



МИРОПОНИМАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО
К ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ И ПРАКТИК С ВНИМАНИЕМ.

ВНИМАНИЕ — ДРУЖБА.

ЧЕЛОВЕК — СОЗНАТЕЛЬНАЯ СРЕДА.

ШКОЛА СОЗДАНИЕ



© Звёздная канцелярия
Звёзднаяканцелярия.рф
Грядущее.рф

Введение

Каждый из нас замечает, как быстро летит время и как меняется пространство, в котором мы живём и взаимодействуем друг с другом. **Часто мы не успеваем за нашими детьми, ведь информационное поле, в котором они растут, стало гораздо плотнее и многослойнее.** Для подростков и молодёжи шум и бесконечные помехи — привычная среда, в то время как люди старшего поколения ощущают в ней дискомфорт: всё чаще им хочется тишины и уединения.

Наши внутренние ритмы всё больше не совпадают, и мы сталкиваемся с непониманием между поколениями. Это напоминает несыгранный оркестр без дирижёра, задающего движение, в результате чего происходит какофония, а не симфония. Для созвучия между поколениями, для гармонизации процессов в обществе, для создания **сознательной среды**, в которой человек имеет возможность всесторонне развиваться и приносить пользу обществу, нужно не только развивать сознание, но и уметь согласовываться, договариваться со всеми участниками процесса. Попросту говоря — **дружить**.

В данном практическом руководстве описано явление дружбы не только как устойчивые отношения между людьми, но и как необходимый процесс в работе с вниманием, в саморазвитии человека и формировании сознательной среды в обществе. Этот практический материал показал свою эффективность в образовательном и воспитательном процессе с детьми, начиная с младшего школьного возраста.

Теоретическая часть

- **Сознательная среда** — это среда, направляющая течение энергии на множественные преобразования жизни. В такой среде формируется миропонимание как устойчивое понимание законов, по которым живёт человек. Сознательная среда возможна благодаря созвучию человеческих сердец через смыслы, выборы, действия, все взаимосвязи в обществе на любых уровнях. И насколько это созвучие будет высоким, слаженным, нерушимым, настолько эта среда будет безопасной, творческой и сбалансированной для максимального раскрытия потенциала каждого, кто в ней находится. Все процессы, происходящие в такой среде, должны соответствовать этой задаче.
- **Дружба** — это созидающий мотив, в основе которого заложена любовь, как течение жизни, как тонкая вибрация, на которой можно услышать друг друга. Дружба даётся человеку для преодоления внутренних ограничений. Это живые выборы людей, их мысли, смыслы и поступки. Поскольку дружба скрепляется лучшими качествами души человека, то в сознательной среде она может существовать всю жизнь. Дружба — это согласованный процесс на базе единения смыслов.
- **Друг** — это человек, к которому можно обратиться, который тебя понимает и всегда придёт на помощь. Настоящих друзей можно понять без слов. Друзья действуют сообща, они направляют своё внимание в общий процесс. Возникает внутренняя синергия смыслов, целей, задач. В этот момент друзья созвучны друг другу, действуют гармонично, на одной волне. Энергии в точке их общего внимания становится больше, потому что они действуют сообща, без помех, вместе вкладываются душой в общее дело. То есть количество вложенного в общий процесс ресурса возрастает и становится доступным для каждого участника. Именно потому, что ресурскратно увеличивается, для настоящей дружбы нет преград, и настоящим друзьям всё по плечу.

В философии и других науках есть понятия субъекта — того, кто осуществляет деятельность и познаёт, и объекта — того, на что направлена деятельность субъекта, то есть сторона, на которую воздействуют, изучают.

- **Человек одновременно является и субъектом, и объектом общественных отношений.** Без него не может быть ни социальных, ни культурных связей, ни организаций, ни структур. А значит, человека можно представить как задающее начало, как точку, из которой возможно построить координаты согласно поставленной задаче. **В соответствии с теми смыслами и целями, которыми руководствуется человек, он может развернуть любой процесс в жизни.**

Самосознание человека трансформируется в его жизненную позицию, которая основывается на духовно-нравственных, социальных, моральных ценностях, мировоззрении общества. Ценностные ориентиры передаются ребёнку через воспитание и образование, в семье, в школе, в его окружении с раннего детства.

