, tak sklidiš“. Pokud jsme přející a vstřícní, budeme se setkávat s lidmi, kteří nám též budou přát a pomáhat. Budem-li se zaobírat temnými myšlenkami či se chovat, jako bychom se obávali, že nám někdo ublíží nebo že o něco přijdeme, je velice pravděpodobné, že nám tyto zkušenosti život přinese.

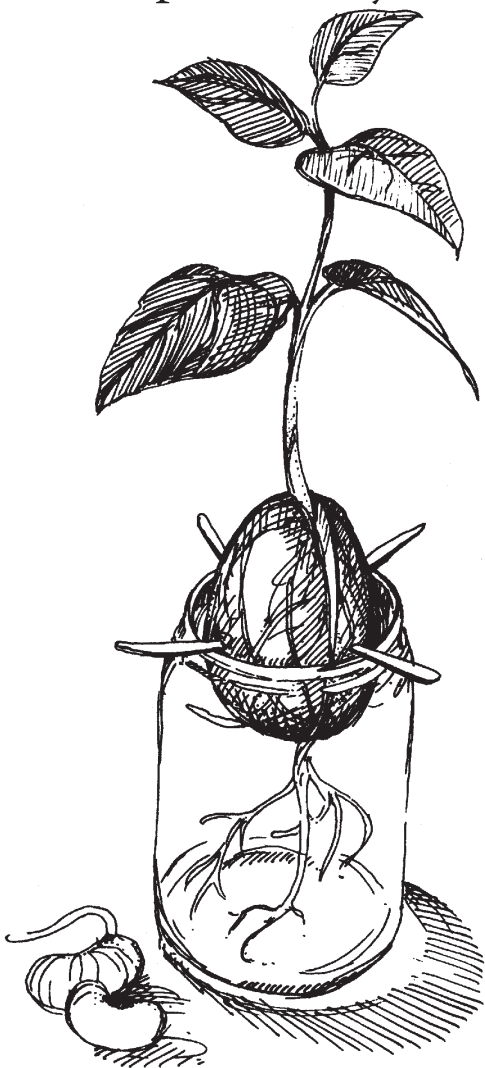
Lekci zakončete optimisticky a dětem připomeňte, jakou mají úžasnou tvůrčí povahu a svobodu vybírat si skrze své myšlenky a pocity to, co do jejich života vstoupí. Činu vždy předchází myšlenka a pocit.

Doporučená afirmace

Jen dobré ze mě vychází a jen dobré ke mně přichází.

Výhonky

Pro pokročilejší



21

Síla afirmací



Tuto lekci je nevhodnější zařadit po lekci č. 20, „Rovný rovného si hledá“. Je dobré použít každou část v jinou dobu.

Pomůcky

Část 1: Čirá sklenice do tří čtvrtin naplněná vodou, lahvička s potravinářskou barvou, lžice, tekutý bělicí prostředek v lahvičce a kapátko (místo kapátka lze použít slámkou).

Část 2: Sklenice a dostatek kamínků nebo fazolí k jejímu naplnění.

Lekce

Část 1: Vysvětlíte dětem, že sklenice představuje mysl člověka a voda představuje myšlenky, které jsou v mysli. Poukažte na to, jak je mysl plná ryzích, čistých myšlenek. Zeptejte se na příklady pozitivních, radostných myšlenek, které by voda mohla představovat. Poté nechejte děti, aby do ní přidaly kapku potravinářské barvy a nazvěte ji negativní myšlenkou. Zeptejte se, co by to mohlo být za myšlenku, a sami nějakou navrhněte, například: „Nedokážu

mluvit před lidmi,“ nebo: „Mě nic pořádného nenapadne!“ Řekněte třeba: „Ouha! Tady máme další negativní myšlenku,“ a přitom přilijte potravinářskou barvu.

Zeptejte se dětí, co mohlo tyto myšlenky přitáhnout. Pomozte jim, aby si vzpomněly na zákon „Rovný rovného si hledá“, který říká, že negativní myšlenka bude k sobě přitahovat další negativní myšlenky.

Pokračujte v přilévání negativity, dokud se voda zcela nezbarví. Pak požádejte děti, aby si vzpomněly na časté negativní výroky, které slyšávají ve škole či v televizi. Vysvětlete jim, že lidé s myslí plnou negativity se pravděpodobně cítí velmi unaveni, protože když myslí negativně, spalují fyzickou energii třikrát rychleji než lidé, kteří myslí pozitivně!

