

Колтунов Ян Иванович

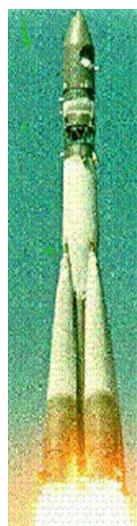
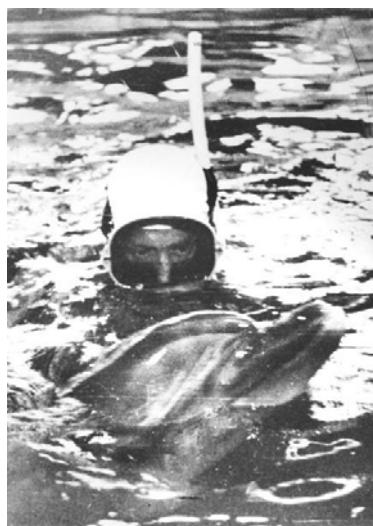
Дворец души

**Пока в Высоком стоек, - Ты Живёшь,
А сдался, низкое обрёл, - Ты умираешь!
И чем скорее в жизни то поймёшь, -
Дворец души тем выше воздвигаешь.**

Ян Колтунов

Космическое самопрограммирование

(факсимильное переиздание книги 1993г., с дополнениями)



**Москва
2008**



Пуск ракеты «Восток» с Ю.А. Гагариным на борту
12 апреля 1961 года, Байконур.

Автор принимал участие как в обосновании ракетного и стартового комплексов с ракетами-носителями Р-7, Р-7а - с 1948 года, в обосновании и проведении лётных испытаний и первых пусках ракеты-носителя Р-7 с 15 мая 1957 года, в историческом пуске ракеты «Восток» 12.04.1961 года, так и в ряде последующих пусков ракет-носителей Р-7, Р-7а и ракет-носителей других типов и назначения в составе боевых расчётов испытательных ракетных полигонов.



Космическое приветствие (прощание) на Слётах, Встречах Объединений, клубов, Народных университетов, Всемирного Движения космического самопрограммирования и саморазвития КСП, ВДКС «Космос» человека и общества, России и Мира.

**Мир, Добро, Любовь, Труд души к Высокому -
Божественному – Всем! Всем! Всем!**

Колтунов Ян Иванович

Дворец души

**Пока в Высоком стоек, - Ты Живёшь,
А сдался, низкое обрёл, - Ты умираешь!
И чем скорее в жизни то поймёшь, -
Дворец души тем выше воздвигаешь.**

Ян Колтунов

Космическое самопрограммирование

(факсимильное переиздание книги 1993г. с дополнениями)

**Москва
2008 г.**

Оглавление

Оглавление.....	3
Комментарии Я.И. Колтунова к публикации его книги «Космическое самопрограммирование» издания 1993 года на сайте www.koltunov.ru в сети Internet 2008г. и к факсимильному переизданию с дополнениями 2008г.	6
1. Первое печатное издание по мировоззрению и системе КСП.....	7
2. Необходимость космического мировоззрения, самопрограммирования и саморазвития человека и общества при выходе в Большой Космос.....	7
3. Предварительная подготовка	8
4. Элементы саморазвития КСП в творческой деятельности автора.....	10
5. Поиск, анализ, обобщение и развитие элементов КСП	12
6. Распространение мировоззрения и системы КСП	12
7. Первые доклады о системе космического самопрограммирования	15
8. Препятствия на пути КСП и их преодоление.....	15
9. Саморазрушение власти, препятствующей реализации системы КСП и связанные с этим потери для страны.....	16
10. Распространение книги «Космическое самопрограммирование»	18
11. Основные отличия мировоззрения КСП.....	19
12. К программе обучения и самовоспитания КСП.....	22

13. Об отзывах и оценках Системы и Движения КСП, ВДКС нашими современниками	23
Проспект системы	24
Мировоззрение Космического единения и самопрограммирования, саморазвития и самооценки сущего	27
Обращение к народам и правительсткам, организациям, каждому человеку:	29
Меморандум Междисциплинарная Консультативная встреча на тему: “Новая Философия Здоровья”	29
Где на Земле?	32
Программа - план	35
Комплексное самопрограммирование. Первый шаг.	38
Некоторые начальные аутопрограммы комплексного самопрограммирования.	42
Некоторые сложные аутопрограммы КСП.....	44
II. Методика практических занятий групп общей физической и комплексной гармонической подготовки	46
Цель занятий:.....	46
Место проведения занятий:.....	46
Состав практических занятий:.....	47
Методика и организация коллективных регулярных занятий на базе спортивного комплекса.....	47
Содержание занятий.	47
Методика коллективных занятий в период очередных и кратковременных отпусков.....	48
Методика индивидуальных занятий членов клуба по месту жительства	48
Основные элементы методики.....	48
Разминка	48
Бег с элементами саморегуляции	50
Подготовка к выходу из состояния бега	51
Статические упражнения	51
Дыхательные упражнения.....	52
Заключительная часть занятий.	61
Самоконтроль: проверка частоты пульса и дыхания, при необходимости - давления.61	
Фирма «Социновация» Ассоциации (Объединение) комплексного самопрограммирования (КСП)	62
Из поэтических произведений автора КСП.....	64
«Космосом» станем одним!	64
Прочь, лопухенизация!	66
Рости, Космический Цветок!	67
Что Человек есть совершенный?	67
Что совершенство гармонично	68
И всех высот познав кумиры	68
Дворец души.....	68
Кто построить не смог	69
Русский Бог.....	69
Акация (или “Любви Путь Святой”)	69
Прозрей, о Русь и Мир землян.....	71
Пусть канут в Лету.....	74
Высоцкому Владимиру (“Распахнутый След”)	74
Дворец души.....	75
Свидетельство о публикации №2711250088	77

Колтунов Ян Иванович

«Космическое самопрограммирование» (факсимильное переиздание книги 1993 г с дополнениями), Москва, ООО «ПЕТРОРУШ», 2008. –115 с.

Российская национальная литературная сеть. Свидетельство о публикации № 2711250088 в сети Интернет, «Проза.ру».

Настоящая книга является факсимильным переизданием книги Я.И. Колтунова «Космическое самопрограммирование» (КСП), изданной в Астане в 1993г. с дополнениями (комментарии, фотографии, избранные стихотворения автора), 2007г. Необходимость в переиздании возникла в связи с растущим интересом к данной проблеме и к её первоисточникам, к методикам статического и динамического ауто - и гетеротренинга КСП, к материалам читателей ряда общественных организаций, профицированных Академий, философов, социологов, оздоровительных групп и клубов по данной проблеме, опубликованным на сайте www.koltunov.ru и в изданных книгах автора: «Свет и Зов КСП», т. 1, 2, 2007г.; «К Возрождению России и Мира», т.1, 2, 2007г., т. 3, 2008 г; «Взвести, Русь, Свет!», 2007г.; «Область проявленного Чуда в жизни Пробужденного», 2007г.; ««Политика» и КСП», 2007г. и др. Книга может быть использована читателями для первичного ознакомления с проблемой, с дополнениями к новому мировоззрению КСП, предложенному автором, а также в практических целях для самосовершенствования и передачи опыта другим.

Фотографии на первом листе обложки:

- Я.И. Колтунов с недавно выловленным дельфином Аз в Карадагском дельфинарию Крымского Отделения Института Биологии Южных Морей (КОИНБЮМ) Академии наук Украины;
- ракета – носитель «Протон» на стартовой площадке у фермы обслуживания на ракетном испытательном полигоне (Байконур);
- автор в позе Сиршасана Хатха-Йоги - КСП в Карадаге.

Автор выражает сердечную благодарность Николаю Станиславовичу Рудницкому, впервые издавшему в типографии мою книгу «Космическое самопрограммирование» в 1993 г. и оказывающему неоценимую бескорыстную помощь в подготовке к типографскому изданию данной книги и ряда других книг автора.

Автор сердечно приветствует и благодарит за творческое содружество участников групп, клубов, Объединений, Народных университетов, Всемирного Движения, их Филиалов, Слётов, других Форумов космического самопрограммирования и саморазвития человека и общества, России и Мира КСП, ВДКС «Космос» при Комитете (Ассоциации) космонавтики РФ, СНГ, их Отделений в Академиях и др.

© Я.И. Колтунов. 2008г.

ПИСЬМО В РЕДАКЦИЮ

НЕ УБИВАЙТЕ «МИР»!



УВАЖАЕМЫЕ ТОВАРИЩИ!

Постановлением Правительства РФ от 30 декабря 2000 г. № 1035 предусмотрено завершение в феврале - марте 2001 г. работы орбитального пилотируемого комплекса «Мир» и затопление его в акватории Мирового океана. Этим решением Россия лишается космического комплекса, имеющего не только историческое, но и самостоятельное государственное, народнохозяйственное, научное и оборонное значение. Этот комплекс является единственным объектом, обеспечивающим многие независимые программы дальнейшего развития отечественной ракетно-космической техники, космонавтики, космического производства и безопасности России.

Затопление его приведет к огромным материальным потерям, не сравнимым со стоимостью его эксплуатации (ориентировочно - 70 млн долларов в год). Необходимо учитывать, что выведение на орбиту ИСЗ одного килограмма полезной нагрузки стоит, например, по американским данным, около 22 тыс. долларов, т.е. в орбитальной станции «Мир», движущейся по орбите ИСЗ, сопредоточено - лишь по стоимости выведения ее массы на орбиту - около 86 млрд рублей (около 3 млрд долларов). Если же учет стоимость ее научного оборудования, ее разработки и создания, эквивалентную стоимость полученных на станции научных, технических результатов, стоимость подготовки космонавтов, возможности для дальнейшего независимого развития отечественной космонавтики, политическую, оборонную, социальную, историческую значимость, то фактическая ценность ОС «Мир» выше во много раз!

Даже если использовать только материалы конструкций, блоки и системы существующей станции «Мир» на орбите для новых отечественных ракетных систем, то только это позволит сэкономить десятки миллиардов рублей и сократить сроки создания новых отечественных космических средств (стоимость зависи-

мой аренды создаваемой под контролем США международной космической станции для России составляет ориентировано 200 млн долларов в год).

Очевидно, что существующие методы определения ресурса и долговечности орбитальных станций, как и любой уникальной техники, работающей в уникальных, плохо воспроизводимых условиях, являются совершенно недостаточными для принятия решения об уничтожении ОС «Мир».

Необходимо иметь в виду, что депутаты Государственной думы Федерального Собрания Российской Федерации при обсуждении проекта бюджета России в конце 1999 года проявили понимание проблемы и предусматривали выделение на продолжение работы станции «Мир» 1,5 млрд руб., которых хватило бы на три года эксплуатации станции, однако руководители Росавиакосмоса уже тогда отказались от этих средств и настаивали на затоплении орбитальной станции.

