

Дживэн Вигьян



Наука жизни

Часть 1

Предисловие к русскому изданию.

Уважаемые взрослые!

Вы держите в руках книгу для детей известных джайнских мудрецов. Серия книг «**Наука жизни**» в оригинале была написана на языке хинди, затем переведена на английский язык. И вот теперь, впервые, появилось издание на русском языке.

Джайнизм – древнее философское направление в Индии, сочетающее традиционные взгляды и современные научные достижения.

Джайны посвящают свою жизнь просвещению людей, обучению медитации, раскрытию в каждом из нас всего лучшего, что есть в человеке. Несколько лет назад мы впервые посетили удивительную страну Индию и узнали о том, что в индийских школах существует особый предмет – «Наука жизни». На этих уроках школьники с 1 по 12 класс (в Индии двенадцатилетнее обучение) учатся понимать себя и формировать сознание, в котором преобладают нравственные и духовные ценности.

Как чудесно, если подобные знания и умения появятся и у наших школьников! «Поступай с другими так, как бы ты хотел, чтобы поступали с тобой» - эта мысль прослеживается во всех книгах «Науки жизни». Данное пособие является первой частью этой серии и содержит много ярких иллюстраций. Это позволяет детям более чутко и эмоционально воспринимать материал, вести диалог и выражать свое мнение при обсуждении.

Пособие рассчитано на совместную работу детей со взрослыми. Для закрепления материала есть также задания для самостоятельного выполнения. Мы надеемся, что этот первый шаг в «Науке жизни» поможет развить творчество и талант Ваших детей, научит их самодисциплине, уважению к старшим, любви ко всему живому.



Будьте счастливы!

**Криворотова Н.Г. - руководитель Центра
духовного развития «Жемчужина», г. Курган, 2011г.**

Дживэн Вигьян
Наука жизни

(Часть 1)

Муни Кисанлал
Субхаран Сурана

Издательский дом Дживэн Вигьян
Джайн Вишну Бхарати
Ладнун (Раджастан) – 341306
2003 г

Несколько напутственных слов

Жизнь многогранна. Формирование какого – либо качества, необходимого человеку для жизни, не может не повлиять на развитие личности в целом. Формирование отдельно взятого качества необходимо осуществлять параллельно и гармонично с развитием других качеств. Проблемой сегодняшнего времени является фрагментарное формирование человека как личности, так как зачастую уделяя внимание формированию одних качеств, мы игнорируем другие. Необходимо всеобщее осознание необходимости гармоничного развития личности.

«Наука жизни» (Дживэн Вигьян) представляет собой результат совместной работы Муни Кисанлала и Субхаран Сурана и направлена на решение данной задачи. Она адресована младшим школьникам и направлена на оказание им помощи в формировании нового позитивного отношения к жизни, развитие творчества, самодисциплины и гармонии.

Джайн Маха Кенра

Ачария Тулси

Индия, Бидазар, 15 июля 1988 г.



Предисловие

С научной точки зрения, наука жизни - это процесс созидания карьеры и судьбы. **«Наука жизни»** - это один из путей создания гармоничной жизни. Каждая часть этой книги подобна инструктору.

С первых страниц книги ребенок знакомится с общественными нормами, моральными принципами и вариантами построения собственной гармоничной жизни. Изучая разделы данного пособия ребенок узнает очень много нового и о себе. Большую помощь в изучении книги могут оказать родители и учителя, поясняя и совместно разбирая предложенные авторами ситуации и примеры.

Концепция ценностей, на которой построен процесс обучения, была разработана под умелым руководством Ануврата Ачарии Шри Тулси и при содействии Ювачарьи Махапрагьи.

Данное пособие направлено на развитие физических, умственных, интеллектуальных и эмоциональных возможностей ребенка, развитие основных добродетелей личности, таких как терпение, самообладание, дисциплина, правдивость. Большое внимание уделяется также раскрытию талантов и индивидуальных способностей детей.

Книги серии «Наука жизни» были созданы для работы с детьми разного возраста и полностью подходят для решения задачи полноценного развития личности ребенка, совершенствования общества и нации в целом.

Серия книг «Наука жизни» предназначена для учащихся с 1 по 11 классы. Эти книги могут быть полезны также и для взрослых.



Основополагающими принципами данного пособия являются:

1. **«От простого к сложному».** Этот принцип относится как к содержанию пособия, так и к манере изложения материала.
2. **«От известного к неизвестному».** Используется с целью презентации новых фактов с учетом уже изученного материала.
3. **Объяснение нового материала с помощью наглядных зрительных образов** помогает минимизировать использование письменных описаний и делает каждый урок интересным и привлекательным.
4. **Развитие эмоциональной сферы человека – главная задача науки жизни.** Это очень важный аспект, *который полностью игнорируется в настоящее время.*

Процесс обучения включает в себя не только правила и задания для размышления. Важная роль отводится методикам Анупрекши (Медитация созерцания) и Прекши (Медитация Восприятия), которые направлены на изменение эмоций путем замены негативных мыслей на позитивные и гармоничное развитие личности.

Ахимса Самвасаран Муни Кисанлал Субхаран Сурана

Индия, Пали, 7 ноября, 1990 г.



