

«Ученик не бывает выше своего учителя; но, и усовершенствовавшись, будет всякий, как учитель его.» (Лук.6:40)

«А вы не называйтесь учителями, ибо один у вас Учитель - Христос, все же вы - братья;

и отцом себе не называйте никого на земле, ибо один у вас Отец, Который на небесах;

и не называйтесь наставниками, ибо один у вас Наставник — Христос.» (Матф.23:8-10)

Во имя Отца и Сына и Святого Духа!

Лекция первая

Введение в курс

Вы крестились во имя Отца и Сына и Святого Духа. Ходите в церковь, поститесь, причащаетесь тела и крови Иисуса Христа, знаете наизусть несколько православных молитв, включая Символ веры, и посещали преподавателя школы. Некоторые ваши проблемы решены.

Теперь вы пришли на занятия в школу. А зачем?

Вы отвечали на этот вопрос, заполняя Заявление на прием в школу. Но действительно ли такое обучение настолько для вас важно? Так важно, что вы готовы нести на себе болезни других людей и бороться с ними до победы, как этого требует вторая заповедь любви и желание быть здоровым?

Если ответ «Да!», то приходите на второе занятие. Если же вы сомневаетесь, то лучше дождитесь, пока не уйдет страх — первое препятствие на пути развития. Потому что: **«Раб же тот, который знал волю господина своего, и не был готов, и не делал по воле его, бит будет много; а который не знал, и сделал достойное наказания, бит будет меньше. И от всякого, кому дано много, много и потребуется, и кому много вверено, с того больше взыщут.»** (Лук.12:47,48)

Это предупреждение вас не остановило? Вы решили продолжить за-

нения? Тогда вам надо крепко запомнить следующее: если ваш преподаватель школы считает себя учителем или наставником, а не воспитателем, то поищите в школе другого преподавателя. Такого, который будет воспитывать вас как христианина, станет вам попутчиком и руководителем на пути Господа нашего Иисуса Христа к истине и жизни, будет идти рядом, а не перед вами, загораживая собой Иисуса Христа.

Тогда: **«Кто будет веровать и креститься, спасен будет; а кто не будет веровать, осужден будет.**

Уверовавших же будут сопровождать сии знамения: именем Моим будут изгонять бесов; будут говорить новыми языками; будут брать змей; и если кто смертоносное выпьет, не повредит им; возложат руки на больных, и они будут здоровы.» (Мар.16:16-18)

Именно лечению наложением рук и обучаются на этом, первом уровне курса «Человек». Для такого лечения крещенному человеку достаточно веры. Однако современный человек обычно требует знаний для подтверждения веры. Вы получите новые знания и возможности на занятиях курса, но основной вашей силой должна стать вера. Знание — не сила, а только указатель направления ее использования.

Этот уровень является начальным для нашей школы. Когда Господь Иисус Христос будет лечить вашими желаниями исцелиться и исцелить через ваши руки, вы в Мире Действия сможете наблюдать в духе за этим процессом. Как такое возможно в такие короткие сроки? Это стало возможным, когда некоторые из учеников школы согласились нести своих возможных учеников на плечах своих, пока те не достигнут Бога и не окрепнут для самостоятельного движения: "Прежде всего, о честный отец, потребна нам духовная сила, чтоб тех, которых мы возжелали ввести во Святая Святых, которым вознамерились показать Христа, Почивающего на них таинственной и сокровенной трапезе - в особенности доколе они находятся в преддверии у этого входа, и когда увидим, что их теснит и угнетает народ, с целью возбранить им желанный вход - мы могли, взяв за руку, как младенцев, освободить от народа помыслов. Если же младенцы крайне голы и немощны, то необходимо нам поднять их на рамена (плечи), и возносить на раменах, доколе они не пройдут через дверь входа, точно знаю: обычно там быть всевозможной тесноте и давке. Почему и сказал не-

кто об этой тесноте: *сие труд есть предо мною, дондеже вниду во свяtilo Божие* (пс. 72), - и труд простирается только до вшествия” - Иоанн Лествичник. Это — указание учителю и заметка на память для ученика.

Следующие уровни называются:

«Человек душевный», на котором вы сможете обучиться управлению энергиями Мира Действия, и «Человек духовный», завершением которого может стать выход к Единому Богу-Отцу через Иисуса Христа.

Если кому-то и этого уровня будет недостаточно и он захочет (и будет готов) идти дальше, то сможет продолжить обучаться на уровне «Человек божественный».

