

Лекция 1



КАК ДОСТИЧЬ ЛУЧШЕЙ ЖИЗНИ

Цель этих инструкций – помочь вам понять, какие методы и условия необходимы для изучения этого курса.

1. Программа курса

Первая часть

Тайна человека

Лекция 1: Высшие способности.

Лекция 2: Преодолеть посредственность.

Лекция 3: Человек: свет и тень.

Вторая часть

Реальность человека

Лекция 4: Уровни сознания.

Лекция 5: Механичность человека.

Лекция 6: Как общество влияет на человека.

Третья часть

Что мешает человеку

Лекция 7: Недостаточное использование разума.

Лекция 8: Страх изменений.

Лекция 9: Ловушка интеллекта.

Лекция 10: Трудности общения.

Лекция 11: Отсутствие внутреннего спокойствия.

Четвертая часть

Наличие внутреннего центра

Лекция 12: Сильное собственное «Я».

Лекция 13: Из-за чего ослабевает «Я».

Лекция 14: Благодаря чему усиливается «Я».

Пятая часть

Внутренняя сила

Лекция 15: Человек и управление внутренней силой.

Лекция 16: Растрата внутренней силы.

Лекция 17: Как укрепить внутреннюю силу.

Шестая часть

Три магических ключа

Лекция 18: Мотивация.

Лекция 19: Проблемы – это сырье, которое необходимо переработать.

Лекция 20: Воля – незаменимое оружие.

Седьмая часть

Искусство жить

Лекция 21: Порядок в жизни и позитивная деятельность.

Лекция 22: Управление речью.

Лекция 23: Сознательный контроль.

Заключение

Лекция 24: Отдых в пути.

2. Материалы, которые содержит каждая Лекция

Для простоты и удобства материалы каждой Лекции собраны в тетради различных цветов:

- Зеленые тетради содержат Рабочие Разделы.
- Синяя тетрадь содержит Текст Лекции. Он один и тот же для всех 4-х разделов каждой Лекции.
- Красная тетрадь содержит Тесты. Эту тетрадь вы должны высылать нам, когда заполните все Тесты каждой Лекции.

3. «Маленький большой секрет» (МБС) каждого раздела

В конце каждой главы «Размышление» мы даем вам «Маленький большой секрет». Речь идет о простой инструкции, которая может улучшить конкретную сторону вашей жизни. Примите во внимание, что «незначительные причины приводят к большим последствиям». «Маленький большой секрет» мал из-за своей простоты, но велик по результатам. Используйте ключи, которые мы вам даем, чтобы сделать свою жизнь более наполненной и счастливой.

4. Что требуется для реализации этого курса

ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

Для вашей работы выберите удобные дни недели и наиболее спокойные часы (каждое занятие может длиться приблизительно 1,5 часа).

МЕСТО ДЛЯ ЗАНЯТИЙ

Организируйте для своих занятий такое место, где вы сможете остаться одни. Необходимо, чтобы это место было спокойным, вдали от шума, с подходящим освещением и хорошо проветренным. Важно достичь полной изоляции, чтобы никто вам не помешал. Если у вас есть телефон, его надо отключить на время занятия.

ИНТИМНОСТЬ И ТАЙНА

В процессе этой работы вы будете записывать очень личные размышления о себе и о своей внутренней жизни. Вы должны позаботиться о шкафе с ключами, в котором можно будет хранить ваши записи в абсолютной сохранности.

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

Вам нужна рабочая тетрадь. Купите и используйте ее **ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО** для занятий. В ней вы будете отвечать на вопросы главы «РАЗМЫШЛЕНИЕ», изучая самих себя и свою внутреннюю реальность. Следовательно, эта тетрадь должна будет отражать вашу **ИСТИННУЮ СУТЬ**.

ДНЕВНИК

Дневник это еще одна тетрадь, которую вы должны будете иметь. В нее вы будете записывать все, что происходит в вашем внутреннем мире. Записывайте, когда почувствуете желание сделать это (необязательно каждый день), для того чтобы изложить ваши открытия, жизненный опыт, наиболее сильные эмоции, достижения, трудности; в общем, то наиболее трансцендентальное, что происходит в вашем внутреннем мире. Записывайте не просто описание внешних событий, таких как: приезд вашего друга, болезнь члена семьи, ссора с кем-то или покупка желаемой вещи, а то, как влияют эти ситуации на вас, к чему они приводят.

Эти записи о вашей внутренней жизни будут лучшей информацией для определения прогресса в понимании себя и окружающей действительности.

Позже пересмотрите ваше внутреннее состояние в прошлом и удостоверьтесь, что вы достигли большей эмоциональной стабильности, более высокого уровня понимания, гармонии с внешним миром и изменений в вашей жизни.

Этот Дневник будет пропитан вами, вашей личной энергией, вашей внутренней силой. Ему будут принадлежать наиболее личные, интимные и сокровенные стороны вашей жизни.

Начните свой Дневник с составления Автопортрета (смотрите ниже).

5. Ваш автопортрет

Сегодня, когда вы начинаете работу по внутреннему развитию, очень важно записать в Дневнике то, какими вы сейчас являетесь.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ИНСТРУКЦИИ

Начиная с сегодняшнего дня, вы почувствуете позитивные изменения, если будете применять знания этого Учения в вашей повседневной жизни.

Для определения точки отсчета ваших изменений осуществите широкое описание самих себя, учитывая следующие стороны:

Вашего внутреннего мира:

1. Что вы сейчас думаете о себе?
2. Каковы ваши самые сильные желания?
3. Каковы ваши основные неудачи?
4. Каковы ваши тревоги и сожаления?
5. Чем вы удовлетворены?
6. Каковы ваши недостатки и достоинства?
7. Каким вы хотите стать?

Вашего внешнего мира:

1. Какова ваша семейная жизнь?
2. Какова ваша эмоциональная ситуация?
3. Как развивается ваша общественная жизнь?
4. Каковы ваши отношения с другими людьми?
5. Каковы ваши отношения с противоположным полом?
6. Вам нравится ваша работа?
7. Какова ваша материальная ситуация?
8. Каковы ваши достижения и неудачи?
9. Каких изменений в жизни вы бы хотели достигнуть?

