

**Ментальная каллиграфия**  
*программа обучения*

	Месяц обучения	Установочное занятие месяца (4 часа)	Занятия 1-й недели	Занятия 2-й недели	Занятия 3-й недели	Занятия 4-й недели
1-й ур.	Март 2018	Способы мышления. Фитнес мозга.	Основы медитативных практик.	Охота за мыслью. Тест юнга 32 слова.	Левописание	Введение в интуицию
		Первая онтология. Схема №1 Инструменты работы с умом. Введение в практики вневременности. Введение в матрицу слоев общественного сознания.	М. «Световая активация»	М. «Свёртка времени»	М. «Безмолвное сидение»	Практики интуитивного письма
2-й ур.	Апрель 2018	Сосредоточение сознания (внимание)	Практика внимания	Звук - тело	Фитнес мозга	М. «Практики внимания»
		Риторика. Звук.	Риторика	М. «Практики внимания»	Риторика	Стихосложение
	Май 2018	Телесные практики (нейропрактики)	Звук - тело	Фитнес мозга (нейропрактики)	Медитативные практики	Введение в КалаЙогу
		Усложненный фитнес мозга	Риторика	Каллиграфия	Практики интуитивного письма	Направление внимания речи
	Июнь 2018	Каллиграфия	Каллиграфия	Выписывание	Языки, алфавиты, письмо	Звук
История языка, письма, речи		Звук	Интуитивное описание объектов (спецвыписывание)	Практическая каллиграфия	Интуитивное описание субъектов (спецвыписывание)	
		М. «Свёртка тел»	Направление внимания речи			
3-й ур.	Июль 2018	Основы модерации	Взаимоотношения в группах	Практики речи во взаимоотношениях	Психолингвистика	Общественные формы
		Дискурс	Практики дискурса	Практики интуитивного письма	Направление внимания речи	Психолингвистика Практика речи

Август 2018	Онтологии, культура, цивилизация. Матрица слоёв общественного сознания.			Собственная онтология	Субъектность, варны.	Практики перманентной медитации	Фитнес мозга (нейропрактики)
	Онтология практики.	Буддизма.	Методы и	4 благородных истины.	Левописание Практическое выписывание (7 специализаций)	Мантры	М. «Свёртка тел» М. «Свертка времени
				Взаимообусловленос ть и бессамостность всего			
				М. «Взгляд Щивы»	КалаЙога	М. «Свёртка времени»	Прямая передача состояния

### Краткое описание содержания занятий

#### Способы мышления.

Рассматриваются дискурсивный, ассоциативный и интуитивный способы и образы мышления. Вводятся понятия шаблонов и стереотипов мышления, развития сознания, эго, взаимоотношений человека с окружающим миром, присвоения его сознанием шаблонов и стереотипов взаимоотношений.

#### Фитнес мозга.

Комплекс вербальных практик активации и синхронизации полушарий головного мозга. Фитнес мозга - нейропрактики - практики, связанные с телесными ощущениями и когнитивными функциями сознания. Усложненный фитнес мозга — выполнение комплекса в медитативных состояниях, после медитативной подготовки, а так же более сложные упражнения связи ума, тела и речи, не публикующиеся в открытом доступе.

#### Первая онтология.

##### Схема №1

##### Инструменты работы с умом.

##### Введение в практики вневременности.

##### Введение в матрицу слоёв общественного сознания.

На занятии представляются первые онтологии слушателей, как первый шаг к самоопределению во взаимоотношениях с окружающим миром. Схема №1 — уникальная ассоциативная сборка понятий, онтологий, концептов, позволяющая придти к выводу об опоре логического мышления и его связи с существующим пониманием времени. В дальнейшем Схема №1 играет важную роль при построении собственных онтологий и получения выводов о природе вещей. В соответствии с полученными на основе обсуждения Схемы №1 выводами, описываются возможные инструменты работы с умом. На основании рассуждений об инструментах работы с умом переходим к практикам вневременности (ГВ), получаем первые представления о ПВ, оцениваем состояние нашего ума на первом этапе, выстраиваем путь к ПВ. Рассматриваем систему существующих взаимоотношений людей, как продукт связности сознательной деятельности (деятельности сознания), зависящей от состояния субъектности человека и его вовлечённости в шаблоны и стереотипы, организм матрицы слоёв общественного сознания.

#### Основы медитативных практик.

Что такое медитация. Рассматриваются медитация в чистом виде, классические виды и типы медитаций, конкретные практики, относящиеся к методам и коренным направлениям различных онтологий, визуализации, медитативные комплексы.

#### Охота за мыслью.

Упражнения, позволяющие научиться фрагментировать мыслительный поток, отслеживать связи между фрагментами, «слышать» себя. В более продвинутом исполнении, «раскачивать» полушария головного мозга, управляя потоками свободного течения сознания через фильтры логики и

ассоциативного мышления.

### **Левописание.**

Вербальные практики активации правого полушария через правополушарное письмо, окрашенное определёнными смыслами и когнитивными нагрузками.

### **Введение в интуицию.**

Теоретическое обоснование основ интуитивного образа мышления и эволюционных способов его достижения через практики доступа к интуитивному слою сознания.

### **Практики интуитивного письма.**

Упражнения, позволяющие с помощью вербализации смыслов осуществлять «невовлечённое» письмо. Работа в этом направлении приводит к интересным результатам — получению ответов на конкретные вопросы на интуитивном уровне.

### **Сосредоточение сознания (внимание).**

Особый вид работы с умом (с тем, что мы называем умом), в котором мы определяем внимание, как сосредоточенное сознание, получаемое путём вывода направленного или размытого по окружающим объектам вовлечённого в них сознания из вовлечения и работы с ним.

