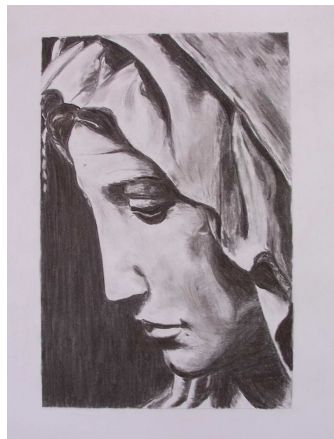


Pár slov pro rodiče



Existují určité pravdy o dětech, které všichni uznáváme. Děti jsou naše budoucnost. Jsou nám svěřeny. Nejsou pouze naší kopíí, ale jsou jedinečnými osobnostmi. Děti jsou ztělesněná nevinnost a radost. Dávají smysl a důvod našim životům. Činí nás mladými.

Děti jsou zde, aby nás učily, stejně tak jako my, dospělí, učíme je. Ptáte se, co nás děti učí? Například jednu úžasnou věc - odpoutanou lásku. Milují nás bez podmínek, bez výhrad. Věří nám, protože vědí, že jsou naše a my jsme s nimi. Jsme na jejich straně, a oni zase na naší. Děti jsou jednoduché, spontánní a stále v přítomnosti. To jsou vlastnosti, které nám velmi pomáhají dostat se do meditace. Děti jsou k meditaci od přírody skvěle vybaveny. Neznamená to, že bychom se měli stát zase dětmi. Měli bychom se samozřejmě chovat podle svého věku, ale zároveň se i pokusit znovu v sobě probudit a rozvíjet všechny výše uvedené vlastnosti dětí – tedy jednoduchost, spontánnost a schopnost být v přítomném okamžiku. A v tom nám meditace může velmi pomoci. Pokud děti naučíme, jak medítovat, mohou v sobě velmi rychle rozvinout a upevnit všechny krásné lidské kvality, které v nás skrze stav meditace (tedy bytí v bezmyšlenkovém vědomí) postupně rozkvétají.

Kdekoliv na světě, když slyšíme o dítěti v nebezpečí, zpozorníme a přejeme si, aby se mu nic nestalo. Neptáme se, z jaké je země nebo jaké je národnosti. Prostě se jen modlíme za jeho bezpečí. To se v nás děje. Je to naše přirozenost. Proč? Protože děti jsou nevinny a nevinnost je tou nejmocnější věcí na světě. Někdy se nám v životě může zdát, že jsme ztratili cestu, že jsme ztratili čistotu, že naše nevinnost je něčím překryta a my nemůžeme vidět správný směr. Ale pak, když se zadíváme na jakékoli malé dítě, vzpomeneme si... Můžeme žít velmi, velmi rozdílné životy, ale jedna věc zůstává stejná pro nás pro všechny: všichni jsme jednou byli dětmi. A jako děti jsme byli mnohem blíže k našemu pravému já. K tomu, které nevinností dítěte rozpouští naše ego a všechny další vnitřní nepravosti.

Meditace je kreativní způsob, jak se svými dětmi vytvářet pouta radosti. Prostřednictvím jednoduchých a zábavných technik, které nejsou časově náročné, můžeme každý den zažívat chvíle zklidnění, ponoření se do svého vlastního, pravého já. Pravidelnost dá našim meditacím sílu, a cesta k tichu uvnitř bude stále snadnější. V tomto tichu se uvolňuje velké množství energie, která působí přesně tam, kde to každý potřebuje. Vyživuje v nás energetická centra, zaceluje emoční bolístky, na fyzické úrovni léčí naše tělo. Ale hlavně přináší stav radosti, míru, spokojenosti, kolektivnosti a mnoho dalších kvalit, které třeba nyní nejsme schopni využívat v plné míře.

Jestliže jste nikdy meditaci nezkoušeli, můžete se to naučit v bezplatném on-line kurzu. Meditace s vašimi dětmi vám pak pomůže jít hlouběji do svého nitra. Všem přejeme mnoho úspěchů při dosahování vlastní hloubky a radost dávajícího ticha.

Dnešní styl moderního života velmi ohrožuje základ zdravého fungování společnosti – rodinu. Ženy jsou pod velkým tlakem mužů. Muži si žen neváží. Díky existenciálnímu tlaku většinou pracují oba rodiče a nezbyvá čas na odpovědnou výchovu dětí. Přibývá dětí se zdravotními potížemi, se syndromem ADHD a jinými hendikepy. Úcta lidí k lidem se postupně vytrácí a zejména pak úcta k ženě jako matce, která je základem morálně fungující společnosti, je překryta honbou za penězi, lacinou zábavou, či takzvanými jistotami. Máme strach o své blízké, o zaměstnání a o náš majetek. Jsme ale takto šťastni? Jak můžeme změnit nastolený destruktivní trend? Pokud se upřímně zamyslíme, uvidíme, že naše společnost, jednostranně zaměřená na ekonomický růst, naopak morálně stále klesá. A jak řekl již pan Baťa, ekonomická krize je jen odrazem morální krize společnosti. Musíme se vrátit k našim kořenům, k našemu vnitřnímu já. Jedině tam nalezneme odpovědi. Tam, uvnitř nás je hluboký klid, porozumění sobě samému, mír. Konec stresům, depresím, strachům, nenávisti... Meditace je spolehlivá cesta ke štěstí, které není zaměřené ven, na vlastnění něčeho, ale naopak pramení z našeho nitra, je trvalé, stálé a radost dávající. Takové štěstí přináší užitek nejen jednotlivci, ale celé společnosti.