Приступим к занятиям с любовью, надеждой и верой:

Надеемся, что у вас возникло много вопросов, связанных с обучением на курсе нашей школы. Мы будем отвечать на них постепенно, например:

1. Что за путь и к какому Богу он ведет?

Так как школа христианская, то и путь известен: **«Фома сказал Ему: Господи! не знаем, куда идешь; и как можем знать путь? Иисус сказал ему: Я есмь путь и истина и жизнь; никто не приходит к Отцу, как только через Меня.»** (Иоан.14:5,6)

Поэтому наш, и надеюсь, ваш путь заключается в изучении себя и Бога. Но не просто изучения для получения каких-то знаний о Боге и о себе. Знания только показывают направление движения. Для самого движения еще нужны силы и возможности их использования.

Например, парализованный человек. Когда он в сознании, то помнит, что уже много лет умеет ходить. Но сейчас не в состоянии даже пошевелиться. Неужели у него нет сил? Подключаем электростимулятор мышц и определяем, что его мышцы еще не ослабели. Итак, у человека есть знания и силы для движения, но сейчас нет возможности движения. Он своими силами уже не управляет.

Этот пример позволяет нам ввести в рассмотрение такие понятия, как дух, душа и тело. Пока обобщенно, а потом мы их уточним: человек как дух потерял возможность управления своими силами (душой) для перемещения своего тела. Еще недавно он был цельным существом со своими духовными целями — намерениями, душевными целями —

стремлениями, и телесными целями — желаниями. И не только полон жизненных сил для достижения этих целей, но и управлял своими силами, двигаясь в направлении к намеченной цели. И вот почти все желания не могут быть выполнены самостоятельно, хотя потеряна только возможность управлять движениями своего тела.

Вывод: для полноценной жизни в пространстве и времени нужны не только цели, силы и способность и могущество перемещаться, но и возможность их гармоничного применения!

Вернемся к вопросу о важности знаний.

Из учебного фильма — демонстрации:

В полной темноте засветилась лампочка и что-то темное поползло к ней. Через некоторое время стало видно, что это ползет жук. Когда он почти приблизился к лампочке, под прямым углом к направлению его движения зажглась новая лампочка, а первая погасла. Жук послушно повернул и пополз к новому источнику света. Потом зажглась еще одна лампа, и еще, и стало ясно, что жук полз по квадратной доске, в углах которой поочередно зажигались лампы. Жук оказался в исходном положении, хотя приложил много усилий для достижения цели из-за своего врожденного стремления к свету. Это казалось бы светлое, но не осознанное стремление люди использовали для управления движением жука, в данном случае для него бесполезным. А для людей: **«и поведу слепых дорогою, которой они не знают, неизвестными путями буду вести их; мрак сделаю светом пред ними, и кривые пути - прямыми: вот что Я сделаю для них и не оставлю их. Тогда обратятся вспять и великим стыдом покроются надеющиеся на идолов, говорящие истуканам: "вы наши боги"»** (Ис.42:16-17) Вывод: знания Господа и пути Его необходимы!

Древний пророк пишет: **«Так говорит Господь: остановитесь на путях ваших и рассмотрите, и расспросите о путях древних, где путь добрый, и идите по нему, и найдете покой душам вашим. Но они сказали: "не пойдём"»**. (Иер.6:16)

Есть еще более древний путь, предусмотренный Богом для человека: **«Все предано Мне Отцем Моим, и никто не знает Сына, кроме Отца; и Отца не знает никто, кроме Сына, и кому Сын хочет открыть. Придите ко Мне все труждающиеся и обремененные, и Я успокою вас; возьмите иго Мое на себя и научитесь от Меня,**

ибо Я кроток и смирен сердцем, и найдете покой душам вашим; ибо иго Мое благо, и бремя Мое легко.» (Матф.11:27-30)

Мы — христиане, и поэтому наш путь — это предначертанный Богом путь Господа нашего Иисуса Христа для его учеников: путь от человека телесного, злого и греховного, к человеку божественному, доброму, мирному и любящему, путь Иисуса Христа и с Его помощью, а затем и к Единому Богу-Отцу через Сына.

2. К какому Богу ведет этот путь?

Ответ на этот вопрос дает Символ веры: **«Вѣрую во единаго Бѣга Отца, Вседержителя, Творца небу и земли, видимым же всем и невидимым»** (включая человека!).

