

Duchovní práce s dětmi

**Redigoval kandidát
biologických věd
Vladimir Antonov**

**Z ruského originálu přeložila
Jiřina Broučková**

**Vydání druhé, se změnami.
“New Atlanteans”, 2007
ISBN 978-1-897510-09-4
© Антонов В.В., 2007.**

Do tohoto sborníku jsou zařazeny články řady autorů v rámcich činnosti vědecko-duchovní Školy¹ Vladimira Antonova. Základní metodologickou hodnotou této Školy je rozvíjení jejích adeptů jako duchovních srdcí, což jim umožní pokračovat Přímoú Cestou k Realizaci Božích Zákonů, k duchovní Dokonalosti. Metodika Školy je uspořádána ve formě navazujících stupňů: od velice jednoduchých, počátečních — až k složitějším, vyšším.

V této knize jsou uvedena metodologická doporučení a modifikace počátečních metod, adaptovaných na dětskou úroveň vnímání a na úroveň dospívající mládeže. Přičemž základní priority programu jsou tyto: položení základu duchovního vztahu (to znamená, z pozice lásky) k druhým lidem a ke všem živým bytostem, získání návyků zdravého obrazu života, rozšíření obzoru a získání počátečních představ o smyslu našich životů na Zemi.

Kniha je určena pedagogům a vychovatelům, pracujícím s dětmi různého věku; a také bude prospěšná rodičům.

¹ Pod slovem *Škola* v našem případě nemáme na mysli budovu s třídami pro vyučování, ale to, co se tím v takových případech chápe ve vědeckém světě: souhrn všech lidí, sjednocených konkrétní vědeckou myšlenkou. V konkrétním případě se jedná o nový směr současné vědy – *metodologii duchovního zdokonalování*.

V současné době ani autor, ani kdokoliv z jeho nynějších kolegů nevyučují cvičení, popisovaná v této knize: my se pouze dělíme o svoje praktické zkušenosti předchozích let: aby je mohli využít druzí. (Poznámka V. V. Antonova).

Obsah

Předmluva	4
Proč jsou děti rozdílné?	5
Základní zásady výuky psychické autoregulace dětem a mládeži	12

Předmluva

V. V. Antonov

Pro ruskou skutečnost je charakteristické, že lidé nechápou smysl svých životů. Poněvadž ani ateismus, vládnoucí v naší zemi už několik desetiletí, ani zvrácené náboženské představy nedokážou jasně vysvětlit: proč tady žijeme a co tu máme dělat — z filozofického hlediska. A proto lidé, zbavení duchovnosti, včetně dětí, masově a nezvratně propadají opilství a dalším narkomaniím, a zločinnosti, které se pro ně mění v obvyklý, normální způsob života. Přitom praxe ukazuje, že žádné výzvy k zdravému způsobu života” nemohou většině lidí vytvořit stabilní perspektivu — jestliže neexistuje řešení hlavní otázky filozofie: otázky po smyslu našeho života na Zemi.

O tom všem jsme podrobně mluvili v mnoha publikacích [3,5-16,26,28,41]. Ale dětem je to pochopitelně třeba sdělovat zjednodušeným, jim přístupným jazykem, a přitom nevtíravě, bez donucování; jenom je prostě informovat — tak, aby se jim to v pozdějším věku vybavilo, a mohlo to posloužit jako základ vnímání světa a chápání svého místa a své role — jak v nekonečných prostranstvích mnohorozměrného Absolutna, tak i mezi konkrétními lidmi, vtělenými na Zemi.

Ti, kdo pročítají tento sborník, mohou buď doslovně používat metody, v něm uvedené, a nebo si vytvářet vlastní improvizace podle tohoto podkladu, ale nezbytně přitom musí cvičení “prosycovat” hlavním tématem — tématem duchovní lásky: úcty k Bohu, dobro, soucitu, sloužení všem ve všem dobrém, péče o všechny bytosti, včetně lidí, zvířat a rostlin; vždyť my sami jsme duše, vědomí, vtělená v materiální těla, a přebýváme v nekonečném vesmírném Oceánu Vševidoucího a Všeslyšícího Božského Vědomí, Boha, Který

je Láska a Který nás přijme navždy do Svého Příbytku, jestliže se také staneme, tak jako On, Láskou.

Také vyprávění o Božských Učitelích a činech duchovních hrdinů navždy zůstanou v paměti dětí jako obrazy k následování [24-25,27 a další].

Proč jsou děti rozdílné?

V. V. Antonov

Právě se mi vybavily v paměti dvě děti.