Создайте свой Автопортрет до того, как вы приступите к Лекции 1 этого Курса. Помните, что никто, кроме вас, это не прочитает: будьте искренни с самим собой, важно, чтобы ваш Автопортрет являлся точным вашим отражением. Запишите дату, чтобы в будущем можно было сделать сравнение.

РАССЛАБЛЕНИЕ И МЕДИТАЦИЯ

ЗАНЯТИЕ 1

Ты – сияющее дуновение жизни, озарившее мрак, ты – путник, стучащий во врата Храма Мудрости. Ты – ученик в академии искусства жить. Почувствуй, сила, которую ты ищешь – внутри тебя. Ты – первопроходец, смело продвигающийся вглубь таинственных земель, открывающий себе путь меж лиан иллюзий, скрывающих от тебя правду. Ты – внутренняя сила, что оживляет безжизненную глину. Так подними же глаза, устрями свой взгляд за горизонт Вселенной и услышь, как в священной тишине внутри тебя голос Природы молвит тебе сквозь века: «Жизнь – это не множество путей, их всего лишь два, все остальное – мираж. Всегда было и будет всего лишь два пути: стремиться вверх или падать вниз, родиться человеком или умереть вырванным из чрева эмбрионом». Путник, выбор за тобой.

Просто быть «обычным человеком»: видеть, слышать, пить и есть как все... Но это не то, что объединяет нас всех, это лишь то, что мы делим со всеми животными. Но то, что мы есть на самом деле, наше единственное Я, мы не делим ни с кем, оно не принадлежит никому: ни одному человеку, ни одному обществу, ни ангелам, ни Богу. Оно только твоё. Ты несешь перед самим собой ответственность за свою душу, ты отвечаешь за то, чтобы ее не поглотил гигантский душеперерабатывающий конвейер, умерщвляющий нас изнутри и заставляющий нас продаваться за звонкий колокольчик, колдовскую музыку и пару монеток. Всегда слушай твой настоящий голос, помни: ты и есть путь, ты и есть жизнь.

Парение сознания, полет твоих мыслей должны вести тебя к движению, действию, созиданию. Путь истинного прогресса не скор, он вымощен нашими усилиями, терпением и спокойствием. Этот путь тверд и надежен, словно звенья прочной цепи, крепко скованные одно с другим. Чтобы следовать этому пути, тебе недостаточно иметь желание, необходимо точно знать, что нужно делать. Путник, пусть же отныне все, что ты делаешь, будет осознанно, наполнено жизнью, наполнено миром. Пусть же отныне все твои действия будут упорны, настойчивы и уверенны. Путник, ты есть твой путь.

ПРОЦЕСС ВНУТРЕННЕЙ ПОДГОТОВКИ

Для повышения отдачи при личной работе перед началом каждого занятия необходимо провести короткую внутреннюю подготовку.

ПЕРВОЕ. Уединитесь в месте, которое выбрали для проведения работы по личному развитию, и тщательно закройте дверь. Произнесите для себя: "Я замыкаюсь в моем обособленном мире и изолируюсь от всего внешнего".

ВТОРОЕ. Приведите в порядок рабочее место и установите здесь гармонию. Создайте благоприятную атмосферу внутри и вокруг себя. Уберите все лишнее, что могло бы отвлечь Вас в этот час медитации. Достаньте и приготовьте материалы курса. Скажите себе и прочувствуйте следующие слова: "Я готовлю мой внутренний мир и навожу в себе порядок".

ТРЕТЬЕ. Сядьте поудобнее и сделайте три глубоких вдоха. Выдыхайте воздух тихо, все более расслабляя все мышцы вашего тела. Очистите Ваши мысли от всего, что произошло в течение дня. Таким образом, Вам удастся повысить уровень сознания для получения лучших результатов в Вашей работе. Внимательно прочтите медитацию. Итак, Ваше занятие по развитию личности начинается.

УКАЗАНИЯ

ПЕРВОЕ

Расслабление и медитация

В своем уединенном рабочем месте проведите "Процесс внутренней подготовки" (листок кофейного цвета) и внимательно прочтите текст медитации по лекции № 1.

ВТОРОЕ

Подбор текстов

Прочтите Текст лекции № 1 (синяя тетрадь), внимательно вникая в смысл. Сосредоточьтесь на главных идеях и подумайте, как они соотносятся с Вашей жизнью и какую пользу Вы можете извлечь для личного развития.

ТРЕТЬЕ

Предмет работы

Затем прочтите "Притчу об орле" Джеймса Эггри, помещенную в этой же тетради.

ЧЕТВЕРТОЕ

Размышление

Для более глубокого уяснения смысла притчи ответьте на вопросы "Руководства к размышлению", помещенного в конце данной тетради.

Используйте "Маленький Большой Секрет" (МБС) этого раздела в повседневной жизни.

ПЯТОЕ

Тест

Для завершения работы по данному разделу ответьте на вопросы Теста, помещенного на красном листке. Мы вернем его Вам с исправлениями и комментариями по каждому из ответов, постараемся объяснить сомнения, о которых Вы нам сообщите.

ПРИТЧА

В начале работы по личному развитию учащийся должен сосредоточить свое внимание на раскрытии внутренних способностей, позволяющих ему достичь высшей жизни.

Приведенная ниже притча касается как раз этого.

ПРИТЧА ОБ ОРАЛЕ

Жил-был человек. Однажды он шел по лесу и обнаружил маленького, еще не оперившегося орленка. Человек принес его домой и запустил на птичий двор, где тот вскоре научился есть вместе с цыплятами и стал вести себя, как они. В один прекрасный день проходивший мимо путник с удивлением поинтересовался у хозяина, почему царь всех пернатых вынужден сидеть в загоне для цыплят.