### **Риторика.**

#### **Звук.**

Правильная речь. Содержание, свойства речи, направленность речи. Взаимоотношения через речь. Звук, как свойство речи. Изучение возможностей ума, речи и тела в сотворении звука. Направленность звука, источники направленности речи и звука. Окраска звука, инструменты создания звука.

### **Практика внимания.**

Практические упражнения, позволяющие обрести внимание, как сосредоточенное сознание. Медитации практики внимания.

### **Телесные практики (нейропрактики)**

Комплекс практических упражнений для совместного развития ума, тела и речи.

### **Введение в КалаЙогу.**

#### **КалаЙога.**

КалаЙога — (Кала — время) дословно Йога времени. Необходимо отличать от практик «управления временем». Практики вневременности, обретаемые на других уровнях обучения, включают в себя, как инструмент, комплекс упражнений медитативного, речевого и телесного характера. Введение в КалаЙогу — экскурс в планы по дальнейшему развитию.

### **Риторика**

Теоретические основы и практические упражнения риторики. Общие знания. Риторические упражнения.

### **Направление внимания речи.**

Применения практик внимания в риторике. Риторика в состоянии практики внимания. Практика объёмного и направленного обращения к слушателям.

### **Каллиграфия**

#### **История языка, письма, речи**

Каллиграфия, как нейропрактика соединения ума, тела и речи в стремлении к неограниченному изначальному совершенству в ограниченном мире. Связь речи и письма с когнитивными (познавательными) процессами человека. Примеры истории письма и речи, характеризующих разные

образы, типы и поведенческие паттерны носителей различных культур. Связь каллиграфии и культуры, как индикатора динамики развития когнитивных способностей.

### **Стихосложение.**

Стихосложение, как свойство речи. Выражение смыслов через периодичные формы. Исторические примеры. Основы стихосложения, размеры и формы. Практические упражнения написания ритмических форм с помощью вербальных практик синхронизации полушарий головного мозга. Правополушарное и кросс-полушарное стихосложение. Выписывание в ритмических формах.

### **Каллиграфия.**

Связь ума, тела и речи через письмо, выписывание символов, букв, иероглифов. Нейрографика. Практические упражнения каллиграфического письма различных символических и когнитивных систем. Каллиграфия, как медитация.

### **Интуитивное описание субъектов/объектов/т.д. (спецвыписывание)**

То же, что и практики интуитивного письма, но в узко специализированном направлении.

### **Основы модерации.**

#### **Дискурс.**

Большая тема, затрагивающая взаимоотношения человека в коллективах и общностях. Рассматриваются вопросы модерации, взаимодействия и взаимоотношения в общностях по поводу с помощью речи, письма, телесного представления, умелого и усваиваемого представления своих смыслов и умения быть участником зарождения новых смыслов, контекстов и содержания в дискурсах, а так же умения создавать и вести дискурсы, открывать людей для полноценного дискурса и диалога.

### **Взаимоотношения в группах.**

#### **Практики речи во взаимоотношениях.**

#### **Практики дискурса.**

Практические упражнения темы «Основы модерации» и «Дискурс»

### **Психолингвистика.**

Влияние речи на когнитивные процессы человека. Обратные связи комплекса «ум, речь, тело». Приёмы и методы влияния и способы выявления и нейтрализации.

### **Общественные формы.**

Понимание существующего цивилизационного порядка, обнаружение шаблонов и стереотипов поведения, норм, течений мыслительной деятельности в существующем мире, рассмотрение примеров, определение своих вовлечений в такие шаблоны.

### **Онтологии, культура, цивилизация.**

#### **Матрица слоёв общественного сознания.**

#### **Онтология Буддизма. Методы и практики.**

Понятия «онтология», «культура», «цивилизация». Готовность к описанию собственной онтологии. Отличие культуры от цивилизации. Сознание, как единственная сила и энергия существования. Матрица слоёв общественного сознания, как результат совместного творения сознанием каждого, путём полной или частичной передачи сознания. Онтология Буддизма, обзорная лекция. Методы и практики Буддизма в разрезе совершенства возможностей человека через комплексное развития ума, тела и речи.

### **Четыре благородных истины.**

#### **Взаимообусловленность и бессамость всего.**

Изучение основ практики и методов Буддизма.

### **Субъектность, варны.**

Рассмотрение содержательной стороны и структуры матрицы слоёв общественного сознания через призму развития субъектности человека, определённой, как свойство варны (касты). Понимание варн и кастовости, как внутренних предельных качеств выраженной человечности. Практическое применение полученных знаний в повседневной жизни.

### **Практики перманентной медитации.**

Практические упражнения приводящие к постоянному или спонтанному медитативному состоянию

### **Мантры.**

Основы Мантры. Первые шаги к произношению и пению мантр. «Свои» мантры. Практика произношения мантр.

### **Прямая передача состояния.**

Изучение методов и практическая работа по переносу состояния ума, речи и тела.

### **М. «....»**

Медитационные комплексы.

Некоторые темы и занятия не включены в открытый список и не описаны. Обучение проводится онлайн, по возможности занятия проходят очно с трансляцией и записью для удалённых слушателей и удобства последующего изучения. Видео будут доступны, в зависимости от степени своей непубличности: в закрытой группе курса, по ссылкам в Ютубе, по ссылкам и паролям в моём личном облаке.

Расписание практических занятий определяется, как еженедельные занятия по субботам с 20:00 по 22:00 московского времени по умолчанию, если не будет других объявлений в группе. Установочные ежемесячные занятия проходят, как стримы очных занятий или отдельные занятия онлайн в указанное в группе время.

С удовольствием буду рассматривать предложения по темам занятий. По темам, вызвавшим глубокую заинтересованность, готов проводить отдельные занятия.