

JAK POMOCI DĚTEM PROTI MASOVÉ NEVĚDOMOSTI

Rozhovor s Eckhartem Tolle

www.inspirala.cz



Dobrý den. Chtěla bych vědět, jestli můžeme nějak pomoci dětem, nebo komukoli, koho milujeme, překonat ono období nevědomosti, kterým jsme myslím prošli všichni zde přítomní, nebo je nutné, aby jim prošli sami? Někdy cítím bezmocnost, když se moje děti trápí, a velmi snadno se nechám vtáhnout do toho trápení. Chtěla bych být schopna jim pomoci, aby rychleji překonaly nevědomost, pokud to vůbec jde. Mojí dceři je sedm a synovi čtyři.

Eckhart Tolle:

Především musím říci, že mají velké štěstí, že mají vědomou matku, vás. A jejich otec je vědomý?

Ne tak vědomý. Ale dost vědomý na to, že mi pomáhá, právě je s dětmi, abych mohla být tady, a to už je něco.

V dnešní době je více dětí, nevím jaké procento, které možná nebudou muset projít obdobím hluboké nevědomosti, kterým jsme museli projít my. Alespoň já určitě. A také se dnes rodí více dětí rodičům, kteří jsou v procesu probuzení, takže jsou to relativně vědomí rodiče. V mé generaci si nevzpomínám na žádné vědomé rodiče. Možná nějakí byli, ale nesmírně vzácně. Pořád jsou ještě vzácní, ale už ne tak jako dřív. Moji rodiče byli hodní, miloval jsem je, ale byli hluboce nevědomí. A to byl normální stav.

Otázka tedy je, jak dětem pomoci, aby zůstaly relativně vědomé, aby se nenechaly vtáhnout do masové nevědomosti, která stále ovládá masovou kulturu. Také technologie podporují u dětí nevědomost a závislostní chování na věcech.

Nejúčinnějším učením není říkat dětem, co mají dělat, ale stav vědomí doma. To je úplný základ toho, jak učit děti, a nemá ani nic společného s učením. Je to základ pro předávání vědomí. Znamená to vlastně ani nechtít jim předávat vědomí, ale udržovat prostor přítomnosti, když s nimi doma jednáte. A také co nejvíce udržovat přítomnost, když jednáte se svým manželem. Je tady ten vztah, že je nakazíme buď přítomností, nebo emocionálním tělem (Pozn. překl. To je soubor emocí a psychických poranění, které si člověk nese v sobě, a který se aktivuje nějakou situací, takže člověk zareaguje prudkou emoci, během níž trpí). Takže hlavní věc, ještě předtím, než pomyslíme, že začneme něco dělat, je vědomé bytí v přítomnosti. Protože děti pozorují, jak se chováte, a přejímají to. Samozřejmě, je tady také masová kultura, děti tráví hodně času ve škole.

Občas mohou nastat věci, na které jim můžete ukázat, tak, aby zůstaly v kontaktu s

bezprostřední zkušeností, například se smyslovou zkušeností. Nedovolte, aby ztratily kontakt s přírodou. Mnohé děti jsou dnes tak zabrány do technologických her, že vůbec nezakusí přírodu. Ta je pro ně nečím úplně cizím. A to je velmi škodlivá věc. Je to velká deprivace, být zbaven bezprostřední zkušenosti s přírodním světem, který vás uvádí do kontaktu s hlubší úrovní vašeho vlastního bytí. I domácí zvířata jsou velkou pomocí. Doufám, že máte doma nějaké zvíře.

Ano, máme psa.

Takže to je jeden způsob. Když jsou děti v kontaktu se psem, je to bezkonceptuální vztah, dotýkají se psa, starají se o něj.

Také berte děti často do přírody, bez těch jejich hraček, které obvykle mají. Po celé hodiny ťukají do tlačítek. Dříve bývalo více televize, ale dnes je možná více těchto her, a ve zbylém čase je to televize, což je stav polokomatózní hypnózy. To může být těžké, protože všichni ostatní ty věci mají. Neříkám, že je máte úplně odstranit, ale odrazujte je od toho, aby trávily 100% času s těmito věcmi. Vezměte je do přírody, bez hraček, a podporujte je v přímém smyslovém vnímání. Aby se dotýkaly, cítily, dívaly se na věci. Nepleťte si konceptuální nálepkování s opravdovým poznáním skrze vlastní zkušenost. Vašemu mladšímu jsou čtyři roky. V tom věku už děti vědí, jak se věci jmenují. Když se učí jazyku, nedělejte rovnítko mezi pojmem a realitou. Když je učíte, co to je, podněcujte je, aby se dotýkaly, aby se dívaly, aby cítily, místo abyste pouze řekla: Tohle se jmenuje tak a tak. Jakmile věc dostane nálepkou, přestanou ji zažívat, spokojí se s mentální nálepkou.