- Я давал ему тот же корм, что и домашней птице, приучил вести себя по-цыплячьи, он так и не научился летать, - ответил хозяин. – Ведет он себя, как цыпленок, а значит это уже не орел.

- И все же, - возразил путник, - у него орлиное сердце, а значит, его наверняка можно научить летать.

Поспорив еще какое-то время, мужчины договорились проверить, можно ли научить орла летать. Путник бережно взял орла на руки и прошептал ему: "Ты – сын неба, а не земли. Расправь крылья и лети".

Орел был в замешательстве; не зная, кто он на самом деле, и видя, как цыплята клюют зерно, он прыгнул на землю и присоединился к трапезе.

Путник, однако, не сдавался и на следующий день отнес орла на крышу и

подбодрил его словами: "Ты же орел. Расправь крылья и лети". Но орел боялся собственного "я" и неведомого мира и вновь спрыгнул вниз клевать цыплячий корм.

На третий день путник поднялся спозаранку, взял орла из загона и отнес его на гору.

Стоя на вершине, он поднял царя пернатых и вновь принялся его воодушевлять: "Ты орел. Ты орел и принадлежишь небу и земле. Давай, расправь крылья и лети". Орел огляделся вокруг, посмотрел на птичий загон, поднял взор к небу. Но все еще не решался лететь. Тогда путник поднял его на руках прямо к солнцу. Орел задрожал, постепенно расправил крылья и, наконец, с торжествующим криком взмыл в небо и пропал в вышине.

Возможно, орел и теперь еще вспоминает с тоской о цыплятах. Даже возможно, что он порой снова и снова навещает родной загон. Но знайте – орел так и не вернулся к цыплячьей жизни. Он всегда был орлом, хотя его и приручали когда-то, словно цыпленка.

Но теперь он действительно знает, кто он такой.

Джеймс Эгтри

РУКОВОДСТВО К РАЗМЫШЛЕНИЮ

Тщательно и глубоко обдумав, запишите в Рабочей тетради ответы на каждый из вопросов. Имейте в виду символическое содержание рассказа. Выразите Ваше подлинное внутреннее чувство: никто, кроме Вас, не будет читать написанного.

1. Почему орел вел себя, как цыпленок, находясь в загоне для птиц?
2. Почему орел боялся лететь? Страхи орла были обоснованы?
3. Какая ситуация, в конечном итоге, позволила орлу полететь?
4. Смог ли орел полететь, если бы не появился путник? Почему?
5. Полезно ли было бы орлу услышать подробные объяснения путника о том, что все орлы летают и в чем заключается умение летать? Почему?
6. Что олицетворяют в притче цыплята, орел и путник?
7. Считаете ли Вы, что имеете какую-либо внутреннюю способность, которую до сих пор не развили?
8. Ощущаете ли Вы подспудное недовольство или неудовлетворенность в ситуациях, которые другим кажутся положительными и приятными?
9. Ощущали ли Вы когда-нибудь зов подлинного "Я", рвущегося наружу из глубины Вашего существа?
10. Если бы, подобно орлу, Вы раскрыли свое подлинное "Я" и смогли "летать", как бы, на Ваш взгляд, пошла Ваша жизнь? Как бы Вы вели себя дома, на работе, на улице?..
11. Хотите ли Вы поистине раскрыть заложенные в Вас скрытые способности и добиться более полного бытия?

МАЛЕНЬКИЙ БОЛЬШОЙ СЕКРЕТ

(МБС)

Внутри Вас есть некая Сила, ждущая своего использования. Когда Вам предстоит решить какую-то беспокоящую проблему или совершить нечто, в чем Вы очень заинтересованы, мысленно повторяйте с настойчивостью: **"У МЕНЯ ЕСТЬ ВНУТРЕННЯЯ СИЛА ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ЭТОГО"**. Делайте это с глубокой уверенностью в том, что Вы добьетесь цели. И сами увидите, как это у Вас получится.

ЧЕЛОВЕК НАДЕЛЕН ВЫСШИМИ, НЕВЕДОМЫМИ ЕМУ СПОСОБНОСТЯМИ

В каждом человеке есть огромный неизведанный мир, ждущий своего открытия. Каждый может открыть в себе эти способности и силы, заложенные внутри него, и таким образом подняться до уровня высшего человечества.

Для управления собственной жизнью возможно также познать Законы, которым подвластны Природа и Вселенная.

Во всех цивилизациях встречались люди с особыми качествами и данными. Такие имена, как Заратустра, Пифагор, Платон, Данте Алигьери, Леонардо да Винчи, Ньютон, Бэкон... составляют элиту человечества и напоминают нам, сколь высоко может подняться человек. Но как это возможно?

ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ РОД ИМЕЕТ ДВОЙСТВЕННУЮ ПРИРОДУ: ЖИВОТНО-ЗЕМНУЮ И ЧЕЛОВЕКО-ИНОПЛАНЕТНУЮ.

"В давние времена нашу планету посетили инопланетные люди, физически подобные нам, но достигшие необычайной степени развития. В ходе долгой эволюции эти люди достигли непрерывного объединения в своем существе многих атрибутов божества – Великого Зодчего и Высшего Алхимика Вселенной. Их сознание было такой небывалой высоты, что нам они показались бы богами. Эти существа оставили на нашей планете потомство и незаметно смешались с остальным человечеством. Их потомки несут в своих генах в латентном состоянии способности тех существ.

Эти "дети звезд" и являются подлинными и истинными людьми в отличие от очеловеченных животных земного происхождения.

Такая двойственность вида объясняет многие аномалии и противоречия. Если мы задумаемся об этом, то поймем мифическое происхождение богов, идущее из времен незапамятной древности, тайну Иисуса Христа, историю Каина и Авеля, феномен вундеркиндов, экстрасенсорного восприятия и многое другое..."

"Говорят маги", Предисловие

Человек – существо противоречивое. Нам известно, что человеческий род способен вершить самые прекрасные дела и подняться до высочайших чувств. Нам также известно, как человек способен скатиться до самых зверских действий, опустившись много ниже жестокого уровня любого животного вида.

