Duchowe ćwiczenia

Jak mogę pomagać mojemu dziecku, by stawało się lepsze i zachowywało się w sposób pełen miłości?

Porozmawiajmy o ćwiczeniach. Badania pokazują, że ćwiczenia są dla nas dobre. Pomagają nam utrzymać w dobrej formie kości, mięśnie, zdrowie, podnoszą poziom energii, a nawet poprawiają nastrój.

Wielu sportowców korzysta z dobrodziejstw ćwiczeń w swoim codziennym życiu, zwłaszcza gdy muszą osiągnąć konkretny cel.

Lecz aby osiągnąć sukces w sporcie nie wystarczy jeden dzień. Trening, dyscyplina i determinacja są fundamentem, na którym buduje się sukces.

Im dłużej ćwiczymy, tym lepsi stajemy się w tej umiejętności – podobnie jak to jest w przypadku każdej innej aktywności. Nie ma nikogo, kto budziłby się rano i od razu mógł przebiec dystans 5 km bez wcześniejszego treningu.

Nawet jeżeli spróbujemy przebiec 5 km, będzie to zbyt trudne dla organizmu, możemy nie skończyć trasy lub nawet zrobić sobie krzywdę. Wszystko zaczyna się od małych kroków, od krótkich dystansów i stopniowego ich zwiększania – tak, aby ciało się do nich przyzwyczaiło; to buduje wytrzymałość i siłę.

Mając w pamięci powyższą ideę ćwiczenia, możemy teraz spojrzeć na inny rodzaj ćwiczenia i stawania się “fit”. Mówimy tu o ćwiczeniach dla ducha.

Duchowe ćwiczenia mają miejsce wtedy gdy praktykujemy dobre duchowe i moralne czyny i gdy jesteśmy zdolni do wykonywania ich w dowolnym momencie.

Nie można zdobyć duchowej sprawności bez praktyki. Potrzebna jest także dyscyplina, determinacja oraz regularne odżywianie

się duchową strawą; to jest tak jakbyśmy stosowali dobrą i zdrową duchową dietę.

Różnica pomiędzy byciem wysportowanym w znaczeniu fizycznym a dobrą kondycją duchową jest taka, że to pierwsze staje się coraz bardziej ograniczone wraz z wiekiem.

W pewnym momencie naszego życia, ciało nie będzie już zdolne do działania w taki sposób jak wcześniej. Z kolei duchowa sprawność pozostaje z nami, ponieważ jest to stan Ducha – nie umiera razem z fizycznym ciałem i będziemy zabierać tę dobrą kondycję w każdą kolejną inkarnację.

Wielu rodziców dopilnowuje, by ich dzieci angażowały się w sport, który jest dobry dla rozwoju ich ciała oraz umysłu, gdy uczą się gry zespołowej.

Niektórzy rodzice i trenerzy wywierają silną presję i motywują swoje pociechy, aby stawały się coraz lepsze i zdobywały nagrody podczas zawodów sportowych.

Pytanie brzmi: “Dlaczego nie stosuje się takiego samego podejścia, żeby pomóc dzieciom stać się sprawnymi duchowo?” Pragniemy, aby dzieci były dobre, cierpliwe, pomagały innym, by były kochające i uprzejme, lecz czy dostarczamy okazji i środowiska, by to ćwiczyć i w rezultacie stawać się lepszym?

Wyrażanie życzenia by dzieci nagle stały się kochające i uprzejme jest niewystarczające. One potrzebują przykładu, doświadczenia i ćwiczeń.

W innym wypadku będzie to jak oczekiwanie, że osoba która nigdy nie trenowała przebiegnie maraton.
Bóg dał rodzicom władzę rodzicielską nad dziećmi, by mogli je chronić, edukować , prowadzić na ich drodze.
Lecz miejmy na uwadze, że władza rodzicielska oznacza także wielką odpowiedzialność.