На Новгородской иконе XIV века «Отечество» (см. рисунок 1.1.1.) изображено духовное строение нашего мироздания. В левом нижнем углу иконы нарисован апостол Андрей Первозванный (Некоторые искусствоведы предполагают — апостол Филипп, потому что в XIV веке, по их мнению, в Новгороде было много людей с именем Филипп). Побывавший в Новгороде в 1 веке от рождества Христова, апостол Андрей передал новгородцам много знаний от Первоисточника. Часть этих знаний от лица апостола и отображена на этой иконе:

На престоле — троне, стоящем на херувимах (один из высоких чинов иерархии Ангелов), в расслабленной позе восседает Бог Отец. На Его коленях сидит в симметричной позе Бог Сын — Иисус Христос. С обеих сторон головы Отца изображены шестикрылые серафимы (высший чин Ангелов), а у основания трона показаны четырехкрылые херувимы. Бог Отец в левой руке около головы Сына держит свиток — Слово. Пальцы правой руки сложены в мудру земли (мудра — это особое соединение пальцев рук, создающее определенное действие жизненных сил в теле), так как земля сотворена для Сына. Это подтверждается и подписью внутри тверди. Миры под твердью подписаны — Иисус Христос, так как явлены Господом и через Него.

С двух сторон трона, но ниже серафимов, изображены христианские святые — столпники. Они достигли Царства Небесного еще во время телесной жизни, и описали его. Кроме высоты столпов это подтверждается и мудрой земли, как у Единого Бога, в которую сложены пальцы их правых рук. Это подтверждает их крепкую связь с Богом.



Рисунок 1.1.1. Отечество

Иисус Христос возложил руки на оболочку, внутри которой видны слои миров. В центре миров находится вещественная часть мира действия — самая темная. Это — наблюдаемая часть нашей Вселенной со всеми галактиками и метагалактиками, как показано на рисунке 1.1.2. Над слоями миров изображен Дух Святой в виде голубя согласно Писанию. Эта часть изображения подписана: Отец и Сын и Дух Святой — Пресвятая Троица в триединстве. Так Единый Бог проявлен в нашем мироздании.

Начиная от оболочки к центру показаны слои, которые называются: Мир Эманаций — часть нашего Мироздания, полная излучений после сотворения света, оказавшаяся над твердью на второй день творения; Мир Творения — более ограниченный, в качествах земли — суши и морей — земной воды, Мир, в котором творились качества растений, светил и животных по роду их, причем уже не только Богом, но и сотворенными ранее землей и водой;

Мир Созидания — часть нашего Мироздания, ограниченная уже сотворенными качествами, в которой ранее сотворенные качества используются в различных комбинациях, приобретая новые свойства: например, создание светил великих из сотворенных ранее светильников;

Мир Действие в его духовной, энергетической и вещественной составляющих — самая ограниченная часть нашего мироздания, жизнь в которой и изучается на первом и частично — на втором уровнях нашего курса «Человек».

3. О каком человеке будет идти речь?

Естественно, каждый будет в первую очередь изучать себя и «на себе». Для основы достаточно научных знаний о анатомии, физиологии, психологии и социологии человека в объеме средней школы. Как, например, показано на внутренних страницах обложки этой брошюры и конспектов других занятий этого уровня.

Еще ученику нашей школы необходимо осознать, что сотворенный в шестой день творения человек не состоит из атомов, молекул и клеток. Ведь образ — это точная копия (В. Даль: Образ и образец м. вещь подлинная, истотная, или снимок с нее, точное подражание ей). И если точная копия состоит из атомов, то и источник копии, Бог, должен состоять из атомов, молекул и клеток. Но «Бог есть дух»

(Иоан.4:24), поэтому и первый сотворенный человек есть дух, не имеющий вещественного тела. Так же, как и первый человек, созданный по подобию Бога (В. Даль: ПОДОБИЕ - сходство, согласие, одновидность, схожесть), и названный в Библии душою живою.

Когда же появился человек телесный в том виде, в каком мы привыкли наблюдать себя и других существ, похожих по форме на нас и называемых людьми?



Рисунок 1.1.2. Мироздание Иисуса Христа

Знания, полученные школой, сегодня (завтра могут появиться новые, дополнительные знания) говорят о том, что тела из клеток в современном виде люди и другие земные животные получили после Всемирного потопа. Как? Так, как из оплодотворенной яйцеклетки вырастает новое тело: из одной — муравей, из другой — лягушка, из какой-то — куропатка, из еще какой-то — слон, и т.д. и т.п.

На этом уровне курса вы будете изучать строение телесного человека с духовных позиций в Мире Действия. Напоминаем, что еще есть Миры: Созидания, Творения, Эманаций и Царство Небесное, которые вы изучите на практике на следующих уровнях курса. На этом уровне

вам будет подарена возможность исцеления близкого человека и исцеления себя молитвой с наложением рук.