Наши дети являются нашими учениками до определённого возраста, а потом с точки зрения воспитания начинается взаимообмен. Дети своим поведением транслируют и демонстрируют родителям их же деструктивные установки, модели поведения, программы. **И здесь на первый план снова выходит дружба.**

Можно сделать вывод, что дружба как явление — обязательна для любого согласованного жизнеспособного процесса. Когда человек осознаёт себя частью единого процесса, у него нет страхов и переживаний, он перестаёт соперничать, стремится стать лучше для этого единого целого. Нивелируется проявление эгоизма, зависти, ревности — друзьям всего хватает, потому что им становится доступен общий ресурс. **В таком состоянии создаётся тонкоматериальная информационная сеть, в которой возможно взаимодействие.** И если человек становится частью этого единого поля сознания, как процесса, в котором проявлен дух, в котором энергия и информация распространяются мгновенно, то все процессы у человека в этом поле задаются правильно, гармонично, согласованно, на едином дружеском ритме.

- **Дух** — это то, чем можно измерить внутренний (духовный) потенциал человека, ключ к его внутренним ресурсам, посредством которого возможна материализация задуманного намерения в жизни.
- **Намерение** — это направленность сознания, мышления на какой-нибудь предмет, явление или процесс. Это состояние человека и это наполнение мыслеобраза. Человек одухотворяет (материализует) чистое намерение через придание материальной формы своему мыслеобразу.
- **Состояние** — это присутствие духа в обычной жизни. Оно запускается в человеке как нечто нематериальное и изменяет человека на базе полевых взаимодействий, когда его внутренние вибрации входят в резонанс с единой сознательной средой. Это то, что связывает сознательное множество в единое сознательное целое.

Для духа никогда не было и нет преград, ограничивает его сам человек, перестав мечтать и творить. **Благодаря духу творится новое, он является высшим проявлением жизни, то есть он одухотворяет эту жизнь.**

Энергия, внимание, дружба, намерение, дух, мечты, любовь — мы не можем взять это в руки, но мы точно можем почувствовать, ощутить, прожить это незримое тонкое через состояния и лучшие качества души, сотворить новое в жизни и увидеть результаты своего труда в материальном мире.

Чем раньше мы начинаем говорить об этом с детьми, тем легче и свободнее они могут проявить свой, заложенный от природы, генетический потенциал на общее благо Родины и своего народа. Чем быстрее наша среда будет наполняться правильными, высокими, человеческими смыслами, тем безопаснее и гармоничнее будут проходить процессы её становления. Это есть первоочередная важнейшая задача, стоящая перед родителями, учителями, педагогами и всем обществом нашей страны. И то, с каким настроением и состоянием мы, взрослые, будем приходить к

детям — зависит наш общий успех. Для того чтобы взаимодействие проходило гармонично и эффективно, важно начать с дружбы. **Подружиться в первую очередь с самим собой, со своим внутренним миром, потенциалом, вниманием, сознанием и, конечно, с детьми, к которым мы идём.**

Практический опыт

- **Кто:** группа ребят из разных регионов России и зарубежья, в составе от 9 до 15 человек, возрастом от 7 до 15 лет.
- **Где:** онлайн-уроки на платформе Zoom.
- **Период:** 40–60 минут, раз в неделю, в течение 8 месяцев.
- **Предмет:** практические занятия с вниманием в группе, наработки в познании процессов по пройденным темам.

- **Цель и задачи:** развитие внимания как основного инструмента в раскрытии и проявлении в жизни творческого потенциала человека. Создание сознательной среды, в которой дети могут научиться дружить и работать в команде, приносить в общий коллективный процесс свои умения и лучшие проявления.

- **Наполнение занятия:**

5–10 мин — вступительная часть: приветствие; изучение матчасти; энергетическая разминка.

25–30 мин — основная часть занятия: настройка; работа вниманием с точкой; работа с вниманием в точке; работа с энергетическими центрами; состояния; созерцание.

10–20 мин — заключительная часть: обсуждение матчасти, внутренних процессов в практике, осознаний, наработанных навыков и дальнейшего применения их в жизни; материализация наработок через творчество.