Содержание

Раздел 1. Голос

Урок №1. Приятный голос.....8



Раздел 2. Решительность, настойчивость

Урок №2. Решительность, настойчивость.....11

Раздел 3. Физические упражнения

Урок №3. Правильная осанка.....13

Урок №4. Давайте выучим асаны (правильные позы).....16



Раздел 4. Дыхание

Урок №5. Правильное дыхание.....19

Раздел 5. Расслабление тела

Урок №6. Как мы должны отдыхать?.....21



Раздел 6. Созерцание, медитация

Урок №7. Цвета, наблюдение (созерцание), медитация...23

Раздел 7. Анатомия

Урок №8. Изучаем наше тело.....26

Раздел 8. Физическое здоровье

Урок №9. Питание.....28

Урок №10. Воздух и вода.....31

Урок №11. Хорошие привычки.....34



Раздел 9. Умственное здоровье

Урок №12. Уважение, любовь и привязанность.....37



Раздел 10. Эмоциональное здоровье

Урок №13. Эмоции.....38

Раздел 11. Усвоение ценностей

Урок №14. Терпение.....40

Урок №15. Четыре кувшина.....43

Раздел 12. Ненасилие

Урок №16. Мудрость.....45



Раздел 1. Голос



Урок 1. Приятный голос

Как вы себя чувствуете, когда кто-нибудь ругает вас? *(Плохо.)*

Как вы себя чувствуете, когда кто-нибудь обращается к вам с любовью?

(Хорошо.)



Как вы себя чувствуете, когда громко лает

собака? *(Раздражает слух.)*



Как вы себя чувствуете, когда слышите поющую на ветке дерева птицу?

(Очень хорошо.)

Солнечным летним днем на цветущем лугу с веселым жужжанием летят пчелы. Они собирают нектар, чтобы приготовить для нас мед. Нравятся ли Вам звуки природы, пение птиц, жужжание пчел? *(Нравятся, приятно)*



Как бы вы хотели, чтобы звучал ваш голос? *(Приятно).*

Тогда давайте сядем прямо и споем
нежно как птичка:

*Жизнь, наполненная радостью, любовью,
сердечностью - моя идея!*

Жизнь в мире со всеми - моя цель!

Послушайте мой совет:

*будьте дисциплинированными и сохраняйте
самообладание всегда и во всем.*

Будьте скромны и терпеливы к другим.

В любой ситуации и во все времена

оставайтесь любящими

и смелыми в борьбе за справедливость.

Заступайтесь за слабых,

Ваши мысли подобно путеводным огонькам.

Они приведут к вершине достижений.

Жизнь в радости, в любви, без вражды - моя идея!

Отсутствие насилия - моя цель!



Давайте попрактикуем

Почувствуем упражнение, которое похоже на жужжание пчелки и называется **«Махапран Дхвани»**

Для этого:

- сядьте на пол, скрестив ноги;
- успокойтесь. Не двигайтесь и не шевелитесь, руки положите на колени;
- медленно вдыхая через нос, заполните воздухом ваши легкие;
- выдыхая, произнесите звук «м-м-м». Не правда ли, этот звук похож на жужжание пчелки. Рот при этом держите закрытым.



В первые дни упражнение «Махапран Дхвани» нужно выполнять три раза в день. Постепенно увеличьте количество повторов до девяти раз в день. И ваш голос станет приятным, чистым и красивым. А настроение всегда будет хорошим.



Теперь вам известно, что

1. В природе существует огромное количество различных звуков.
2. Некоторые звуки вредны для человека.
3. Некоторые звуки полезны для человека.
4. Некоторые звуки резкие и раздражают слух.
5. Некоторые звуки приятны для слуха.
6. Для того, чтобы наш голос стал приятным, необходимо выполнять упражнение «Махапран Дхвани».



Заполните пропуски

(приятно, раздражает слух, уши, хорошо, плохо, Махапран Дхвани)

1. Лай собак
2. Пение птиц на слух.
3. Если к нам обращаются ласково нам
4. Жужжание пчел на слух.
5. Для того, чтобы наш голос стал приятным, необходимо выполнять упражнение
6. Когда нас кто-то ругает, мы чувствуем себя

Раздел 2. Решительность, настойчивость



Урок 2. Решительность, настойчивость

Мальчик с легкостью поднимает тяжелую сумку.

Почему?

(У него сильное тело и руки)



Этот мальчик легко и выразительно говорит о том, что он хочет сказать.

Почему?

(Он обладает ораторскими способностями и силой убеждения)



Этот мальчик остается твердым в своем намерении.

(Он полон решимости)



Другой мальчик не может так же легко поднять подобный груз.

Почему?

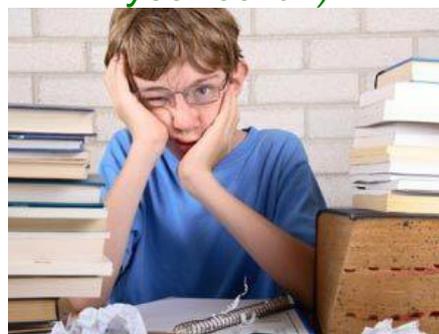
(У него слабое тело и руки)



Другой мальчик не умеет говорить так выразительно.

Почему?

(Он не обладает ораторскими способностями и силой убеждения)



Другой мальчик сомневается в своем намерении.

(Ему не хватает решительности)



Полезьа решительности

1. Мы можем увеличить нашу силу, поверив в себя и настойчиво добиваясь этого.
2. Мы можем улучшить нашу речь, поверив в себя и настойчиво добиваясь этого.
3. Мы можем улучшить наши умственные способности, поверив в себя и настойчиво добиваясь этого.



Теперь вам известно, что

1. Наше тело становится сильным, если мы проявляем настойчивость и решительность.
2. Наша речь улучшается, если мы проявляем настойчивость и решительность.
3. Нас ждет успех во всем, если мы верим в свои силы и проявляем настойчивость и решительность.