В обоснованных мною разработках орбитальных систем, требований к ним и условий применения были предложены, частности, способы развертывания и конструкционные решения крупных орбитальных станций, реализованные част-

ично на ОС «Мир» (см., например, описание нашего изобретения: «Способ развертывания орбитальных станций» авторское свидетельство № 58272 с приоритетом от 21.04.69).

Уверен, что ликвидация ныне станции «Мир» явится величайшей ошибкой и невосполнимой потерей для России, невосполнимой потерей для истории человеческой цивилизации.

В связи с изложенным, прошу срочно пересмотреть и отменить Постановление № 1035 Правительства РФ и принять предлагаемые меры по продолжению эксплуатации и по сохранению орбитальной станции «Мир» - реликвии космического и земного человечества.

ЯН ИВАНОВИЧ КОЛТУНОВ,
заместитель председателя
Группы (Ассоциации) ветеранов
ракетно-космической науки и
техники Российской Академии
наук, президент Движения
космического
самопрограммирования
человека и общества, бывший
кандидат в космонавты,
действительный член
Российской академии
космонавтики имени
К.Э. Циолковского и
Академии «Авиценна», член
Совета Ассоциации
космонавтики России.

СПРАВКА «ЖИЗНИ»



ЯН ИВАНОВИЧ КОЛТУНОВ - один из пионеров советской космонавтики, разработчик ряда комплексных предложений и программ создания и развития ракетно-космической науки и техники с 1943 года; участник работ стартового состава легендарной группы М.К. Тихонравова по обоснованию ракетно-космических комплексов, искусственных спутников Земли, космических аппаратов. Более 35 лет работал в Центральном НИИ военно-космических сил, был кандидатом в космонавты. Участник обоснования и боевых расчетов при летных испытаниях более 150 ракет-носителей 17 типов с десятками стартовых площадок четырех ракетных полигонов. Инициатор и автор более 500 научных работ и изобретений по ракетно-космической технике, ее земным приложениям и перспективам развития. Имеет звание «Лучший изобретатель Московской области». Ректор Народного университета КСП «Космос» при Комитете космонавтики космической техники при Российской академии наук.

Я.И. Колтунов был автором приведенной статьи. Он и многие другие специалисты отечественной и даже зарубежной ракетной техники и космонавтики требовали, считали необходимым и возможным сохранение и продолжение полезного использования уникальной станции «Мир» на орбите вопреки преступному решению правителей России о её затоплении. Она послужила 15 лет и могла бы служить Родине и всему человечеству еще много лет, однако её затопили по команде США, а космонавтика Россия стала зависеть от США и НАТО.

Первоначально автор назвал свою статью – открытое письмо в газете «Сохранить «Мир!», редакция назвала статью: «Не убивайте «Мир!»

Комментарии

Я.И. Колтунова к публикации его книги «Космическое

самопрограммирование» издания 1993 года на сайте www.koltunov.ru в сети Internet 2008г. и к факсимильному переизданию с дополнениями 2008г.

Книга «Космическое самопрограммирование» (КС, КСП) 1993 года, изданная по моим материалам и разработкам 1974-1984гг. Н.С. Рудницким в Целиноградском областном издательстве «Жана – Арка» в количестве 1000 экз., почти сразу после издания стала бестселлером и библиографической редкостью.

1. Первое печатное издание по мировоззрению и системе КСП

Книга явилась первым печатным официальным типографским изданием по впервые ранее сформулированной, предложенной и поставленной задаче, обоснованному и разработанному мною комплексу проблем космического самопрограммирования, мировоззрения, ответственности, духовно-нравственного, психофизического очищения и Пробуждения самосознания, комплексного социального, психологического, интеллектуального, экологического, творческого, физического, космического, гармонического самоисцеления, оздоровления, самодиагностики, самоконтроля, саморегуляции, самоэнергетизации, самооценки, самоотдачи и саморазвития человека и общества. Старое, навязанное властью КПСС, мировоззрение меня не удовлетворяло, вызывало множество вопросов, на которые ответы отсутствовали и даже пытаться отвечать на них, иметь своё мнение, накопить новый опыт считалось крамольным.

Я всё больше и больше осознавал, что Космос бесконечен в пространстве и во времени, в творимом многообразии и согласованности взаимодействий, что он самоорганизован, связывает воедино всё, что в нем находится, по всем каналам самосознания мысленными, информационными, энергетическими, психологическими, другими психофизическими организующими и самопрограммирующимися качествами, что он программирует себя на наиболее эффективные осознанные взаимодействия и позитивное саморазвитие высшей целесообразности, что он проявляет все высшие, даже лишь предполагаемые, свойства наиболее высокоорганизованного Живого Существа – Живого Мира, объединяющего Замысел, Самопрограмму и Действие. Представления о якобы существующей предельной скорости взаимодействий во Вселенной – скорости света – скорости электромагнитных взаимодействий, об ограниченности размеров Вселенной – Большого Космоса, об отсутствии возможности мгновенных связей, охватывающих весь Космос, о пустоте, о начале и конце Космоса, жизни в Нём, о материи как об объективной реальности, существующей вне нас и независимо от нас, о сознании, как о некоем идеальном, казались надуманными и противоречивыми, противостоящими опыту, реально наблюдаемой и воспринимаемой Красоте, Единству и Гармонии, всеобщим взаимосвязям Большого и Малого Космоса.

2. Необходимость космического мировоззрения, самопрограммирования и саморазвития человека и общества при выходе в Большой Космос

Я пришёл к необходимости разработать новое космическое мировоззрение, новые методы, программы, новую систему, частные методики и аутопрограммы духовно-нравственного комплексного гармонического самопрограммирования (КСП) самовоспитания, саморегуляции, очищения, оздоровления, обучения, образования, развития новых возможностей и способностей в связи с непосредственными моими устремлениями и творческим участием с начала сороковых годов в разработках и

деятельности по подготовке и техническому осуществлению ракетных и космических полётов, по выходу человека в космос, при разработке мою программ и конкретных предложений по изучению и освоению Космоса и земных приложений ракетной техники и космонавтики.

Выход в Космос и его освоение, создание ракетного и космического транспорта, использования растущего патентного фонда, информационных технологий, программ, компьютерных систем и сетей, отбора и анализа информационных материалов, появления новых методов творчества, обоснования и выбора научно-технических решений, сокращение потребных сроков разработок и т.д. требовали, по существу, создания, обучения и подготовки нового человека с постоянно возрастающими возможностями и способностями, впитавшего весь позитивный опыт человечества по реализации неизмеримо большего числа заложенных в нём Позитивно Творящим – Божественным Космосом от рождения качеств, чем используются при нынешней системе воспитания и образования. В период режима КПСС слова Божественное, Бог были в научной среде под строгим атеистическим запретом, даже если они олицетворяли наивысший смысл и цель Мироздания – Развивающийся Идеал Космоса, Вселенной как в Малом так и в Большом.

3. Предварительная подготовка

Выходу на новые уровни творчества и образа жизни, к решению отмеченных выше проблем, мне способствовали как возрастающие усилия в самообразовании, активное участие в авиамодельном, ракетном, астрономическом, астрофизическом, математическом, историческом кружках в школе, Московском Планетарии, МГУ, ЦАМЛ, ДОСААФ, так и обучение в Московском Авиационном техникуме, обучение и работа в различных высших учебных заведениях, научных обществах и организациях. Среди них реактивное отделение моторостроительного факультета, работа на кафедре физики и в спектральной лаборатории Московского Авиационного Института (МАИ), Секция и Отделение подготовки технического осуществления ракетных и космических полётов (Стратосферные) Авиамоторного научного общества (АМТО) и Авиационного научно-технического общества студентов (АНТОС) МАИ и его межвузовские Специальная Конструкторская Бригада и Лётно-Исследовательская Группа, Московский совет подготовки технического осуществления ракетных и космических полётов, специальные тренировки к высотным полётам в барокамере на кафедре авиационной медицины института усовершенствования врачей, воздухоплавательная школа ЦАО ГУГМС, парашютная школа, снайперская школа, астрономический пункт и лекторий Московского Планетария, механико-математический факультет МГУ, адъюнктура Академии Артиллерийских наук по специальности ракетные двигатели и топливо, подготовка и сдача экзаменов и зачётов по расширенным курсам кандидатского минимума; Всесоюзное астрономо-геодезическое общество и его Московское отделение, факультеты: философский, философских проблем естествознания при ЦСКА, общей и педагогической психологии при МГУ, головные институты Министерства обороны по ракетной технике и космонавтике, факультативные курсы по совершенствованию и переподготовке медицинских работников различного профиля, спортивные школы по плаванию, водному поло, академической гребле, семинары по философии, кибернетике, изобретательскому творчеству и др. Я осознавал, что по своей подготовке я комплексник, способен использовать эту подготовку для решения комплексных и глобальных научно-технических, мировоззренческих, педагогических и социальных проблем. Мне было очевидно, что только с развитием и применением новых методов подготовки человека можно проектировать, создавать и использовать более совершенную и экономичную

ракетно-космическую технику, а также находить и разрабатывать более эффективные научно-технические решения во всех областях знаний, неизмеримо улучшить социальные и психофизические качества человека и системы управления обществом, улучшить человеческое общество и всю земную цивилизацию в целом, приблизив их к ясным для меня требованиям безграничного во времени и пространстве живого космического сообщества, высочайшей Космической Этики, системы самоорганизации Живого Космоса, Космического сотрудничества и сотворчества.

I

ПЕРВЫЙ СОВЕТ СТРАТОСФЕРНОЙ СЕКЦИИ / СЕКЦИИ ПОДГОТОВКИ
ТЕХНИЧЕСКОГО ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ КОСМИЧЕСКИХ ПОЛЁТОВ / АНТОС МАН

/ 1944 - 1948 гг. /

АВИАЦИОННОЕ НАУЧНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЩЕСТВО СТУДЕНТОВ
МОСКОВСКОГО АВИАЦИОННОГО ИНСТИТУТА им. С. ОРДОНОНИКИДЗЕ.

Д.А. ГОРЕЛОВ
зам. начальника СКБ
и зам. председателя
Совета.

Я.И. КОЛТУНОВ - предсе-
датель Совета, начальник СКБ
и лётно-исследовательской
группы.

А.М. ИЕВЛЕВ
зам. начальника СКБ
и зам. председателя
Совета.

Д.М. МАРКВИТ
зам. нач. СКБ
по технологиям

Р.Л. ВАСИЛИК
зам. председателя
Совета по оргвопро-
сам

А.Ф. ПЛОНСКИЙ
зам. председателя
Совета

А.Д. ДАРОЙ
редактор газеты
"Путь в космос"

В.Г. ВЕТРОВ
член Оргбюро
Совета

З.И. ФУНШТЕИН
член Оргбюро
Совета

К.П. ВЛАСОВ
член Оргбюро
Совета

Г.Н. ШЛІХТЕР
член Оргбюро
Совета

В.А. ЛИНАЕВ
член Совета

К.Е. СВЕТУШКИН
художник газеты
"Путь в КОСМОС"

О.Н. КАСТЕЛИН
технические информаторы

М.Л. ДРАНОВСКИЙ
технические информаторы

Фото 1. Первый Совет Стратосферной Секции (Секции подготовки технического осуществления ракетных и космических полётов

АНТОС МАИ (1944-1948 гг.)