- **Домашнее задание между встречами** — задание дежурного капитана. Ребята по очереди берут на себя ответственность за групповое задание для команды. Все участники делятся осознанным опытом и своими наблюдениями на заданную капитаном тему. Вместе изучают природные явления, читают стихи, рисуют, разбирают смыслы книг и фильмов, мечтают. Учатся различать и взаимодействовать с духовным и материальным в жизни.
- **Живые встречи** — 3 раза за 8 месяцев.

В течение всего периода занятий со стороны преподавателей и родителей участников проекта были отмечены следующие результаты (изменения) у ребят:

1. Гармонизация психоэмоционального состояния.
2. Улучшение взаимоотношений между детьми и родителями.
3. Повышение уровня грамотности русского языка.
4. Интерес к чтению русской художественной литературы.
5. Лёгкость изучения двух и более иностранных языков одним ребёнком.
6. Написание стихов о Родине, смысле жизни человека.
7. Интерес к изучению природных явлений.
8. Интерес к истории Родины и нашего народа.
9. Интерес к музыке и живописи.
10. Активное участие в общественной жизни своих классов и школы по месту учёбы.
11. Интерес к профильным предметам в школе по месту учёбы.
12. Повышение концентрации внимания.
13. Формирование дисциплины и самодисциплины ребёнка.
14. Развитие умения работать в команде. Согласованность действий при групповых заданиях.
15. Уважение к своему и чужому труду.
16. Ответственность за общий процесс.
17. Способность ставить задачи и прокладывать эффективный путь к их решению.
18. Отмечены способности к критическому и логическому мышлению.
19. Отмечен интерес к исследовательской деятельности.
20. Формирование способности мечтать о великом.

Отдельно следует отметить развитие интуиции и тонкой сенсорики у ребят вследствие практик с вниманием. Например, на занятии преподаватель задаёт вибрацию, на которой **все участники через внимание складывают общее дружеское информационное поле.** Задаётся единый ритм, состояние чистоты намерения и познания. Далее преподаватель в этом информационном поле в абсолютной тишине формирует определённый мыслеобраз в точке смысла данного мыслеобраза, и удерживает его вниманием. **Задание для ребят** — настроиться внутренним состоянием на состояние преподавателя и направить своё внимание в точку, где задан мыслеобраз. Таким образом, внимание всех участников концентрируется в единой точке сингулярности и мыслеобраз становится доступен каждому. **Далее всё зависит от концентрации внимания участников процесса в этой точке сингулярности, удержания заданного состояния и чистоты поля.** Через 5 минут были получены результаты того, что сосчитали ребята в общем информационном поле без каких-либо визуальных и слуховых подсказок:

- Преподаватель задаёт в информационном поле мыслеобраз: океан.
- Ответы ребят: гладкий, мокрый, волна, свет, синий, голубой, плавный, живой, радость, кристалл.
- Преподаватель задаёт мыслеобраз: дружба как процесс.

- Ответы ребят: радость, счастье, трудолюбие, свет, любовь, бескорыстие, умиротворение, совесть, зазор, дружба.
- Преподаватель задаёт мыслеобраз: богатырь как человек, который преодолевает внутренние ограничения.
- Ответы ребят: дух, великодушие, добро, любовь, нежность, радость.

Выводы

Самый важный результат, которого достигла наша команда детей, родителей и преподавателей за указанный период, — это факт того, что благодаря практикам с вниманием повысилась концентрация внимания, и как результат удержания внимания на важных процессах в жизни — возникла дружба во всех смыслах. Все ребята бережно относятся друг к другу, младшие уважают старших, старшие наставляют младших. Все без исключения в полной мере несут ответственность за те состояния, которые они являют в общем творческом поле, за гармоничную атмосферу, настрой и лад в коллективе. Мы на практике убедились, что дружба не только помогает в жизни, но и развивает сознание.

Когда человек дружит со своим вниманием, он учится различать процессы, в которых участвует. Человек перестаёт тратить время по пустякам и сосредотачивается на важном. Если ребёнок овладевает этими навыками с детства, если в это время закладываются правильные духовно-нравственные ценности в его воспитании, если внимание ребёнка концентрируется на важных для человека вопросах, то он никогда не сойдёт со своего достойного пути. Ребёнок всегда будет знать, кто он, откуда и куда идёт. Он будет гордо нести звание человека и всегда будет в ответе за землю, на которой живёт. **Всё начинается с дружбы как фундамента здорового и счастливого общества на пути формирования сознательной среды, в которой возможно всё для блага нашей Родины и грядущих поколений.**

Наши практические наработки и наблюдения в коллективе показывают очевидность того, что на фактор успешного решения задач и сознательной обработки информации оказывают влияние следующие факторы: внутреннее состояние и синхронизация участников, концентрация их внимания на заданной точке как процессе, единый смысл целей и задач, спокойная, дружеская, безопасная среда.