Давайте попрактикуем

Встанем прямо или сядем в удобную позу. Голову и шею держим прямо.

Глаза слегка прикрыты. Вдыхаем, решительно и спокойно повторяем:

Я сильный(ая). Моя сила увеличивается во всем моем теле.

Я сильный(ая). Моя речь становится выразительной.

Я сильный(ая). Мой дух становится сильным.

Повторим три раза.

Делайте такую тренировку каждый день.





Заполните пропуски

(настойчивость, успех, решительность)

1. Наше тело становится сильным, если мы проявляем И
2. Если мы проявляем настойчивость и решительность нас ждет во всем.



Повторяйте каждый день:

1. Мое тело становится сильным.
2. Моя речь красива и убедительна.
3. Мои умственные способности улучшаются.

Раздел 3. Физические упражнения



Урок 3. Правильная осанка

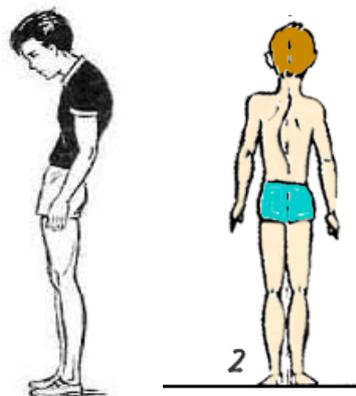
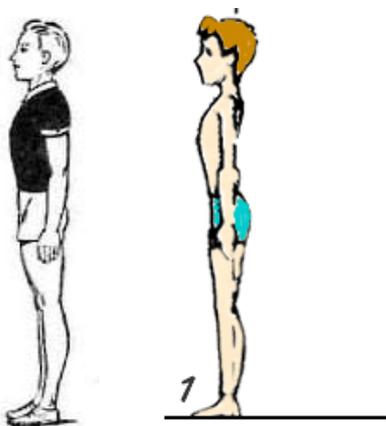
Правильная осанка весьма важна для правильного развития ребенка.

1. Как нужно ходить?

2. Как правильно стоять?

Правильный способ

Неправильный способ



Ходьба с правильной осанкой делает нас сильными и показывает уверенность в наших действиях.

Ходьба с неправильной осанкой уменьшает силы и показывает небрежное отношение к себе.

Соблюдение правильной осанки делает наше тело более ловким, придает телу красивую форму. Мы меньше устаем.

Небрежное отношение к осанке делает наше тело бесформенным и ленивым.

4. Как правильно сидеть?

Правильный способ

На полу

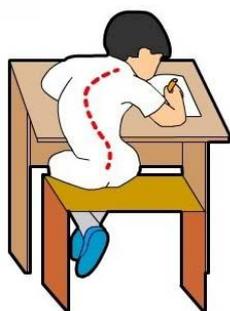


За столом



Неправильный способ

На полу



За столом



Нельзя сидеть с изогнутой спиной и наклоненной вперед головой. Все это делает наше тело ленивым, слабым и некрасивым.

4. Как лежать во время сна?

Правильное положение во время сна способствует полному расслаблению, спокойствию и здоровому сну.

Правильный способ



Неправильный способ



Теперь вы знаете:

1. Правильную осанку во время ходьбы.
2. Правильную осанку в положении стоя.
3. Правильное положение в положении сидя.
4. Правильное положение во время сна.



Теперь вам известно, что

1. *Правильная осанка во время ходьбы бережет, сохраняет силы.*
2. *Правильное положение в то время, когда вы стоите, делает тело более ловким.*
3. *В то время когда вы сидите, необходимо держать шею и спину прямо.*
4. *Правильное положение во время сна позволяет полностью расслабиться.*
5. *Правильная осанка является одним из главных условий хорошего здоровья.*



Заполните пропуски

(энергия, ловкость, расслабление, осанка, прямой)

1. Правильная является одним из главных условий хорошего здоровья.
2. Правильное положение во время сна приносит
3. Правильная осанка во время ходьбы сберегает
4. Правильное положение в то время, когда вы стоите, придает телу
5. В то время, когда вы сидите, шею и спину необходимо держать.....

Задание для вас:

Следите за осанкой во время ходьбы, сна, в то время, когда вы сидите и стоите.



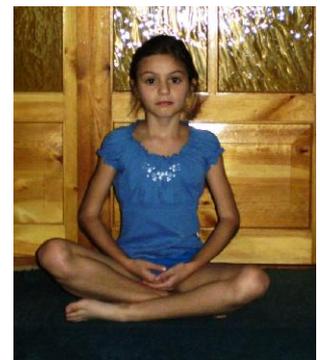
Урок 4. Давайте выучим асаны

(правильные позы)

Тренировка тела во время ходьбы, в положении сидя и лежа, называется **асаной**.

Ардха-падмасана (поза полупотоса)

Расстелите коврик и сядьте удобно на пол, скрестив ноги. Держите спину и голову прямо, закройте глаза. Правая ступня - под левым бедром, а левая ступня - под правым бедром. Положите одну ладонь на другую, локти опустите на колени. **Польза:** Данная поза способствует расслаблению организма, успокаивает, увеличивает концентрацию, предупреждает болезни.