Авиационное научно-техническое общество студентов (АНТОС) Московского Авиационного института им. С. Орджоникидзе

4. Элементы саморазвития КСП в творческой деятельности автора

Считаю, что новым разработкам способствовала напряжённейшая творческая интеллектуальная деятельность (ежедневно, по своему желанию, душевной потребности и обязанности перед Родиной и человечеством старался заниматься полезным для всех трудом до 15-18 часов в сутки и более).



а



б

Фото 2 а, б. Михаил Клавдиевич Тихонравов и Ян Иванович Колтунов в Архангельском в 1953г. во время встречи и беседы о прошлом и будущем науки и техники, о докладе Я.И. Колтунова в Московском Планетарии « К.Э. Циолковский и будущее» 22.09.1945г. перед энтузиастами ракетного и космического полётов Москвы и области с Программой изучения и освоения Космоса, о Предложении Я.И. Колтунова «О возможности и необходимости создания ИСЗ», являющихся развитием и продолжением прежних 1943, 1945, 1946, 1948 гг., разработанных им Предложений по развитию работ в области РКНТК, одобренных на конференциях, СКБ, ЛИГ, Советом Стратосферного Отделения АНТОС МАИ, в МГУ и на авиазаводах. Рисунок 2 а выполнен художницей Галиной Петровной Завьяловой с фотографии 2 б, сделанной Клавдием Клавдиевичем Тихонравовым – братом М.К. Тихонравова.

Под рис. 2 а подписались председатель Г.С. Титов и все другие члены Совета Ассоциации космонавтики России.



Фото 3. Начальный - стартовый состав легендарной, как её часто называют в печати, Группы М.К. Тихонравова. На снимке слева - направо, сидят: Ян Иванович Колтунов, Лидия Николаевна Солдатова, Игорь Марианович Яцунский; стоят: Глеб Юрьевич Максимов, Анатолий Викторович Брыков, первой в стране и в Мире начавшей и проведшей при руководстве Михаила Клавдиевича конкретные практические исследования с 1947 - 1949 гг. по обоснованию возможности и целесообразности создания ракетных пакетов и на их базе - искусственных спутников Земли, космических аппаратов и кораблей

Эта деятельность включала: обоснование комплексных научных и технических решений по ракетной технике и космонавтике, по газодинамике и динамике испытаний, старта и посадки ракет, по специальным комплексным стартовым измерениям, по конструкциям и системам управления ракет, космических аппаратов, орбитальных станций, способам выведения на требуемые орбиты и управления движением космических аппаратов, по системам ракетного и космического вооружения с целью создания ракетно-космического щита Родины и противостояния преступным намерениям возможных агрессоров, по обоснованию и выбору характеристик ракетных и стартовых комплексов и полигонов, критериев их сравнения и выбора, по разработке тактико-технических требований к ним, по разработке теории и расчёту параметров атмосферы Земли до высоты 3000 км., по методам наземной и космической подготовки ракет к пускам и наземному (стартовому) технологическому оборудованию, по пусковым устройствам и стартовым сооружениям, по участию в лётных испытаниях и отработке ракетных комплексов с ракетами-носителями 17 типов с тридцати стартовых площадок трёх испытательных полигонов в составе 150 боевых расчетов и т.д. Результатами этой деятельности были более 500 монографий, научных отчетов, статей, предложений, экспертных заключений, других работ и изобретений, в большой мере их практическая реализация. Отмеченные выше разработки по проблемам подготовки и формирования человека будущего – космического человека мне приходилось решать, в основном, факультативно, во внера бочее время, т.е. в оставшееся от работы в области ракетно-

космической науки и техники время. При этом разработки в этой новой области позволяли всё более успешно интенсифицировать и повысить эффективность труда, сократить в несколько раз продолжительность сна, восстановления сил, затраченных в процессе труда, годами спать по нескольку часов в сутки, освоить методы напряжённой творческой деятельности без сна до 5 суток, освоить методы релаксации, концентрации и сосредоточения внимания, использования подсознания (так называемого бессознательного) и правого полушария с их огромными информационными возможностями, методы одновременной работы над несколькими (до 30) научными, техническими, организационными, социальными проблемами с получением отобранных из большого числа вариантов наиболее целесообразных результатов в заданное самосознанием время, быстро (практически в доли секунды) переключаться от одной проблемы к другой, удерживать в памяти полученные решения, переходить от обоснования и разработки к практической реализации в реальных условиях жизни, в значительной мере структурировать пространство событий, использовать медитационные формы для переноса энергии наиболее емких объектов медитации на себя для укрепления воли и ускоренного перехода от состояния субъекта медитации к объекту медитации, отвечающему сокровенным замыслам Системы Самоорганизации Живого Космоса, вековым чаяниям человечества, входить в духовный контакт с желающими идти по Высокому – Божественному (Развивающийся Идеал Вселенной) Пути Мироздания. Я по мере изучения мирового опыта и собственных разработок всё более убеждался в том, что путь Космического Божественного самопрограммирования и самосовершенствования, самоконтроля и самооценки, сделанные в этом направлении мои разработки и полученный опыт являются кардинальным путём развития человека, общества, земной и космической цивилизации.

5. Поиск, анализ, обобщение и развитие элементов КСП

Я изучил и осваивал на практике много (несколько тысяч) работ различных школ, Учителей, систем по условиям и методам специальной подготовки, духовно-нравственного пробуждения и саморазвития человека (русские подвижники, различные виды Йоги и других философий Индии, Непала, Тибета, Китая и других народов, в том числе Ушу, Цигун, Тайцзи-Цюань, Паневритмия, Рейки, Кальки, Джуд-Ши, Шиатсу, акупунктура, различные виды аутотренинга и др.). Все эти работы свидетельствовали об огромных возможностях и реализации путей саморазвития, освоения новых чувств, Сил, Сиддх, способностей. Я был убеждён, что эти новые возможности могут потребоваться при проведении космических полётов, расширении уровней взаимодействия при изучении и освоении Космоса, Природы, родной Земли и других космических тел, при достижении первоочередных проблем философии, социологии, системы самоуправления, мировоззрения, при выборе программ и образа жизни человека, человечества, развития науки и техники.

6. Распространение мировоззрения и системы КСП

До 1993 года мои материалы по комплексному – космическому самопрограммированию (КСП) и саморазвитию человека и общества были представлены во многих моих докладах, лекциях, в магнитофонных записях, выступлениях в сотнях организаций. Интерес людей нашей Родины к моим разработкам в области изучения,

неограниченного саморазвития и практического освоения и позитивного применения имеющихся и широкого круга новых возможностей и способностей непрерывно возрастал. Росло число запросов из многих организаций и регионов страны на мои выступления, лекции, семинары КСП.

Я высоко оценивал заявленную в запросах и отзывах первостепенную важность для всех обращающихся по вопросам КСП ко мне, в организацию, где я работал, людей всех социальных категорий, профессий, уровней подготовки, разработанных мною новых мировоззрения, принципов, программ, методик, уже полученного мною собственного и коллективного (довольно широкого, с участием в руководимых мною бескорыстно коллективах до 4200 человек), опыта освоения и применения КСП, опыта реализации разработанных и практически осуществлённых мною программ подготовки нескольких тысяч инструкторов-методистов КСП в 54 областях, краях и республиках страны для экономики, здоровья, обороноспособности, творчества, воспитания, обучения, образования, культуры многих организаций и учреждений.

Первостепенная значимость этих разработок подчеркивалась также в многочисленных позитивных оценках, отзывах, заключениях многих ведущих специалистов и организаций. Я считал своей обязанностью донести до людей обобщённые, переработанные и дополненные мною результаты освоения древних методов, а также свои новые разработки и опыт. При этом я на практике стремился показать, что мои выступления, доклады, лекции, семинары по КСП, проводимые по моей инициативе и на основании просьб ко мне и к руководителям НИИ-4 руководителей организаций, управлений, отделов, объединений, могут быть сопряжены и не мешают моим работам по ракетно-космической науке и технике, которые я обычно выполнял со значительным превышением против официальных планов и заданий. С целью выполнения своих замыслов по распространению Системы КСП иногда приходилось использовать и известный принцип Питера в связи с тем, что надо мною бюрократическая военная система организации и управления поставила не менее 8-10 начальников. Когда-то Питер сформулировал принцип, что в многоярусной системе начальников ниже находящийся хочет тайно «подсидеть» вышестоящего и занять его место, а выше стоящий хочет удержаться на своём месте и для этого стремится «поставить на место» нижестоящего интригана. Поэтому, после определённого опыта взаимодействия со своим настырным сотрудником из боязни «получить по шапке» от своего начальника, отказавший один раз начальник постепенно обучается и признаёт разумную инициативу справедливой, даже старается без амбиций принять и поддержать её, а нередко и принять меры для занесения этой инициативы в свой актив.