Примеры проведения занятий

Наши занятия проходят по темам, разделы которых включают в себя: проработку учебного материала (матчасти), практические упражнения, элементы духовно-нравственного воспитания, художественные произведения и фильмы по теме из общего доступа, домашние задания. Вместе с ребятами на практике мы разбираем темы, особенно важные для каждого человека. Что такое совесть, честь,

достоинство, любовь к Родине и своей земле. Что такое русский дух и как его являть в нашей повседневной жизни.

Структура занятий:

1. Знакомство с матчастью. Преподаватель рассказывает ребятам теоретическую часть по определённой теме.
 2. Выполнение практик на внимание и состояний, соответствующих теоретической части. Преподаватель задаёт практику на концентрацию внимания, ребята присоединяются и участвуют в процессе по заданному алгоритму.
 3. Плавный выход из практики с вниманием.
 4. Переход к обсуждению пройденного материала. Разговор между преподавателем и ребятами о том, понятна ли матчасть по теме и какие ощущения и осознания были у ребят в процессе практики. Преподаватель задаёт вопросы ребятам о том, что нового они узнали в процессе занятия о заданных по теме качествах и состояниях, и как ребята могут эти осознания применить в своей жизни.
 5. Закрепление пройденного материала. Практическое занятие: ребята зарисовывают свои ощущения и состояния или письменно конспектируют осознания по пройденной теме.
- Ниже приведены примеры уроков по темам. Это лучшие качества души и состояния человека: трудолюбие, человечность, благодарность.

ТРУДОЛЮБИЕ

1. Знакомство с матчастью (изучение матчасти по качеству души и состоянию человека Трудолюбие, обсуждение внутренних процессов до практики). Продолжительность 5–10 минут.

Матчасть

Трудолюбие происходит тогда, когда человек, в первую очередь, трудится душой. Он стремится наработать внутри себя лучшие качества души, опираясь на устойчивые внутренние состояния, духовно-нравственные ценности. Он осознаёт свои выборы и поступки, используя пройденный жизненный опыт для ещё более качественной проработки (труда) в дальнейшем.

Это отличается от обычного труда, потому что очень трудно наработать устойчивые качественные состояния, быть выдержанным и кропотливо уделять внимание этому процессу.

Для наработки этого качества человек отдаёт всего себя. Ему некогда думать о себе, как не думают о себе кузнецы, куящие оружие для защиты Родины. Это есть пример состояния трудолюбия, которое базируется на качестве — трудолюбие. Это состояние

будет наработываться по капле, как пот у кузнецов.

Очень медленно и постепенно трудолюбие выкристаллизовывается и наработывается в течение жизни. Эта постепенность требует повтора с полной отдачей. Надо любить то, чем ты занимаешься, и вкладывать в этот труд чистоту своей души.

Трудолюбие достигается долго и растянуто по времени, но именно в этом его смысл. Только тогда, когда оно станет устойчивым, у кузнеца и получается такой меч, который поразит любые полчища врагов. Здесь меч как символ предельного состояния, высшей степени закалки, слитие воедино духа и трудолюбивой души человека.

2. Выполнение практики на внимание «Высечение искры». Продолжительность 20–30 минут.

Практика с вниманием «Высечение искры»