Падмасана (поза лотоса)

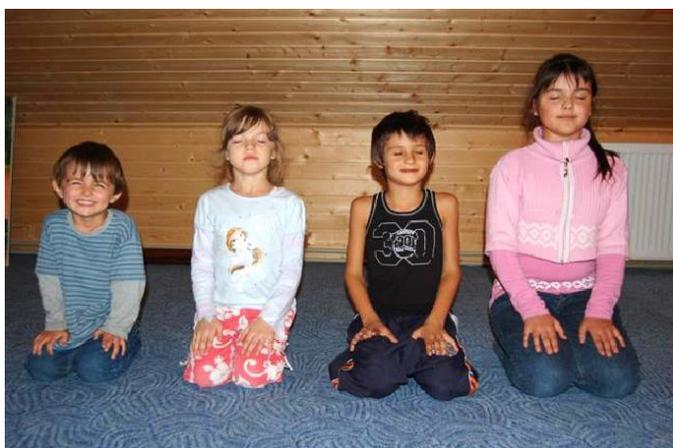
Расстелите коврик и сядьте удобно на пол, скрестив ноги. Держите спину и голову прямо, закройте глаза. Во время вдоха левую ступню положите к внутренней стороне правой ноги, а во время выдоха правую ступню к внутренней стороне левой ноги. Руки лежат на коленях. Пальцы согнуты. Указательный и большой пальцы соединены и образуют круг. Оставайтесь в данной позе две-три минуты, дышите при этом спокойно. Затем выпрямите ноги и отдохните.



Польза: Данная поза также способствует расслаблению организма, увеличивает концентрацию и силу, улучшает память, делает нервную систему крепкой и уравновешенной.

Ваджрасана

Сядьте на коврик, согнув колени. Колени на одной линии друг с другом. Ступни находятся под ягодицами. Ноги расслаблены. Ладони находятся на коленях. Спину и шею держите прямо. Дышите спокойно. Мягко закройте глаза.



Польза: Выполняйте ваджрасану каждое утро. Делать это необходимо в течение пяти минут после еды, что способствует наилучшему усвоению пищи. Данная поза также хорошо улучшает память.

Делает характер сильным и спокойным.



Теперь вам известно, что

1. Тренировка тела во время ходьбы, в положении сидя и лежа, называется асаной.
2. Выполнение асан способствует укреплению организма.
3. Тело становится сильным и красивым при регулярном выполнении данных упражнений.
4. Выполнение Ваджрасаны способствует наилучшему усвоению пищи и улучшению памяти. Укрепляет и успокаивает нервную систему.
5. Выполнение асан способствует расслаблению организма, увеличивает концентрацию и силу, улучшает память. Делает человека здоровым и уравновешенным.



Заполните пропуски

(память, красивый, асана, сильный, сила, усвоение, укрепление, Ваджрасана)

1. Тренировка тела во время ходьбы, в положении сидя и лежа, называется
2. Выполнение асан способствует организма.
3. Тело становится и при регулярном выполнении данных упражнений.
4. Выполнение способствует наилучшему пищи.
5. Выполнение асан увеличивает концентрацию и..... , улучшает



Вам следует:

Выполнять асаны каждое утро.

Раздел 4. Дыхание



Урок 5. Правильное дыхание

Мы дышим все время. Если мы задерживаем дыхание, мы начинаем задыхаться.



Дышать следует только через нос. Тогда в легкие поступает очищенный, согретый и увлажненный воздух. Нельзя дышать через рот, т.к. пыль и другие примеси воздуха могут попасть в легкие.



Если мы не дышим, наступает удушье. Попробуйте задержать дыхание на некоторое время. Мы не можем жить без дыхания.

Дышать медленно, например, как черепаха, правильно. Дышать быстро, например, как собака, неправильно.

Медленное дыхание успокаивает нас, в то время как быстрое и частое дыхание возбуждает.

Когда мы спокойны и довольны, мы дышим медленно.

Быстро мы дышим во время гнева и в спешке.



Таким образом:

1. Дышать нужно только через нос.
2. Нельзя дышать через рот.
3. Дыхание не должно быть быстрым или слишком медленным.
4. Дышать нужно спокойно и медленно.



Вам следует:

1. Дышать только через нос.
2. Нельзя дышать через рот.
3. При задержке дыхания наступает удушье.
4. При учащенном дыхании мы становимся беспокойными.
5. При спокойном дыхании мы успокаиваемся.
6. Когда мы спокойны и умиротворены, мы дышим медленно.
7. Во время гнева и в спешке дыхание учащается.



Заполните пропуски

(быстрый, спокойный, нос, рот, медленный, удушье, беспокойный, учащенный)

1. Дышать нужно только через
2. Нельзя дышать через
3. Если мы не дышим, наступает
4. При быстром дыхании мы становимся
5. При медленном дыхании мы становимся
6. Когда мы спокойны и умиротворены, мы дышим
7. Во время гнева и в спешке дыхание становится



Раздел 5. Расслабление тела



Урок 6. Как мы должны отдыхать?

Когда вы **играете во дворе, прыгаете, бегаете**



накапливается усталость.

Что происходит, когда вы находитесь в постоянном движении?

(Мы устаем)

Когда вы **сидите, отдыхаете, спите, медитируете**



накапливается спокойствие и сила.

Что происходит в то время, когда вы спокойны? (Мы отдыхаем)

Вы можете создавать спокойствие, когда пожелаете!

Кайотсарг

Поза кайотсарг – правильный способ отдыха (расслабления), выполняется следующим образом:

Расстелите коврик и лягте на спину. Вдохните и медленно потяните руки вверх и крепко сцепите их в «замок». Одновременно сведите ноги вместе. Затем расслабьте руки и ноги. Повторите упражнение три раза. Сохраняйте расстояние в одну ступню между ногами в расслабленном положении. Руки немного отведены от туловища, ладони - вверх. Позвольте вашему телу полностью расслабиться. Находитесь в таком положении десять минут, это позволит вам полностью отдохнуть.