Jednou jsem byl pozván na návštěvu. Bylo tam mnoho lidí, zejména rodiny s dětmi: příbuzní se sešli něco oslavovat.

Sedím na gauči. A na gauč vylézá malý chlapeček, přilézá ke mně a líbá mě na tvář — upřímně, silně! Přímou tak, jako by mě celého zaplavil láskou! S takovou srdečnou láskou mě políbil! Pokud bych neznal jeho životopis, myslel bych si, že se učil v naší Škole. Protože jsem nikdy neviděl takové děti mimo naši Školu.

A teď — druhé dítě. Několikrát jsem ho potkal na ulici v Petěrburgu. Bylo mu asi tak pět let. Měl nenávistný pohled — strašný, pronikavý pohled nenávisti ke všemu a ke všem. A tento ďábelský vnitřní stav mu přitom byl vlastní trvale.

Poprvé jsem se s ním setkal, když rval čepici na někom ze svých vrstevníků. Setkali jsme se pohledy, on mě zaplavil svou nenávistí — a utekl.

Podruhé jsem ho uviděl, jak ničí nožem něčí auto. Znovu jsme se setkali pohledem, znovu — ta stejná nenávist, a on znovu utekl.

Tohle jsou dvě krajnosti.

Slyšel jsem takový názor, že všechny děti jsou andělíčky, že se máme stát takovými, jako děti, atd. Ale jako jaké děti?...

Když Ježíš říkal “bud’te jako děti”, měl na mysli zcela konkrétní kvalitu těch nejlepších dětí — “rozevřenost duší”; je to jasné i z kontextu Evangelíí Nového Zákona (Mt 18:3; Mk 10:15, L 18:17), a z dalších — apokryfických — Evangelíí. On vyzýval Svoje posluchače, aby “odhalili”, “svlékli” duše jeden před druhým a před Bohem — v emocionální lásce!

Ježíš mluvil o dobrých, něžných, upřímných dětech. Ale bývají i děti zlostné, hrubé, krajně egoistické, lživé, dívající se na druhé lidi jako zajatá divoká zvířátka.

Ale proč děti bývají tak rozdílné?

Tuto otázku už materialistická věda studuje desítky let. Vědci, každý v závislosti na charakteru svojí práce, zdůrazňují ten či onen faktor, ovlivňující psychický vývoj dítěte.

Genetici mluvili o roli genů — že se rysy charakteru předávají jakoby přesně tak, jako barva očí a další tělesné znaky.

Embryologové, porodníci a perinatologové hledali příčinu ve vlivech na formující se struktury mozku plodu — hormonů, stresů matky, hypoxii plodu, porodních traumat, různých intoxikací atd.

Psychologové a psychiatři dávali na první místo různé sociální faktory, především, — charakter kontaktu dítěte s matkou v určitých “kritických” etapách jeho vývoje. Konkrétně bylo jasně názorně předvedeno — jak ve výzkumech na dětech, tak i v experimentech na zvířatech — že porušení harmonie vzájemných vztahů s matkou v určitém věku vede k projevům zvýšené agrese v následujících letech. K poruchám socializace také vede absence adekvátního kontaktu v dětství s vrstevníky. [6]

Zhodnotím-li, co bylo řečeno, musím dodat, že všechny tyto faktory skutečně hrají tu či onu roli.

Také mohou působit i genetické vlivy — přinejmenším prostřednictvím geneticky stanovených zvláštností rozvoje a funkce hypothalamo-hypofýzo-

adrenalinového endokrinního komplexu. Pokud je tento systém schopný produkovat a vylučovat do krve více adrenalinu a noradrenalinu, pak se takové organizmy stávají aktivnějšími v obvyklých i extrémních situacích; může to také vytvářet určitou náchylnost (ale ne předurčení) k posílení agresivních rysů charakteru.

Je nesporné, že také i různé faktory, poškozující vývoj plodu, u něho mohou vyvolávat “nepoměr” v rozvoji těch či oněch částí mozku a žláz s vnitřní sekrecí, což se odrazí tím či oním určitým způsobem na emočních zvláštnostech v dospělém životě.