- Занимаем удобное местоположение сидя. Дышим ровно и спокойно. Тело расслаблено, при этом макушка тянется вверх.
- Концентрируем внимание в центре груди. Здесь, в глубине, находится энергетический центр — центральное сердце.
- Ставим в центральном сердце световую точку. Удерживаем внимание на этой точке 1–3 минуты.
- Ныряем вниманием в глубину точки. Ощушаем внутреннее пространство этого света.
- Утончаем внимание и ныряем ещё глубже в центр световой точки. Удерживаем внимание 1–3 минуты. Ощушаем внутреннее пространство света. При этом наблюдаем за физическими ощущениями тела, они могут меняться.
- Снова утончаем внимание и ныряем ещё глубже в центр световой точки. Удерживаем внимание 1–3 минуты.
- Ощущаем свет в точке как живую искорку.
- Концентрируем внимание на этой живой искре света. Напитываем её энергией через своё внимание.
- Наблюдаем за тем, как искра начинает пульсировать и лучить как звезда. Ощущаем внутреннее пространство нашей искры.
- Соотносим свет искры со светом далёких и прекрасных звёзд. Ощущаем этот живой свет внутри нас.
- Так, раз за разом утончая своё внимание, мы трудолюбиво высекаем живую искру светового огня внутри нас. Продолжительность практики от 15 до 30 минут. В конце практики собираем внимание в центре груди, делаем вдох-выдох.

3. Плавный выход из практики «Высечение искры». Продолжаем занятие.

4. Переходим к обсуждению пройденного материала, внутренних процессов,

состояний во время и после практики, осознания и размышления, совместный поиск ответов участников на вопросы по теме «Трудолюбие». Продолжительность 10–20 минут.

Вопросы по теме «Трудолюбие»:

- Что такое трудолюбие?
- Что такое труд души?
- Что такое лень души?
- В чём разница между духовным и физическим трудом?
- Как связаны духовный и физический труд?
- Как трудолюбие помогает человеку в жизни?
- Какие ещё качества помогают человеку быть трудолюбивым?
- Как трудолюбие помогало нашему народу в Великой Отечественной войне?
- Какие примеры трудолюбия на благо родины можем привести?
- Есть ли у нас любимое дело?
- Умеем ли мы трудиться? Над чем трудимся в данный промежуток времени?

5. Закрепление материала по теме трудолюбия. Практическое занятие: ребята зарисовывают свои ощущения и состояния или письменно конспектируют осознания по пройденной теме.

- Материализация наработок состояния в жизни (проработка самодисциплины: ежедневная энергетическая разминка, самостоятельная работа с вниманием; чтение художественных произведений по теме «Трудолюбие», разговоры со взрослыми по заданной теме, соответствующие наблюдения трудолюбия в жизни; самостоятельное участие в жизненных процессах по заданной теме дома, в школе, в обществе; творчество на тему «Трудолюбие»).

5.2 ЧЕЛОВЕЧНОСТЬ

1. Знакомство с матчастью (изучение матчасти по качеству души и состоянию человека — Человечность, обсуждение внутренних процессов до практики). Продолжительность 5–10 минут.

Матчасть

Человечность — это умение взаимодействовать с другими людьми через мудрость сердца. Это качество позволяет «видеть» людей, распознавать и пробуждать смыслы, существующие у них, при помощи своего импульса сердца, который может начать передаваться по цепочке от человека к человеку.

Человечность — это пробуждение у множества людей разума сердца, которое помогает человеку достойно идти по своему пути. Это качество, которое может пробудиться в одну секунду, и никогда больше не утратится.

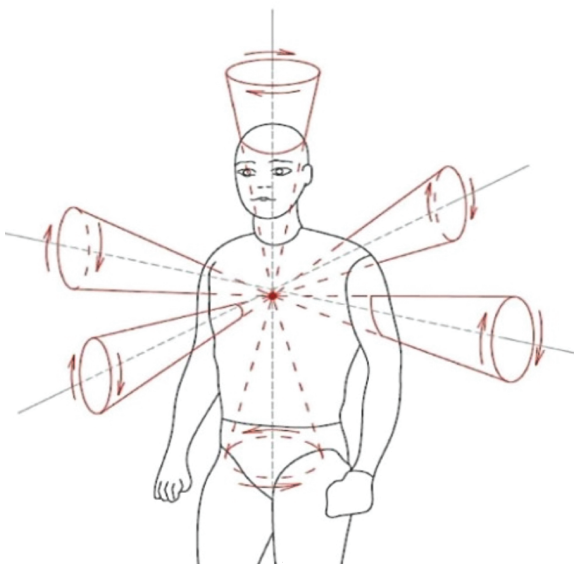
Бесчеловечность — это процесс, когда гасится этот импульс у других. Например, при проявлении жестокосердия сердце закрыто, и человек не видит пути других людей. Проявления бесчеловечности — это война, страхи, агрессия.