Теперь вам известно, что

1. Когда вы неугомонны, находитесь в постоянном движении, вы устаете.
2. Когда вы спокойны, вы отдыхаете.
3. Вы можете создавать спокойствие, когда пожелаете.
4. Поза кайотсарг – правильный способ отдыха (расслабления).



Заполните пропуски

(неугомонный, отдыхать, поза кайотсарг, спокойствие)

1. Когда вы , находитесь в постоянном движении, вы устаете.
2. Когда вы спокойны, вы
3. Вы можете создавать , когда пожелаете.
4. – правильный способ отдыха (расслабления).



Вам следует:

1. Выполняйте позу кайотсарг каждый день в течение десяти минут утром и вечером. А также перед сном.

Раздел 6. Созерцание, медитация



Урок 7. Цвета, созерцание, медитация



Цветочная клумба, поляна, сад – это красивое место притяжения, где повсюду растет зеленая трава, и цветут разноцветные цветы. Там мы можем найти ярко-красные, похожие на закат солнца, цветы. Но красный цвет действует на глаза возбуждающе.



Зеленый цвет является спокойным. Он очень полезен для глаз. Если вы мысленно представите зеленый цвет с закрытыми глазами, это улучшит остроту зрения.

Представление зеленого цвета на уровне чуть ниже груди внутри грудной клетки с

закрытыми глазами успокаивает и наполняет радостью.

Эта область называется **«центр счастья»**.

Визуализация красного цвета с закрытыми глазами в районе пупка приободряет человека, делает его более живым, подвижным.

Эта область называется **«энергетический центр»**.

Мысленное зрительное представление образов с закрытыми глазами называется **созерцанием или медитацией**.



Способы медитации:



Находясь в позах Ардха-падмасана, Падмасана, Ваджрасана, попытайтесь зрительно представить **зеленый цвет** в районе центра счастья и **красный цвет** в районе энергетического центра.

Время выполнения: 5-10 минут.



Теперь вам известно, что

1. Зеленый цвет полезен для глаз.
2. Красный цвет действует возбуждающе на глаза.
3. Центр счастья находится под грудью.
4. Энергетический центр находится в районе пупка.
5. Полезно медитировать, зрительно представляя зеленый цвет в районе центра счастья.
6. Полезно медитировать, зрительно представляя красный цвет в районе энергетического центра.
7. Во время медитации полезно находиться в позе Ардха-падмасаны, Падмасаны, Ваджрасаны.



Заполните пропуски

(полезный, раздражать, зеленый, энергетический, возбуждать, счастье, красный, энергетический центр, медитация)

1. Зеленый цвет для глаз.
2. Красный цвет глаза.
3. Центр находится под грудью.
4. центр находится в районе пупка.
5. Полезно медитировать, зрительно представляя цвет в районе центра счастья.
6. Полезно медитировать, зрительно представляя цвет в районе
7. Во время полезно находиться в позе Ардха-падмасаны, Падмасаны, Ваджрасаны.





Вам следует:

Ежедневно в течение 5-10 минут с закрытыми глазами попытайтесь зрительно представить **зеленый цвет** в районе центра счастья и **красный цвет** в районе энергетического центра. При этом необходимо находиться в одной из следующих поз: Ардха-падмасана, Падмасана, Ваджрасана.

Раздел 7. Анатомия



Урок 8. Изучаем наше тело

Наше тело состоит из многих частей, например:



Все части вместе составляют наше тело. Закройте глаза и представьте каждую часть тела, указанную на рисунке, одну за другой.

Теперь вы знаете следующие части тела:

Голова, лоб, брови, глаза, уши, нос, рот, губы, шея, грудь, живот, руки, плечо, локоть, предплечье, запястье, кисть, пальцы руки, ноги: бедро, колено, голень, стопа, пальцы стопы, тело целиком.

Можете ли вы:

1. Назвать части тела, которые находятся выше горла.
2. Назвать части тела, которые находятся ниже горла.
3. Назвать все части тела.



Задание для вас:



1. Закройте глаза и зрительно представьте все части тела одну за другой.
2. Какую работу мы выполняем при помощи следующих частей тела (заполните таблицу):

Часть тела	Работа	Часть тела	Работа
Голова		Грудь	
Глаз		Живот	
Ухо		Спина	
Нос		Рука	
Язык		Ладонь и пальцы	
Зубы		Ступня	
Горло		Нога	

Раздел 8. Физическое здоровье



Урок 9. Питание

Для правильного развития организма необходимо употреблять здоровую пищу, такую как:



Хлеб



масло



мед



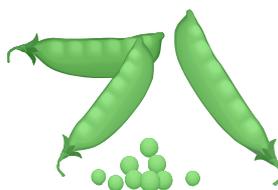
орехи



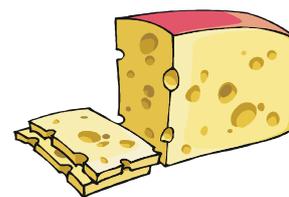
Овощи



фрукты



горох



сыр

При помощи еды мы:

Р становимся сильнее;

Р становимся выше;

Р увеличиваем массу тела;



Помните:

1. Даже хорошая еда может привести к расстройству желудка.
2. Желудок начинает болеть в случае переедания. Следовательно, необходимо съедать немного меньше, чем необходимо для того, чтобы стать очень сытым.

3. Еда измельчается зубами. При пережевывании еда смешивается со слюной.
4. Смешанная со слюной пища начинает перерабатываться.
5. Еда, на которой находились насекомые, непригодна к употреблению.
6. Несвежие продукты есть нельзя.
7. После переваривания пищи в организме вырабатываются вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма.