4. Кто проложил путь? Кто уже прошел по этому пути?

Кто учит идти по нему?

Такой духовный путь пройден сначала несколькими учениками Центра «Духовные пути», созданного в 2004 году, а затем, с 2006 года, укреплен и расширен десятками учеников христианской школы «Путь к Богу». Надеюсь, что и вы успешно его пройдете, не пожалев некоторого времени (часа по 3 ежедневно) на молитвы, изучение теории и, главное, практики курса.

5. Как идти по пути?

На пути исполняйте заповеди справедливости Ветхого завета и заповеди блаженства (милосердия) Иисуса Христа. В делах и во взаимоотношениях необходимо исполнять заповеди Апостолов: **«Ибо угодно Святому Духу и нам не возлагать на вас никакого бремени более, кроме сего необходимого: воздерживаться от идоложертвенного и крови, и удавленины, и блуда, и не делать другим того, чего себе не хотите. Соблюдая сие, хорошо сделаете. Будьте здоровы.»** (Деян.15:28,29)

Безусловно необходимо стараться исполнять Заповеди любви.

А также: **«Умоляем также вас, братия, вразумляйте бесчинных, утешайте малодушных, поддерживайте слабых, будьте долготерпеливы ко всем. Смотрите, чтобы кто кому не воздавал злом за зло; но всегда ищите добра и друг другу и всем. Всегда радуйтесь. Непрестанно молитесь. За все благодарите: ибо такова о вас воля Божия во Христе Иисусе. Духа не угашайте. Пророчества не унижайте. Все испытывайте, хорошего держитесь. Удерживайтесь от всякого рода зла. Сам же Бог мира да освятит вас во всей полноте, и ваш дух и душа и тело во всей целости да сохранится без порока в пришествие Господа нашего Иисуса Христа.»** (1Фесс.5:14-23)

Конечно, надо читать и запоминать лекции курса и добросовестно ежедневно выполнять практические упражнения. Если при самостоятельных занятиях перед вами возникают непреодолимые препятствия, просите помощи у руководителя на дополнительных занятиях.

Посмотрите на внутренние страницы обложки и рисунок 1.1.3., чтобы

вспомнить анатомию человека. Эти знания вам пригодятся надолго!

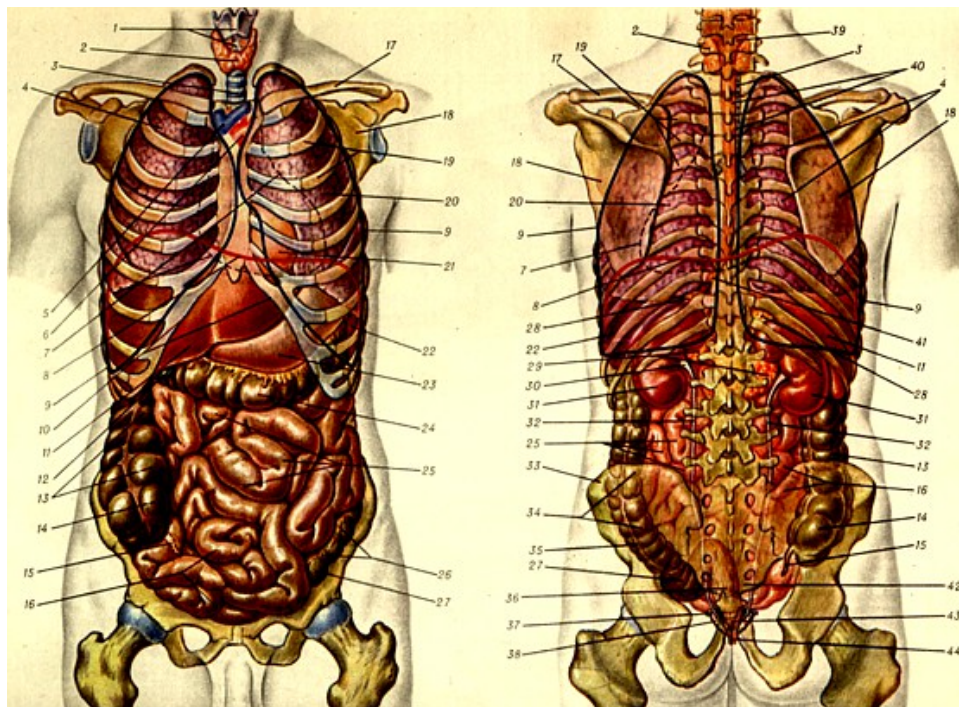


Рисунок 1.1.3. Туловище человека:

