

Дживэн Вигьян



Наука жизни

Часть 2

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 второй 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 следующий 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, 2012г.**

Дживэн Вигьян
Наука жизни

(Часть 2)

Муни Кисанлал
Субхаран Сурана

Издательский дом Дживэн Вигьян
Джайн Вишну Бхарати
Ладнун (Раджастан) – 341306
Перевод – Зайцева Н.В.
2006 г.

Благословение

Формирование нового типа людей – первостепенная задача нашего времени, одним из путей решения которой является правильное воспитание детей. Задача не из простых. Интеллект ребенка формируется постепенно. С помощью новых педагогических технологий и огромного количества детских изданий, представляется возможным осуществить знакомство с общечеловеческими ценностями уже в раннем возрасте. Новейшая система **Дживэн Вигьян**, представленная серией книг под названием **«Наука жизни»** была разработана именно для решения этой задачи. Благодаря привлекательным картинкам, ярким примерам и простому, доходчивому изложению материала, знакомство с общечеловеческими ценностями происходит увлекательно и непринужденно. Поэтому дети плавно и с большим желанием осваивают представленный в книгах материал. В создании данного пособия также принимали участие Ювачарья Махашраман, Муни Кисан Лал и Субхаран Сурана. Наилучшим вознаграждением за свой труд авторы считают успехи детей на пути преобразования себя в счастливых, уверенных в себе, успешных людей.

Джайн Маха Кенра

Ачарья Тулси

Индия, Бидазар, 15 июля 1988 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

Ювачарья Махапрагья

Индия, Бидазар, 15 июля 1988 г.



Предисловие

С научной точки зрения, наука жизни - это процесс созидания характера, 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 направленно 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 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.....	9
Раздел 2. Решительность, настойчивость	
Урок №2. Способы достижения успеха	13
Раздел 3. Физические упражнения	
Урок №3. Правильная осанка.....	15
Урок №4. Правильная поза.....	22
Раздел 4. Дыхание	
Урок №5. Правильное дыхание.....	26
Раздел 5. Расслабление тела	
Урок №6. Расслабление тела.....	28
Раздел 6. Медитация	
Урок №7. Увидеть свое лицо.....	32
Раздел 7. Анатомия	
Урок №8. Изучаем наше тело.....	34
Раздел 8. Физическое здоровье	
Урок №9. Питание.....	39
Урок №10. Здоровье, дыхание, воздух.....	42
Урок №11. Хорошие привычки.....	45
Раздел 9. Умственное здоровье	
Урок №12. Уважение, любовь и забота.....	47
Раздел 10. Эмоциональное здоровье	
Урок №13. Из темноты к свету.....	50
Урок №14. Эмоции.....	53
Раздел 11. Усвоение ценностей	
Урок №15. Победа дружбы и сплоченности.....	57
Урок №16 . Три скульптуры.....	60
Урок №17. Совместное участие в труде.....	62
Урок №18 Песня Ануврат	66



Раздел 1. Голос



Урок 1. Приятный голос

Махапран Дхвани

Дорогие дети!

Когда мы говорим, мы произносим звуки при помощи выдыхаемого нами воздуха. Звук, который мы произносим при этом, называется голос. Некоторые звуки, которые мы произносим, могут быть громкими и грубыми, другие – легкими и нежными. Громкие и грубые звуки вредны для нашего слуха. Легкие и нежные звуки приятны на слух.

Так, например, поезда и грузовики производят громкие, неприятные для слуха звуки. Неприятен и резок на слух также и звук сирены машины.



Звуки флейты очень мелодичны и приятны на слух. Жужжание пчел на лугу подобно нежной музыке и очень нравится нам. Также благозвучны и звуки скрипки.



Давайте работать над тем, чтобы наш голос был приятным на слух, чтобы сделать приятным для других людей общение с нами. Пусть наш голос будет мелодичным, как звуки флейты и скрипки. При помощи этих упражнений наш голос станет нежным и приятным. В этом нам поможет следующая песня:

Счастливая жизнь

Двигаясь вверх по тропинке

Мы сделаем нашу жизнь радостной и счастливой.

Оставаясь твердыми и настойчивыми

Мы достигнем нашей цели.

Наша цель - дружба и согласие в мире.

Благодаря хорошему поведению

Мы будем известны,

Как люди с сильным характером.

Преодолевая свои слабости

Мы будем соблюдать дисциплину.

Мы не будем обижать и оскорблять других.

Мы ни разу не нарушим данное нами слово.

Мы всегда будем вежливыми.

Мы убедим других не применять силу.

Мы никогда не будем пить, курить, играть в азартные игры,

Лгать, мошенничать и воровать.

Мы изгоним зависть, ревность, гордость и тщеславие навсегда.

Мы никогда не станем употреблять наркотики.

Мы не станем тратить время на бесполезную критику других.

Вместо этого мы будем меняться сами.

Мы станем смелыми и терпеливыми с другими.

И дадим обещание, что будем двигаться к намеченной цели,

Показывая пример доброты, раскрывая сердца других людей.



Разве вам не нравится жужжание пчел, летающих над красивыми цветами? (Да, конечно, нравится.) А вы можете жужжать как пчелы? (Да, конечно. Мы научились подражать пчелкам в прошлом году.) А можете ли вы сейчас пожужжать? Этот звук называется **Махапран Дхвани**.



Давайте попрактикуем

Для этого:

- сядьте на пол, скрестив ноги;
- успокойтесь. Закройте глаза. Не двигайтесь и не шевелитесь, руки положите на колени;
- медленно вдыхая через нос, сделайте глубокий вдох;
- выдыхая, произнесите звук «м-м-м». Рот при этом держите закрытым.



Выполняя это упражнение, мы получаем следующие результаты:

1. Наш голос становится нежным и красивым.
2. Улучшается память.
3. Дыхание становится ровным, мы становимся спокойными.



Вам следует:

Помните: Необходимо выполнять упражнение Махапран Дхвани ежедневно. Сядьте в позу Сукхасана или Ваджрасана. Закройте глаза и сделайте вдох. Выполняйте упражнение Махапран Дхвани.

Начните занятие с трех раз и постепенно доведите до 21 раза в день.



Теперь вам известно, что

1. Громкие и грубые звуки вредны для нашего слуха.
2. Звуки, производимые поездом, грузовыми автомобилями или сиреной машин, очень громкие и грубые. Они неприятны и вредны для слуха.
3. Легкие и нежные звуки приятны на слух.
4. Звуки, производимые флейтой, скрипкой и пчелами, нежные и приятные. Они полезны для слуха.
5. Необходимо следовать советам песни «Счастливая жизнь».
6. Необходимо ежедневно выполнять упражнение Махапран Дхвани для развития голоса.
7. Выполнение упражнения Махапран Дхвани улучшает память и дыхание.



Заполните пропуски

(полезный, вредный, громкий, раздражать, Махапран Дхвани, грубый, нежный, память, приятный)

1. Громкие и грубые звуки..... для слуха.
2. Мягкие и нежные звуки..... для слуха.
3. Поезда и грузовики производят..... и звуки, поэтому они нам не нравятся.
4. Звуки флейты..... и
5. Звуки, производимые сиреной машин нас.
6. Наш голос становится нежнее при выполнении упражнения
7. Мы улучшаем нашу, выполняя упражнение Махапран Дхвани.

Раздел 2. Решительность, настойчивость

Решительность – это твердое намерение. Решительность и настойчивость ведут к успеху. Решительность увеличивает смелость.



Урок 2. Способы достижения успеха

Достижение успеха возможно только благодаря решимости смелого мальчика или девочки.

В одной из школ, где велись занятия по науке жизни, произошла следующая ситуация. Однажды учителю потребовалась таблица с основными упражнениями (асанами), которая хранилась в соседнем классе. Ашок, один из учеников, отправился за таблицей. Ашок попытался дотянуться до таблицы, висевшей на стене и снять ее, но не смог. Все его усилия были напрасны потому, что в его намерении не было решимости.



Тогда учитель послал другого ученика, Виджея, за таблицей. Виджей вошел в класс, где висела таблица. Он был полон решимости достать таблицу и уверен в том, что он сможет это сделать. Виджей с помощью своей силы пододвинул к стене стол, забрался на него, снял со стены таблицу и принес ее учителю.



Учитель похвалил Виджея за решимость, который справился с заданием, благодаря твердому намерению сделать это.

Запомните, только решительный и настойчивый человек может достичь успеха во всем, что он делает.



Давайте попрактикуем

Способы увеличения решительности:

Встаньте прямо, расслабьтесь. Ноги вместе. Руки сложите перед грудью. Закройте глаза. Глубоко вдохните и повторяйте: «Я удачливый человек, я обязательно добьюсь успеха в жизни. Я смогу справиться со всем. У меня все получится!»