Использование этого принципа позволяло, если один из начальников часто амбициозного и негативного склада характера, исходя из реализации им отмеченного ещё Щедриным российского бюрократического принципа многих начальников – власти: «тащить и не пуштать» или исходя из предвзятых опасений, возражал против того, что я обоснованно считал необходимым и отказывал в моей просьбе, обращаясь к его начальнику, который для показа своей власти, нередко из опасения, что подчинённый ему, меньший по рангу, званию, должности предыдущий мой начальник зарится обычно на его место, принимал положительное решение по необходимому для меня и соответственно необходимому для Родины продуманному мною направлению. Таким образом, несмотря на огромную иерархию должностей и занимавших их, как правило, новых по отношению к проблеме и менее подготовленных, чем я, начальников, и даже благодаря этой иерархии, удавалось осуществить многие важные свои разработки, нужные для дела командировок, реализовать комплексные предложения и изобретения. Это и в шутку и всерьёз. Помогало мне отстоять возможность работы по интересующим меня проблемам техники и человека так же многопрофильность головной организации по ракетной технике и космосу,

охватывающей по своему статусу почти всё многообразие науки и техники, а также то, что я многие годы получал звание «Лучший изобретатель войсковой части», имел в течение ряда лет больше авторских свидетельств и заявок на изобретения чем остальные сотрудники НИИ, вместе взятые, был лауреатом ВЦСПС и десятков конкурсов на лучшие изобретения отрасли и Мособлсовета ВОИР, участником ряда отраслевых и межотраслевых выставок лучших изобретений. А предприятие ракетной отрасли соревновались друг с другом по показателям изобретательской работы. Поэтому даже разработанные мною изобретения по научно-техническим проблемам, далеко выходящим за рамки выполняемой в моём отделе тематики, но имеющие явную и признанную ценность, подтверждённую путем присуждения моим разработкам-заявкам на изобретения положительных решений и авторских свидетельств от Комитета по делам изобретений и открытий, шли в позитивную копилку НИИ, отдела, управления, отрасли, Министерства обороны, ракетных стратегических и военно-космических сил, а также ряда мирных приложений. Кроме того, я выполнял порученные мне и инициативно предложенные мною научные исследования обычно в объеме и по ценности полученных результатов значительно превышающих задания для многих других сотрудников НИИ. Поэтому длительное время командование института поддерживало и мои разработки и выступления по проблемам человека и общества по запросам многих организаций. Среди мест моих выступлений по проблемам и методам космического самопрограммирования и саморазвития, давших положительные заключения на мои разработки были: НИИ-4 ААН, МО, Генштаб, войсковые части, Управления и Научно-исследовательские институты Министерства обороны, Академии наук, медицинского, психологического, педагогического, экологического профиля и других различных министерств и ведомств, учебные организации высшей и средней школы, МАИ, МГУ, МВТУ, лицеи, техникумы, авиазаводы, автомобильные, химические заводы, КБ промышленности, Комитет космонавтики и другие организации ДОСААФ, Иностранный отдел ЦК КПСС, Главное разведывательное управление – ГРУ, Отдел обучения войск МО и Военно-Морского Флота СССР, Верховный Совет СССР, ВЦСПС, теоретический и идеологический журнал ЦК КПСС «Коммунист», Институт философии, Институт психологии Академии наук, Институт медико-биологических проблем Минздрава СССР, Научно-Техническое Общество СССР, Институт радиоэлектроники и связи, Институт нормальной физиологии, Исполнительные комитеты советов депутатов трудящихся, Методические советы спортивных обществ, ДСО ЦСКА, Труд, полигоны, институты и другие организации Министерства быта РСФСР и других Союзных Республик, Институты усовершенствования учителей и профессионального развития кадров и другие организации. Довелось выступать и проводить семинары КСП в Домах учёных, в Дворцах культуры, в больницах, в физкультурных диспансерах, в Казахстане, Башкортостане, Краснодарском крае, в Томске, Иркутске, Рязани, Оболенске, Протвино, Серпухове, Горьком (Нижнем Новгороде), Куйбышеве, Тольятти, Уральске, Луцке, Владимир-Волынском, Таллинне, Петрозаводске, Волхове, Сортавала, Абакане, Новокузнецке, Мысках, Осинниках, в Абхазии, Махачкале, Волгограде, Орле, Боровске, Чебоксарах, Новой Каховке, Никополе, Одессе, Лазаревском, Житомире, Карадаге, Анапе, различных городах Подмосковья, на Всесоюзных Чтениях К.Э. Циолковского, Пионеров космонавтики, Н.Ф. Фёдорова, в Академии медицинских наук Сибирского Отделения АН СССР, Академии педагогических наук, ВДНХ, в оздоровительных объединениях, клубах любителей бега, на Съездах и научно-практических полномочных конференциях Творческого Союза Учителей, для фирмы «Социновация», в Центральном Доме писателя, Центральном Доме архитектора, Домах техники, в МОСоблсовете ВОИР, на профсоюзных курсах в Битце, на Слётах, Сборах, в Народных университетах, клубах КСП и др.

7. Первые доклады о системе космического самопрограммирования

О необходимости и первых разработках в области космического самопрограммирования и саморазвития человека и общества отмечалось в сделанном мною докладе «К.Э. Циолковский и будущее» 22.09.45г. в Московском Планетарии, в моих докладах о программах изучения и освоения космоса, в моих докладах на заседаниях секции и отделения подготовки и технического осуществления ракетных и космических полётов (стратосферных) АНТОС МАИ 1945-1948 гг., во многих моих последующих выступлениях и лекциях, например, в докладах: «Принципы комплексного космического самопрограммирования» в центральной лаборатории НТО РЭС им. А.С. Попова 1970г., «Проспект системы комплексного самопрограммирования (Вселенский Собор, Собор Света) Высокой общечеловеческой культуры, цивилизованности, неограниченного саморазвития, оздоровления и здорового образа жизни» 1974г., «Некоторые новые информационные возможности, элементы самопрограммирования, пути их развития и использования в НИР и новых разработках (некоторые результаты работ по повышению творческих, информационных, интеллектуальных, психологических, физиологических и физических возможностей человека, их использование для дальнейшего научно-технического и социального прогресса): доклад для представителей в/ч 25840, А-14026, всех подразделений ОВНТПИ. 23.4.1974г., на семинарах Е.С. Жарикова по проблемам интеллекта (мой доклад «Резервы, ресурсы человека и человечества» 16.7.1977г. и др., на заседаниях Общественного института человека, в Лаборатории биоинформации НТО РЭС им. А.С. Попова и др., в моих выступлениях и лекциях в НИИ-4 ААН и МО, в Дворцах культуры подмосковного Калининграда (г. Королёв) и Болшева (Юбилейный), в Таганрогском радиотехническом институте ТРТИ и т.д.

8. Препятствия на пути КСП и их преодоление

Однако, начиная с 1982г. в связи с огромным интересом людей к новому мировоззрению, системе, принципам, программам, методикам КСП, в связи с созданием многочисленных филиалов КСП «Космос» по стране по заданию ЦК КПСС и Госкомспорта более 20 государственных организаций обрушились на эти разработки, особенно на мировоззрение, представление о живом Космосе, его системе самоорганизации, новые программы развития человека и общества переводя проблему в «идеологическую плоскость». При этом, ссылались на используемые в моих методах представления о биополях и вполне достижимых по моему опыту развития новых возможностей и способностей, включая биополевой самомассаж, дистанционные биополевые взаимодействия, как якобы на проявление мистицизма, а на элементы статического и динамического аутотренинга, как якобы на проявление идеализма, на неиспользование мною стандартных начальных упражнений официально утвержденных комплексов ГТО, а крамольным также считали применение элементов Йоги, специальных методов дыхания, концентрации внимания, медитации, восточных психофизических методов подготовки.

Чиновники от спорта и власти, боясь преследований со стороны центральных партийных органов за поддержку Системы и мировоззрения КСП, вызывающих всё больший интерес научной и спортивной общественности, стали называть их чуждыми отечественному спорту, системам обычной подготовки спортсменов и принятых Минздравом методов так называемого оздоровления и т.п. По установкам и заданию ЦК

КПСС были проведены специальные объединенные заседания 127 представителей партийных органов, членов ЦК и МК КПСС, общества «Знание», Госкомспорта, ангажированных кандидатов и докторов различных наук, представителей заранее ориентированной прессы на заседаниях докторских советов ВНИИФКА и ГЦОЛИФКА, докторского учёного совета по проблемам спорта и др. Эти заседания были типа известной пресловутой сессии ВАСХНИЛ Лысенко, осудившей кибернетику. Отмеченные представители официоза вознамерились разгромить созданные мною и практически осваивавшими единомышленниками и инструкторами системы КСП организации, группы, филиалы объединений и народных университетов КСП «Космос». Они не гнушались, работая перед ЦК, КПК, МК КПСС, использовать специально сфабрикованную ими же «информацию», прямой обман, фальсификацию фактов, запрещать участие в обсуждении многочисленных специалистов и сторонников КСП, запрещали их обоснованные фактами выступления на «обсуждении» в защиту системы КСП, опубликование реальных полезных результатов развития и использования нового мировоззрения и системы КСП. Однако задуманные ими попытки задушить движение, систему, методы, организации КСП «Космос» вызвали бурю возмущения, сотни индивидуальных и коллективных (с сотнями подписей) писем сторонников КСП об обмане, необъективности и неправомочности заседаний и решений отмеченных официальных шабашей охотников на ведьм, современных инквизиторов, а по существу недругов русского и российских народов. Эти недруги явно выполняли социальный и политический заказ ЦК КПСС против системы и мировоззрения КСП с целью отбить охоту у широких масс людей осуществлять неограниченное позитивное саморазвитие и обретение новых возможностей и способностей, которые усиливают каждого человека тысячуекратно. Они стремились, как гитлеровцы и многие отечественные партийные и советские деятели, оставить право на развитие по их мнению магических способностей, Сил и Сидх только для правящей элиты, для формирования и зомбирования общественного мнения, для искоренения инакомыслящих, для представления народу только низких полуживотных качеств, обращающих людей в рабов элиты. Они не понимали и не желали понять существование Системы и Мировоззрения Высокого Божественного саморазвития и самопрограммирования, требующих для обретения высоких качеств по существу Второго Рождения человека, становления его на восстановление и развитие в себе издревле заложенных в людях Божественных качеств, полного устранения своих ещё имеющихся обычно в избытке негативных качеств, устремлений, целей, слов, дел, поступков.

9. Саморазрушение власти, препятствующей реализации системы КСП и связанные с этим потери для страны

По детальным экономическим оценкам ЦНИИбыта Минбыта РСФСР минимальная ежегодная экономия средств при использовании 25% населения страны системы КСП составляла 80,7 млрд. руб./в год в ценах 1986г. Однако и на эти возможности, подтверждённые практикой Движения, Объединений и клубов КСП «Космос», прежняя система управления страной со стороны КПСС не обратила внимания, подавляя и замалчивая инициаторов этого важнейшего народного движения, что ещё характерно и для ряда чиновников и структур управления современности.

Протесты, многочисленные письма, телеграммы, прямые обращения в партийные, правительственные, идеологические, профсоюзные органы мои и других сторонников КСП, бурный всплеск нашего негодования и возмущения против действий привычно тиранических структур власти и системы подавления,

выступлений в поддержку движения, системы, программ, мировоззрения КСП сделали своё дело. Партийные ловкачи, функционеры и фальсификаторы наказали сами себя, привели КПСС к саморазрушению, показали всему миру свою подлинную сущность, тупое упорство правдами и неправдами сохранить свою неправедную тираническую власть, превратились в поборников только денежного мешка и своих личных выгод.

Если бы партийные и государственные органы, профсоюзные и другие общественные организации, вопреки прежнему руководству КПСС, затратили свое личное время на рассмотрение по совести, на освоение и поддержку предложенных мною и апробированных в практике жизни, оправдавших себя в уникальном социальном эксперименте нового мировоззрения, системы, программ, принципов, методик КСП, признали их как определяющие для развития страны, социума, культуры, творчества, обеспечение высокого качества производительного труда, для оздоровления народа и всех сторон его жизни, то можно с уверенностью сказать, что, применив эти предложения и систему КСП для управления и активного самоуправления и преобразования СССР, можно было бы исключить режимы, приведшие к нынешнему плачевному состоянию России и бывших республик СССР. Дальнейшее неиспользование системой управления страны Программ, мировоззрения, Системы КСП приводит к дальнейшему ограблению страны олигархами, обнищанию народов, к разгулу криминальной власти, преступности, бесконтрольному использованию средств массовой информации против русского народа, по существу к вымиранию русского, славянских и ряда других народов, к преднамеренному попустительству наркотизации, алкоголизации, развращению народа, к потере значительной частью молодежи качеств продолжателей заветов предков, отцов и матерей, построивших могучую страну, нашу Родину, привели в большой мере к захвату и контролю власти коррумпированными сионистами и их прихвостнями, представителями «комитета трёхсот», олигархов и т.д. вопреки коренным интересам народов России и СССР.