Теперь вам известно, что

1. Правильная еда необходима для развития организма.
2. Пища влияет на рост, вес и силу.
3. Пищу необходимо принимать в количестве, необходимом для удовлетворения голода.

4. Во время пережевывания пища смешивается со слюной, что способствует ее перевариванию.
5. Несвежую или испорченную пищу употреблять нельзя. Такая еда может привести к заболеваниям.
6. После переваривания пищи в организме вырабатываются вещества, питающие наш организм.



Заполните пропуски

(рост, болезнь, развитие, сила, слюна, вес)

1. Правильная еда необходима дляорганизма.
2. Испорченная еда может вызвать
3. При пережевываниисмешивается с пищей.
4., и увеличиваются при принятии пищи.





Урок 10. Воздух и вода

Воздух

Как вы чувствуете себя, когда вдыхаете воздух, находясь летом среди зеленых деревьев и цветов? (Очень хорошо)

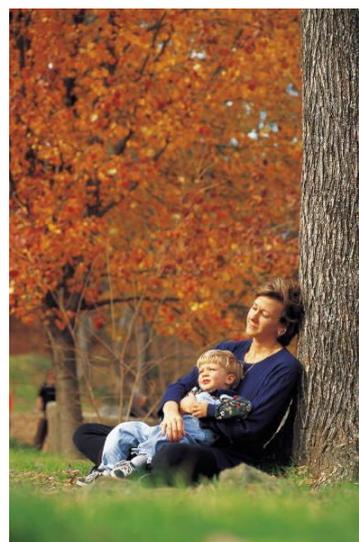


Почему? (Потому, что наш разум бодр)

Как вы чувствуете себя в пыльном, грязном месте, где дым и плохой запах. (Мы задыхаемся)



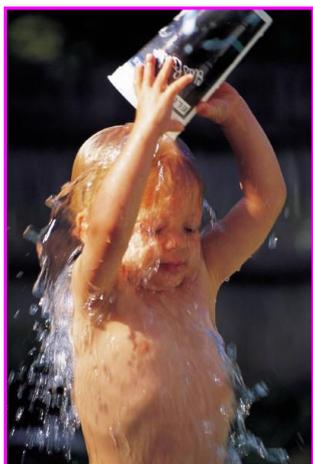
Загрязненный воздух вреден для нашего здоровья. Наше сознание становится ясным и разум бодрым, когда мы вдыхаем чистый воздух, т.к. он насыщен кислородом. Если мы сделаем глубокий вдох, вдыхая чистый воздух, наш разум станет еще яснее и светлее.



Давайте попрактикуем

Медленно вдохните глубоко и задержите дыхание так долго, как сможете. Выдохните воздух легко и продолжительно. Надуйте живот во время вдоха и сдуйте его во время выдоха.

Вода



Что происходит, когда организму требуется вода? (Мы хотим пить)

Что происходит если, мы хотим пить и не пьем? (Мы слабеем)

Следовательно, мы не можем обходиться без воды.



Где в природе мы встречаем воду?

колодец



озеро



бассейн



река



водопад



водохранилище



Существуют два типа воды: чистая и грязная (непригодная для питья). Можно заболеть, употребляя грязную воду. Поэтому необходимо очищать (фильтровать) воду перед употреблением. Рекомендуется пить воду до еды, а не после.





Теперь вам известно, что

1. Наши мысли и наш разум становится яснее и бодрее, если мы вдыхаем чистый воздух.
2. Загрязненный воздух вреден для нашего здоровья.
3. Грязную воду пить нельзя. Это может привести к заболеванию.
4. Воду перед употреблением следует очищать.



Заполните пропуски

(фильтрованный, бодрый, вредный, светлый, заболевание, очищенный)

1. Разум становится и, если мы вдыхаем свежий воздух.
2. Загрязненный воздух для нашего здоровья.
3. Использование грязной воды может вызвать
4. Пить и полезно для здоровья.



Вам следует:

1. Каждый день тренируйтесь дышать глубоко и медленно, вдыхая свежий воздух.
2. Сделайте привычкой употребление только чистой воды.





Урок 11. Хорошие привычки

Что вы любите?

Вставать рано утром полезно для здоровья. Сделайте это своей привычкой!



Поздний подъем вреден для здоровья, это плохая привычка.

Каким вы хотите быть?

Грязным

или

чистым



Чистый человек спасает себя от болезней и симпатичен другим людям.

Какое качество тебе нравится больше?

Вежливость или грубость



Вежливость нравится всем,
грубость никому.



Как вы любите проводить свое время?



Чтение, медитация - правильное использование времени.

Время, которое прошло, уже никогда не вернется, поэтому правильно используйте свое время.

Что вы выберете? Рано лечь спать и рано проснуться завтра утром? Или поздно лечь и поздно встать?

Р В первом случае во время сна организм полностью отдыхает.

Р Во втором случае лень продолжит ваш день.





Теперь вам известно, что

1. Раннее пробуждение утром полезно для организма.
2. Если мы содержим наше тело в чистоте, то спасаем себя от болезней.
3. Вежливые люди нравятся всем.
4. Время, которое прошло, уже никогда не вернется, поэтому правильно используйте свое время.
5. Если вы ложитесь спать рано, ваш организм полностью отдыхает во время сна.
6. Хорошие привычки нужно развивать.



Заполните пропуски

(вежливый человек, польза, спасти, отдых полезный)

1. Просыпаться рано утромдля здоровья.
2. Если мы содержим наше тело в чистоте, тосебя от болезней.
- 3..... нравится всем.
- 4.Используй время с
- 5.Если вы ложитесь спать рано, ваш организм получает полный..... во время сна.