Повторите эти слова 9 раз вслух. Затем мысленно повторите это еще 9 раз. (Данное упражнение можно также выполнять в позе Сукхасана со скрещенными ногами.)



Запомните:

1. Решительность – это сила ума.
2. Решительность и настойчивость ведут к успеху.
3. Невозможно достичь успеха без решительности.
4. Ежедневно следует повторять: «Я успешный человек, я обязательно добьюсь успеха в жизни. У меня все получится!».





Заполните пропуски

(решительный, решимость, успех)

1. Ашок не смог принести таблицу из-за отсутствия
2. Решительность и настойчивость ведут к
3. Только и настойчивый человек может достичь успеха во всем, что он делает.



Вам следует:

Выполняя упражнение дважды в день, вырабатывать в себе решительность.

Раздел 3. Физические упражнения (асаны)



Урок 3. Правильная осанка

Приведите тело в равновесие с помощью выполнения одной из асан. Сделать это можно в трех положениях: лежа, сидя, стоя. Правильная поза очень полезна, она помогает сделать тело сильным и грациозным.





Давайте попрактикуем

Асаны в положении лежа:

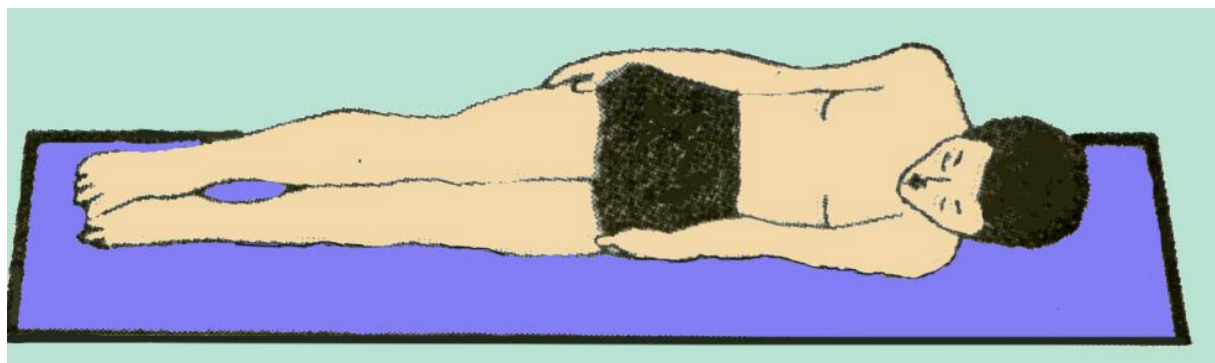
Кайотсарга

Расстелите коврик на пол, лягте на спину. Положите ноги прямо, между ступнями небольшое расстояние, руки вдоль тела, ладонями вверх. Закройте глаза. Глубоко вдохните и выдохните через нос весь воздух с силой. Во время вдоха живот увеличивается («надувается»), во время выдоха уменьшается («сдувается»). Лежите прямо. Медленно вдыхайте и выдыхайте воздух через нос. Расслабьте все тело, начиная со ступней.



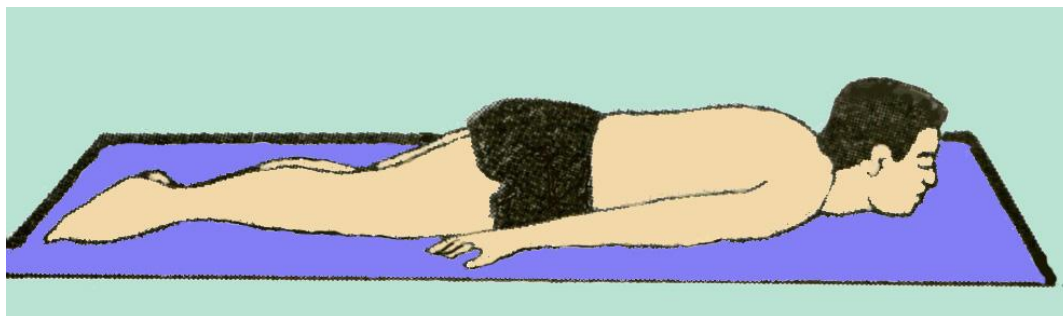
Вэмадандасана

Лягте на левый бок, как показано на рисунке. Это положение называется Вэмадандасана. Такое же положение на правом боку называется Дакшина дандасана. Данные положения улучшают аппетит и пищеварение.



Випарита асана

Лягте прямо на грудь и живот. Медленно вдыхайте и выдыхайте воздух. Во время вдоха надувайте живот, а во время выдоха сжимайте. Выполнение этого упражнения способствует расслаблению легких и живота.



Асаны в положении сидя:

В положении сидя выполняются следующие асаны:

Ардха-падмасана, Падмасана, Ваджрасана. Мы разучили эти асаны в первой части. Давайте вспомним их еще раз.

Ардха-падмасана (поза полулотоса)

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. Эта поза расслабляет тело, увеличивает концентрацию, делает нас здоровыми.



Поза ребенка

Расстелите коврик на пол и сядьте прямо.

1. Встаньте на колени и во время вдоха наклонитесь вперед, касаясь ладонями пола.
2. Во время выдоха переместите руки назад к большим пальцам ног. Грудь, спину и шею наклоните вперед. Дыхание свободное



3. Повторите движение еще несколько раз.

Данное упражнение улучшает пищеварение, делает более гибким позвоночник. Особенно полезно для людей, страдающих диабетом и расстройством пищеварения.

Шашанкасана (поза кролика)

Сядьте в позу Ваджрасана. Расслабьтесь. Затем выполняйте следующее:

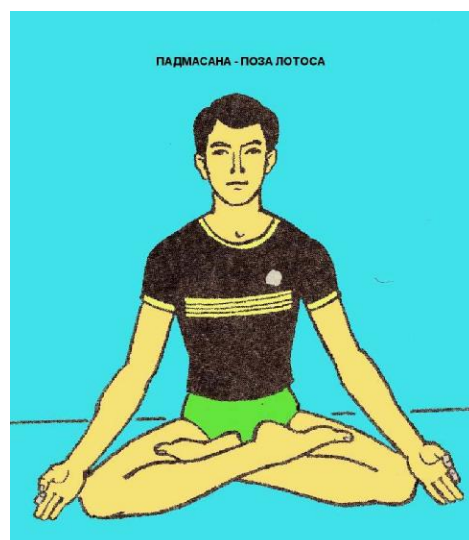
1. Во время вдоха потянитесь руками вверх и соедините ладони вместе.
2. Во время выдоха наклонитесь вперед, коснитесь головой пола, руки вытяните перед собой.
3. Повторите упражнение несколько раз.

Это упражнение улучшает память, помогает быстро успокоиться, нормализует кровяное давление, улучшает умственные способности.



Падмасана (поза лотоса)

Расстелите коврик и сядьте удобно на пол, скрестив ноги. Держите спину и голову прямо. Во время вдоха левую ступню положите на правое бедро, а во время выдоха правую ступню на левое бедро. Руки лежат на коленях. Пальцы согнуты. Указательный соприкасается с большим пальцем, образовав круг. Оставайтесь в



данной позе две-три минуты, дышите при этом спокойно. Расслабьтесь. Затем выпрямите ноги и отдохните.

Данная поза также способствует расслаблению организма, увеличивает концентрацию и силу, улучшает память и ум.

Ваджрасана (поза алмаза)

Сядьте на коврик, согнув колени. Колени на одной линии друг с другом. Ступни находятся под ягодицами, пальцы вместе, колени вместе. Голени расслаблены. Ладони находятся на коленях. Спину и шею держите прямо. Дышите спокойно.

Эта поза улучшает память, нормализует пищеварение, укрепляет спину, ноги, плечи.