В каждом из нас во внутреннем существе заложены обе эти возможности. От нас самих зависит, решим ли мы погрязнуть в постоянной борьбе этих двух противостоящих сил

или пойдём по пути познания и света, который выведет нас к развитию латентных способностей, заложенных внутри и ждущих своего открытия.

Человек может развить в себе огромные неведомые силы, позволяющие направить энергию на конкретные цели. Как помочь прорасти семени, заложенному внутри нас?

"Человек ищет Истину в сложных теориях и впитывает несметные тонны знаний, а в результате лишь добивается внешнего лоска, видимости культуры и воспитания, в глубине своей души оставаясь таким же животным, как пещерный человек. Он не сознает, что все он может обрести лишь в одном-единственном месте – внутри самого себя".

"Говорят маги", Предисловие

"Одним из мощных состояний, достигаемых высшим человеком, является постоянное, непрерывное блаженство. Это не сиюминутное счастье, оно не зависит от окружающего мира и его изменений..."

Лекция, 09-09-86

Высший человек... глубоко познал человеческую природу; зная глубинные причины человеческих поступков, он не считает верным винить людей за их ошибки".

"Звездный человек", Глава 17

"Высший человек обладает способностью создавать все. По сути, этой способностью наделены все люди. Вся проблема в том, что люди порождают нежелательное и не способны создать желаемое. Созидать в жизни намеренно – значит осознать этот феномен, осознать, что человек - творческая натура и что люди незаметно для себя создают негативные условия в своей жизни. Еще одной способностью, достигаемой высшей личностью, является выбор или изменение своей собственной судьбы".

Лекция, 07-10-86

"Высший человек способен познать жизненную или энергетическую истину, скрытую за видимой внешностью. Это означает, что ему удастся проникнуть в подлинную интригу жизни, и это обстоятельство превращает его в человека, совершенно отличного от остального человечества".

"Развитие внутреннего мира", Глава 10

"Скрытые энергии человека заряжены необычайной силой. В какие-то моменты они проявляются автоматически, и человек удваивает свою силу и ум".

"Говорят маги", Глава 17

"Звездный человек выше добра и зла. Поэтому его суждения о событиях в мире

людей значительно отличаются от обычных".

"Звездный человек", Глава 16

Каждый человек являет собой нечто большее, чем ему представляется. Поскольку мы привыкли жить среди ограничений, нам неведомы наши способности и мы используем лишь малую толику тех способностей, что заложены в нас в скрытой форме.

Обыкновенный человек всегда живет под напором обстоятельств, дрожа как лист на ветру, поскольку у него нет ни сил, ни необходимой ясности, чтобы использовать Высшие законы, управляющие Жизнью и Вселенной.

Высший человек, напротив, способен глубоко осознать собственную жизнь и учиться на своих ошибках. Это позволяет ему стать поистине свободным, то есть делать то, что он действительно хочет, добиваться самореализации, добывать что-либо для себя и окружающих, то есть осуществлять собственные желания.

Развитие потенциальных возможностей наделяет высшего человека способностью постоянно обновляться. Свободный человек не остается в плену рутины. Благодаря способности объективно и верно планировать свою жизнь он может следовать своим целям и быть последовательным в действиях, основываясь на подлинном масштабе своих возможностей.

Направленность на окружающий мир наделяет развитого человека способностью помогать другим и учить их. Энергия, излучаемая таким человеком, помогает остальным стать лучше. Его жизнь и поведение, в которой нет места лишней критике и жестким укорам, воздействуют на окружающих как источник вдохновения.

Развитый человек гибок благодаря своему истинному уму, который позволяет ему адаптироваться к изменяющимся ситуациям и воспринимать жизнь с юмором и радостью. Он способен смеяться над собой, поскольку может наблюдать себя как зритель, смотрящий комедию.

Любой человек может достичь этих способностей, если поставит перед собой задачу всестороннего развития.

Личное развитие должно идти путем познания и поиска себя. Нам необходимо наблюдать и учиться управлять всеми аспектами нашего существа. Наши мысли должны под руководством ясной воли соответствовать нашим чувствам и импульсам. Таким образом, нам удастся сохранить внутреннюю гармонию, развиваясь и получая доступ к высшим силам человека.

"Если мы видим, что речь человека соответствует его мыслям, чувствам и делам, значит, этот человек действительно добился собственного прогресса и интегрального развития".

Лекция, 19-08-86

"Верные действия должны включать интеллект, эмоции, интуицию и волю; очевидно, что даже самый умный человек не способен использовать свой ум, если он находится во власти своих чувств, если он идет на поводу своих импульсов и

лишен собственной воли.

Речь идет о достижении человеком внутреннего равновесия, о развитии твердости и стабильности, позволяющих ему сохранять состояние покоя и внутреннего счастья.k;r'g

Одним из преимуществ индивидуума, достигшего интегрального развития, является его способность сохранять определенный порядок в своей психике, то есть способность распоряжаться своим сознанием, направлять свои эмоции и организовывать свою физическую деятельность".

Лекция, 07-10-86

Путь к управлению своей жизнью непременно лежит через соединение в некоем гармоничном целом всех имеющихся в нас способностей, которые никто никогда не учил нас использовать.

По мере своего внутреннего развития и мужчина, и женщина начинают воспринимать жизнь в ином ключе. Они начинают относиться к жизни, как к вызову, каждый день обретают опыт и увеличивают свою внутреннюю силу, берут от жизни положительное, хотя иногда кажется, что их сопровождают негативные события.

"Субъектом, свободным от обманчивых иллюзий, является тот, кто познал реальность самого себя, кто обладает умом, свободным от помутнения и отчуждения, кого не может обмануть или ввести в заблуждение внешняя видимость вещей, кто наделен способностью оценивать ситуации и концепции, не обращая внимания на личное мнение, кто способен направлять свою жизнь к цели, которую он прекрасно знает, кто, в конечном итоге, умеет управлять разумом и владеет ключом ума и сознания".