1- гортань; 2 - щитовидная железа; 3 - дыхательное горло (трахея);
 4 - правое легкое; 5 - верхняя полая вена; 6 - аорта; 7 - проекция сердца (обозначена пунктирной линией); 8 - проекция грудобрюшной преграды - диафрагмы; 9 - границы плевры; 10 - реберная дуга; 11- печень; 12 - желчный пузырь; 13 - восходящая ободочная кишка; 14 - слепая кишка; 15 - проекция червеобразного отростка, аппендикс (обозначена пунктирной линией); 16 - петли подвздошной кишки; 17 - ключица; 18 - лопатка; 19 - ребра; 20 - левое легкое; 21 - участок сердца с перикардом; 22 - селезенка; 23 - желудок; 24 - поперечная ободочная кишка; 25 - петли тощей кишки; 26 - сальниковые отростки; 27 - сигмовидная кишка; 28 - надпочечник; 29 - поджелудочная железа; 30 - почечная лоханка; 31 - почка; 32 - мочеточник; 33 - тазовая кость; 34 - нисходящая ободочная кишка; 35 - лента (продольный мышечный слой) ободочной кишки; 36 - прямая кишка; 37 - семявыводящий проток; 38 - семенной пузырек; 39 - глотка; 40 - грудной отдел пи-

щевода; 41 - брюшной отдел пищевода; 42 - крестец; 43 - копчик; 44 - заднепроходное (анальное) отверстие.

На этом курсе вы получите основные знания, возможности и навыки, которые укрепят вашу веру, надежду и любовь. А развить их вы сможете как самостоятельно с помощью Иисуса Христа, так и на следующих уровнях курса «Человек» нашей школы. **«Ибо кто из человеков знает, что в человеке, кроме духа человеческого, живущего в нем? Так и Божьего никто не знает, кроме Духа Божия.» (1Кор.2:11)**

А осознание своей духовности вы получите на этом занятии. Вы вернете себе детское осознание своей духовной сути, и научитесь смотреть внутрь себя. И когда-нибудь, а при усердных занятиях и достаточно скоро и пребывая в теле, увидите и Царство Небесное: **«Ибо вот, Царствие Божие внутрь вас есть.» (Лук.17:21)**

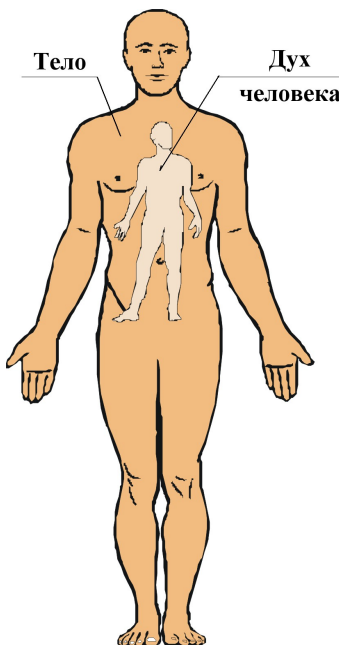


Рисунок 1.1.4. Дух человека

Изучая человека телесного, не надо забывать, что многие его болезни

связаны с ошибочными целями в жизни и ложными представлениями о способах их достижения. Ложные цели, приводящие к болезни, и истинные цели, приводящие к исцелению, описаны Луизой Хей в ее первой книге. А истинный способ, позволяющий выздороветь от любой болезни — это просьба об исцелении, обращенная к всемогущему Богу.

Конечно, просить надо после того, как простил. И постарался избавиться от греховных страстей.

Вопросы:

Практические занятия

Все занятия начинайте с чтения начальных молитв и молитвы о прощении!

1. Молитвы, которые надо выучить наизусть:

Молитва всепрощения

Господи Иисусе Христе! Этой молитвой моей я действительно прощаю и уже простил(а) всех, на кого я обижа(лся)(лась), обижаюсь, или буду обижаться, включая сам(ого)(му) себя, помню ли я об этих обидах или не помню, знаю ли я об этих обидах или не знаю, кто бы ни вызвал, вызывал, вызывает или будет вызывать мои обиды, даже если кто-нибудь или что-нибудь мешает мне простить.

Господи, помоги мне простить и полюбить всех нас, а нам всем — простить меня!

Господи, помилуй (12 раз).