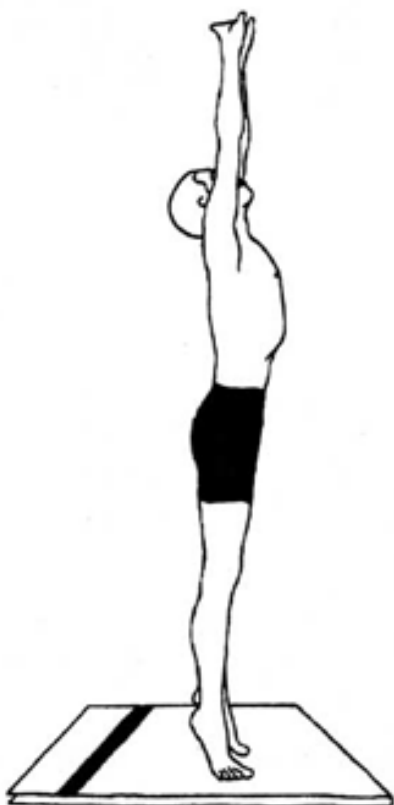
Асаны в положении стоя:

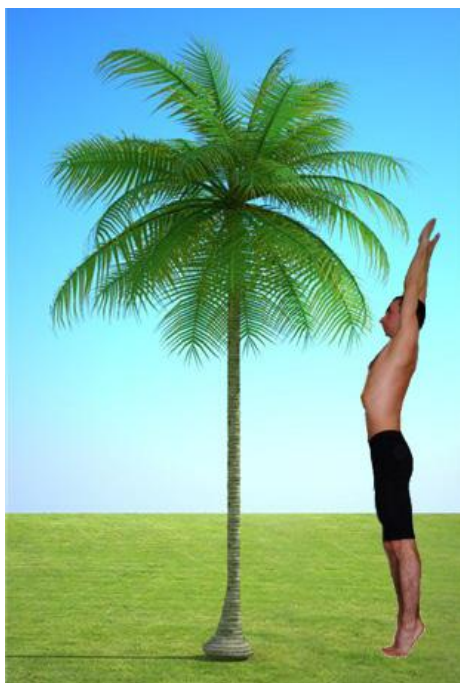
Тадасана (пальма)

Тадасана полезна для правильного развития тела, для увеличения роста.

Встаньте прямо. Соедините ладони вместе. Поднимите руки вверх. Поднимитесь на носочках и потянитесь вверх со всей силы во время вдоха. Во время выдоха опустите руки вниз. Теперь расслабьтесь. Стойте прямо. Постепенно увеличивайте продолжительность выполнения упражнения с 30 секунд до трех минут.

Данное упражнение улучшает пищеварение, увеличивает рост тела, увеличивает силу и гибкость.





Конасана (Наклоны с вытянутой рукой)

Встаньте прямо. Руки свободно опущены вдоль тела. Поднимите правую руку вверх, касаясь правого уха. С выдохом сделайте наклон влево, вытягивая правую руку в левую сторону. Сделайте вдох и вернитесь в исходное положение.

Поднимите вверх левую руку и таким же образом выполните наклон в правую сторону.

Это упражнение делает тело гибким, улучшает работу легких, делает суставы ног крепкими.





Теперь вам известно, что

1. Тренировка тела во время ходьбы, в положении сидя и лежа, называется асаной.
2. Выполнение асан способствует укреплению организма.
3. Випаритасана способствует расслаблению легких и живота.
4. Тадасана способствует правильному развитию тела, увеличению роста.



Заполните пропуски

(легкие, асана, рост, память, давление)

1. Тренировка тела во время ходьбы, в положении сидя и лежа, называется
2. Выполнение асан способствует организма.
3. Випаритасана способствует расслаблению и живота.
4. Шашанкасана улучшает, помогает успокоиться, нормализует кровяное, улучшает умственные способности.
5. Тадасана способствует правильному развитию тела, увеличению



Вам следует:

1. Выполнять асаны каждое утро.
2. Выполнять Тадасану 5 раз в день.
4. Выполнять Падмасану в течение 3 минут ежедневно.





Урок 4. Правильная поза

Правильное положение во время сна, ходьбы, в положении сидя, лежа, стоя - называется позой. Правильные позы очень полезны. В таком положении человек сохраняет здоровье:

- улучшается здоровье, а вялость и лень исчезают;
- человек не болеет;
- улучшаются умственные способности и настроение;
- увеличивается решимость.

Правильные позы и правила здорового сна:

1. Полезно спать на твердой деревянной кровати или на полу. Матрас не должен быть очень мягким. Руки и ноги должны быть выпрямлены. Благодаря этому спина и все мышцы остаются здоровыми.



2. Необходимо ложиться спать не позднее 9 -10 часов вечера. Тогда Ваш сон будет глубоким и здоровым.

3. Перед сном необходимо снять дневную одежду. Одежда для сна должна быть свободной, что помогает телу отдохнуть за ночь.

4. Следует проветрить комнату перед сном.



Вред от неправильного положения во время сна:

1. Если человек спит на мягком, укрывает лицо одеялом, его позвоночник не отдыхает во время сна. Это может привести к различным заболеваниям.
2. Вредно спать до 10 часов утра (и дольше).
3. Вредно спать в непроветриваемом помещении.

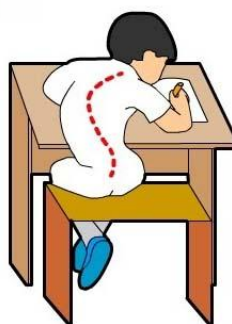


Правильно



Неправильно

Правильные позы в положении сидя:



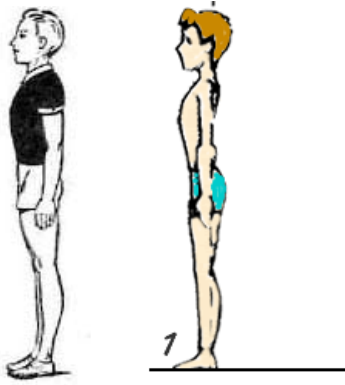
Вы сидите правильно, если:

- держите спину и шею прямо;
- мышцы лица расслаблены.

Вы сидите неправильно, если:

- ваша шея и спина наклонены,
- ваше лицо напряжено.

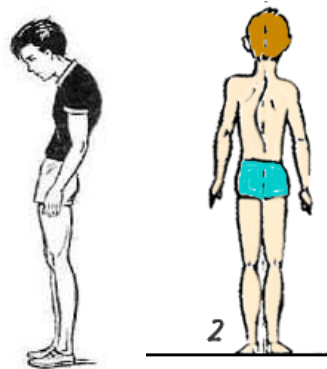
Правильные позы в положении стоя:



Правильное положение

Вы стоите правильно, если:

- спина и шея прямые;
- вы не опираетесь ни на что;
- ваше тело расслаблено.



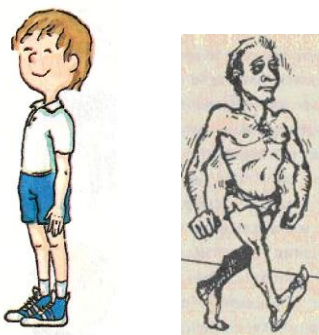
Неправильное положение

Вы стоите неправильно, если:

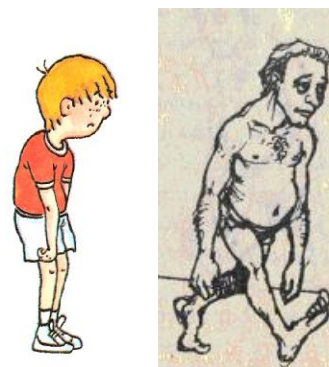
- ваша спина и шея наклонены;
- вы опираетесь на что-нибудь;
- ваше тело напряжено.

Правильные позы при ходьбе:

1. Во время ходьбы спину и шею необходимо держать прямо.
2. Необходимо смотреть вперед во время ходьбы, чтобы избежать несчастных случаев.
3. Спокойная ходьба позволяет быть спокойным и мудрым.
4. Вредно ходить с согнутой шеей и спиной. Это приводит к преждевременному старению.
5. Если вы не смотрите под ноги и вперед, велика опасность несчастного случая.
6. Разговоры и размышления во время ходьбы отвлекают человека от дороги.



Правильная поза



Неправильная поза



Теперь вам известно, что

1. Благодаря правильным позам во время сна, ходьбы, в положении сидя, стоя улучшается здоровье, а вялость и лень исчезают.
2. Благодаря правильным позам человек не болеет.
3. Благодаря правильным позам улучшаются умственные способности и настроение.



Выберите правильный ответ:

1. Полезно спать на твердой / мягкой постели.
2. Необходимо ложиться спать в 9 -10 часов / в полночь.
3. Во время сна тело должно быть напряжено / расслаблено.
4. Помещение для сна должно быть хорошо проветриваемое / с закрытыми форточками.
5. В положении сидя шея и спина должны быть наклонены / прямые.
6. В положении сидя лицо должно быть напряжено / расслаблено.
7. Во время ходьбы полезно разговаривать / сохранять молчание.
8. Во время ходьбы необходимо смотреть во все стороны / на дорогу.



Завершите высказывание:

1. Благодаря правильным позам во время сна, ходьбы, в положении сидя, стоя, улучшается....., а лень
2. Благодаря правильным позам человек.....
3. Благодаря правильным позам улучшаются..... и
4. Благодаря правильным позам увеличивается
5. Полезно спать на
6. Руки и ноги должны быть

7. Одежда для сна должна быть,
что помогает.....
8. Спальня должна иметь доступ, что
обеспечивает легкие



Вам следует:

Использовать правильные позы во время сна, ходьбы, в положении сидя и стоя.