Různé struktury mozku, odpovídající za různé funkce, se v embryogenezi formují v různé době. A přitom je každá z nich nejvíce zranitelná pro působení škodlivých faktorů v období, kdy se u plodu vytváří. A proto může stejný škodlivý faktor, působící na plod v různém období jeho vývoje, vést k vytváření různých poruch, projevujících se občas až v dospělém věku dané osoby. [5-6]

Také i sociální faktor skutečně má v raném věku velice důležitý význam. A tak, jestliže dítě zažívá negativní emoční stresy v souvislosti s odloučením od matky nebo osoby, ji nahrazující, ve věku od šesti až sedmi měsíců do tří let, — projevují se potom u něho v dospělém věku v té či oné míře psychopatické rysy, včetně zvýšené agresivity. Významné emoční a behavioristické odchylky vznikají i při absenci adekvátního (to jest, přirozeného, normálního) kontaktu s vrstevníky v dětství. [6]

Ale ta úplně hlavní příčina, kvůli které děti bývají tak velmi rozdílné, zůstala mimo pole vnímání materialistické vědy. Spočívá v tom, že rozdílná jsou nejen těla, ale i duše, přicházející do těchto těl. Vždyť do těch dětských těl přišli lidé, kteří už předtím byli “dospělými”, přičemž většina z nich už mnohokrát. Přišli, a zároveň už si s sebou přinesli rysy charakteru a další zvláštnosti, vyvinuté v jejich minulosti.

Zmiňované se vztahuje nejen na lidi, ale i na zvířata. Právě toto objasňuje, proč se jak v experimentech na zvířatech, tak i ve výzkumech na lidech zjišťuje, že stejné poškozující působení přesto nevede ke stejným výsledkům u různých jedinců.

Představme si, například, dva lidi. Jeden z nich už byl v minulém životě svatým, ale druhý byl ďáblem. A stejná zvýšená úroveň adrenalinových hormonů u nich vyvolá protichůdný efekt. První se ještě usilovněji zasvětil duchovnímu sloužení, a druhý se bude stejně energicky zabývat loupežemi a vražděním.

K tomu, co už bylo řečeno, je ještě třeba připomenout, že vtělení do těla, majícího ty či ony vlastnosti, určuje Bůh. Proto v tom nemohou být žádné “nešťastné náhody”. Bůh všechno plánuje a provádí tak, aby dal vtělené bytosti ty nejlepší možnosti k dalšímu sebezdokonalování.

Můžete se zeptat: ale cožpak zmrzačená a zrůdná těla mohou někomu pomoci v rozvoji? — Odpovím: ano. Například člověku, který se dříve opájel vlastní mocí, zlomyslně se vysmíval druhým, mrzačil jejich těla, — pro takového teď bude vhodné, aby si sám potrpěl, aby poznal, co je to bolest a utrpení, aby se prostřednictvím toho naučil soucítit s druhými.

Co se týče vtělování mravních mrzáků — pro nás tady na Zemi jsou právě takoví zločinci potřební: aby měl kdo zabezpečovat různorodé životní situace, abychom mohli navzájem poznávat psychologii jeden druhého. A jejich údělem je další degradace — až na samé dno — dokud tam, na dně, ve vlastním utrpení, někteří z nich nedostanou rozum a nezačnou hledat východ ke *Světlu*.

Nu a teď nám zbývá posoudit ještě jeden faktor, který ovlivňuje vývoj dítěte, — výchova. Právě on je nejvíce aktuální pro analýzu v duchovních školách, ve kterých je zavedena také práce s dětmi.

Vzpomínám si, že jsem jednou pozoroval takový obrázek. Otec — dobře oblečený, nadměrně

sebevědomý padesátiletý muž atletické postavy “učil životu” svoji desetiletou dcerku. Stáli na cestě v parku, a tatínek jí ukazoval na procházející lidi, a při tom dcerce o každém “vysvětloval”, že tenhle je takový ničema, a tamhleten je takový křivák. A ta nešťastná pozorně poslouchající dívenka si určitě na léta osvojila tatínkovy “lekce” nenávisti. Protože až ve věku kolem dvaceti let se u mnoha lidí (ale zdaleka ne u všech) objevuje schopnost seriózního přehodnocení všeho toho, čemu je dospělí dříve učili.

Pomocí konkrétně zaměřené výchovy je možné dítě významně poškodit nebo mu pomoci. Je možné ho naučit prezíravému pohrdání a nenávisti ke všemu, co ho obklopuje, — nebo naopak tomu, že všechno živé je třeba milovat, že láska a harmonie jsou správné, že Bůh od nás chce, abychom se stali právě takovými, atd.

Správná výchova dětí je nejdůležitější faktor duchovní pomoci lidem, nejdůstojnější a nejzajímavější druh duchovního sloužení.

Je to také i způsob seberozvíjení v aktivní lásce a intelektuální tvořivosti.

* * *

Podívejme se ještě jednou na základní principy výchovy dětí.