Господи Иисусе Христе! Этой молитвой моей я действительно прощаю также всё, на что я обижа(лся)(лась), обижаюсь, или буду обижаться, помню ли я об этих обидах или не помню, знаю ли я об этих обидах или не знаю, что бы ни вызывало, вызвало, вызывает или будет вызывать мои обиды, даже если кто-нибудь или что-нибудь мешает мне простить.

Господи, помоги мне смириться со всем, что может обидеть меня.

Господи, помилуй (12 раз)

Господи Иисусе Христе! Дай прощение всем, чьи обиды имеются или будут иметься во мне, и огради и очисти меня от всех этих обид и от их вредных действий, и от вредных последствий их действий на настоящее время и будущее, или преобразуй это в доброе и другое полезное.

Господи, помилуй (12 раз)

И избавь меня от всех обид и от их вредных действий, и от вредных последствий их действий на настоящее время и будущее;

Господи, помилуй (4 раза)

и от причин и вредных сущностей, все это вызывающих, поддерживающих, удерживающих, укрепляющих, возвращающих и сохраняющих, и от всех их вредных действий и вредных последствий их действий на настоящее время и будущее. Или преобразуй все это в доброе и другое полезное, и прости меня!

Господи, помилуй (12 раз)

Господи Иисусе Христе! Избавь меня и молитвы мои от всех препятствий для помощи себе и другим людям, и от любых злых и других вредных действий и злых и других вредных последствий их действий, которые мои молитвы могут причинить. И сделай молитвы мои полезными людям и мне сам(ому)(ой).

Господи, помилуй (12 раз)

Слава Отцу и Сыну и Святому Духу, и ныне и присно и во веки веков.

Аминь.

Иисусова молитва

Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешного.

Перед засыпанием:

В руке Твой, Господи Иисусе Христе, Боже мой, предаю дух мой: Ты же мя благослови, Ты мя помилуй и живот вечный даруй ми. Аминь.

2. Чтение Нового Завета, очередные главы

(если вы еще не читаете главы Нового Завета ежедневно, то начните это делать прямо сейчас!)

3. Сосредоточение по Э. Вуд

«Вашей дальнейшей задачей будет в течение некоторого времени следить за всеми мелкими надобностями, сберегать все ваши силы, не тратить их на пустые мысли, пустые эмоции или пустые дела.

В течение дня не делайте ни одного дела, думая о другом. Мысль и действие должны быть приведены к единству; не следует допускать ни одной мысли, не имеющей отношения к совершаемому или предполагаемому действию; и ни один поступок не должен совершаться без предварительного намерения. Благодаря соблюдению этого правила в продолжение целого дня, ум и тело научаются совместно действовать без лишней траты физической и умственной энергии. И таким образом вы подавите всякое праздное действие и всякую праздную мысль.

Что касается *праздных действий*, избегайте всех мелких ненужностей и пустых условностей, которым люди предаются полусознательно, как то: трясение коленом, или перебрасывание ноги через колено, или

произнесение бесполезных фраз вроде: “Вот видите ли, нужно вам сказать”, или закручивание усов, почесывание, кусание ногтей, подергивание пуговицы или часовых цепочек, бесцельные разговоры и т. д. Всякий поступок или слово должны бы иметь свою цель. Более значительные бесполезные действия должны быть также изгнаны, как, например, позднее лежание в постели утром, трата времени ночью, еда ненужной пищи, стремление приобрести вещи, на самом деле ненужные. Точно так же ненужное телесное возбуждение и нервные и мускульные напряжения должны быть избегаемы по возможности. Эти бесполезные привычки трудно изменить сразу, и лучше следить за их упразднением в продолжение одного часа ежедневно, постепенно удлиняя время, чем стараться изменить каждую бесполезную привычку сразу и не справиться с выполнением принятого решения.

Что касается *праздных мыслей*, избегайте лежать в постели, обдумывая разные вопросы перед отходом ко сну; или лежать в полусонном состоянии, проснувшись; или снова и снова останавливаться на одной и той же мысли или рассуждении. Если нужно что-либо обдумать, выдвиньте вперед и разберите все, что относится к данному вопросу, придите к какому-либо заключению и после этого удалите совсем этот вопрос из своего ума и не разбирайте его снова, пока не найдете новых фактов, относящихся к нему.