"Развитие внутреннего мира", Глава 10

"Кому удастся сберечь и разжечь малую искру сознания, пока ее пламя не разгорится, разрушив механизмы робота и охватив систему управления телом, тот победил все человеческие ограничения, ибо он поднялся над приземленным человеком, преодолев пределы, навязанные человеческому роду".

"Говорят маги", Глава 10

"Всякий мужчина и всякая женщина, твердо верящие, что они могут заменить отрицательное на положительное, способны совершить такое со своим умом и волей".

"Говорят маги", Глава 17

Вот реальная возможность, которая предоставлена нам: развить наши высшие способности. Делать это или не делать – зависит лишь от нас самих... и от мудрого наставника.

УКАЗАНИЯ

ПЕРВОЕ

Расслабление и медитация

В своем уединенном рабочем месте проведите "Процесс внутренней подготовки" (листок кофейного цвета) и внимательно прочтите текст медитации по лекции № 1, которую Вы уже слушали на прошлом занятии.

ВТОРОЕ

Подбор текстов

Прочтите Текст первой лекции о Высших способностях человека (синяя тетрадь). Поскольку Вы уже читали его на предыдущем занятии, теперь Вы сможете глубже понять его суть. Это поможет Вам уяснить подлинный смысл развития всех потенциальных возможностей человека.

ТРЕТЬЕ

Предмет работы

Затем прочтите "Необычайную историю Элен Келлер" Энн Сэлливан.

ЧЕТВЕРТОЕ

Размышление

Для более глубокого уяснения смысла прочитанной истории ответьте на вопросы "Руководства к размышлению".

Используйте "Маленький Большой Секрет" (МБС) этого раздела в повседневной жизни.

ПЯТОЕ

Тест

По окончании работы по данному разделу ответьте на вопросы Теста № 2 из красной тетради и пришлите нам Ваши ответы. Мы вернем их Вам с исправлениями и нашим ответом.

ИСТОРИЯ

Обыкновенного человека нередко сравнивают с самолетом, которого по невежеству используют как обычную повозку. Мы живем, влача свое существование, не используя на полную мощь наши моторы и не догадываясь, что умеем летать.

В этом отношении хорошим стимулом может служить поразительная история Элен Келлер. Будучи слепой, глухой и немой, она стала одной из самых замечательных, культурных и умных женщин своей эпохи. Благодаря своему духу, воле и вере она смогла "летать" и полностью преодолеть свои огромные физические недостатки.

Ниже мы предлагаем Вам для чтения краткую историю ее жизни, описанную в книге Энн Сэлливан.

НЕОБЫЧАЙНАЯ ИСТОРИЯ ЭЛЕН КЕЛЛЕР

Элен Келлер была нормальным и здоровым ребенком, пока ужасный менингит не привел ее к слепоте, глухоте и немоте, когда девочке было всего полтора года. Поэтому она не могла вспомнить цвета горных вершин, цветов и неба, полет птиц, нежных звуков природы вокруг загородного дома, где жила ее семья, голосов родителей. До семилетнего возраста она жила в полной темноте, без всякого общения с внешним миром, но не хотела мириться со своей судьбой.

Жесточайшая инвалидность органов чувств не помешала Элен расти сильной и красивой. Но ее поведение было невыносимым. Она не поддавалась воспитанию и отказывалась приобрести минимальные навыки поддержания чистоты и порядка. Она жила, как злой зверек. Когда ей исполнилось семь лет, ее родные узнали, что в Институте Перкинса ей могут помочь. В качестве наставницы ей рекомендуют мисс Энн Сэлливан. Так Энн появилась в жизни Элен. Немаловажно подчеркнуть, каким опытом обладала наставница: она родилась в условиях нищеты, заразилась глазной инфекцией и почти полностью ослепла.

Когда умерла ее мать, девочку поместили в приют для больных и увечных стариков. Вместе с ней в приют попал ее братик Джимми, который вскоре умер.

В один прекрасный день она узнала, что в Институте Перкинса учат чтению слепых. Она прошла пешком 32 километра, чтобы добраться до Института, который стал для нее спасением. Впервые в жизни она легла спать в хорошей кровати. И здесь же, после нескольких неудачных попыток молодой окулист делает ей успешную операцию. Энн возвращается к нормальной жизни. Она с жадностью начинает читать, становится лучшей ученицей в классе. Заканчивает учебу на отлично, когда семья Келлер обращается к ней с просьбой об оказании услуги.

Вода, вода!

Когда Энн Сэлливан оказывается в доме Элен, между ними завязывается изнурительная борьба. Маленькая дикарка хочет навязать свою волю, как это происходило до сих пор. Тогда Энн требует, чтобы девочку изолировали от влияния слишком опекающей ее семьи, и удаляется жить с девочкой в соседний дом, изолировав ее от внешнего воздействия.

Несмотря на свое бунтарство Элен страстно жаждет познавать мир. Постепенно она начинает признавать авторитет, твердость и любовь Энн. Первый, наиболее волнующий момент для взаимопонимания наступил, когда учительница поднесла руку девочки под струю свежей воды и затем написала, проведя несколько раз пальцем по руке, слово "вода". Девочка улавливает связь и за несколько часов выучивает тридцать слов. Так открылась для Элен Келлер дверь к знаниям и началась великая битва с мраком.

Этим вечером впервые Элен подошла к Энн и поцеловала ее. Учительница испытала небывалое волнение. И записала: "Я знаю, что у нее незаурядные способности и что я смогу развить их и придать им форму. Эта девочка выходит далеко за рамки обычного".

К десяти годам Элен читала по алфавиту для слепых Брайля и объяснялась с людьми, записывая буквы на ладонях. Тогда же она узнала о норвежской девочке, тоже слепой и глухонемой, которая научилась говорить. С тех пор она не переставала повторять: "Энн, я тоже смогу это".

Теперь я не немая

Учительница попросила директора специализированной школы в Бостоне Сару Фуллер приступить к нелегким занятиям. Через семь уроков Элен сказала Энн дрожащим голосом, заглывая побольше воздуха: "Теперь я не немая". Этими словами она начинала множество лекций, впоследствии прочитанных по всему миру.