Následně po hlavním principu aktivního *vštípení idejí lásky* (protože především právě tohle od nás chce Bůh!) je třeba zdůraznit *rozšiřování obzoru*. Musíme do paměti dětí vložit různé programy toho, jakými cestami mohou jít životem v budoucnu, až vyrostou. Je třeba jim ukázat, že existují šachy, i chrámy různých náboženství, i příroda, kterou můžeme a musíme milovat, i způsoby otužování, i možnosti vlastního rozvoje prostřednictvím malířství, hudby, tance, fotografování, rozmanitých druhů sportů (jmenovitě rozmanitých!), a že jsou zajímavé i různé možnosti získání vzdělání, a že

tím vším budou moci posloužit i druhým lidem, když jim takovým způsobem budou dávat svou lásku.

Vychovávat můžeme také i příkladem jednání dospělých lidí, když se děti v nenucené atmosféře stávají svědky programu duchovní školy, kde se učí jejich rodiče. Jinou variantou je organizování specializovaných kroužků a sekcí pro děti různého věku.

Spolu s tím je třeba si pamatovat, že existují problémy, které ještě nejsou v principu přístupné dětskému myšlení. Například informaci o existenci nevtělených forem života je třeba jim předkládat v té formě a v tom rozsahu, aby to u nich nevedlo k vytváření mystického strachu. Mystický strach se může stát základem vážných psychopatologií, které vedou ke stagnaci vývoje.

Není také možné děti vyučovat hlubším meditačním praktikám, aby “nezabloudily”, protože by ztratily adekvátní kontakt s materiální úrovní. Je třeba si pamatovat, že každý člověk se zpočátku musí rozvíjet v materiálním světě, a až potom může úspěšně a bezpečně jít po seriózní náboženské Cestě.

Musíme děti také všemožně střežit před pokusy různých nevzdělaných mystiků zatahovat je do kontaktů s bytostmi astrální úrovně pod záminkou spiritizmu, kontaktů s “mimozemšťany” atd., stejně tak, jako před zavlékáním do čarodějných, magických a okultních experimentů. Účast dětí i dospělých v akcích takového druhu je přímou cestou k tomu, aby se u nich vyvinula řada hrubých psychických patologií.

A ještě je velice důležité učit děti *přemýšlet*, vybízet je k tomu například v takových situacích, jako je řešení problému přepravy přes potok, rozdělení ohně tak, abychom neublížili ani jedné živé bytosti atd.

Nebo jim můžeme v hravé formě předkládat různá vysvětlení jedné a té samé události nebo jevu — aby je děti posoudily a vybraly z nich to pravé, anebo dokonce našly správné řešení samy.

Nebo můžeme dětem pokládat otázky typu “proč?” — aby se učily samy hledat odpovědi, a ne je jen přijímat v hotové formě od dospělých. A tak dále.

Při styku dětí mezi sebou ve skupinách musí instruktor laskavě, ale důsledně udělat přítrž všem projevům nemorálních tendencí, takových jako agresivita, sklon k přisvojování si cizích věcí, třeba i těch nejnepatrnějších. Děti si dobře pamatují například takové formulace: “Ježíš Kristus učil, že nesmíš dělat druhému to, co si nepřeješ sám pro sebe!”, nebo “Ten, kdo bere bez dovolení cizí věci, se nazývá zloděj. A zloděj je velice špatný člověk!”, “V jedné velmi dobré knížce, která se jmenuje *Nový Zákon*, je napsáno: milujte se navzájem bratrskou láskou s něžností! Ale to, co jsi udělal ty, — cožpak je to podobné něžnosti?” Atd.

Ohromnou výchovnou roli mohou sehrát i některá jednoduchá meditační cvičení. Například, každý si představuje sluníčko ve svých prsou, a všichni běhají a svítí jeden na druhého vizualizovaným světlem sluníček.

* * *

Když dítě, jak se někdy stává, špatně jí, rodiče ho přemlouvají:

— Sněz ještě lžičku za maminku, teď — za tatínka, a ještě jednu — za babičku...

Nezamysleli jste se: co tu znamená tato předložka “za”?

Sněz “za” někoho, vypij “za” někoho...

Co znamená tohle “za”, které tak často bezmyšlenkovitě lidé opakují?

«Na zdraví»? Ale jak se může změnit něčí zdraví, když to sní nebo vypije úplně jiný člověk?

«Na počest»? Ale tohle, pokud se zamyslíme, vypadá ještě absurdněji.

«Místo»? — Také hloupé...

Základní zásady výuky psychické autoregulace dětem a mládeži

V. V. Antonov

Nashromážděné zkušenosti různých forem výuky psychické autoregulace dětem a mládeži nám umožnily zformulovat následující doporučení:

1. Cílevědomá etická práce, kterou instruktor vede zásadně na podkladě výuky psychické autoregulace, musí u žáků vytvářet mravní základy.