Zeptejte se dětí, jestli mají nějaký nápad, jak se vši té negativity zbavit – všech těch obav, pochyb a myšlenek na nedostatek. Seznamte je s výroky, které na ně velmi účinně zabírají (viz „Pokyny k afirmacím“). Objasněte dětem, že je obvykle třeba velkého množství pozitivních myšlenek, aby se nahradila myšlenka negativní, protože negativní myšlenky se většinou do mysli ukládají s mnohem silnějšími pocity a emocemi než myšlenky pozitivní.

Zbarvená voda teď bude představovat určitý strach či nedostatek, které děti mohou pociťovat. Vymyslete afirmaci, která by je zneutralizovala, a vybídněte děti, aby do vody přidaly kapku odbarvovače. Řekněte jim, aby afirmaci opakovaly či vytvořily nějakou podobnou a aby přitom do vody přidaly další kapky odbarvovače. Pokud se například bojí, že jsou hloupé nebo že nejsou tak schopné jako ostatní, afirmace může znít: „Jsem chytrý člověk,“ „Spoustu toho dovedu,“ nebo: „Rychle se učím.“ Občas vodu promíchejte, aby se v ní odbarvovač rozpustil, a tuto část lekce opakujte, dokud se voda nevrátí do původního čistého, pozitivního stavu. (Vyzkoušejte si to předem, abyste věděli, kolik odbarvovače budete k odbarvení vody potřebovat – bude to asi

deset ku jedné, podobně jako je třeba více pozitivních myšlenek k odstranění negativity.)

Část 2: Sílu afirmace lze též přiblížit pomocí alternativní analogie, kdy k naplnění sklenice použijete trochu vody a dostatek kamínků či sušených fazolí. Přirovněte negativitu uloženou v naší mysli k vodě ve sklenici a navrhněte, že kamínky budou představovat afirmace, které mohou negativitu odstranit. Větší kamínky či fazole můžete použít jako afirmace ukládané (vyslovené) s větší dávkou emoce či citu. Nesou v sobě více síly, protože city mají schopnost tvořit. Opět lze použít nějakou myšlenku a kamínky mohou představovat konkrétní afirmace. Když například dítě pociťuje, že má nedostatek kamarádů, afirmace mohou znít: „V mém životě se neustále objevují noví kamarádi,“ „Jsem milý a laskavý člověk,“ „Reaguji na potřeby druhých,“ „Mám přátele, protože sám dokážu být přítelem,“ nebo: „Mám spousty kamarádů.“

Doporučená afirmace

Mohu si zvolit, jak se cítím, tím, jak myslím a hovořím.

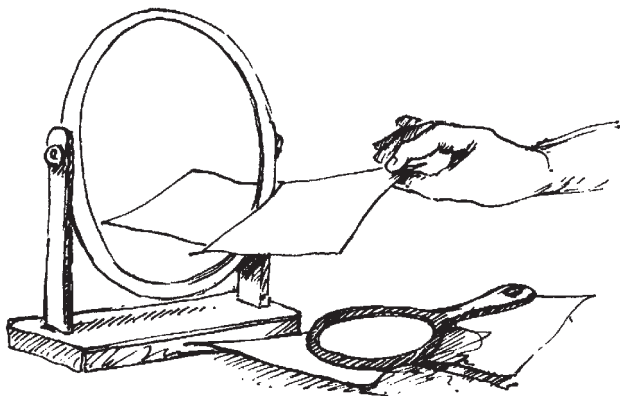
V plném květu

Pro pokročilé



41

Můj svět odráží, co do něj vkládám



Pomůcky

Malé, volně stojící zrcadlo, příruční či kapesní zrcátko pro každé dítě (není nutné), smývatelný fix, hrnek, jeden tmavý papír a jeden světlý papír (může být jeden pro každé dítě), lžička nebo předmět podobné velikosti a svorka.

Lekce

Řekněte dětem, aby si se zrcadlem hrály a sledovaly, jak odráží jakýkoli předmět, na který jej obrátí. Upozorněte je, jak přesně ukazuje, cokoli se v něm odráží. „Existuje duchovní zákon – zákon odrazu – který funguje stejně a dělá přesně to, co zrcadlo. Zrcadlo přestavuje náš svět. Tento svět zachycuje a zpět k nám odráží naše duševní stavy neboli naše nálady a myšlenky. Dalo by se říci, že žijeme ve světě zrcadel a že vše, co vidíme, jsme my sami. Toto ‚my‘, které tak často vidíme, je to, čemu věnujeme spoustu energie a kritiky. A na co se zaměříme, to v našem životě narůstá.