2. Выполнение практики на внимание «Разум сердца» (рис. 1).
Продолжительность 20–30 минут.

Практика с вниманием «Разум сердца»

- Занимаем удобное местоположение сидя. Дышим ровно и спокойно. Тело расслаблено, при этом макушка тянется вверх.
- Сосредотачиваем внимание в центре груди. Ставим в глубине световую точку. Удерживаем внимание на этой световой точке 1–3 минуты.
- Строим три взаимно перпендикулярные оси, пересекающиеся в этой световой точке. Две оси в горизонтальной плоскости проходят слева направо и вперед-назад, третья ось — вертикальная.
- На каждой оси формируем два конуса, которые соприкасаются вершинами в центральной световой точке.
- Придаём конусам, находящимся на одной прямой, разнонаправленное вращение. Удерживаем внимание на вращении конусов. Продолжительность практики от 15 до 30 минут. В конце практики собираем внимание в центре груди, делаем вдох-выдох.

Рисунок 1. Практика «Разум сердца»



3. Плавный выход из практики «Разум сердца». Продолжаем занятие.

4. Переход к обсуждению пройденного материала, внутренних процессов, состояний во время и после практики, осознания и размышления, совместный поиск ответов участников на вопросы по теме «Человечность». Продолжительность 10–20 минут.

Вопросы по теме «Человечность»:

- Что такое человечность?
- Что такое разум сердца?
- Что такое бесчеловечность?
- Какие качества души помогают проявляться человечности?
- Откуда берутся смыслы?
- Как человечность помогает нашему народу в разные исторические периоды?
- Какие примеры мудрости нашего народа в настоящее время вы можете привести?
- Какие примеры человечности на благо Родины вы можете привести?

5. Закрепление материала по теме «Человечность». Практическое занятие: ребята зарисовывают свои ощущения и состояния или письменно конспектируют осознания по пройденной теме.

Материализация наработок состояния в жизни (проработка самодисциплины: ежедневная энергетическая разминка, самостоятельная работа с вниманием; чтение художественных произведений, в которых отображается тема человечности; разговоры со взрослыми по заданной теме, соответствующие наблюдения проявления человечности в жизни; осознания человечности в своей каждодневной жизни, дома, в школе, в обществе; творчество на тему «Человечность»: рисунки, сочинения).

5.3 БЛАГОДАРНОСТЬ

1. Знакомство с матчастью (изучение матчасти по качеству души и состоянию человека — Благодарность, обсуждение внутренних процессов до практики). Продолжительность 5–10 минут.

Матчасть

Благодарность — это ёмкость нашей души, способность напитывать её чистым, светлым проявлением и отдавать это другим. Благодарность как импульс должна передаваться от сердца к сердцу. Это состояние рождается и может быть проявлено при условии, что у человека есть бескорыстие. Благодарность может проникать в человека, окутывая душевным теплом его сердце.

Неблагодарность, в отличие от благодарности, — это чёрствость сердца, когда качество души, которое можно транслировать через сердце, запаковано. Тогда это

называется жестокосердие. Таким людям, для того чтобы у них открылось сердце, часто необходимо очень сильное потрясение.

Бескорыстное звучание человека в симфонии жизни в любой момент даёт необходимый для него ресурс, который может быть явлен из общего поля. Этот ресурс не требует ничего взамен. Процесс служения или бескорыстного обмена даёт человеку возможность прикосновения и использования этого ресурса. По такому же принципу у людей работает благодарность. Бескорыстный обмен — это готовность поставить свою жизнь на службу человеческому. Являть и принимать благодарность в каждом дне, безусловно и бескорыстно дарить жизни любовь и радость — это труд человеческой души.

2. Выполнение практики с вниманием «Бескорыстный обмен» (рис. 2). Продолжительность 20–30 минут.