2. Můžeme sestavovat skupiny jak pouze z dětí nebo mládeže, tak i spolu s jejich rodiči. V posledně jmenovaném případě je program zaměřen na děti, ale rodiče se takových cvičení ochotně zúčastňují. Jedním z kladů druhé varianty práce je vznik společných zájmů v rodině a překonání její roztříštěnosti.

3. Bez zvláštních doporučení lékaře nelze s dětmi a mládeží provádět cvičení s reflexogenními zónami emocionálně volní sféry (s výjimkou nejjednodušších cvičení s anáhatou). Důvodem je to, že tato cvičení nejsou slučitelná s požíváním alkoholu v době trvání kurzu cvičení a po jeho skončení. Přičemž nelze zaručit, že děti a dospívající, kteří v současnosti projevují zájem, budou toto pravidlo dodržovat i v následujících letech.

4. V práci s dětmi bychom neměli klást důraz na vysoké výkony, ale především na rozšíření obzoru, na co nejširší informovanost žáků, která by jim pomohla při volbě životní dráhy, až dospějí.

Obohacujte cvičení estetikou a sportem!

Můžete je doplnit tancem, hudbou, fotografováním, malováním, turistikou, otužováním, ekologií, literaturou a filozofií — v závislosti na znalostech a schopnostech instruktora.

Práci různě specializovaných skupin je naopak možno obohatit o prvky psychické autoregulace.

5. Děti do dvanácti let není vhodné učit šavásanu. (Výjimka z tohoto pravidla je možná pouze na lékařské doporučení; a provádět takové seance s dětmi může pouze odborný lékař. Důvodem je to, že u některých dětí se projevuje ztížený výstup z hlubokých relaxací).

6. Speciálně školení lékaři mohou používat cvičení s reflexogenními zónami emocionálně volní sféry a dalších podobných technik k léčení některých dětských neurologických a psychických chorob. Zvláště účinná je tato metoda při korekci poruch socializace.

7. Děti a mládež si nejsnadněji osvojují cvičení s obrazovými představami. Obtížnější je pro ně obvykle ovládnutí koncentrace. Zároveň však právě výuka koncentrace je zvláště důležitá pro zlepšení školního prospěchu. Značnou pomoc v tomto ohledu může poskytnout vyloučení z jídelníčku zabíjené (to jest, připravované z těl zabitých zvířat) potraviny se současným zvýšením bílkovin mléčného a vaječného původu. Toto doporučení bude ve všech ohledech prospěšné i všem lidem bez výjimky.

8. Zajímavý kladný efekt vytváří přítomnost (ale ne rovnoprávná účast) dětí při cvičení skupin dospělých v přírodě, kde se učí jejich rodiče. Není-li dětem nic vnučováno, vzniká u nich důležitý mechanismus učení — napodobování. Učí se šetrnému vztahu k přírodě a ke všem projevům života, získávají návyky pro stanování, rozdělování ohně a přípravu jídla na něm, učí se disciplíně (časné ranní vstávání, rozcvička, ranní koupání atd.), učí se vidět krásu přírody a sladovat se s ní, snadno si osvojují otužovací procedury, např. samy trvají na účasti v "mrožování"² (koupání venku v zimě) spolu s dospělými [6, 9]

Pokud jde o "mrožování" dětí, zdůrazňuji následující. Tato otužovací metoda umožňuje rozšířit škálu teplotního komfortu pro rostoucí organismus na celý

² Podrobné vysvětlení termínu "mrožování" můžete najít v naší knize "Ekopsychologie".

život, otužit ho. Ale její používání se musí nezbytně provádět za dodržení následujících podmínek:

a) naprostá dobrovolnost ze strany dítěte, vylučující jakékoliv přemlouvání; dítě samo, lépe než ostatní ví, kdy je na to jeho organismus připraven;

b) kladné emocionální ladění všech přítomných dospělých;

c) nedopustit pokusy léčit “mrožováním” (stejně tak i poléváním studenou vodou) děti oslabené dlouhou nemocí. “Mrožování” je účinné při léčbě některých lokálních chorobných procesů u těch dětí, které momentálně doslova “hýří zdravím”. Při tom je léčebným mechanismem bioenergetický stres jako odpověď na “útok chladu”. Ale organismus oslabený dlouhou nemocí nemá energetický potenciál, který by zajistil nastartování uvedeného energetického procesu. V těchto případech bývá naopak účinná horká koupel, parní lázeň nebo sauna.