Zrcadlo našeho světa se nazývá ‚následkem‘ a naše duševní stavy se nazývají ‚příčinou tohoto následku‘.“ Napište fixem na zrcadlo slovo *Následek*. Otočte zrcadlo směrem na lžičku, aby děti viděly dvě lžičky. „Která lžička je skutečná – ta na stole, nebo ta v zrcadle? Ta v zrcadle je pouhým odrazem, a stejně tak je všechen život pouze odrazem toho, co je umístěno před ním, odrazem našeho vědomí.

Pokud je naše mysl plná lásky, míru a hojnosti, bude zrcadlo života odrážet do našeho světa tyto pojmy. Pokud je naše mysl plná strachu, pochyb či zlosti, bude zrcadlo života odrážet do našeho světa zase tyto pojmy. Do našeho života vstoupí nějaký rozzlobený člověk nebo nějaká hrozná situace. Když se litujeme, zrcadlo – život – bude odrážet více prožitků, které nám pomohou litovat se ještě více.

Starého myšlenkového obrazu se můžeme kdykoli vzdát a umístit před své zrcadlo nový, jenž nám přinese více štěstí.“ Položte před zrcadlo tmavý papír, abyste znázornili negativní myšlenku. Pak jej odstraňte a nahraďte jej papírem bílým, abyste znázornili myšlenku pozitivní. Zeptejte se dětí na nápady, jaké myšlenky a pocity by mohl představovat bílý papír.

Ukažte jim, co se stane, když se neradostných myšlenek vzdáme jen částečně a myšlenky radostné budeme tvořit jen napůl. Nechejte v zrcadle odrážet půl tmavého papíru a půl světlého. Vysvětlete dětem, že naše životní prožitky budou obdobně kombinací pozitivního a negativního.

Zrcadlem lze znázornit i jiné myšlenky, dokáže totiž odrážet velké obrazy stejně jako obrazy malé. Umístěte před zrcadlo malý předmět, např. svorku na papír, a pak předmět větší, třeba hrnek. Tohoto využijte v aktuálních oblastech, v nichž by děti podle vás potřebovaly povzbudit, rozšířit své myšlení a přestat se podceňovat. „Zrcadlo, stejně jako náš svět, dokáže odrážet velké sny a cíle stejně snadno jako malé, protože jednoduše odráží naše vědomí. Ukazuje nám, kde se v určitém časovém okamžiku nacházíme.

Když nemáme v mysli velké myšlenky, nemůžeme očekávat, že k nám přijdou velké věci.“ Povzbudte děti, aby se soustředily na ty největší myšlenky a pak je ještě trochu zvětšily.

Lekci zakončete vysvětlením, že my všichni potřebujeme do své mysli vložit jen ty nejlepší, nejlaskavější a nejsvobodnější myšlenky, protože právě to se k nám odrazem vrátí. Velmi nám mohou pomoci afirmace.

Doporučená afirmace

Ve všech věcech hledám dobro a v lidech to nejlepší.

Doslov

Albert Einstein byl jednou tázán: *„Jaká je nejdůležitější otázka, na niž lidská bytost potřebuje znát odpověď?“*

Odpověděl: *„Je vesmír přátelské místo, nebo není?“*

Záměrem uvedených lekcí je pomoci dětem porozumět, že vesmír má řád a je laskavý. Tyto lekce jsou založeny na názorném zobrazení pomocí různých předmětů a podněcují k diskusi. Naše děti tak budou ve výsledku svět skutečně vnímat jako přátelské místo, protože to bude odpovídat myšlenkám, které si zapamatují.

Stav světa je kolektivním stavem mysli. Když naše děti porozumí tvořivé síle svých myšlenek stejně jako ostatním univerzálním principům, budou se podílet na uzdravování našeho světa. A mějte prosím na paměti, že náš osobní příklad je důležitější než jakákoli lekce či cvičení. Vědomí, které bychom přáli našim dětem, musíme ztělesňovat my sami.

Obsah

Předmluva	7
Tvorba základů	9
Jak tuto knihu používat	11
Pokyny k afirmacím	15

Semínka Pro začátečníky

1 Slámkový úsměv	21
2 Magnetismus chvály	23
3 Jak nalézt cestu	25
4 Vnitřek dává tvar vnějšku	26
5 Jsme viditelnou formou Ducha	28
6 Světla radosti	30
7 Modlitba dělá den	31
8 Náš vztah k Duchu	33
9 Zákon bumerangu	35
10 Všichni jsme spojeni	37
11 Nesuďte	39
12 Obtížná cesta versus snadná cesta	41
13 Rozpulte svůj problém	43
14 Hlídejte svá slova	45
15 Náš skrytý potenciál	47
16 Duch je všudypřítomný	49