Коррумпированная система власти, управления страны с начала так называемой перестройки принесли народам России, бывшего СССР, верящим в правду и защиту справедливости людям мира, ущерб, потери, ограбление, страдания, обнищание, потерю доверия народа к системе управления во много раз большие, чем нанесли СССР орды немецких и других фашистских захватчиков, чем репрессии и тирания КПСС;

- российское население вымирает со скоростью более миллиона человек в год;
- богатства (промышленность, сырьевые ресурсы, финансы, недвижимая собственность, властные структуры страны более чем на 60% захвачены сионистскими олигархами и их прихвостнями,
- оставшееся население России властями всех мастей через проданные врагами народа средства массовой информации осознанно спаивается, наркотизируется, развращается, теряет репродуктивные возможности;
- народ практически лишен возможности влиять на контроль деятельности властных структур, контролировать распределение средств и трудовых ресурсов страны;
- уровень жизни основной части населения, пенсионеров страны снизился почти в десять раз в сравнении с предперестроечными возможностями;
- украденные у народа средства (приватизация, дефолты, монетизация, скупка отечественными и зарубежными грабителями предприятий, акций и т.п.), грабительский «рынок», неправедные неравные, невсеобщие, нетайные, непрямые выборы, огромное недопустимое во многих странах превышение максимальной

зарплаты (доходов) над минимальными и т.д. приводят ко всё большему закабалению России этими грабителями, к созданию развращённой властью элиты, к разделению общества и др.

Помочь России, российскому, русскому народу надёжно может предлагаемая Система КСП при освоении её, постоянном использовании в жизни каждого человека и общества, особенно молодёжи, в системах воспитания, обучения, образования, оздоровления, государственности, при её всемерной поддержке системой управления (самоуправления), руководителями всех направлений, при создании чётких мировоззрения и программных ориентиров развития страны, подготовленных на основе системы и принципов Духовности и Нравственности, комплексного оздоровления общества по принципам КСП.

Важным этапом в развитии КСП, Российского и Всемирного Движения КСП были мои разработки по комплексному самопрограммированию и саморазвитию, опубликованные в научных отчетах - материалах ЦНИИбыта Минбыта РСФСР за 1986г. (Приложение № 8, части I, II, III к отчёту: «Исследования по обоснованию и перечень новых видов отраслевых услуг и форм обслуживания в части рекреационно-оздоровительных мероприятий и совершенствования быта населения по теме ЦБ-35-86 «Провести исследование и разработать перечень видов бытовых услуг и прогрессивных форм обслуживания (в том числе принципиально новых) с учётом требований Комплексной программы товаров и услуг». Эти отчёты (части I, II, III) были направлены в Минбыты всех Союзных Республик, на Краснодарский и Горьковский полигоны Минбыта РСФСР, а также более чем на 300 предприятий, заводов, в организации быта, и т.д. Я был автором, руководителем и ответственным исполнителем этих материалов, которые получили только позитивные отзывы всех адресатов, а я был выдвинут Учёным Советом ЦНИИбыта РСФСР на должность Главного Специалиста Минбыта РСФСР по рекреационно-оздоровительным формам бытового обеспечения и обслуживания на основе системы КСП. Однако представители тиранических структур не дремали и волевым методом запретили развитие системы КСП в системе быта в период правления КПСС.

10. Распространение книги «Космическое самопрограммирование»

Выпуск в 1993г. в 1000 экз. моей работы «Космическое самопрограммирование» было важным шагом на пути развития российского гражданина и всего человечества как ориентир на дальнейшем пути создания заслуживающей доверия и поддержки Цивилизации планета Земля.

Книга распространялась бесплатно мною и моими друзьями из созданных нами духовно - оздоровительных психолого - социальных, культурно – экологических групп, клубов, Народных университетов, Объединений, Всемирного Движения космического гармонического Божественного (Развивающийся Идеал Живого Космоса) самопрограммирования, оздоровления и саморазвития (КСП, ВДКС) «Космос» и их 54 Филиалов при Комитете космонавтики СССР, СНГ, России.

Распространялась эта книга, и её многочисленные копии также представителями Движения КСП, ВДКС в Комитете защиты Мира (Федерации мира и согласия), в Государственной Думе Федерального Собрания Российской Федерации, в «Зелёном Движении», в ДОСААФ, в обществе «Знание», в избирательных блоках №№ 9 и 34 по выборам в ГД ФС РФ второго созыва, в дружественных духовно-оздоровительных и культурно – социальных объединениях, на лекциях и выступлениях автора, на конференциях, семинарах, гражданском форуме в Кремле, международных конгрессах,

симпозиумах, Чтениях К.Э. Циолковского, Н.Ф. Федорова, Пионеров ракетной техники и космонавтики конференциях, в институтах усовершенствования учителей и профессионального развития кадров, в духовно-оздоровительных клубах, группах, общественных объединениях и др.

Особый интерес к ней проявили философы, социологи, психологи, несмотря на предельную краткость приведенного в ней разработанного и предложенного мною нового «Мировоззрения космического единения и самопрограммирования, саморазвития и самооценки сущего» (мировоззрения КСП). Это мировоззрение отличалось от общепринятого в тот период в отечественной науке - так называемого диалектического и исторического материализма, тем более что за предшествующие более 70 лет отсутствовали издания, связанные с духовными проявлениями Живого Космоса, действующими в реальном Космосе взаимоотношениями человека и человечества, их потенциальными возможностями взаимного влияния и связи с Системой Самоорганизации Живой существующими вечно Вселенной, Мирозданием.

11. Основные отличия мировоззрения КСП

Основными отличиями в мировоззрении КСП были:

- утверждение, что Космос (Большой и Малый) самоорганизован;
- утверждение, что Космос, Мироздание, Вселенная являются Живыми, проявляют все свойства живого высоко организованного сознательного существа, связанного со всеми своими элементами;
- утверждение, что Космос имеет систему Космической Самоорганизации, связанной с каждым элементом сущего;
- утверждение, что в Космосе формируются элементы проявленного, регистрируемого с помощью органов чувств и приборной техники и элементы ещё не проявленного, но тоже связанного с Системой Самоорганизации Живого Космоса;
- представление о том, что Космос самопрограммируется, саморазвивается, самоконтролируется во всех своих составляющих элементах – частях;
- представление о том, что Система самоорганизации Космоса вырабатывает Вселенские Сигналы для всех своих составляющих, отвечающие наиболее целесообразным взаимодействиям, необходимым для позитивного развития всего безграничного Космоса;
- представление о том, что существуют вселенские мгновенные (превосходящие скорость света по меньшей мере на много порядков) энергоинформационные связи, космический перенос посредством структур мыслеформ, мыслеобразов, биоэнергоинформационных полей, голограмм, отображающих опыт применения в Космосе программ жизни во всём их многообразии между всеми элементами (проявленного и ещё не проявленного) сущего и единой Системой Самоорганизации Живого Космоса;
- представление о том, что творение продолжает осуществляться во всей Вселенной, в Микро- и Макрокосмосе и в нём могут принимать участие все ранее сотворённые части Космоса;
- представление о том, что все части Космоса также имеют свойство живого и связаны с Системой Самоорганизации и что процесс творения контролируется этой Системой;
- представление о том, что всем составляющим Живого Космоса обеспечивается свобода выбора пути дальнейшего индивидуального развития: по Вселенским Сигналам, или вопреки им, т.е. позитивного или негативного по отношению к Замыслу Главной

Системы Самоорганизации Космоса, представление о том, что такой Замысел существует и постоянно совершенствуется ;

- представление о том, что каждой составляющей Живого Космоса присуще свойства осознания через индивидуальный опыт, по какому (позитивному, или негативному) пути идёт его развитие, осознание правильности, необходимости и своевременности возмездия себе за сделанные собой и не искупленные негативности, свойства ожидания этого возмездия;

- представление о том, что все составляющие Космоса воспринимают принятые каждой его частью решения и осознают качество этого решения, относясь или благоприятно, или настороженно к принявшему решение;

- представление о том, что Система Самоорганизации Космоса постоянно представляет возможности и рекомендации как лучше поступить для каждого сущего и относится к нарушающему Вселенские Сигналы – позитивный Замысел, действующему вопреки ему, после анализа возможных последствий негативных решений, как к больному, которому нужно помочь излечиться и принять правильное решение – стать на Вселенский Путь развития;

- представление о том, что повторение и упорное следование негативным решениям, вопреки Вселенским Сигналам, приводит к саморазрушению генома, болезням и гибели принимающего и реализующего негативные решения и его ближайшего окружения, потакающего негативности;

- представление о том, что в любой момент времени саморазвития даже принимавший негативные решения может стать на позитивный путь дальнейшего саморазвития, искупив многократно последствия, вызванные своими негативными решениями, действиями, мыслями, словами, целями, помогая при этом другим в исключении их негативных взаимодействий, устремлений, поступков;

- представление о том, что при упорном повторении негативных решений или возвращения на негативный путь после исправления сделанных раньше ошибок делающий это наказывает сам себя деградацией души – самосознания и тела, всё более низкими повторными воплощениями, потерей своих возможностей и способностей;

- представление о том, что главная Сила Космоса – сила концентрированной мысли, мыслеобраза, мыслеформы способна структурировать своё самосознание, событийность, пространство и время, оказывать преобразующие действия при общении на любых расстояниях;

- представление о том, что возможности позитивного самопрограммирования, гармонического саморазвития, самосовершенствования, развития творческих качеств, энергоинформационных взаимодействий безграничны при условии выполнения идущим по Высокому Пути требований Космической Этики, выраженных в сформулированных и приведенных основных Вселенских Сигналах Мироздания, воспринимаемых каждым сущим;

- представление о том, что в Космосе отсутствуют случайные процессы, все явления и события в жизни каждого сущего определяются кармическими накоплениями и заслугами, даются по делам и имеют целью способствовать пробуждению и продвижению Божественного самосознания через Труд души и Различающее Знание, соответствующее восприятию и творческому исполнению Вселенских Сигналов, устремлению и действиям по реализации целей Высокой избранной и ощутимой предназначенностии;