Практика с вниманием «Бескорыстный обмен»

- Занимаем удобное местоположение сидя. Дышим ровно и спокойно. Тело расслаблено, при этом макушка тянется вверх.
- Сосредотачиваем внимание в центре груди. Ставим в глубине световую точку. Удерживаем внимание на этой световой точке 1–3 минуты.
- Настраиваемся вниманием на Солнце.
- Берём солнечный лучик и заводим в глубину световой точки в сердце.
- Формируем намерением две световые спирали. Одна идёт от Солнца к сердцу, вторая от сердца к Солнцу. Спиральи движутся навстречу друг другу.
- Удерживаем вниманием связь с Солнцем и задаём намерение на бескорыстный обмен.
- Делимся с Солнцем любовью и своими лучшими качествами. Принимаем энергию Солнца и удерживаем весь процесс вниманием.
- В центре сердца может возникнуть вращающееся солнышко.
- Благодарим Солнце и убираем лучик в центральное сердце.
- Продолжительность практики до 30 минут. В конце практики собираем внимание в центре груди, делаем вдох-выдох.

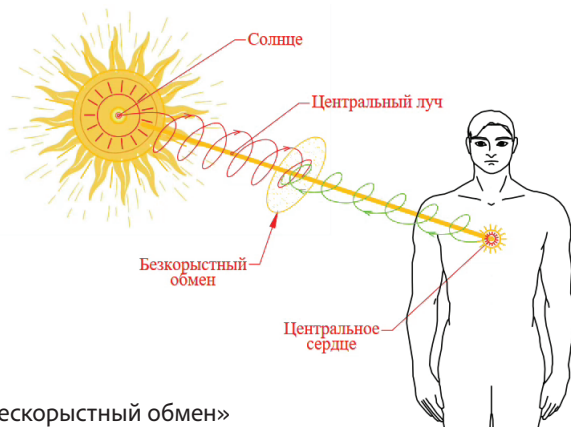


Рисунок 2. Практика «Бескорыстный обмен»

3. Плавный выход из практики «Бескорыстный обмен». Продолжаем занятие.

4. Переход к обсуждению пройденного материала, внутренних процессов, состояний во время и после практики, осознания и размышления, совместный поиск ответов участников на вопросы по теме «Благодарность»). Продолжительность 10–20 минут.

Вопросы по теме «Благодарность»:

- Что такое благодарность?
- Почему у людей может проявляться жестокосердие?
- Почему человеку важно быть благодарным?
- Как связаны благодарность и бескорыстие в жизни человека?
- Какие качества души помогают проявляться благодарности?
- Как благодарность помогает человеку в его обычной жизни?
- Какие примеры бескорыстного обмена вы можете привести?
- Какие примеры в истории нашего народа вы можете привести, когда человек ставил свою жизнь на службу всему человечеству и планете Земля?

5. Закрепление материала по теме «Благодарность». Практическое занятие: ребята зарисовывают свои ощущения и состояния или письменно конспектируют осознания по пройденной теме.

Материализация наработок состояния в жизни (проработка самодисциплины: ежедневная энергетическая разминка, самостоятельная работа с вниманием; чтение художественных произведений, в которых отображается тема благодарности; разговоры со взрослыми по заданной теме, соответствующие наблюдения проявления благодарности в жизни; осознания благодарности в своей каждодневной жизни, дома, в школе, в обществе; творчество на тему «Благодарность»: рисунки, сочинения).

В процессе наших занятий с ребятами изучались и другие лучшие качества человека, с которыми подробно можно ознакомиться в книге Школы Сорадение «Светоносный Код Души» (soradenie.com/catalog/svetonosnyy_kod_dushi.html), например:

Созидание — это реализация в своём бескорыстном и лучшем проявлении на общее благо. Когда качества человека становятся абсолютными, он может совместно с другими людьми создавать абсолютные творения. Такие групповые работы людей остаются в веках, например, Тадж-Махал.

Решительность — базируется на таких качествах, как Отвага, Честь, Совесть, Доблесть, Любовь, и основных базовых качествах души. Когда человек может моментально собрать эти качества в точке и применить в ответ на определённое влияние среды — он действует решительно.

Отвага — в этот момент внутри человека всё работает на пределе. Для того чтобы проявилась Отвага, необходимо иметь Бескорыстие. В Великой Отечественной

войне это происходило, когда человек закрывал собой амбразуру. Есть только миг этого состояния, и этот выплеск настолько мощный, что его чувствуют другие. Человек не думает о себе, потому что находится намного выше происходящего.