Умение произносить слова стоило ей

наивысших усилий в жизни. Она сама призналась: "Я лишь отчасти сумела победить враждебное безмолвие". Чтобы добиться этого, ей пришлось практиковаться годы и годы, стараясь определить на ощупь, как вибрирует голос в горле Энн и какие жесты сопровождают ее речь.

Изобретатель Александр Грехем Белл получил от Элен чудесное письмо. Не в силах поверить, что подобное письмо написано столь беспомощным человеком, он неожиданно пришел к ней домой, где застал ее одну за созданием подобного же письма – написанного прекрасно и легко. Ее большой друг, писатель Марк Твен считал ее одной из самых интересных личностей своего времени. Многие интеллектуалы и художники той эпохи относились к ней с большим восхищением и любовью.

Пытаясь как-то восполнить свою слепоту, Элен научилась общению с помощью других средств. Обоняние и осязание развились у нее до такой степени, что она издали могла определить, на каких цветах расцвели бутоны или чем занимаются люди. Едучи в автобусе, она могла сказать: "Здесь едет маляр", и действительно, рядом ехал рабочий, чей запах краски могла воспринять только она.

Она утверждала, что руки заменяют ей глаза. В 1950 году она побывала во Флоренции. Для нее соорудили передвижные леса. Она обняла скульптуры Микеланджело и Донателло и бережно провела по ним пальцами. "У нее десять глаз, чтобы рассмотреть их", в изумлении воскликнул профессор Гаэтано Сальвемини.

Она училась географии по картам,

которые учительница слепила ей из глины. В 18 лет она изучила алгебру, физику, ботанику, зоологию. Поскольку она ничего не боялась, ей довелось потрогать льва, бесстрашно обматывать вокруг тела огромного боа, гладить по загривку леопардов... Ей нравилось скакать верхом, кататься на велосипеде, играть в шахматы и в карты. На деле она воспринимала мир и наслаждалась им гораздо активнее и интенсивнее, нежели многие нормальные, зрячие люди.

Она уже владела латынью, французским и немецким, когда поступила на учебу в эксклюзивный Редклиффский университет, который окончила на отлично. Она всегда предъявляла к себе требования, превышающие уровень нормального человека, как ее учила Энн Сэлливан.

В 32 года она была одной из самых влиятельных фигур Соединенных Штатов. Обладала титулами доктора философии, филологии и фундаментальных наук. С полной уверенностью высказывалась на самые различные темы. Ее интеллектуальный блеск ни в чем не уступал уровню ее духовности. Книги ее жизни, написанные алфавитом Брайля, переведены на многие языки мира.

Комната света

Стремясь помочь людям, страдающим от тех же недугов, она совершала поездки по всему миру. Но временами неудержимый пыл толпы создавал ей немало проблем: в 1904 году она побывала на выставке в Сент-Луисе, где в давке ей разорвали одежду. Однако Элен не теряла присутствия духа. Она отправилась в Голливуд на съемки фильма "Избавление" и участвовала в

театральных постановках на сцене нью-йоркского театра "Палас", от которых пришла в восторг. "Я чувствую на лице дыхание публики", говорила она.

В 30-е годы она поехала в турне по Европе и странам Востока. Повсюду ее встречали торжественно, присваивали почетные звания и награды. Однако Энн Сэлливан, бывшая ей незаменимой опорой на протяжении более чем сорока лет, не отличалась столь же крепким здоровьем, как Элен, и умерла в 1936 году. Незадолго до смерти учительницы обе женщины получили медаль Рузвельта за "совместный уникальный подвиг, имеющий непреходящее значение".

Последние годы Элен прожила в обществе Полли Томпсон, шотландки по происхождению, бывшей ее секретарем, администратором и подругой. Они жили в очаровательном доме посреди лесов в штате Коннектикут. Там Элен и умерла в 1968 году в возрасте 88 лет. До конца жизни она писала письма людям с физическими недостатками, давая советы и вселяя надежду.

Элен Келлер опиралась на два своих сильных качества: веру и волю. Веру в силу духа, который всегда преодолевает материю, и в новый мир света. А воля помогала ей не сдаваться и выносить самые невероятные усилия.

Ей было за семьдесят, когда она заявила, что ей еще осталось "столько изучить, столько узнать..." Но мысль о смерти не беспокоила ее. На вопрос о вечной жизни она торжественно ответила: "Разумеется, я верю в нее. И это не сложнее, чем перейти из одной комнаты в другую". И добавила: "Для меня, однако же, есть некая разница: в той, другой комнате я смогу видеть".

РУКОВОДСТВО К РАЗМЫШЛЕНИЮ

Тщательно обдумав, со всей искренностью ответьте на следующие вопросы, выразив Ваши самые глубокие чувства. Таким образом Вы сможете лучше познать себя. Ответы запишите в Вашей Рабочей тетради.

1. Каким было поведение Элен Келлер до знакомства с Энн Сэлливан?
2. Действительно ли столь сильным было чувство одиночества, злобы и горечи Элен, что она не могла развивать иные свои способности?
3. Довольствовались ли Элен тем, что научилась читать и писать, как это сделал бы любой другой незрячий человек? Чего она хотела добиться?
4. Сумела ли Элен, с детства страдавшая физическими недостатками, добиться развития, превышающего уровень любого человека, который считается нормальным? Почему?
5. Удалось бы Элен найти путь в жизни, не приведи она в порядок свой интеллект, чувства и действия?
6. Какие конкретные аспекты свидетельствуют о всестороннем развитии Элен?
7. Сумела бы Элен выиграть свою "битву с мраком" без помощи Энн Сэлливан? Стоит ли ученику делать то, что ему говорит Учитель?
8. Что происходит, если человек достигает значительного развития ума, но безотчетно отдается во власть своих эмоций и чувств?
9. Ощущали ли Вы порой, что несмотря на четкое представление о том, что Вам следует делать, Вы идете на поводу сиюминутного импульса и срываете осуществление своих замыслов? Каков Ваш опыт в этом смысле?
10. Сбалансированы ли Ваши мысли, эмоции и Ваша способность добиваться поставленных целей?
11. Если бы Вам удалось добиться баланса всех Ваших способностей и внутренней стабильности, как бы Вы сориентировали Вашу жизнь? Какие бы из еще не свершившихся планов или замыслов Вы осуществили? Вы полагаете, что Ваша жизнь улучшилась бы?