- представление о том, что медитация, медитационные взаимодействия через контакты с Системой Самоорганизации в соответствии с Вселенскими Сигналами при любом объекте Высокой медитации позволяет медитирующему получить необходимую энергию и информацию для укрепления своей воли для активного перехода от теперешнего мира, состояния к объекту медитации; при этом чем выше объект медитации,

чем он ближе к Вселенскому Замыслу, тем выше получаемая медитирующим энергия и его воля, тем быстрее может быть реализован объект медитации;

- представление о том, что каждый на его теперешнем этапе саморазвития является не просто частью, а необходимой частью творящего Живого Космоса;

- представление о том, что деструкция личности при и после её предшествующих негативных решений и действий может быть приостановлена только путём пробуждения самосознания, покаяния, многократного возмещения – искупления следствий своих негативных решений, постоянного следования в дальнейшем Высокому Путю жизни и творчества, Вселенским Сигналам, Космической этике, Божественному самопрограммированию и саморазвитию. В этом случае может быть восстановлена наиболее благоприятная структура личности, дальнейшее гармоническое её самосовершенствование, позитивная событийность, созданы наиболее эффективные возможности для творческой реализации предназначенностей;

- представление о том, что каждый сущий несет в себе элемент Космической Божественной самоорганизации и взаимосвязи (Божью Искру), который начинает наиболее активно функционировать после реализуемых бескорыстно добрых дел (мыслей, слов, взаимодействий, целей, устремлений, поступков), Пробуждения самосознания, следования Различающему Знанию и позитивным Вселенским Сигналам, после открытия в себе сердечного центра Анахата и более высоко расположенных активных центров саморегуляции и самоуправления;

- представление о том, что все сущие находятся в поле зрения Системы самоорганизации Космоса, что от этой Системы невозможно что-либо скрыть, её невозможно обмануть любыми ухищрениями ума и индульгенциями; поэтому первостепенное значение для самосовершенствования имеют абсолютная честность, порядочность, позитивность, признание и исправление своих ошибок, космическое Божественное самопрограммирование, Труд души и тела во имя развития более высокоорганизованных систем, Целей и Замысла Живого Космоса, комплексное оздоровление и самоисцеление, активная деятельность на этом Высоком Пути, отсутствие гордыни и чванства достигнутыми успехами.

Приведенная в книге, в «Проспекте Системы КСП» необходимость построения нового общества, новой космической культуры и ответственности каждого землянина за условия жизни, за построение социума на планете Земля, за свои слова, дела, мысли, цели, устремления, поступки на основе использования приведенного мировоззрения и максимального развития позитивного самосознания человека и общества, гармонического самопрограммирования и саморазвития даётся с опорой на главенствующую роль мировоззрения и силы мысли, Пробуждения самосознания как главной структурирующей Большой и Малый Космос программирующей Силы во Вселенной; в такой постановке она ранее не приводилась.

В книге в комплексе показана чрезвычайная важность избавления от негативных взаимодействий и настроя в жизни человека и общества, в процессе оздоровления и самосовершенствования. Приведенные элементы методик КСП и аутопрограммы самоисцеления, используемой в народных университетах и группах КСП и развития новых возможностей и способностей опирается на развитие в себе качеств позитивности, Различающего Знания, активных действий каждого участника Движения КСП, как психолога, как врача, понимающего отклонения от мировоззрения КСП, как сигнал о недостаточной информированности или серьезной психической болезни, допускающих непонимание необходимости различия стремления к позитивности ко всему и присущего КСП стремления к позитивности только по отношения к Высоким Божественным качествам самопрограммирования и саморазвития личности. Именно такое

понимание КСП является основой для эффективного действия аутопрограмм самоконтроля, самооценки, саморазвития, самоотдачи участников Движения КСП.

12. К программе обучения и самовоспитания КСП

Приведенные в книге программа-план Луцкого научно-практического семинара космического самопрограммирования (КСП) и динамических форм обучения (ДФО) продолжает впервые предложенную и апробированную автором систему программ КСП, ДФО, предназначенную как для учителей, так и для родителей, для учащихся всех учебных заведений, для работающих и профессионалов любых направлений деятельности в интересах активного построения новой позитивной (Божественной) духовно-нравственной, психологически – интеллектуально - творчески – социально - экологически – физически здоровой цивилизации, достойной Системы Самоорганизации и самоуправления Космоса. Приведенная в программе тематика теоретических, практических и комплексных занятий, как показал опыт, может быть успешно использована в любой аудитории учеников, учителей и профессионалов, различных категорий населения, причём содержание каждой темы может углубляться неограниченно в последующих этапах обучения и саморазвития по мере позитивной готовности инструкторов и руководителей обучения. Конечно, успехи в реализации новых возможностей и способностей зависят от самоорганизации и энергетики – воли, которые тоже могут самопрограммироваться и развиваться по мере развития позитивности, Различающего Знания, Пробуждения самосознания, следования Вселенским Сигналам, регулярности занятий КСП, передачи накопленного индивидуального опыта другим, обострения внимания и саморазвития к даже самым малым новым проявлениям уже имевшихся и вновь возникающих возможностей и способностей. Очень важное значение при этом приобретает честная и требовательная к себе работа, труд души по освобождению от приведенных в книге, пожалуй впервые, негативных чертах, качествах, взаимодействиях. По этим программам подготовлено к настоящему времени более 5500 инструкторов - методистов и пропагандистов системы, методов, принципов, опыта КСП, ВДКС.

Особый интерес у занимающихся всегда вызывает опыт очищения, подготовки к занятиям, медитации, питания, оздоровления, релаксации, полевых, информационных, энергетических, психологических, физических, контактных и бесконтактных взаимодействий друг с другом, с животными и растениями на больших и малых расстояниях, опыт восстановления и улучшения зрения, слуха, памяти, волевых качеств, тактильной чувствительности, улучшения взаимоотношений, взаимопонимания, солидарности и взаимопомощи в Высоком. Вызывает растущий интерес опыт активного, позитивного творчества и сътворчества, Различающего Знания, восприятия и следования Вселенским Сигналам, стойкости к стрессовым состояниям, самоанализа и саморегуляции, благожелательной передачи, готовым к восприятию, новых возможностей и способностей, методов психосоциального взаимодействия в больших коллективах и др.

Мировоззрение и методы КСП требуют активного постоянного участия каждого занимающегося в освоении предлагаемых методов. При этом особое внимание должно быть уделено позитивности, укреплению воли, систематичности занятий, психоэнергетическим позитивным медитациям на жизненно важных целях, устремлениях, объектах медитации, которые позволяют перенести энергию объекта медитации на медитирующую и тем самым способствовать неограниченному укреплению воли к реализации объекта медитации и поставленных Высоких целей. Отображение следствий такой подготовки приведено в разделе «Где на Земле», в котором приведена особо

благоприятная обстановка для оздоровления, самосовершенствования, творчества, коллективных взаимодействий в условиях Слётов, собраний, сборов, семинаров, конференций, конгрессов КСП, ВДКС.

Благодаря приведенным в книге мировоззрению, методикам, элементам системы, программе обучения, некоторым важным данным уже достигнутого опыта использования КСП, дающих пути к освоению многих методик развития приложений так называемого реально существующего тонкого мира, программам и Слётам гармонического самопрограммирования и развития личности и творческих коллективов самосовершенствования, книга обрела своего читателя и практика КСП среди учителей и обучающихся в начальной, средней и высшей школах, в тысячах клубов любителей бега, оздоровительных групп всех возрастов, включая детей и пенсионеров.

Книга подарена сотням библиотек школ, других учебных заведений, общественных объединений, государственным организациям, специалистам различных профилей, избирательным блокам и объединениям, в средства массовой информации, администрации, руководителям партий, союзов, депутатам и т.д. Тем не менее, количество изданных или размноженных другими способами экземпляров книги было ограниченным, а практический интерес к ней, её компактность продолжает привлекать многих людей и коллективов. Поэтому появление её на сайте и переиздания могут оказаться полезными для ставших на Путь гармонического Восхождения, дальнейшего позитивного развития и саморазвития России и Мира. Работа по использованию и развитию Системы и Концепции КСП, ВДКС продолжается, проведены 30 традиционных ежегодных Слётов КСП, ВДКС.

13. Об отзывах и оценках Системы и Движения КСП, ВДКС нашими современниками

Мировоззрение и система КСП, движение ВДКС высоко оценены тремя международными Конгрессами – Фестивалями по итогам развития за 2000 лет и перспективам развития Мировой и Национальных Культур в 21 столетии и третьем тысячелетии:

- второй Конгресс - Фестиваль в своих резолюциях – решениях отметил: - «важнейшим достижением развития культуры является создание и развитие направления космического – ноосферного гармонического самопрограммирования и развития человека и общества»;

- третий Международный Конгресс – Фестиваль Всемирной и Национальной Культуры: Истоки, Пути.,(г. Ялта. 18-21 сентября 2002г.) в своей итоговой резолюции Итоги мировой и национальной культуры – перспективы на будущее отметил:

«Конгресс - поддерживает и считает важнейшим направлением и итогом развития культуры космическое гармоническое самопрограммирование (КСП) и Программу развития человека и общества, мировоззрение, Систему, Всемирное Движение КСП (ВДКС), проведение 25 международных Слётов ВДКС «Космос» при Ассоциации космонавтики России, СНГ, - разработчик и руководитель – академик Колтунов Ян Иванович;

- считает необходимыми активную пропаганду идей Движения и опыта КСП, ВДКС, осуществление предложенных Я.И. Колтуновым программ развития России и человечества, стран СНГ и Мира (см. также Приложение, в котором приведено развёрнутое Решение Секции – Направления № 6 «Космическое самопрограммирование и саморазвитие человека и общества, России и Мира» третьего Международного Конгресса - Фестиваля)».

Более трёхсот отзывов современников о системе и опыте КСП – приведена в авторских материалах сайта и в книге «Свет и Зов КСП» т. 2.

В настоящее время подготавливается новое дополненное издание книги, в компактной форме для его использования в духовно-оздоровительных группах, клубах, объединениях, при коллективной и индивидуальной самоподготовке и самосовершенствовании.

Нынешнее издание книги является по - существу повторением издания 1993 года в Астане. Оно и сейчас имеет общественную значимость и может использоваться в практике занятий КСП одновременно с другими материалами, приведенными в сайте.

Ниже приводится текст факсимальной книги «Космическое самопрограммирование» 1993г. издания с дополнениями (фотографии, стихи автора и др.).

Колтунов Ян Иванович

Космическое самопрограммирование

(факсимальное переиздание работы 1993г.)

**Москва
1993г.**

Проспект системы

комплексного самопрограммирования (Вселенский Собор, Собор света) высоких общечеловеческой культуры, цивилизованности, неограниченного саморазвития, оздоровления и образа жизни.

Все мы - дети и ученики Вселенной.
Мир и Добро - всем сущим Космоса,
всем людям Земли без различия веры, идеологии и национальности.
В м е с т е в б у д у щ е е !