Ony samy taky nálepkují. Mnohem více moje dcera, protože syn je ještě malý. Přejde domů a řekne: Já to nikdy nedokážu. Jsem hloupá.

Ano, to je příležitost ukázat, aby se děti neztotožňovaly s myšlenkou, říci jim, že je to jenom myšlenka, a že nemají věřit každé myšlence, která přijde. Aby si uvědomily, že nejsou ta myšlenka, ale jsou prostorem mezi myšlenkami, a aby pozorovaly své myšlenky. Když nějaká myšlenka přijde, je to jenom myšlenka, není to realita, není to pravda.

Emocionální tělo – mají ho? Ano, jako většina lidí. At' se neztotožňují s emocionálním tělem, ukažte jim, že je to emocionální tělo. Nenazývejte to pro děti tak, dejte tomu nějaké jméno. Protože občas je to ovládne. Potom jim řekněte: Co to bylo, co tě ovládlo? Jak bys to nazval? Tak se rozvíjí uvědomování – tady to je emoce a tady to je bdělost. Podněcujte je, aby se uměly dívat na tuto věc, na tu emoci, která je čas od času ovládne, protože je spojena s určitými vzorci myšlení. A po té události – ne během ní – se jich zeptejte: Co to bylo, co tě ovládlo, že jsi začal včera tak křičet? Pak se zeptejte, jaký to byl pocit, vymyslete si něco, abyste z toho udělali něco, na co si mohu dát pozor. A pak počkejte, až to přijde příště, a zase se zeptejte, jaký to je pocit. Když to máte vy, počkejte, až se probudíte ze svého emocionálního těla, a řekněte, vidíš, mně se stala stejná věc.

Klíčovou věcí je ukázat možnost, že můžeme být vědomí, a nemusíme se stále ztotožňovat s tím, co vzniká v naší mysli. Když jsem byl loni v říjnu a listopadu ve Vancouveru na události s dalajlámou, někdo se zeptal na výchovu. A já jsem navrhl zavést do učebních osnov nový předmět, který je důležitější pro život než mnohé další předměty, a přesahoval by do všech dalších předmětů, a tím předmětem je Uvědomování. Kdybychom z Uvědomování udělali nejdůležitější předmět ze školních osnov, naučili bychom děti, aby si byly vědomy svých myšlenek při když vznikají, svých emocí, když vznikají, aby si byly více vědomy smyslových vjemů, aby si byly vědomy

vašich pocitů a pocitů jiných lidí. Možná bychom mohli mít hry na podporu uvědomování, mít takové hry na Internetu, jak jsme o tom už mluvili. Já nepracuji s dětmi, jiní lidé jsou kvalifikovanější pro tyto věci.

Takže Uvědomování je klíčové, ale nemusíte to tak ani nazývat, jenom to praktikujte. Protože pokud děti umějí zůstat vědomými, v jejich životě bude vše snadnější. Když ztratí uvědomění, budou muset procházet trápením. A potom případně opět najdou uvědomění prostřednictvím trápení, kterým prošly.

Takže, je to zajímavá věc. Rád bych si poslechl názory lidí, kteří pracují s dětmi, jak je učít přítomnosti a uvědomění.

I já bych si je ráda poslechla.

Pokud jde o školy, vím, že jsou některé speciální, třeba waldorfské, které zejména podněcují studenty, aby se neztráceli v abstraktním myšlení, aby dělali spíše věci rukama, třeba keramiku, to je nádherná věc, nebo jednoduché věci ze dřeva, aby zůstaly v kontaktu se základními smyslovými zážitky. Ani je neučí číst a psát příliš brzo, aby brzo nezůstaly v pojmech. Dřív jsme se učili číst a psát v šesti letech, a teď se to myslím učí mnohem dříve, a to asi není dobrá věc.

Je toho mnoho, co se dá dělat, ale hlavním bodem všeho je přítomnost a uvědomění. To je učení.

Děkuji mnohokrát.

Více: <http://dotekticha.blogspot.ie/>