МАЛЕНЬКИЙ БОЛЬШОЙ СЕКРЕТ

(МБС)

Когда Вы захотите добиться успеха в задуманном, помните, что для этого Вам потребуются 3 элемента:

- **ПОЧУВСТВОВАТЬ**, что Вы этого добьетесь;
- **ПРЕДСТАВИТЬ**, что Вы этого уже добились;
- **ДЕЙСТВОВАТЬ** решительно.

УКАЗАНИЯ

ПЕРВОЕ

Расслабление и медитация

В Вашем уединенном рабочем месте проведите "Процесс внутренней подготовки" (листок кофейного цвета) и внимательно прочтите текст медитации по лекции № 1, с которой Вы уже ознакомились на прошлом занятии.

ВТОРОЕ

Подбор текстов

Внимательно прочтите Текст, помещенный в начале этой лекции (синяя тетрадь). Поскольку он Вам уже знаком, то теперь Вы сможете вникнуть в него еще глубже. Сегодня он поможет Вам уяснить важность контроля над собой.

ТРЕТЬЕ

Предмет работы

Затем прочтите стихотворение "Если..." Редьярда Киплинга.

ЧЕТВЕРТОЕ

Размышление

Для более глубокого осмысления стихотворения ответьте на вопросы "Руководства к размышлению".

Используйте "Маленький Большой Секрет" (МБС) этого раздела в повседневной жизни.

ПЯТОЕ

Тест

В заключение ответьте на вопросы Теста к этому разделу (он находится на третьей странице красной тетради) и пришлите нам Ваши ответы после того, как завершите работу над всеми остальными тестами по данной лекции № 1. Мы вернем Вам их с исправлениями и комментариями; благодаря нашему ответу Вы узнаете о своих успехах и устраните сомнения.

СТИХОТВОРЕНИЕ

ЕСЛИ...

О, если ты спокоен, не растерян,
Когда теряют головы вокруг,
И если ты себе остался верен,
Когда в тебя не верит лучший друг,
И если ждать умеешь без волнения,
Не станешь ложью отвечать на ложь,
Не будешь злобен, став для всех мишенью,
Но и святым себя не назовешь, -

И если ты своей владеешь страстью,
А не тобою властвует она,
И будешь тверд в удаче и в несчастье,
Которым в сущности цена одна,
И если ты готов к тому, что слово
Твое в ловушку превращает плут,
И, потерпев крушение, можешь снова –
Без прежних сил – возобновить свой труд, -

И если ты способен все, что стало
Тебе привычным, выложить на стол,
Все проиграть и вновь начать сначала,
Не пожалев того, что приобрел,
И если можешь сердце, нервы, жилы
Так завести, чтобы вперед нестись,
Когда с годами изменяют силы
И только воля говорит: "держись!" –

И если можешь быть в толпе собою,
При короле с народом связь хранить
И, уважая мнение любое,
Главы перед молвою не клонить,
И если будешь мерить расстоянье
Секундами, пускаясь в дальний бег, -
Земля – твое, мой мальчик, достоянье.
И более того, ты – ЧЕЛОВЕК!

Редьярд Киплинг (Перевод С.Я. Маршака)

РУКОВОДСТВО К РАЗМЫШЛЕНИЮ

Хорошо подумайте перед ответом. Постарайтесь создать условия для естественного течения мысли и запишите ответы в Рабочей тетради.

1. Легко ли сохранить спокойствие, когда его теряют окружающие люди? Почему?
2. Способны ли вы сохранять спокойствие, когда другие сомневаются в Ваших словах или делах? Каково Ваше обычное отношение к этому?
3. Что на Ваш взгляд означает уверенность в себе? Есть ли она у Вас?
4. Задевает Вас или оставляет равнодушным ненависть или неприязнь, которую могут испытывать к Вам другие? Каким образом?
5. До какой степени Вы живете "страстями" или грезами? Вы сейчас счастливее, чем год, два, десять лет назад?... Вы сами направляете свою жизнь или Вам грезится, что это так?
6. Почему удача и несчастье – не более чем видимость и им "цена одна"?
7. Какой чаще всего была Ваша реакция на неблагоприятные обстоятельства, неудачи и разочарования?
8. Ощущаете ли Вы порой удрученность, недовольство собой, растерянность? В каких ситуациях?
9. В каких ситуациях при отношениях с другими Вы чувствуете себя уязвленным или ущемленным? Какой была бы Ваша жизнь, если бы Вы могли "главы перед молвою не клонить", будь то мнение недруга или друга?
10. Готовы ли Вы "сердце, нервы, жилы" приложить в борьбе за развитие высших способностей? Опишите, как Вы себе представляете, каким Вы будете, став Настоящим Мужчиной или Женщиной?

МАЛЕНЬКИЙ БОЛЬШОЙ СЕКРЕТ

(МБС)

Станьте хозяином своей жизни. Пусть первой мыслью каждое утро будет: **"СЕГОДНЯ МОЯ ТВЕРДОСТЬ БУДЕТ НЕПОКОЛЕБИМОЙ"**. И Ваш день сложится иначе.

УКАЗАНИЯ

ПЕРВОЕ

Расслабление и медитация

В Вашем уединенном рабочем месте проведите "Процесс внутренней подготовки" (листок кофейного цвета) и прочтете в последний раз текст медитации по лекции № 1.

ВТОРОЕ

Подбор текстов

Прочтите последний раз Текст этой лекции (синяя тетрадь). После работы, проведенной на прошлых занятиях, он приобретет для Вас больше смысла.