Rozdział 17 “Ewangelii według spirytyzmu” tłumaczy:

„Osoby, którym powierzono władzę (…) nie powinny nigdy zapominać, że są odpowiedzialne za dusze, które znajdują się pod ich opieką. Odpowie za to, czy swoim podwładnym wskazał dobry czy zły kierunek; za błędy, które ci mogą popełnić, zło, w którym się pogrążą na skutek obranej drogi, czy też złego przykładu.” Ponadto: „każdy człowiek ma mniejszą lub większą misję do wykonania na Ziemi. Jakakolwiek by ona nie była, zawsze otrzymujemy ją dla naszego dobra.”

Tak więc, żeby dzieci kontynuowały miłość w swoim życiu, potrzebują regularnych ćwiczeń swoich duchowych mięśni. Najlepszym miejscem, by to rozpocząć jest dom – daje to pewną sugestię odnośnie działań, które możemy podjąć jako rodzice, nauczyciele lub mentorzy. Pomyśl o cechach, które twoje dziecko powinno w sobie rozwinąć. Powiedzmy, że ono często narzeka lub marudzi. Powinno zatem wykształcić muskuły cierpliwości, zrozumienia i wyciszenia, by stać się fit w tych zaletach.

Możesz zacząć, mówiąc swojemu dziecku o tym, jak wspaniale ludzie czują się, gdy staramy się ich zrozumieć, gdy jesteśmy dobrymi słuchaczami i nie narzekamy. Jeśli już to wyjaśnisz, w tym momencie duchowo odżywisz dziecko i przekażesz mu wiedzę.

Następnie wyznacz mu cel – na przykład niech podejmie zobowiązanie, by nie narzekać przez około 10 minut; potem stopniowo wydłużaj ten czas. Dobrze jest używać stopera lub zegarka, aby dziecko wiedziało, kiedy upłynął określony czas. Możesz używać też innego przypomnienia, np. twoje dziecko może nosić opaskę lub coś dobrze widocznego, co przypomni mu o jego celu na następne minuty, godziny lub dni.

By osiągnąć sukces, ćwiczenia te muszą być wykonywane konsekwentnie; następnie możesz dodawać nowe elementy, nad którymi – jeżeli tak czujesz – twoje dziecko powinno pracować. Na przykład możesz zasugerować, by przez następne 15 minut nie obrażało się na swoje młodsze rodzeństwo lub by uśmiechało się do wszystkich bądź było dla nich miłe.

Bądź kreatywny i pamiętaj, by włączyć swoje dziecko do tej podróży rozwoju duchowego. Wszyscy mamy coś do poprawienia podczas naszego życia. Im więcej dziecko ćwiczy, tym lepsze efekty będzie osiągać aż w końcu stanie się to jego drugą naturą. Jak stwierdził Arystoteles: „Tych bowiem rzeczy, których trzeba się nauczyć, by je wykonywać – tych uczymy się właśnie przez ich wykonywanie”.

Upewnienie się, że dzieci spędzają jakiś czas na tym co dobre dla ducha, jest bardzo istotne gdyż aktywność ta prowadzić je będzie do moralnego postępu i pomoże zmierzyć się z wyzwaniami, które pojawią się, gdy dorosną. Niestety ludzie ciągle zbyt dużo uwagi poświęcają fizycznemu światu, swojemu wyglądowi, posiadaniu materialnych przedmiotów, a mniejszy nacisk kładą na to, co potrzebne duchowi.

“Ci bowiem, którzy żyją według ciała, dążą do tego, czego chce ciało; ci zaś, którzy żyją według Ducha – do tego, czego chce Duch. Dążność bowiem ciała prowadzi do śmierci, dążność zaś Ducha – do życia i pokoju.” (List do Rzymian 8:5-6)

Drogi czytelniku, obudźmy się rano i przygotujmy do dnia który jest przed nami. Włóżmy nasze duchowe trampki, aby ćwiczyć ducha. Rozpoczynając od małych kroków, możemy dojść do długich dystansów naszego moralnego maratonu i stać się duchowo wysportowanymi. Praktyka jest właściwą drogą poprzez którą dzieci ulepszą swoje duchowe umiejętności, aż opanują miłość, wybaczanie, zrozumienie, współczucie i tolerancję.

Czy jesteś więc gotów na duchowy trening ze swoim dzieckiem?

Bernadete Leal, M.Ed

Żródło: The Spiritist Magazine , http://www.thespiritistmagazine.com/