Комплексное (космическое, культурное) самопрограммирование (КСП) - система высоких Знаний и Умений, духовной, нравственной, интеллектуальной, психологической, социальной, психофизиологической, эстетической, экологической, физической комплексной подготовки, самопостроения человека.

КСП - система дальнейшего пробуждения самосознания, неограниченного саморазвития личности, ориентированной на космическую этику, общечеловеческие ценности, всестороннее оздоровление, осознание себя необходимой частью космоса, духовной личностью.

КСП - система формирования высокой культуры и цивилизованности, творческой самоотдачи, доброго общения, устремленности к познанию, развитию возможностей саморегуляции, повышения культуры труда и отдыха, общения, речи, потребления, питания, быта, обучения, обретения новых и расширения имеющихся способностей, саморазработки и реализации аутомодели личности, освоения базовых аутограмм (на первом этапе подготовки осваиваются около 80 аутопрограмм самоконтроля, несколько сот развивающих аутопрограмм, около 150 аутопрограмм самооценки и саморегуляции). Применяются статические и динамические формы обучения и самоподготовки.

КСП - система, открытая всему ценному для духовно развивающегося, совершенствующегося человека и общества, доступная каждому, кто решит ее освоить и развивать дальше.

Объединение и Народный Университет КСП "Космос" Комитета космонавтики СССР (СНГ), и их 40 республиканских, краевых, областных филиалов, их филиалов в странах СНГ и других, Объединение "ОКСАМ - Космос" фирмы "Социновация" ("СИ") Госкомтруда СССР организуют и участвуют в общечеловеческом движении за высокую культуру, цивилизованность, неограниченное самосовершенствование, готовы сотрудничать с организациями, предприятиями, обществами, спонсорами, отдельными лицами по развитию этого движения, проведению поисковых исследований, созданию международных банков данных, школ, центров подготовки специалистов, проведению научно-практических конференций, семинаров, созданию консультационных пунктов, акционерных обществ и международной системы самоуправления КСП из нравственных одухотворенных людей.

Объединения КСП "Космос" и "ОКСАМ - Космос" предлагают в СССР и в других странах свои методы КСП, аутомодели, аутопрограммы самоконтроля, саморазвития, самооценки, саморегуляции, школы подготовки инструкторов, консультации, видео- и аудиоролики по системе КСП и отдельным ее элементам, новые перечни рекреационно-оздоровительного обеспечения населения (виды услуг и новые формы обслуживания), материалы по обоснованию и опыту использования системы КСП.

Методы системы КСП проверены и получили высокую оценку специалистов, научных организаций, научных междуведомственных Советов, обществ, клубов, - в коллективах КСП численностью до 4200 человек.

Принцип подготовки КСП - бесплатность для каждого занимающегося, возможность оплаты через фирму "СИ" "ОКСАМ - Космос" заинтересованными предприятиями, организациями по договорам (для профессионалов КСП), стимуляция поддерживающих здоровье свое и своих детей (на договорных началах и законодательно).

В результате систематического использования методов системы КСП по среднестатистическим данным резко уменьшается заболеваемость - потеря рабочих дней в год в 20 раз с 41,2 до 2,1 рабочих дней в год, повышается уровень саморегуляции в несколько раз, занимающиеся избавляются от негативных привычек (курение, алкоголизм, засорение речи, переедание, гневливость и др.), за счет более правильного питания и использования продуктов снижают объем потребляемых продуктов питания в несколько раз (даже при нынешней ситуации в социуме СССР), быстро восстанавливают силы, хорошо противостоят стрессовым и высоким нагрузкам в экстремальных ситуациях, развивают свои возможности и способности для любой позитивной творческой деятельности, переходят на здоровый образ жизни, к активной гражданственности, самопрограммированию на улучшение личных человеческих качеств, самообучение, саморегуляцию.

Занимающиеся КСП реализуют добре общение с представителями любых наций, народов, Природы (фауны и флоры), устремленность к высоким общечеловеческим

ценностям, участвуют в восстановлении памятников истории, в экологических воскресниках, в движении за сохранение достижений культуры.

Методика КСП основана на новых авторских разработках, на творческом анализе, синтезе и развитии или использовании современных и предшествующих методов активации личности, в том числе методов древнерусских, индийских, китайских, и других подвижников, школ мудрости, систем саморазвития, аутогенной тренировки, применении элементов бега на дальние дистанции скороходов Тибета, методов Йоги, Аюрведы, Джуд-Ши, Дзен, У-шу, Тайцзи-Цюань, Цигун и др. В системе КСП используются основанные на историческом общечеловеческом опыте, практике Жизни психофизиологические, психосоциальные гипотезы, аксиоматика. Мировоззрение КСП использует и развивает представления древнего мира и современной науки синергетики о самоорганизации, самопрограммировании, саморазвитии, самооценке космоса, о живом мироздании, о панпсихизме Вселенной, о психической взаимосвязи всего сущего через мыслеформы, об энергоинформационном структурировании через мыслеобразы и вселенские сигналы (совесть, интуиция и др.), о концентрированной мысли, как главной силе Космоса, о космической этике и ответственности за принятые решения, цели, взаимодействия, о необходимости духовного пробуждения человека для его безопасного неограниченного саморазвития, целесообразности искупления личных негативных взаимодействий посредством добротворчества, служения Миру, устранения личных негативных качеств, Любви к сущим, душевности, как естественного состояния, представления о целесообразном самотворении Мира через мыслеформы и их производные во взаимодействиях, о позитивности самоуправления Мира, способствующего позитивному саморазвитию каждого элемента Мира. Эти представления способствуют культивированию занимающимися КСП только нравственных - позитивных целей, устремлений, мыслей, дел, поступков, действий, отношению к делающим зло как к больным, нуждающимся в активной помощи, способствуют самоанализу, освобождению от многих причин болезней, быстрому оздоровлению и саморазвитию.

Предполагается дальнейшее неограниченное развитие и изучение возможностей КСП, осуществляется активный поиск спонсоров, заказчиков и потребителей результатов разработок, исследований, опыта использования системы КСП.

Коллективными членами Центрального Объединения НУ КСП "Космос", их филиалов являются Ассоциация педагогов - музыкантов СССР, общество Рериха, изобретатели и рационализаторы ТРИЗ и АРИЗ, Московское культурно-просветительное и благотворительное общество «Всемирное Белое Братство», федерация У-шу РСФСР и др.

Разработчиком системы; мировоззрения, методов и практических приемов КСП является Президент Объединения и ректор Народного Университета КСП "Космос" при Комитете космонавтики (КК) СССР, директор Объединения "ОКСАМ - Космос" фирмы "Социнновация" Колтунов Ян Иванович. Он является инициатором движения КСП за высокую культуру, цивилизованность, неограниченное космическое саморазвитие, Вселенский Собор людей Земли на основе КСП, проводит теоретические и практические занятия и консультации по КСП в системе Народных Университетов КСП, Объединений, семинаров и слетов КСП.

Домашний адрес:

141090, Московская обл., Большево-1, ул. Московская, д. 4, кор. 4, кв. 33. тел. 519-84-19 дом.; инд. 142279, Московская обл., Серпуховской район, пос. Оболенск, пр. Биологов, д. 9, кв. 158, инд. 115487, г. Москва, пр. Андропова, 46, муниципальный округ «Нагатино – Садовники». Объединение – клуб «Космос» Колтунову Я.И. через Родионову Валентину Николаевну, телефоны: 112-50-28 с 5 до 6.30 и после 21 часа.

Объединение «ОКСАМ - Космос» фирмы «Социнновация»: 129223, г. Москва, пр. Мира, ВДНХ (Выставочный центр), объединенный павильон Народного образования, нетрадиционных методов оздоровления (бывшие павильоны «Юные техники», «Юные натуралисты»), телефон: 181-99-81, передать для Колтунова Я.И.

Комитет космонавтики ДОСААФ СНГ: 123371, Москва, Волоколамское шоссе, 8, 1-е строение, Центральный Аэроклуб, КК СНГ, тел. 491-03-29 метро Тушинская, Объединение КСП "Космос" (для Колтунова Я.И.).

Практические занятия: г. Москва, метро «Коломенское», головной вагон, выход направо, пр. Андропова, 46, 2 этаж. Воскресенье с 9 до 14 ч. Занятия бесплатные.

Телефоны для передачи:

398-16-86 Кожихина Надежда Григорьевна
264-18-60 Воробьеву Андрею Владимировичу

Мировоззрение Космического единения и самопрограммирования, саморазвития и самооценки сущего

Мир самоорганизован, самопрограммируется, саморазвивается, самоконтролируется, самотворится через мыслеформы и их производные во взаимодействиях.

Самоуправление Мира в целом - позитивное, рациональное, способствует непрерывно позитивному саморазвитию каждого элемента Мира, пробуждению самосознания, гармонии частного и целого, позитивным взаимодействиям, соответствуя этапности саморазвития уровню самосознания, обеспечивает осознание гармонии и свободу выбора позитивного или негативного для элемента решения, а также ответственности и самоструктурирования за принятые решения, цели, взаимодействия.

Сила мысли - главная сила космоса (особенно, концентрированной, энергетизированной, объединенной мысли, мыслеобраза, мыслеформы), способная структурировать самосознание, взаимодействовать с различными проявлениями сущего.

Позитивные взаимодействия способствуют гармоничному саморазвитию, негативные - деградации системы самоуправления элемента и его деструктурированию.

Деструктурирование может быть приостановлено, а структура восстановлена и улучшена только через позитивные взаимодействия и самопрограммирование, пробуждение и труд самосознания (души), системы самоуправления, всех элементов, превалирование высших целей, взаимодействие составляющих качеств и процессов в гармонии данной системы (Микрокосмоса) и всего остального мира (Макрокосмоса).

Саморазвитие каждой сущности - неограниченное как по самосознанию, так и по структуре при реализации ею космической этики взаимодействий, различающего знания, нравственности самотворчества, служения более высокоорганизованным системам, общекосмическим, общесущностным ценностям на основе развития в себе качеств космической цивилизованности, ответственности, Любви, доброжелательности, Единения с миром, Следования Высокому Путю, расширения возможностей и глубины взаимодействий.

Каждое сущее не только часть Мира, но его необходимая часть.

Все составляющие Сущее взаимосвязаны прежде всего через самосознания. Все обусловлено взаимодействиями и принятием решений каждым сущим, связано дальнодействием, перестраивается в соответствии с принятыми самосознаниями решениями. В каждом состоянии самосознания каждого Сущего оно получает сигнал от системы самоуправления, самоорганизации Мира (Космокомпьютера Мира) о наиболее правильном Пути дальнейшего саморазвития в соответствии с Высоким Путем Мира в

целом. Принятие нового, в соответствии с принятым решением, действием, словом, мыслью, целью каждого Сущего, состояния мира и выработка нового Вселенского сигнала для нового состояния Сущего, а также прием сущим и всем миром этого сигнала осуществляется, по видимому, мгновенно и непрерывно.