ТРЕТЬЕ

Проверка ответов на вопросы "Руководства к размышлению"

Проверьте Ваши ответы на вопросы "Руководства к размышлению" по разделам 1, 2 и 3 для данной лекции. Прочтите их внимательно и сделайте новые выводы в связи с записанным, на этот раз проводя работу наряду с Вашими размышлениями по трем разделам. Расширьте Ваши суждения.

ЧЕТВЕРТОЕ

Выводы

Запишите в Рабочей тетради основные выводы, сделанные Вами в результате занятий и работы по первой лекции. Напишите, как Вы понимаете теперь тот факт, что человек обладает неведомыми ему высшими способностями, как человек может обеспечить свое всестороннее и гармоничное развитие и как действуют настоящие мужчина и женщина.

На последнем занятии проведите внутреннюю проверку Вашего состояния и разбор полученного урока для улучшения собственной жизни и запишите Ваши впечатления в Рабочей тетради.

ПЯТОЕ

Тест

Ответьте на вопросы последнего Теста из красной тетради и пришлите их нам в институт, таким образом, направив нам четыре теста по занятиям в рамках данной лекции № 1. Не забудьте написать Ваше имя в начале. Мы вернем Вам их с нашими заметками.

Эти тесты на понимание будут Вам чрезвычайно полезны для оценки измерения результатов. Они помогут нам лучше направить Вас в работе. Напоминаем также, что Вы можете сообщить о любых Ваших личных вопросах или сомнениях. Мы постараемся дать Вам точный и братский ответ.

ИМЯ:

ТЕСТ НА ПОНИМАНИЕ РАЗДЕЛА 1

Отметьте знаком "x" ответ, который Вы считаете правильным, отвечая без промедления и в свободной форме.

ВЕРНО НЕВЕРНО

1. Орел считал себя цыпленком, потому что был воспитан, как цыпленок.

2. Цыплята были недовольны жизнью, которую они вели на птичьем дворе.

3. В начале путник был не очень уверен в том, что орел сможет полететь.

4. Орел боялся полететь, поскольку никогда не делал этого раньше.

5. Ради сохранения безопасной жизни на птичьем дворе орел упускал возможность летать и быть свободным.

6. Орлу понадобилось какое-то время, чтобы понять, что он действительно орел.

7. Когда орлы наконец осмеливаются полететь, им становится очень грустно.

8. Орлы, испытав орлиную жизнь, стремятся вернуться жить в загон.

9. Путник желал нанести вред орлу.

10. Вряд ли еще повторится та возможность, которую путник предоставил орлу.





ТЕСТ НА ПОНИМАНИЕ РАЗДЕЛА 2

Отметьте знаком "x" ответ, который Вы считаете правильным, отвечая без промедления и в свободной форме.

ВЕРНО НЕВЕРНО

1. Элен Келлер добилась всестороннего развития, максимально используя свои способности.

2. Единственное, что важно для максимального развития, это знание многих вещей.

3. С помощью Энн Сэлливан Элен Келлер обнаружила внутренний двигатель, который позволил ей преодолеть свои ограничения.

4. Полное развитие достигается посредством усилия, веры, настойчивости и воли.

5. Хуже физической слепоты и ограничения телесных возможностей – неспособность человека признать свои законные возможности развития.

6. Имеющий хорошего наставника, получает возможность учиться тому, как прийти к всестороннему развитию.

7. Всестороннее развитие Элен было достигнуто лишь через повышение уровня ее чувств и мыслей.

8. Умные люди не всегда более способны решать повседневные и личные проблемы.

9. Человеку, достигшему всестороннего развития, не требуется сильная воля.

10. Комплексно может действовать лишь тот, кто сумел достичь гармонии мысли, чувства и действия.

ТЕСТ НА ПОНИМАНИЕ РАЗДЕЛА 3

Отметьте знаком "х" ответ, который Вы считаете правильным, отвечая без промедления и в свободной форме.

ВЕРНО НЕВЕРНО

- | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. Высшие мужчина и женщина обладают сверхчеловеческими качествами, поскольку они преодолели ограничения, свойственные роду человеческому. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Поведение высшего существа коренным образом меняется в зависимости от того, общается ли он с царями или толпой. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Есть особые люди, способные добиться всего, чего они намерены достигнуть. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Для того чтобы подчинить себе мечты, важно никогда не мечтать. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Если вы проиграли ход и устали, лучше не продолжать игру дальше. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Высший человек безразличен к ненависти и неприязни других, поскольку в глубине души он считает их ниже себя. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Высший человек контролирует себя и может научить других добиваться этого. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Настоящий человек никогда не теряет самообладания. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Чтобы стать Человеком, достаточно быть честным и великодушным. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Кто в состоянии наполнить "минуту спокойствия шестьюдесятью секундами высшего усилия", может считаться настоящим индивидуумом. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |





ТЕСТ НА ПОНИМАНИЕ РАЗДЕЛА 4

Отметьте знаком "х" ответ, который Вы считаете правильным, отвечая без промедления и в свободной форме.

ВЕРНО НЕВЕРНО

- | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. Орел вел себя, как цыпята, потому что не знал, что он царь пернатых. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Без помощи путника орел не открыл бы своей способности летать. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Хотя орел клевал зерно и жил в загоне, у него было "орлиное сердце". | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Всестороннее развитие интеллекта, чувств и импульсов позволяет поступать верно в нужный момент. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Человек, гармонично использующий мысли, чувства и действия, добивается всестороннего развития своего сознания. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Достаточно простого желания, чтобы добиться того, чего достигла Элен Келлер. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Поскольку высший человек считает, что "удаче и несчастью в сущности цена одна", он никогда не стремится достичь чего-то в жизни. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Высшего человека пугает только неудача. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Высший человек может создать для себя все, чего только не пожелает в жизни. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Кто с воодушевлением принимается выполнять задачу своего развития и максимально использует свои потенциальные возможности, тот наслаждается на земле прелестями рая. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Методическое пособие по психологии

© Дарио Салас Соммер