Раздел 4. Дыхание



Урок 5. Правильное дыхание

Вода необходима человеку для удовлетворения жажды. Пища необходима для удовлетворения голода. Воздух необходим нам всем для жизни.

Черепаша и питон дышат медленно, а собака и кролик быстро.



Черепаша и удав живут долго. А вот собака и кролик недолго. Черепаша и удав всегда остаются спокойными и выдержанными. Чувства собаки и кролика неустойчивы, они могут становиться раздражительными и злыми.

Для того, чтобы прожить долгую и счастливую жизнь, необходимо научиться дышать медленно и спокойно. Существует связь между дыханием и нашим состоянием. Когда мы хотим успокоиться, нам нужно спокойно и медленно дышать. Это будет правильное диафрагмальное дыхание: живот на вдохе увеличивается (надувается), на выдохе

уменьшается (втягивается). Следовательно, мы должны тренироваться дышать правильно. Лучше всего это делать на свежем воздухе.



Давайте попрактикуем

Сядьте в позу Сукхасана. Спину и шею держите прямо. Вдыхайте медленно и глубоко. Надувайте живот во время вдоха и втягивайте во время выдоха. Постепенно увеличивайте продолжительность вдоха и выдоха. Выполняйте упражнение ежедневно в течение 3 минут.



Теперь вам известно, что

1. Воздух необходим нам для жизни.
2. Для того чтобы прожить долгую и счастливую жизнь, необходимо научиться дышать медленно и спокойно.
3. Дыхательные упражнения должны стать привычными, а правильное дыхание нормой.
4. Во время вдоха необходимо надувать живот и втягивать его во время выдоха.



Заполните пропуски

(жизнь, надувать, норма, медленно, спокойно, втягивать)

1. Воздух необходим нам всем для
2. Для того чтобы прожить долгую и счастливую жизнь, необходимо научиться дышать и



3. Во время вдоха необходимо живот и его во время выдоха.
4. Дыхательные упражнения должны стать привычными, а правильное дыхание



Выберите правильный ответ:

1. Черепаха и питон живут долго потому, что они дышат медленно / быстро.
2. Собака может разозлиться потому, что она дышит медленно / быстро.

Раздел 5. Расслабление тела

Урок 6. Расслабление тела

Как чувствует себя человек в тесной одежде? (Скованно).

Как чувствует себя человек в свободной одежде? (Раскованно).

В стесненном состоянии человек чувствует себя напряженно и скованно.

Если нет скованности и напряжения, тело чувствует себя свободно, комфортно.





Почему шторм выкорчевывает с корнем большое дерево? Потому, что оно твердое.

Почему шторм не вырывает траву? Потому, что она гибкая.



Напряжение в теле создается напряженностью наших мышц. Напряжение тела может вызывать боль и печаль. Благодаря гибкости тела создается комфорт, покой. Покой и комфорт создают спокойствие и счастье. Мы можем самостоятельно приводить наше тело в разное состояние.





Давайте попрактикуем

Упражнения для расслабления тела

Расстелите коврик и лягте на спину. Ноги вместе. Руки поднимите вверх за голову и переплетите пальцы. Во время вдоха вытягивайте руки вперед, ноги напрягайте, пальцы ног тяните на себя. Повторите 3 раза.

Во время выдоха расслабьте руки и ноги, вернув их в исходное положение. Теперь расслабьте тело. Расставьте ноги врозь, руки лежат на полу вдоль тела. Ладони направлены вверх.



Закройте глаза. Попробуйте мысленно представить свое тело. Мысленным взглядом, как солнечным лучиком, пройдите по каждой части тела, начиная со ступней. Расслабьтесь полностью от пальцев ног до макушки головы. Расслабьте каждую часть тела, каждый орган.

Ваше тело полностью расслаблено. Оставайтесь в этом положении 3 минуты. В дальнейшем доведите время выполнения упражнения до 15-20 минут. Концентрируйте внимание на каждом органе и каждой части тела.

Регулярное выполнение данного упражнения сделает ваше тело здоровым, легким и подвижным, а сознание бодрым.





Теперь вам известно, что

1. В стесненном положении человек чувствует себя стесненно и скованно.
2. Если нет скованности и напряжения, тело чувствует себя свободно, комфортно.
3. Напряжение создается напряженностью наших мышц.
4. Напряжение может вызывать боль и печаль.
5. Благодаря гибкости тела создается комфорт, покой. Покой и комфорт создают спокойствие и счастье.
6. Мы сами можем приводить наше тело в разное состояние.



Заполните пропуски

7. (боль, свободно, мышцы, напряженно, состояние, комфорт, счастье)
1. В стесненном положении человек чувствует себя и скованно.
 2. Если нет скованности и напряжения, тело чувствует себя, комфортно.
 3. Напряжение создается напряженностью
 4. Мы можем приводить наше тело в разное
 5. Напряжение может вызывать и печаль.
 6. Покой и комфорт создают спокойствие и



Вам следует:



Выполняйте упражнения для расслабления тела ежедневно, хотя бы в течение 10 минут.

Раздел 6. Медитация



Урок 7. Увидеть свое лицо

Мальчик Аран находится рядом с кувшином воды. Он встряхивает кувшин с мутной водой снова и снова и пытается увидеть свое отражение в воде. Он не может сделать этого. И поэтому зовет свою маму и объясняет ей, что изображение его лица в воде исчезает.



Мама ласково объяснила ему, что в то время, когда он встряхивает кувшин, он ничего не сможет увидеть в воде. Аран отходит от сосуда. Вода успокаивается, грязь опускается на дно сосуда. И Аран восклицает: «А вот и мое лицо!»

Мама говорит ему: «Запомни, только в спокойной и чистой воде ты сможешь увидеть свое отражение».

Наше тело похоже на кувшин. Дыхание подобно воде. Наш беспокойный разум похож на мутный осадок. Пока мы не успокоимся, мы не сможем принять правильное решение.



Давайте попрактикуем

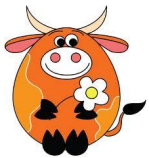
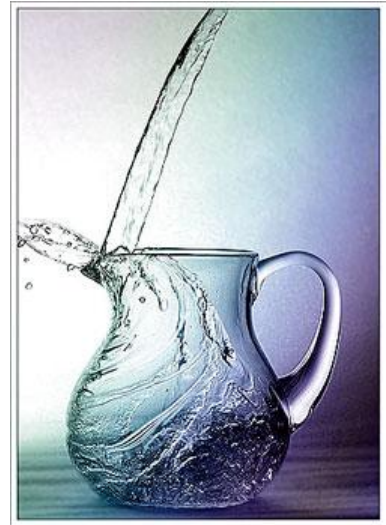
Расслабьте тело и подумайте о дыхании. Представьте, как воздух входит и выходит из тела. Такое упражнение называется «Прекша», что означает «посмотреть внутрь себя спокойным, ясным разумом». Сядьте в удобное положение, расслабьтесь. Закройте глаза. Наблюдайте свое дыхание. Сосчитайте количество вдохов и выдохов за минуту.





Теперь вам известно, что

1. Изображение лица можно увидеть только в спокойной и чистой воде.
2. Упражнения на расслабление тела и концентрирование на дыхании и мыслях называется «Прекша», что означает «посмотреть внутрь себя с ясным разумом».
3. Тело похоже на сосуд.
4. Дыхание подобно воде в сосуде.
5. Разум подобен мутному осадку.



Заполните пропуски

(вода, спокойная, сосуд, чистая, частицы, мутная, опускаться)

1. Аран пытался увидеть изображение своего лица в
2. Увидеть изображение возможно только и воде.
3. Вода в сосуде стала
4. Вода успокаивается, осадок на дно сосуда.
5. Наше тело похоже на
6. Наш разум похож на осадок.



Вам следует:

1. Сядьте в одну из асан, дышите как обычно. Посчитайте частоту дыханий за минуту. (вдох-выдох считается за 1 раз). Выполняйте упражнение ежедневно. Частота дыхания за минуту должна уменьшаться с каждым занятием.
2. Ежедневно в течение 3 минут наблюдайте за частотой вашего дыхания. Пусть ваше дыхание станет медленным и спокойным.

Раздел 7. Анатомия



Урок 8. Изучаем наше тело

Строение тела человека



Ухо



глаз



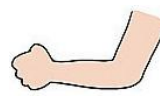
язык



нос



зубы



руки



НОГИ

При помощи ушей человек слышит.

С помощью глаз человек различает цвета и формы предметов.

При помощи языка мы говорим. Мы также определяем вкус пищи с его помощью.