17 Spatřím to, až tomu uvěřím	50
18 Soustřeďte se na obraz, ne na rám	51
19 Čisté myšlenky	53

Výhonky Pro pokročilejší

20 Rovný rovného si hledá	57
21 Síla afirmací	59
22 Myslete na to, co chcete, a ne na to, co nechcete	62
23 Síla lásky	64
24 Co má mou pozornost, má mě	65
25 Myšlenky svůj zdroj neopouštějí	67
26 Mají vaše slova okovy, nebo křídla?	69
27 Tvořivá síla představitosti	71
28 Náš neviditelný most	73

29	Vědomé tvoření	74	45	Význam „našeho vlastního ovzduší“	111
30	K růstu je zapotřebí změny .	76	46	Věci se utvářejí podle našich myšlenek	112
31	Žádná oddělenost neexistuje.	78	47	V každém problému je dar	114
32	Naše spojení se Stvořitelem a se sebou navzájem	80	48	Pohybujete se dokola v kruhu?	116
33	Nemůžete dávat lásku, jestliže ji sami nepocítujete	82	49	Povznete se nad problém.	117
34	Naslouchejte vedení	84	50	Využívání naší každodenní energie	120
35	Udržujte život v rovnováze .	86	51	Aspekty mysli	123
36	Myšlenky jsou dary	88	52	Důvěra aktivuje víru	126
37	Naše ledovce	90	53	Naladte se na Ducha	128
38	Smrt a tělo	92	54	Náš pohár důvěry	131
V plném květu Pro pokročilé					
39	Zraňují nás pouze naše myšlenky	97	55	Oddělte strach od problému	133
40	Mé myšlenky se připojují ke všem ostatním.	99	56	Intimita	136
41	Můj svět odráží, co do něj vkládám	101	57	Pouhý jeden člověk dokáže rozsvítit tmu	138
42	Vstřebáváme svoje okolí . .	104	58	Sebezničující hněv.	140
43	Čas k odpočinku	107	59	Síla slova	142
44	Vybírejte si své myšlenky .	109	60	Sprádání našeho duchovního vědomí	145
			61	Poselství z vody	149
			62	Zůstaňte napojeni na Zdroj	151
Lekce jen pro vás 154					
Závěr 155					
Doslov 157					

Největší dary, které může dítě dostat, jsou otevřená mysl, láskyplné srdce a tvůrčí nadšení.

Tato kniha obsahuje šedesát dva lehce srozumitelných podnětných úkolů, které lze s dětmi zvládnout během deseti minut. Jako pomůcky v jednotlivých cvičeních se používají běžně dostupné předměty a materiály, které umožňují demonstrovat širokou škálu duchovních principů. Uvedená cvičení zdravě působí na dětskou mysl i ducha a pomáhají dětem rozvinout empatii, důvěru, schopnost odpuštění i vnitřní klid. Děti se tak naučí mnohem snadněji reagovat na různé překážky, se kterými se v životě setkají. Cvičení jsou vhodná pro děti různého věku.



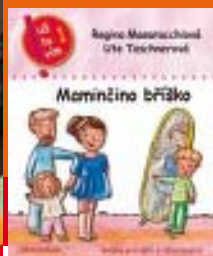
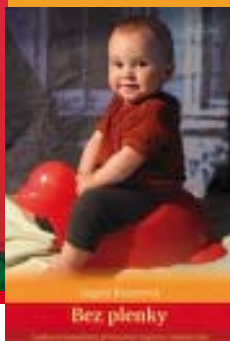
Peggy Joy Jenkinsová, Ph.D., je autorkou čtyř uznávaných výukových knih pro rodiče a učitele, mezi něž patří také *Art for the Fun if It*, *The Magic of Puppetry* a *The Joyful Child*. Je zakladatelkou a ředitelkou neziskové organizace Joyful Child, která slouží rodičům a učitelům. Během devadesátých let minulého století vydávala časopis Joyful Child Journal, který obsahoval vzdělávací a inspirativní články pro rodiče a učitele a příběhy věnované dětem zaměřené na duchovní hodnoty.

„Knižka Jak rozvíjet dětskou spiritualitu představuje úžasný způsob, jak dětem předat některé z největších darů života!“

Louise L. Hay, autorka knihy Miluj svůj život

„Nepostradatelná knížka pro budování dětské sebeúcty a harmonického života.“

Jack Canfield, spoluautor knihy Slepíci polévka pro duši



www.dharmagaia.cz
knižky pro přemýšlivé lidi