Вам следует:

Делайте хорошие дела снова и снова. Это вскоре станет привычкой.

1. Рано просыпайтесь.
2. Держите тело в чистоте.
3. Будьте вежливы, уважайте старших.
4. Выполняйте все дела вовремя.

Раздел 9. Умственное здоровье



Урок 12. Уважение, любовь, привязанность

Как вы себя чувствуете, когда ваши родители проявляют к вам любовь?

(Мы счастливы)

Мы счастливы, когда к нам относятся с любовью, уважением. И мы должны с уважением и любовью относиться ко всему, что нас окружает.



Вам следует:

1. Уважать и любить родителей.
2. Уважать и почитать учителей.
3. Уважать старших.
4. Уважать и уделять внимание младшим.





Заполните пропуски

(внимание, уважать, любить, уважительно, почитать, почтительно)

1. Родители любят нас. Нам следуети их.
2. Учителя относятся к нам Нам следует их.
3. Младшим нужно уделять
4. Старших нужно

Ссориться из-за чего-либо - плохо.

Раздел 10. Эмоциональное здоровье



Урок 13. Эмоции

Упрямство, гнев, зависть – плохие качества.

Нужно прислушиваться к советам других людей.

Нужно учиться радоваться за других людей, просить прощение за свои поступки и стараться не повторять своих ошибок.

Дружелюбное поведение хорошо в любой ситуации. Очень плохо ссориться друг с другом.





Теперь вам известно, что

1. Упрямство – плохое качество. Следует прислушиваться к советам других людей.
2. Зависть – плохое чувство. Необходимо быть сдержаннее и терпеливее.
3. Ссориться из-за вещей - плохо. Нужно учиться радоваться приобретениям других людей.
4. Нужно учиться просить прощение за свои поступки и стараться не повторять свои ошибки.
5. Очень плохо ссориться друг с другом. Дружелюбное поведение по отношению к другим хорошо в любой ситуации.



Заполните пропуски

(извиняться, радоваться, зависть, упрямство, ссориться, дружелюбно)

1. Нужно всегда относиться к другим людям.
2. Если вы совершили ошибку, то тебе следует.....
3. - плохое чувство. Необходимо быть сдержаннее и терпеливее.
4. – плохое качество. Следует прислушиваться к советам других людей.
- 5..... из-за вещей - плохо. Когда кто-то что-то приобретает нужно уметь

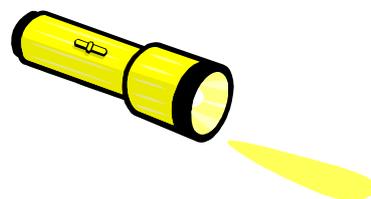
Раздел 11. Усвоение ценностей



Урок 14. Терпение

Здесь представлены три источника света :

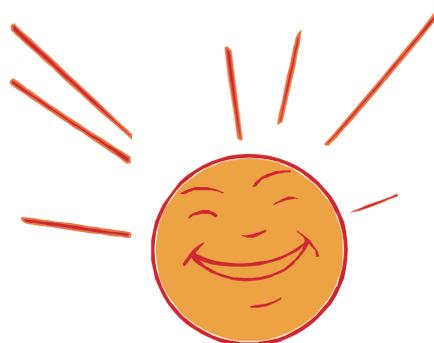
1. Фонарь будет светить недолго, ровно столько, на сколько хватит заряда батарейки.



2. Лампа будет светить дольше, но может перегореть.



3. Свет Солнца не гаснет никогда!



Здесь представлены три мальчика, получающие знания:

Первый

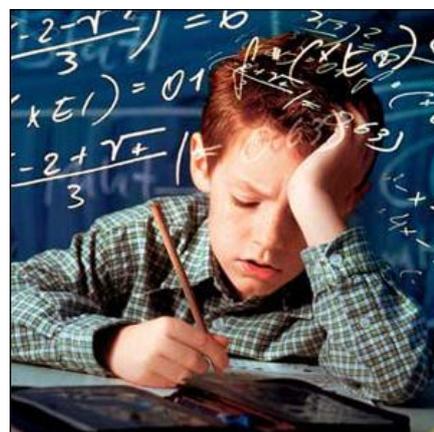


1. При первой же встрече с трудностями терпение покидает его. Он уходит с занятия, чтобы развлечься.

Его усилия напоминают свет от фонарика. У него мало терпения.

Второй

2. При встрече с чуть большей трудностью терпение покидает его. Он бросает учебу. Он словно лампа - «перегорел».



Третий

3. Третий терпеливо преодолевает все преграды и не теряет смелости ни при каких обстоятельствах. Этот мальчик становится образованным человеком.

Он похож на Солнце – светит всегда!

Нельзя отступать перед трудностями и терять терпение. Тот, кто остается терпеливым при преодолении трудностей, достигает успеха в жизни.

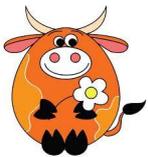
Нельзя терять смелость и веру при преодолении невзгод. Только смелым сопутствует удача и для них открывается возможность новых достижений.





Теперь вам известно, что

1. Нельзя отступать перед трудностями и терять терпение.
2. Нельзя терять смелость и веру при преодолении трудностей.
3. Только терпеливые люди преодолевают все трудности и достигают успеха в жизни.
4. Только смелым людям сопутствует удача и для них открывается возможность новых достижений.