Устремлённость. Устремлённый человек — это человек, готовый идти по своему пути и быть лучшей версией себя. Выбирать настоящее, а не сиюминутно-модное, навязанное социумом. Целеустремлённость даёт возможность проявить свой потенциал в нужное время. Именно это качество запускает процесс, при котором формируются наши лучшие качества. И тогда ты словно становишься маяком для тех, кто тоже стремится к свершениям и познанию этого мира.

6. Дополнительные практики к занятиям

6.1 Практика «Внимание на точке»

- Займите удобное местоположение сидя. Дышите ровно и спокойно. Тело расслаблено, при этом макушка задаёт вектор наверх.
- Поставьте вниманием яркую световую точку перед центром лба на расстоянии 20 см.
- Сосредоточьте внимание на этой точке. Важно сохранять её сконфигурированной, не размытой.
- Медленно и плавно перемещаем световую точку параллельно земле вперёд по прямой, как можно дальше к линии горизонта.
- Удерживаем внимание в точке на горизонте какое-то время. Можно начать с 1–2 минут. По мере тренировки внимания время по желанию можно увеличивать.
- Так же медленно и равномерно возвращаем точку в исходное положение на расстоянии 20 см перед центром лба.
- Теперь пробуем переместить точку назад по прямой. Проводим её через центр головы назад к затылку, далее за пределы головы по направлению к линии горизонта, параллельно земле.
- Так же удерживаем внимание в точке на горизонте сзади, далее — возвращаем её в исходное положение — на расстояние 20 см перед центром лба.
- Когда вы уверены в том, что внимание легко сопровождает точку поочерёдно то вперёд, то назад к линии горизонта, приступайте к следующему этапу практики.
- Из точки старта на расстоянии 20 см перед центром лба выводим две точки одновременно: одну — вперёд, вторую — назад к линии горизонта.
- При достижении горизонта спереди и сзади удерживаем внимание на двух точках, затем возвращаем их в исходное положение. Обе точки двигаются равномерно, с одинаковой скоростью.
- Выполняем эти действия несколько раз, без внутреннего напряжения. Дышим ровно и спокойно. Физическое тело расслаблено, макушка ориентирована в направлении вверх. В конце практики собираем внимание в центре груди, делаем вдох-выдох. Общая продолжительность практики до 30 минут.

6.2 Практики «Созерцание»

Практика №1

Можно настроиться на течение реки, слиться вниманием с водой и удерживать это состояние.

Практика №2

Можно настроиться на течение облаков, слиться вниманием с ними и удерживать это состояние.

Практика №3

Можно настроиться на дуновение ветра, слиться вниманием с ним и удерживать это состояние. Ветер более жёсткий, поэтому внимание может уходить.

Продолжительность практик от 20–30 минут и более.

6.3 Практика «Утренняя разминка»

Рекомендуется делать каждое утро для активации энергетических потоков.

- Положение стоя, простираиваем внутреннюю опору и ось снизу вверх.
- Соединяем носки ног, стопы стоят чуть уже, чем плечи.
- Руки перед собой, в замке на уровне Центрального Сердца (центра груди).
- Ладони сильно не сжимаем. Захват ладоней не принципиален.
- Локти мысленно увязаны между собой и смотрят в пол. Расстояние от ладоней до тела примерно 40 см, чтобы было подобие круга.
- В таком положении стоим 5–10 мин.
- После этого начинаем медленно приседать. При приседании таз подкручиваем вперёд. Делаем 30 приседаний. Скорость и глубина может быть любая.

С этими и другими практиками можно ознакомиться на сайте Школы Сорадение (www.soradenie.com/practicians)

7. Дополнительные материалы к изучению

В ходе подготовки и проведения занятий были использованы книги и видеоматериалы Школы Сорадение (soradenie.com), литературные, музыкальные и художественные произведения из общего доступа:

- Произведения русских и советских композиторов: П. И. Чайковского, Н. А. Римского-Корсакова, Д. Д. Шостаковича, С. С. Прокофьева, Е. П. Крылатова, А. Н. Пахмутовой и других.
- Учебники по родной речи и естествознанию 1940–1950 гг., произведения советских писателей К. Г. Паустовского, А. П. Гайдара и других.
- Фильмы «Сказка о Мальчише-Кибальчише», «Хроники Нарнии», аниме-фильм «Первый отряд», советские мультфильмы, содержащие смыслы по изучаемым темам.

8. Рисунки, в которых ребята передают состояния и осознания в процессе занятий