Человек дышит и различает запахи при помощи носа.

Человек переживает пищу с помощью зубов. Зубы также участвуют во время разговора.

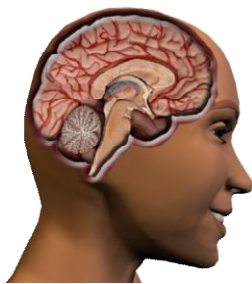
При помощи рук мы выполняем работу и пишем.

При помощи ног мы бегаем, ходим и прыгаем.

Все части нашего тела выполняют определенную работу

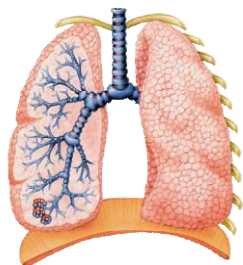
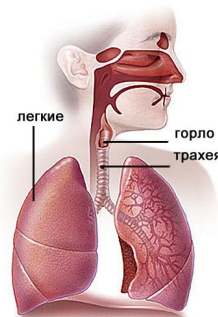
ЧАСТИ ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА





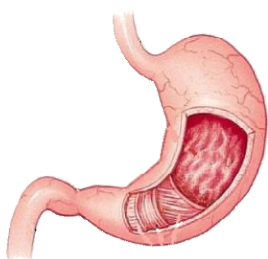
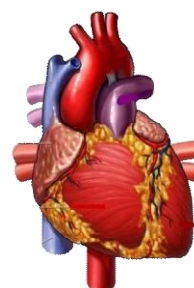
Головной мозг – это главный командный пункт организма. Всеми вашими мыслями, чувствами, движениями управляет мозг. Человек думает при помощи ума. Человек запоминает и представляет различные образы при помощи ума.

Горло участвует в образовании звуков. Через горло пища попадает в желудок.



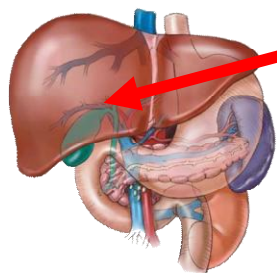
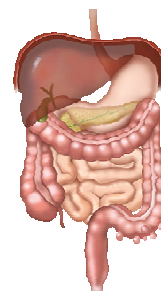
Легкие. Дыхание человека происходит при помощи лёгких, которые находятся в груди. Лёгкие похожи на губку. При выдохе они выпускают из себя воздух и уменьшаются в размере. Когда мы делаем вдох, лёгкие наполняются воздухом и расширяются.

Сердце находится в груди человека. Размером оно всего с кулак. Сердце – неутомимый мотор, который непрерывно гонит в сосуды кровь, заставляет её обегать всё тело.



Желудок – главное отделение «внутренней кухни». Желудок находится в верхней части живота (под рёбрами) с левой стороны. Когда в него попадает пища, он растягивается. Чем больше пищи мы съедаем, тем сильнее растягивается желудок. В желудке пища перерабатывается, но лишь наполовину. Этот процесс называется пищеварением. Переработанная пища выводится из организма через мочевыделительную систему и кишечник.

Кишечник. Из желудка пища отправляется в длинное путешествие по извилистому кишечнику. Он тянется почти на 8 метров. Только после того как пища пройдет этот путь, она превратится в прозрачные растворы, которые может впитать в себя кровь и разнести по всему организму.



Печень. Печень живёт с правой стороны от желудка в верхней части живота. Она вырабатывает желчь, которая поступает в кишечник и помогает переваривать пищу.



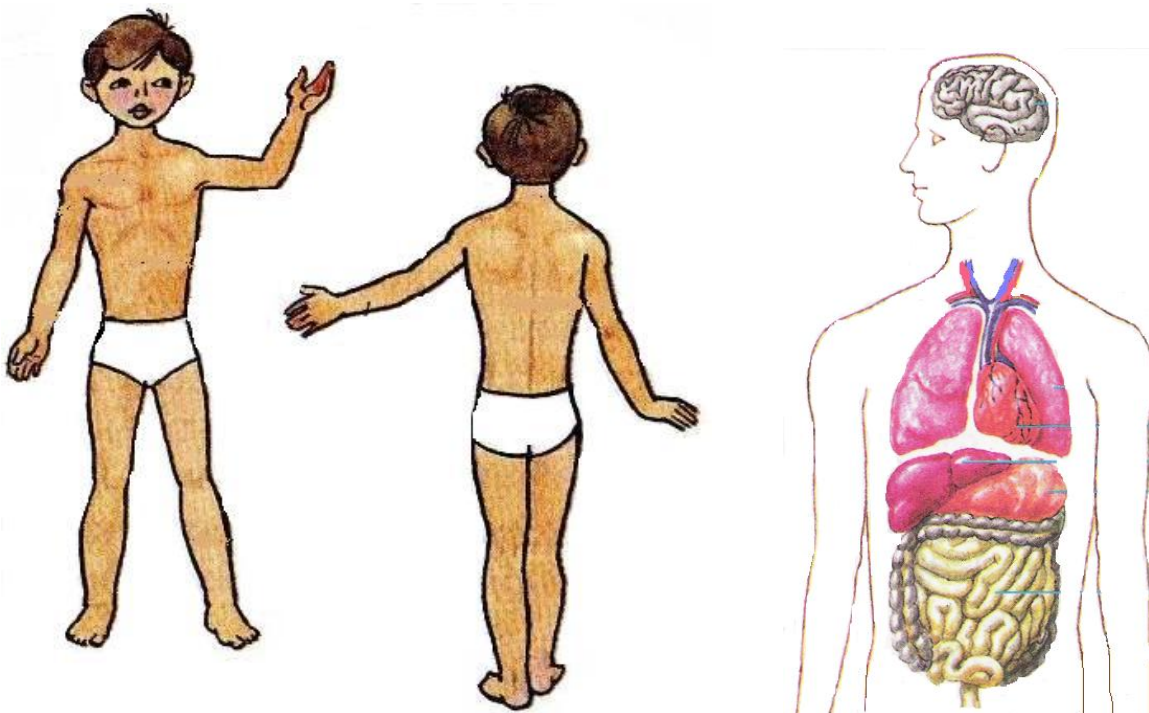
Заполните пропуски

(видеть, выполнять, слышать, думать, говорить, запоминать, звуки, пережевывать пищу, перевариваться, выполнять работу, циркулировать, дышать, бегать, прыгать, различать запахи, дышать, работать.)

1. С помощью ума мы , и представляем различные образы.
2. Мы при помощи ушей.
3. При помощи человек видит.
4. Человек и при помощи носа.
5. При помощи языка мы и определяем вкус пищи.
6. Человек с помощью зубов.
7. Горло участвует в образовании
8. Мы при помощи легких.
9. При помощи сердца кровь по нашему организму.
10. Пища в желудке.
11. При помощи рук мы выполняем различную работу.

12. При помощи ног мы и

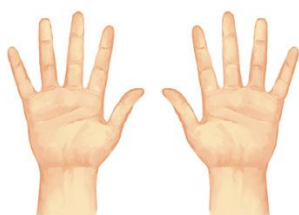
13. Все части нашего тела



Давайте попрактикуем

1. Закройте глаза и постарайтесь мысленно представить все части вашего тела одну за другой.
2. Нарисуйте силуэты всех частей тела, глядя на рисунки в книге.

Пальцы рук



Что умеют руки



5

6

Раздел 8. Физическое здоровье



Урок 9. Питание

Соблюдение правильного и сбалансированного питания необходимо, чтобы быть здоровым.

На рисунке представлены необходимые для организма продукты.



Благодаря сбалансированному питанию:

1. Тело формируется сбалансировано.
2. Организм получает все необходимые для развития вещества.
3. Увеличивается жизнеспособность организма, предотвращаются болезни.

Правила питания

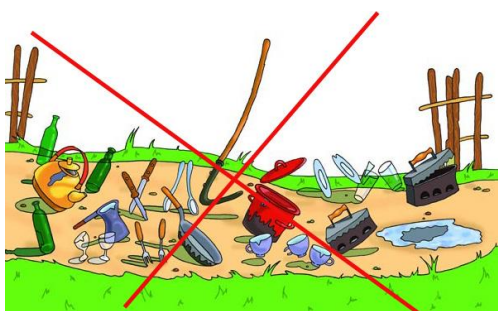
1. Не следует кушать, если нет аппетита. Принимать пищу необходимо в определенное время.



2. Тщательно мойте руки до и после еды.
3. Тщательно пережевывайте пищу зубами.
4. Не переедайте. Это очень вредно.



5. Не следует есть несвежую и испорченную пищу, так как можно заболеть.
6. Защищайте еду от мух и грязи. Не ешьте грязные продукты.
7. Нельзя есть в грязных местах и использовать грязную посуду.
8. Во время еды сидите прямо, не разговаривайте.
9. Пейте чистую очищенную воду.
10. Лучше не пить воду в течение получаса после еды.