Заполните пропуски

(фонарик, лампа, солнце, терпение, смелость, терпеливый, успех)

1. Тот, кто теряет смелость и веру при первой же встрече с трудностями, похож на
2. Тот, кого при встрече с чуть большей трудностью покидает храбрость, похож на
3. Тот, кто терпеливо преодолевает все преграды и не теряет смелость ни при каких обстоятельствах, похож на
4. При встрече с трудностями нельзя терять
5. Только терпеливые люди преодолевают все трудности и достигают
6. Только смелым людям сопутствует и для них открывается возможность новых достижений.





Вам следует:

Повторяйте каждый день:

1. Я терпеливый (ая).
2. Я всегда смелый(ая) и отважный (ая).
3. Я достигну успеха.
4. У меня все получится, я добьюсь цели!



Урок 15. Четыре кувшина

Вы видите четыре кувшина, наполненные водой.



1. На дне первого кувшина трещина, из которой вытекает вода. Тот, кто не соблюдает дисциплину и не старается учиться, похож на этот кувшин.

2. У второго кувшина трещина посередине. Часть воды вытечет через нее, а часть останется в кувшине. Тот, кто иногда соблюдает дисциплину и уделяет учебе некоторое время, похож на этот кувшин.



3. У третьего кувшина трещина находится у самого края горловины. Тем не менее, часть воды вытечет из него. Тот, кто уделяет значительное внимание учебе и соблюдает дисциплину, похож на этот кувшин.

4. Четвертый кувшин наполнен водой. У него нет трещин. Тот, кто очень серьезно относится к учебе и всегда соблюдает дисциплину, похож на этот кувшин. Он наполнен знаниями и здоровьем.



Мы должны всегда соблюдать дисциплину и уделять серьезное внимание учебе. Только при этих условиях мы сможем стать образованными и достичь поставленных целей в жизни.



Теперь вам известно, что

1. Нужно всегда соблюдать дисциплину.
2. Учебе нужно уделять серьезное внимание.
3. Только уделяя очень серьезное внимание учебе, можно стать образованным человеком.
4. Только соблюдая дисциплину и уделяя серьезное внимание учебе, человек может стать великим.



Заполните пропуски

(дно, нигде, середина, великий, соблюдать, край, дисциплина, образованный, внимание)

1. Почему из первого кувшина вытекает вода? Потому, что у него трещина на
2. Во втором кувшине останется немного воды потому, что у него есть трещина
3. В третьем кувшине останется значительно больше воды потому, что трещина находится у
4. Четвертый кувшин наполнен водой потому, что у него нет трещины
5. Всегда следует дисциплину.
6. Необходимо уделять серьезное учебе.
7. Только соблюдая и уделяя серьезное внимание учебе, человек может стать



Вам следует:

Повторяйте каждый день:

1. Я всегда и во всем буду дисциплинирован.

2. Я буду прилежно учиться.

3. Я стану образованным.

4. У меня все получится.



Раздел 12. Ненасилие



Урок 16. Мудрость

Как вы чувствуете себя, когда вас кто-то обижает? (Мы несчастны)

Как вы чувствуете себя, когда вас любят? (Мы счастливы)

Представьте ситуацию, когда мальчик перестает разговаривать с тем, кто его ударил и договаривается со своими друзьями не разговаривать с ним тоже. Что при этом чувствует обидчик? Он одинок.

Унижение других, зависть, ненависть, месть – это проявления насилия.

Чем вызвано насилие? Его причиной может стать гнев, страх, жадность, месть, эгоизм. Гнев порождает гнев, месть увеличивает гнев, эгоизм усиливает гнев, жадность усиливает гнев и т.д.

Будьте сдержанны. Мудрые люди никогда не станут расходовать свои силы на такие негативные эмоции. Они стараются использовать свою энергию, проявляя добрые чувства: любви, вежливости, мужественности, дружелюбия и т.п. Они относятся к другим так, как бы они хотели, чтобы относились к ним.

Хорошие ученики используют свою мудрость для расширения своих знаний. А тех, кто поступает плохо, никто не любит. Такие люди не смогут обрести мудрость.





Теперь вам известно, что

Драки, зависть, ненависть, месть – это проявления насилия. Любовь, вежливость, мужественность – это добрые проявления.

1. Причиной насилия может стать гнев, страх, жадность, месть, эгоизм и т.д. Тот, кто проявляет такие чувства, ухудшает свое здоровье и тратит свою энергию зря.
2. Тот, кто плохо поступает, теряет свою энергию на насилие.
3. Тот, кто совершает хорошие поступки, использует свою энергию на получение мудрости.
4. Люди, совершающие насилие над другими, никогда не обретут мудрость и здоровье. От них отворачиваются другие люди.
5. Поступки, которые нам самим не нравятся, не должны совершаться по отношению к другим людям.



Заполните пропуски

(поступать, проявления насилие, поступок, насилие)

1. Драки, зависть, ненависть, месть - это
2. Причиной может стать гнев, страх, жадность, месть, эгоизм и т.д.
3. Человек, который плохо, теряет свою энергию на насилие.
4., которые нам самим не нравятся не должны совершаться по отношению к другим людям.



Вам следует:

1. Относитесь к людям так, как вы бы хотели, чтобы они относились к вам. Проявляйте добрые чувства к другим людям.
2. Учитесь слушать и чувствовать своих близких, родных, друзей, одноклассников; используйте свою энергию для приобретения жизненного опыта.

Независимое издание, 2011г.
Издатель: Центр духовного развития «Жемчужина», г. Курган
Главный редактор: Криворотова Наталья.
Дизайнеры: Тайболина Ольга, Бачинина Антонина.
Электронная почта:
tai-bo-lin@mail.ru