Если доводы за и против определенного хода действия одинаковы и не может иметь большого значения, в какую сторону повернет ваше решение, бросьте жребий и покончите с колебаниями, не позволяйте своему уму снова и снова обдумывать тот же вопрос. Если представляется затруднение, не откладывайте в долгий ящик, действуйте сейчас же и отгоните дальнейшее размышление, или же отложите его на определенный срок; ни в каком случае не позволяйте беспокойству, страху или отчаянью блуждать в вашем уме, отравляя и ослабляя его. Избегайте слишком много думать о том, что вы будете делать,—действуйте. Не думайте о том, что другие говорят о вас иначе, как с целью извлечь ту долю правды, которая всегда найдется в чужих словах. Ни в каком случае не делайте несовершенства других предметом ваших размышлений. Если у вас неподвижный ум, не ешьте после наступления темноты и не спите после восхода солнца, а проделывайте умеренные физические упражнения и дышите свежим воздухом.

Остается еще устранение *праздных* эмоций. Искание мелких удовольствий, которые не дают отдыха, и потворствование эмоциям, которые не в соответствии с вашей деятельностью и мыслями, ослабляет волю. Ваша главная цель должна быть и вашим главным удовольствием; если это не так, то или цель, или удовольствие — не из здоровых. Все это касается сосредоточения, желательного и течение повседневной жизни. Теперь мы перейдем к ежедневным упражнениям и области контроля над умом.

Предмет, на котором сосредотачиваетесь	Время начала сосредоточения	Время окончания сосредоточения	Предмет, на котором остановлено упражнение
1-й день	тренировки		
2-й день	тренировки		
3-й день	тренировки		
4-й день	тренировки		

5-й день	тренировки		
6-й день	тренировки		
7-й день	тренировки		

Выберите подходящее время, сядьте спокойно и обратите свой ум к какой-нибудь приятной мысли. Положите перед собой часы с секундной стрелкой, заметьте точно время и, закрыв глаза, думайте об избранном предмете, стараясь не упускать его из виду. Спустя некоторое время вы заметите, что забыли о нем и думаете о другом. Тогда отметьте в записной книжке: 1) на чем вы сосредоточивались, 2) продолжительность времени и 3) на чем вы поймали свою мысль. Это упражнение можно повторить несколько раз, но если бы заболела голова, следует немедленно прекратить его. Для первоначальных упражнений должен быть избран простой и сравнительно неинтересный предмет,

как, например, монета, или часы, или ручка, и упражнение это должно повторяться недолго, но ежедневно и в течение нескольких дней, скажем недели, с занесением подробных пометок в таблицу.»

4. Правило выполнения практических упражнений или формулирования вопросов (*выучить наизусть!*)

Все упражнения, от первого до последнего, какие только вам удастся придумать, как и получение ответов на вопросы, выполняются по одной схеме:

1. После прочтения молитвы Господней сформулируйте задачу упражнения или вопрос. На занятиях с преподавателем это делает преподаватель, но вам надо понять и принять задачу. Если вы не хотите выполнять упражнение в заданном виде, то должны сообщить причину отказа от этого упражнения и вернуться к молитве Господней. Если желание есть, то запомните, как вы сформулировали задачу, сравните с формулировкой преподавателя (совпадают?!), и идите дальше.

2. Проверьте собственную готовность к любому результату выполнения упражнения. Может быть, вы не готовы получить любой ответ, например, дату смерти любимого животного. Тогда лучше отказаться от имеющейся формулировки задачи и вернуться к п.1.

Если вы готовы ко всему, то идите дальше.

3. Прочитайте молитву "Отче наш..."

4. Произнесите искреннюю просьбу к Иисусу Христу о помощи в выполнении упражнения или получении ответа.

5. Создайте импульс желания и действия по выполнению упражнения или получения ответа на вопрос, и задержите дыхание на пару секунд.

6. Получите ответ на вопрос или начните выполнять упражнение. Надо продолжить выполнение упражнения до его завершения.

Примечания:

1. Если упражнение не получается, или вы думаете, что не получается, вернитесь к п.3.

2. Если упражнение не получается после трех возвращений к п.3, вернитесь к п.2.

После получения ответа или завершения упражнения:

7. Постарайтесь запомнить, какой ответ вы получили на свой вопрос,

или как происходило выполнение упражнения. Только после того, как вы запомнили результат, можно приступить к его обдумыванию.

8. Запишите формулировку вопроса или задания на выполнение упражнения. Опишите, какой ответ вы получили, или как проходило выполнение упражнения, а также свои впечатления и рассуждения о произошедшем.

Все вопросы в процессе выполнения упражнений задаются Иисусу Христу, если в упражнении не оговорено другое.