Теперь вам известно, что

1. При правильном питании организм развивается равномерно. Организм получает все необходимые вещества и силу для выполнения работы.
2. Принимать пищу необходимо в определенное время.
3. Место приема пищи, посуда должны быть чистыми.
4. Пищу необходимо тщательно пережевывать.
5. Переедание очень вредно для организма.



Заполните пропуски

(пережевывать, здоровый, аппетит, мыть, переедание.)

1. Без приема пищи в определенное время нельзя остаться
2. вредно для организма.
3. Пищу необходимо тщательно
4. Не следует кушать, если нет
5. Тщательно руки до и после еды.



Вам следует:

1. Не разговаривайте во время еды.
2. Тщательно мойте руки до и после еды.
3. Соблюдайте правила правильного питания.





Урок 10. Здоровье, дыхание, воздух

Дыхание необходимо для жизни. Ни одно живое существо не может обойтись без воздуха. Мы дышим все время: когда говорим, едим, спим.



При задержке дыхания человек начинает задыхаться. Почему? Это происходит в связи с нехваткой воздуха. Непрерывное дыхание необходимо для жизнедеятельности организма.

Грязный воздух вреден для нас.

Дым, грязь, загрязняют воздух. Воздух, который мы выдыхаем, также непригоден для дыхания.



Растения и деревья поглощают загрязненный и выделяют чистый, необходимый нам для дыхания воздух.

Необходимо по возможности дышать чистым воздухом. Это возможно в тех местах, где много деревьев и растений. Поэтому мы должны выращивать больше деревьев и растений и не уничтожать их.





Теперь вам известно, что

1. Когда мы вдыхаем, свежий воздух попадает в наш организм.
2. При задержке дыхания человек начинает задыхаться.
3. Мы не можем обходиться без воздуха.
4. Воздух, который мы выдыхаем, поглощается деревьями.
5. Воздух, который вырабатывают растения и деревья, полезен для нашего организма.
6. Дым и грязь загрязняют воздух.
7. Нам необходимо дышать свежим воздухом, в тех местах, где много деревьев и растений.
8. Нельзя вырубать и уничтожать растения.





Заполните пропуски

(грязь, задышаться, дым, вдыхать, деревья, воздух, полезный, растения)

1. Когда мы дышим, мы воздух.
2. При задержке дыхания человек начинает
3. Мы не можем обходиться без
4. Воздух, который мы выдыхаем, поглощается
5. Воздух, который вырабатывают растения и деревья для нашего организма.
6. и загрязняют воздух.
7. Нельзя вырубать и уничтожать



Вам следует:

1. Каждое утро на рассвете медленно вдыхайте и выдыхайте воздух в течении 5 минут
2. Ежедневно гуляйте в местах с чистым воздухом.





Урок 11. Хорошие привычки

Чтобы быть здоровым и радостным, нужно следить за собой. Большую роль в предупреждении болезней играет гигиена тела (содержание тела в чистоте). Поэтому нам нужно содержать тело в чистоте самостоятельно, без чьей-либо помощи: умываться, мыться, причесываться, стричь ногти. В чистоте тело становится бодрым, а разум светлым.



Учитель: Тебе нужна помощь родителей, чтобы содержать свое тело в чистоте. Почему ты не используешь своих десять слуг вместо родителей?

Ученик: Да у меня нет даже одного слуги. О каких слугах вы говорите, сэр?

Учитель: Ты хочешь узнать о твоих слугах? Тогда слушай. У тебя есть две руки, две ноги, два уха, два глаза, нос и рот. Итого десять слуг. Разве нет?

Ученик: Да. Но эти слуги есть у каждого. Но не каждый выполняет работу с их помощью.

Учитель: Если ты не будешь заставлять их трудиться, они станут ленивыми. Они не будут тебе подчиняться. Только поручая им новую и новую работу, ты сможешь достичь этого.

Ученик: Да, учитель. Заставляя моих «слуг» работать, я смогу содержать в чистоте мое тело, одежду и комнату. И я больше не буду беспокоить моих родителей.



Теперь вам известно, что

1. Гигиена тела играет большую роль в предупреждении болезней.
2. Каждому следует содержать тело в чистоте, самостоятельно, без чьей-либо помощи.
3. Чистый человек приятен всем.
4. Благодаря соблюдению чистоты, тело становится бодрым, а разум светлым.



Заполните пропуски

(самостоятельно, бодрый, гигиена тела, приятный, светлый)

1. Большую роль в предотвращении болезней играет
2. Содержать тело в чистоте необходимо,, без чьей-либо помощи.
3. Благодаря соблюдению чистоты, тело становится, а разум
4. Чистый человек всем.



Вам следует:

Запишите имена ваших «слуг» и не забывайте о них.

1. Регулярно подстригайте ногти.
2. Чистите зубы, язык, умывайтесь ежедневно.

Раздел 9. Умственное здоровье



Урок 12. Уважение, забота, любовь

Дорогие дети!

Каждому в этом мире необходима любовь, доброта и уважение. Проявляя уважение к другим, мы завоевываем уважение других людей к себе.

Поэтому:

Уважайте бога;

Уважайте старших и своих родителей;

Уважайте учителей;

Уважайте святых людей;

Уважайте образованных людей;

И тогда вас тоже будут уважать.



Свое уважение к старшим мы выражаем, когда выполняем их просьбы и распоряжения, когда помогаем им и вежливо просим у них совета.

Чтобы быть счастливыми, все члены семьи должны относиться к друг другу с любовью и уважением. Нужно заботиться о младших сестрах и братьях, помогать во всех делах родителям, доброжелательно и уважительно относиться ко всем окружающим.



Теперь вам известно, что

1. Каждому в этом мире необходима любовь и забота.
2. Необходимо уважительно относиться к святым людям.
3. Каждому следует уважать родителей и пожилых людей.
4. Следует уважительно относиться к учителям.
5. Следует уважать образованных людей.
6. Проявляя уважение к другим, мы завоевываем уважение других людей к себе.
7. Мы должны уважительно относиться к Богу.
8. В кругу семьи нужно с заботой и любовью относиться к друг другу, помогать родителям.





Заполните пропуски

(взрослые, любовь, учитель, родители, пожилые люди, уважение, святой, Бог, образованный, забота, любовь, помогать)

1. Каждому в этом мире необходима и
2. Проявляя к другим, мы завоевываем уважение других людей к себе.
3. Следует уважительно относиться к
4. Необходимо уважительно относиться к людям.
5. Мы должны уважительно относиться к.....
6. Следует уважительно относиться к
7. Каждому следует уважать
8. В кругу семьи нужно с иотноситься друг к другу, родителям.



Вам следует:

1. Слушаться старших.
2. Помогать старшим и младшим.
3. Уважительно относиться к родителям, учителям, пожилым людям.



Раздел 10. Эмоциональное здоровье



Урок 13. Из темноты к свету

Ночью наступает темнота. К вечеру, с наступлением темноты мы устаем, становимся более ленивыми. После отдыха усталость проходит.



Полный отдых возможен не только благодаря сну. Для отдыха и быстрого восстановления сил следует выполнять специальные упражнения в позе кайотсарга.



Давайте попрактикуем

Упражнения.

Лягте на спину. Ноги вместе. Руки поднимите вверх за голову и переплетите пальцы. Во время вдоха вытягивайте руки вперед, ноги напрягайте, пальцы ног тяните на себя.

Во время выдоха расслабьте руки и ноги, вернув их в исходное положение. Теперь расслабьте все тело. Расставьте ноги врозь, руки лежат на полу вдоль тела. Ладони направлены вверх.



Расслабьтесь. Вдохните и почувствуйте, как расслаблено все тело. Ваше тело отдохнуло. Во время выдоха почувствуйте, как спокойствие и

умиротворение распространяются по всему телу. Вы полностью расслаблены и спокойны. Затем ложитесь спать.

Когда вы проснетесь утром, вы будете чувствовать себя свежим и бодрым.

В тот момент, когда солнце взойдет, темнота исчезнет.

Солнце освещает землю и согревает нас. От солнечного света и тепла жизнь становится яркой. При наступлении темноты жизнь замирает.

Давайте использовать свет с пользой:

Используйте тепло и свет солнца для выполнения утренних упражнений.

Выполняйте асаны и медитируйте. Свет – это сигнал к активной жизни.

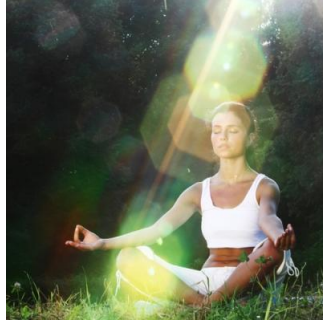
Темнота – сигнал к расслаблению и лени. Вот почему знание называют

светом, а невежество темнотой. Движение от невежества к знанию называется Наукой жизни.



Теперь вам известно, что

1. При наступлении темноты мы становимся более ленивыми.
2. После того, как мы отдохнули, лень исчезает.
3. Для достижения полного расслабления следует выполнять специальные упражнения в позе
4. Солнце дарит нам тепло и свет.
5. При наступлении темноты жизнь замирает.
6. Очень полезно использовать тепло и свет солнца для выполнения утренних упражнений.
7. На восходе солнца полезно выполнять асаны и медитировать.



Заполните пропуски

(расслабление, использовать, ленивый, тепло, свет, выполнять, асана, отдыхать, замирать)

1. При наступлении темноты мы становимся более
2. После того, как мы, усталость исчезает.
3. Для достижения полного следует выполнять специальные упражнения в позе перед сном.
4. Солнце дарит нам и
5. При наступлении темноты жизнь
6. Очень полезно тепло и свет солнца для выполнения утренних упражнений.
7. На восходе солнца полезно асаны и медитировать.



Вам следует:

1. Выполняйте утренние упражнения до 9 часов утра в течение 15 минут.
2. Выполняйте упражнения в позе кайотсарга перед сном.





Урок 14. Эмоции

*Положительные эмоции ведут к счастливой жизни,
Отрицательные – к разрушению жизни.*

Гнев искажает красоту.

Гнев разрушает здоровье.

Человек тратит время на гнев впустую.

Гнев приводит к горю, бедам и проблемам.



Спокойствие усиливает красоту.

Спокойствие улучшает здоровье.

Спокойствие позволяет использовать время с пользой.

Оставаясь спокойным, человек счастлив.

Если человек спокоен, он не причинит неприятностей другим.



Высокомерный человек никогда не найдет друзей.

Своим высокомерием мы оскорбляем других людей.

Своим высокомерием мы вызываем ненависть.

Высокомерный человек никогда не сможет получить знания.

Вежливого человека уважают окружающие.

Проявляя вежливость, мы завоевываем расположение людей.



В порыве жадности человек может солгать.

Лжец никогда не говорит правду.

Невежественный человек может украсть.

Вор – это ничтожный человек.



Жадность портит человеку жизнь.

Жадность может привести к неприятности.

Правдивый человек всегда говорит правду.

Честные люди всегда вызывают уважение.

Только честный человек может достичь успеха.



Вежливость, спокойствие, честность, щедрость – это положительные эмоции. Давайте развивать в себе эти качества!



Теперь вам известно, что

1. Положительные эмоции ведут к счастливой жизни.
2. Отрицательные эмоции ведут к разрушению жизни.
3. Нам нужно развивать в себе положительные качества.





Заполните пропуски

А

(впустую, с пользой, исказить, горе, усиливать, разрушать, беда, улучшать, счастлив)

1. Гнев красоту. Спокойствие красоту.
2. Гнев здоровье. Спокойствие здоровье.
3. Человек тратит время на гнев Спокойствие позволяет использовать время..... .
4. Гнев приводит к, и проблемам. Оставаясь спокойным, человек..... .

Б

(высокомерный, уважают , знания, вежливость, оскорблять, ненависть)

1. человек никогда не найдет друзей. Проявляя, мы завоевываем расположение людей.
2. Своим высокомерием мы других людей. Вежливого человека окружающие.
3. Своим высокомерием мы вызываем..... .
4. Высокомерный человек никогда не сможет получить Вежливый человек с легкостью получает..... .



В (правда, лгать, разрушенный, вор, украсть, уважение, успех)

1. В порыве жадности человек может
2. Лжец никогда не говорит Правдивый человек всегда говорит
3. Невежественный человек может.....
4. – это ничтожный человек. Честные люди всегда вызывают
5. Вора могут наказать или посадить в тюрьму, в результате жизнь этого человека..... . Только честный человек может достичь

Г (жизнь, положительные эмоции, неприятность)

1. Жадность портит человеку
2. Жадность может привести к
3. Вежливость, спокойствие, честность – это



Вам следует:

1. Сядьте удобно в одну из асан, закройте глаза. Произнесите про себя «Мое тело и разум спокойны». Выполняйте это упражнение ежедневно.
2. Ежедневно работайте над развитием положительных эмоций.



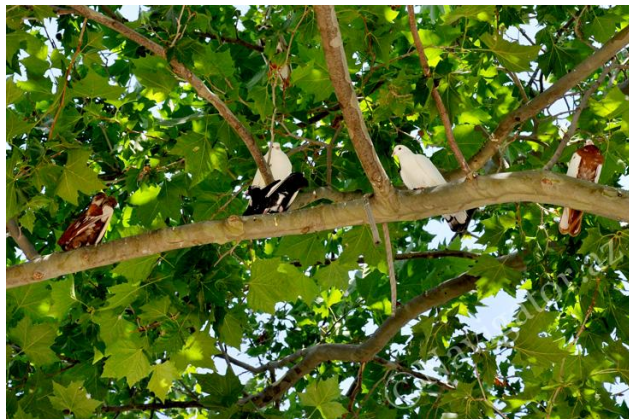
Раздел 11. Усвоение ценностей



Урок 15. Победа дружбы и сплоченности

На берегу реки Ганга находится город Каши. Город окружен густым лесом. В этом лесу росло огромное дерево, на котором жила стая голубей. Вожаком стаи был старый опытный голубь.

У корней дерева было нора, в которой жила стая крыс. Между вожаками этих стай была крепкая



дружба и взаимопонимание. Они часто помогали друг другу.

Однажды в городе Каши начался голод. В городе не было еды для людей и тем более для птиц. Поэтому вожак голубей с несколькими товарищами отправился на поиски пищи.



Проделав долгий путь, вожак сумел отыскать место, где было рассыпано зерно. Голуби стали спускаться вниз на землю. Они были так голодны, что при виде зерна у них заурчало в животах. Они не ели уже в течение нескольких дней и очень устали. Вдруг вожак сказал: «Друзья, я чувствую опасность. Разве может зерно лежать просто так во время голода? Должно быть под зерном спрятана сеть. Нам нельзя садиться туда».



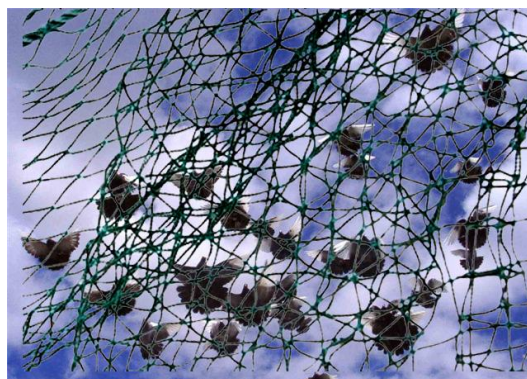
Но в ответ на это предупреждение вожака, один из голубей сказал: «Мы обессилели от голода и устали от полета, а вожак запрещает нам есть и отдыхать. Наш вожак слишком старый, он сошел с ума». Остальные голуби согласились с ним. Они не послушали совета вожака и сели на рассыпанное зерно и попали в сеть к птицелову.



Птицелов увидел запутавшихся в сети голубей и бросился к ним с палкой в руках, чтобы поймать их. Увидев птицелова, голуби поняли, в каком трудном положении они оказались. Тогда они обвинили в этом своего товарища и очень пожалели, что не послушали совета вожака. И попросили вожака помочь им выбраться. Вожак посоветовал им не терять времени зря, а пытаться всем вместе одновременно взлететь. Голуби послушались вожака. Сплоченность – это большая сила. Все вместе голуби взлетели вверх вместе с сетью. Разочарованный птицелов бежал за ними вслед. Он уже не мог ничего сделать.



Пролетев большое расстояние, голуби приземлились на родное дерево. Вожак крыс увидел, что голуби находятся в трудном положении и пожалел их. Он позвал своих товарищей, и все вместе они



Вожак крыс увидел, что голуби находятся в трудном положении и пожалел их. Он позвал своих товарищей, и все вместе они



прогрызли сеть и помогли голубям из нее выбраться. Голуби были свободны и счастливы.

Все голуби стали благодарить своего вожака за мудрость. Они поняли, что может случиться из-за жадности. Они оценили достоинство дружбы и сплоченности и решили в будущем всегда слушать советы вожака. Они также поблагодарили своих друзей – крыс за помощь.



Теперь вам известно, что

1. Дружба очень важна для каждого из нас.
2. Жадность может привести к беде.
3. Сплоченность – большая сила.
4. Следует прислушиваться к советам старших и более опытных товарищей и родителей.