Напоминаем, что вы должны знать наизусть как минимум молитвы: начальные по Отче наш..., Символ веры, песнь Богородице, молитвы перед началом добрых дел, а также о умножении любви и искоренении ненависти и всякой злобы. Если не знаете, то постарайтесь выучить их как можно скорее. При этом обязанность изучения молитв по ежедневному плану с вас не снимается. **Знание наизусть всех этих молитв к началу второго занятия обязательно!**

5. Видение внутреннего света

Это упражнение учит тому, что у вас есть не только физическое тело. «Видение внутреннего света» — это упражнение в вашем переключении зрения на глаза духовного тела. Упражнение обучает заново видеть духовными глазами в духовных мирах. Заново — потому что в раннем детстве вам это легко удавалось.

Задача этого упражнения - не научиться видеть что-то конкретное, а научиться смотреть в духовном теле. При выполнении этого упражнения, как и всех других упражнений школы, важно не включать воображение, представление или воспоминание. Некоторым специалистам по медитации гораздо легче что-то вообразить, чем увидеть. Вам надо смотреть, а не что-то представлять или воображать.

Обычно человек смотрит, когда хочет что-то увидеть вне своего тела и перед ним. Тогда его глаза не напряжены и направлены вперед. Конечно, можно посмотреть и в другие стороны, поворачивая не голову, а глаза, но при этом чаще всего включается произвольное внимание. Непроизвольно, как правило, поворачивается голова в направлении взгляда, а глаза почти не меняют своего положения относительно головы.

Если человек концентрирует внимание не на зрении, а на других чув-

ствах, то направление его взгляда опускается. Если же человек хочет что-то представить, вообразить или вспомнить увиденное ранее, то направление его взгляда поднимается вверх.

Сядьте удобнее, расслабьтесь и прочтите предначинательные молитвы. Закройте глаза, прочитайте Господню молитву «Отче наш...» (за время чтения молитвы эффект последствия успевает пройти) и посмотрите перед собой. Запомните, как выглядит поле зрения.

Затем посмотрите назад. А если духом вы уже поднялись в голову, то посмотрите внутрь головы.

Имеющие веру просто смотрят назад и видят. Выполнять упражнения так, как они сформулированы преподавателем или в конспекте занятий — лучший способ научиться.

Если же у вас возникли сомнения в формулировке упражнения или своих возможностях его выполнить, примените Правило выполнения практических упражнений.

Иногда ученик обращает внимание на то, что он повернулся всем телом или только глазами для взгляда назад, хотя поза тела не изменилась. Это означает, что он уже почти готов к восприятию духовного тела как отдельного от тела физического.

Если вам не удалось посмотреть назад, что бывает при сильных сомнениях, прочитайте молитву Господню еще 3 раза и выполните упражнение.

Запомните увиденное. Прочитайте молитву Господню 3 раза и запомните изменения в поле зрения, которые будут происходить во время молитвы.

Посмотрите вперед и запомните изменения в поле зрения. Прочитайте «Отче наш...», откройте глаза и сравните по памяти виды поля зрения спереди и сзади до и после молитвы Господней. Опишите увиденное.

Некоторые ученики не принимают того, что видят, потому что ожидают увидеть чего-то необычное или хотя бы просто яркое. Еще хуже, если они ожидают увидеть что-то конкретное. И «не видят ничего». Если расспросить, что именно «ничего не видел» такой ученик, то выясняется: ничего – это разные цветные пятна, яркость – тусклость света, мелькание огненных шаров и прочее. Это – один из многих вариантов правильного выполнения первого упражнения, и его результат надо описать.

Иногда ученики напрягаются, прилагают телесные усилия, чрезмерно стараются. Или выворачивают телесные глаза вовнутрь, или закатывают вверх до рези, или сильно сжимают. Это - ошибочные действия. Необходимо успокоиться, в расслабленном состоянии помолиться молитвой «Отче наш», попросить помощи у Господа Иисуса Христа, и посмотреть внутрь головы, т.е. выполнить упражнение.

Вопросы:

Описать результаты выполнения упражнения по п.5:

1-й день

(с учетом выполненных упражнений на коллективных занятиях)

Христианская школа «Путь к Богу» - 2016 - Курс: «Человек»

Уровень 1 - «Человек телесный» - Занятие 1

2-й день

3-й день

Христианская школа «Путь к Богу» - 2016 - Курс: «Человек»

Уровень 1 - «Человек телесный» - Занятие 1

4-й день

5-й день

Христианская школа «Путь к Богу» - 2016 - Курс: «Человек»

Уровень 1 - «Человек телесный» - Занятие 1

6-й день

7-й день