Заполните пропуски

(сплоченность, дружба, совет, жадность)

1. Голуби попали в сеть из-за
2. Голуби смогли взлететь благодаря
3. Голуби смогли выбраться из сети благодаря
4. Голуби очень пожалели, что не послушались своего вожака.



Вам следует:

1. Дорожите дружбой.
2. Цените сплоченность.
3. Не жадничайте.
4. Уважайте и следуйте советам взрослых, учителей, наставников.





Урок 16. Три скульптуры мудрости

В одном городе шла большая ярмарка, на которую пришло много детей. На ярмарке было большое количество торговых палаток, ларьков, интересных аттракционов.

В одной из торговых палаток были представлены скульптуры одного молодого скульптора. Всем детям очень понравились прекрасные скульптуры.

Взгляд большинства людей привлекли три особенные скульптуры. Все три были совершенно одинаковые. Но у них была разная цена на табличках, прикрепленных к шее каждой скульптуры.

Когда скульптора спросили, в чем причина такой разницы в цене на совершенно одинаковые скульптуры, он ответил следующим образом.

Скульптор взял тонкую длинную бамбуковую тростинку и вставил ее в ухо первой скульптуры. Тростинка вышла наружу через второе ухо. Скульптор проделал то же самое со второй скульптурой, у которой тростинка вышла через рот. У третьей же скульптуры палочка, пройдя через ухо, осталась внутри.



Тогда скульптор пояснил, что, не смотря на то, что скульптуры выглядят совершенно одинаково, они совершенно разные. Когда один конец тростинки вставлен в ухо первой скульптуры, второй конец выходит через второе ухо. Следовательно, когда с ней разговариваешь, она не усваивает ничего из услышанного. Поэтому цена первой скульптуры всего 50 рупий (индийская денежная единица). Цена второй скульптуры 500 рупий, поскольку она усваивает часть информации. Третья скульптура слышит и поглощает все сказанное, и поэтому цена ее 5000 рупий.

Затем скульптор сказал: «Точно также существует три различных типа людей. Тот, у кого знания в дно ухо влетают, а в другое вылетают, никогда не станет мудрым. Человек, который слушает только одним ухом, становится немного мудрее. И только тот, кто внимательно слушает и запоминает все сказанное, становится мудрым».



Теперь вам известно, что

1. Тот, у кого в дно ухо влетает, а в другое вылетает, никогда не станет мудрым.
2. Человек, который слушает только одним ухом, становится немного мудрее.
3. И только тот, кто внимательно слушает и запоминает все сказанное, становится мудрым.



Ответьте на вопросы:

1. Почему скульптуры, которые выглядели совершенно одинаково, имели разную цену?
2. Какие три типа людей олицетворяли скульптуры?
3. На какую скульптуру нам следует быть похожим?





Заполните пропуски

(вылетать, мудрый, немного мудрее)

1. Тот, у кого в дно ухо влетает, а в другое, никогда не станет мудрым.
2. Человек, который слушает только одним ухом,
3. И только тот, кто внимательно слушает и запоминает все сказанное, становится



Урок 17. Совместное участие в труде

Ребенок появляется на свет беспомощным. В то время, когда он учится сидеть, ходить и бегать, он нуждается в помощи родителей. Подрастая, ребенок учится обходиться без чьей-либо помощи.

Например, отец, глава семейства – фермер, выращивает пшеницу, рис и овощи. Все члены семьи выполняют всю работу совместно: пашут, сеют, поливают. Мама ухаживает за животными. Она кормит их, доит коров. Она также следит за чистотой в доме и на кухне, готовит пищу и ухаживает за бабушкой и дедушкой. Во всем этом ей помогают тетя, дядя и другие члены семьи. Дети Сашил и Шелла во всем помогают маме по дому. Бабушка и дедушка их очень любят.



Однажды во время занятия с учителем мама позвала детей обедать. Сашил спросил у учителя разрешение пойти пообедать.

Учитель ласково спросил детей: «Как вы думаете, кто должен обедать первым?» Дети ответили, что не знают ответа.

Тогда учитель ответил: «Больные имеют право обедать первыми. Затем идут бабушка и дедушка. И только после них – дети. Мама, папа, тетя, дядя обедают в последнюю очередь».



«Папа и мама так много работают. Почему они должны обедать последними?» - спросила Шелла.

Учитель: «Твоя младшая сестра еще совсем маленькая и не может кушать самостоятельно. Твоим родителям приходится тратить много времени и сил на ее воспитание. И так будет до того времени, пока она не станет достаточно взрослой».

Шелла: « Да, учитель, Вы правы».

Учитель: «Ваши бабушка и дедушка воспитали ваших родителей. Поэтому обязанность родителей сейчас заключается сейчас в заботе и помощи бабушке и дедушке. Мама и папа ведут хозяйство. Это их обязанность – кормить вас, ваших тетю дядю, обучать вас. Ваша мама всегда ждет папу. Следовательно, она обедает последней. Если хозяева будут обедать вперед всех, как же остальные получают правильное питание? Поэтому всегда нужно думать об интересах других людей».

Шелла: «А что произойдет, если все изменить?»

Учитель: «Жадность и жестокость могут принести в дом горе и беду».

Шелла: «Значит, маме всегда приходится обедать тем, что остается после других».

Учитель: «Да, возможно. Но если твоя тетя вместо нее приготовит обед и накормит всех, твоей маме достанется лучшая еда. Иначе не может быть. И вам также не следует съедать всю еду, иначе мама может остаться без обеда. Ведение домашнего хозяйства требует разделения обязанностей и совместного выполнения работы. И каждый в семье должен заботиться о том, чтобы другие члены семьи были сыты. Когда все вместе что-то производят, а потребляет кто-то один - это кража у общества и у страны.

Поэтому вы должны всегда помнить о том, что когда вы вырастаете, вы должны выполнить свой долг перед родителями, обществом и страной. И только выполнив этот долг, вы сможете чувствовать себя свободными и спокойными».

Сашил и Шелла поклонились учителю и отправились на кухню обедать. А их учитель пошел в школу. Мама накрыла на стол. Дети унесли еду дедушке и бабушке и сели обедать вместе с ними. Затем мама накормила тетю и дядю и стала ждать отца. И вместе с ним мама села обедать сама.





Теперь вам известно, что

1. Пшеницу, овощи, рис и другие культуры выращивают только совместными усилиями. Каждому следует принимать участие в общем деле.
2. Больные и пожилые люди должны употреблять лучшую пищу и обедать в первую очередь.
3. Хозяева дома должны в первую очередь заботиться о всех членах семьи, а затем обедать сами.
4. Уклонение от выполнения своих обязанностей и участия в совместном труде может привести к жестокости, жадности и насилию.
5. Совместное участие в труде и разделение обязанностей это путь счастливой жизни, жизни без насилия.



Заполните пропуски

(жадность, усилия, насилия, пища, хозяева, жестокость, первая очередь)

1. Пшеницу выращивают совместными всех членов семьи.
2. Больные и пожилые люди должны употреблять лучшую и обедать в
3. дома должны в первую очередь заботиться о всех членах семьи, а затем обедать сами.
4. Уклонение от выполнения своих обязанностей и участия в совместном труде может привести к, и насилию.
5. Совместное участие в труде и разделение обязанностей это путь счастливой жизни, жизни без



Урок 18. Песня Ануврат

«Ануврат» означает обещание, клятва.

Давайте улучшать и совершенствовать нашу жизнь.

Очищение – это священный поток морали,
Который очистит сознание каждого человека.

Давайте улучшать нашу жизнь.
Да здравствует самодисциплина!
Мы уважаем все религии, цвета кожи,
Все нации и традиции.



Давайте улучшать нашу жизнь.

Пусть день ото дня крепнет дружба между нациями,
Мир придет на смену ненависти,
Пусть существует равноправие.

Давайте улучшать нашу жизнь.
Мужчины и женщины, студенты и учителя,
Рабочие и работодатели станут соблюдать
Нравственные законы на деле.



Давайте улучшать нашу жизнь.

Становясь честными

Мы сможем пересечь океан печали и горя.

Доблесть героя основана на жизни без насилия.



Давайте улучшать нашу жизнь.

Изменяя себя, мы изменяем общество.

Люди вокруг улучшаются. Наша песня
разносится повсюду.

Моральные нормы и правила
человечества

Меняют наши тела и души.

Давайте улучшать нашу жизнь!



Независимое издание, 2012г.
Издатель: Центр духовного развития «Жемчужина», г. Курган
Главный редактор: Криворотова Наталья
Дизайнер: Тайболина Ольга
Электронная почта:
tai-bo-lin@mail.ru