Мыслеобраз, взаимодействие мыслеобразов, мыслеполе - главные движущие составляющие саморазвития каждого сущего, их систем. Все взаимодействия в Мире - частные варианты мыслеполей, взаимодействий самосознаний, проявления Живого Космоса, Мира. Все Сущие находятся в космической школе души, самосознания, Абсолюта.

Медитация позволяет перенести энергию объекта медитации на медитирующую, создает условия для соединения и духовных действий по саморазвитию личности, реализации объекта медитации, структурирования пространства и времени.

Мир един, все необходимо на данном этапе развития системы, на каждом этапе саморазвития возможен выход каждого Сущего на Высокий Путь через искупление личных негативных взаимодействий самосознания данного Сущего посредством добротворчества, служение Миру, устранение личных негативных качеств, освоение высоких, пробуждение самосознания, осознание себя учеником Мира.

Автор разработки **Ян Иванович Колтунов**

Изложенное соответствует опыту человечества.
Объединение "Космос" 9.01.90г.

КОЛТУНОВ ЯН ИВАНОВИЧ

Президент "ОКСАМ-Космос" - Объединения комплексного самопрограммирования (КСП) - фирмы "Социновация", председатель Объединения КСП "Космос" - гармоничного самосовершенствования - самовоспитания высокой общечеловеческой культуры и цивилизованности "Космос" и ректор народного университета (НУ) КСП при Комитете космонавтики России, СНГ (КК России, СНГ), Президент Всемирного Движения (Общества, Ассоциации, Академии) космического самопрограммирования (КСП) - Собор Света КСП "Космос", член правления общества "Мемориал", Калининград М.О.

Лауреат премий Мособлсовета ВОИР за лучшие изобретения, изобретатель СССР со званием "Лучший изобретатель Московской области", награжден почетной грамотой Президиума ВЦСПС за изобретательскую деятельность, научные и инженерные разработки, их эффективность и реализацию (экономия по официальным данным - сотни миллионов рублей); автор более 500 научных работ (монографии, отчеты, статьи, доклады, комплексные предложения и пр.), автор 46 авторских свидетельств на изобретения; дипломированный пропагандист психологических знаний; член общества и лектор Центрального лектория общества "Знание" (Политехнический музей); член Координационных Советов; гражданских инициатив при Советском Комитете Защиты Мира (СКЗМ); Всесоюзного общества "Зеленое движение", духовно-оздоровительных движений, клубов и групп, Ассоциации "Элементарное музицирование" Музыкального общества СНГ; член Совета Всесоюзного экологического общества; автор концепции комплексного самопрограммирования, принципов, аутопрограмм самоконтроля (около 80 программ), саморазвития и саморегуляции (несколько сот программ), самооценки (около 150 программ); динамических и музыкальных форм КСП, программ НУ КСП; руководитель и автор обоснования и разработок Нового Переяния рекреационно-оздоровительно-бытовых услуг и форм обслуживания ЦНИИБыта и Минбыта РСФСР; инструктор общефизической подготовки; член президиума и тренер федерации Ушу

РСФСР; инструктор методист и пропагандист КСП по 1 и П курсам (этапам) подготовки; член Ассоциации "Экополис Мира".

**Обращение
к народам и правительсткам, организациям, каждому человеку:**

1. Принять нравственное обязательство не применять насилия, военных методов, средств, возможностей, сил, систем воспитания, самовоспитания, обучения, программ развития стран, народов и наций, саморазвития против человека, человечества, Природы, Мира, Познания, Высокой культуры и цивилизованности.

2. Способствовать созданию, развитию и распространению открытой для всех системы и международного банка опыта Высоких Знаний и Умений, Культур, Цивилизованности на основе Вселенского Собора комплексного общечеловеческого самопрограммирования с использованием принципов, методов и опыта КСП, реализации Всеобщей Декларации прав человека Организации Объединённых Наций.

3. Развивать международное движение Вселенский Собор самопрограммирования Высокой культуры и цивилизованности, неограниченного саморазвития на основе нравственного духовного самосовершенствования и взаимодействий в Природе, Семье, Обществе, Науке, Технике, Хозяйстве.

Жить по совести, ощущать себя в космической Школе Души, Божественности, Гражданственности, личной ответственности за событийность жизни.

4. Способствовать созданию и работе международной общеземной системы самоуправления из высоконравственных людей, заботящихся о всех людях, территориях, доступности и освоении системы КСП, её дальнейшем развитии на основе сохранения опыта, истории, самосовершенствования культур всех народов, их изучения и доброжелательного взаимодействия.

Колтунов Я.И.

**Меморандум
Междисциплинарная Консультативная встреча на тему:
“Новая Философия Здоровья”**

Гагра, Холодная речка, 10-19 мая 1991г.

**Международный фонд
гуманитарных инициатив**

**Ассоциация
“Мединформатика”**

**Центр здоровья
“Солнечный”**

**Бывшая дача И.В. Сталина на Холодной речке
на Черноморском побережье Кавказа севернее Гагры
Консорциум “ЭКОПРОМ”**

10-19 мая 1991 года в г. Гагра состоялась первая Междисциплинарная консультативная встреча "Новая философия здоровья", организованная ассоциацией "Мединформатика", Международным фондом гуманитарных инициатив и Центром здоровья "Солнечный" при поддержке консорциума "ЭКОПРОМ" ("Экологическая программа"). Во встрече приняли участие представители разных направлений медицинской науки, инициаторы движений "За здоровый образ жизни" и "За комплексное общечеловеческое саморазвитие и оздоровление", специалисты по восточной медицине, организаторы и руководители центра здоровья, а также кибернетики, политологи, истории и представители других наук всего более 20 организаций, в числе которых кроме выше перечисленных Всесоюзный научно-исследовательский центр профилактической медицины Минздрава СССР; Киевский Государственный институт усовершенствования врачей; Латвийская медицинская академия; Институт кибернетики усовершенствования врачей; Латвийская медицинская академия; Институт кибернетики имени В.М.Глушкова АН УССР; Институт международных экономических и политических исследований АН СССР и другие.

Основной целью встречи была разработка новых подходов к определению здоровья, методов его оценки, сохранения и укрепления.

По материалам докладов приняли следующие основные концептуальные положения:

1. Здоровье есть сложный комплекс взаимосвязанных характеристик, определяемых нравственным, духовным, психологическим, интеллектуальным, социальным, культурным, экологическим, физическим состоянием и качеством жизни, правильной оценкой общества, вклада личности в общечеловеческие ценности, возможностью личности воспроизведения себя в потомках и дальнейшего позитивного самопрограммирования, саморазвития и самоотдачи.

Основой здоровья и оздоровления является духовное и гражданское пробуждение личности и общества, всей системы управления и обеспечения жизни, позитивное дружественное общечеловеческое самопрограммирование и сотрудничество стран и народов, саморазвитие высокой культуры и цивилизованности, уважение к личности и общечеловеческим ценностям.

Необходимо обучение населения (на уровне дошкольного, школьного, высшего, профессионально-технического, непрерывного образования, переподготовки и самовоспитания) приемам и принципам комплексного самопрограммирования, психологической саморегуляции и гигиены, профилактики, нравственного, духовного, культурного и экологического саморазвития, программ самоконтроля, саморазвития, самооценки, самоотдачи.

2. Уровень здоровья индивида и популяции должен иметь количественное выражение и быть измеряемой величиной.

3. Нельзя говорить об индивидуальном здоровье вне связи с популяционным.

4. Нельзя рассматривать здоровье вне связи с окружающей средой.

5. Неотъемлемой частью определения здоровья является выявление его ресурса.

6. Здоровье есть ряд устойчивых состояний организма на различных уровнях, определяемых особенностями внешних возмущающих факторов и соединяемых адаптационными переходными процессами, которые должны быть конечными и определенными во времени.

7. Важнейшей характеристикой здоровья является гармоничность пропорциональность развития всех характеристик, его определяющих.

8. Если здоровье индивидуума определяется во многом здоровьем популяции, то здоровье популяции не есть сумма здоровья индивидуумов. Здоровье популяции является интегральной характеристикой, при оценке которой следует учитывать кумулятивные свойства большинства составляющих.

9. Для каждого человека существует максимально высокий уровень здоровья (статического состояния) и оптимальный путь его достижения.

10. Оценка здоровья индивида не может быть произведена лишь на основе статичных показателей. В его измерении должны присутствовать тестовые нагрузочные воздействия, программы самоконтроля и самооценки.

На основании перечисленных концепций было предложено новое определение здоровья, в соответствии с которым под здоровьем индивида понимается обеспечение квазистационарности физиологических, биологических, психических, социальных, интеллектуальных, нравственных характеристик и активности человека при неэкстремальных воздействиях окружающей среды.

Диапазон изменений действующих факторов, при котором обеспечивается данная стационарность характеристик здоровья, определяется ресурсом последнего, что свидетельствует о невозможности оценки индивидуального здоровья в виде набора статических показателей и сопоставления их со среднепопуляционными данными.

Идеи по реализации поставленных проблем предлагается аккумулировать в форме регулярных Международных фестивалей "Здоровье в гармонии", которые планируется проводить в различных странах мира.

Участники встречи считают целесообразным обеспечить широкую популяризацию идей Международного фестиваля "Здоровье в гармонии" через привлечение разных организаций, в том числе действующих в рамках движений "Народная дипломатия".

Распространение идей новой философии здоровья предполагает поиск путей сотрудничества с центрами аналогичного профиля во всем мире.

Принципиально новая методология измерения индивидуального и популяционного здоровья должна быть апробирована во время 1 Международного фестиваля "Здоровье в гармонии", который будет проведен под эгидой ВОЗ в СССР в г. Киеве в 1992 году.

Участники междисциплинарной встречи единодушно считают важнейшим фактором, играющим главенствующую роль для обеспечения здоровья на настоящем этапе, социальную адаптацию, создающую условия для самореализации личности. Была выдвинута идея переориентации политических и социальных структур общества на оценку эффективности их деятельности не только по экономическим показателям, а в первую очередь на основании оценки здоровья популяции.

Участники встречи призывают правительства разных стран, Всемирную организацию здравоохранения, неправительственные международные и национальные организации, озабоченные проблемами здоровья человека и его обеспечения, поддержать движение и способствовать развитию и реализации идей новой философии здоровья. Целесообразна координация движения за новую философию здоровья с программой ВОЗ "Здоровье для всех к 2000 году".

В качестве готовности ко взаимодействию в этом направлении участники встречи призывают принять участие в создании сети взаимосвязанных и взаимодействующих медико-социальных центров нового типа, призванных воплощать в жизнь идеи новой философии здоровья, в научно-практических встречах и семинарах, запланированных Международным фондом гуманитарных инициатив на 1991-92 годы; а также в организации и проведении под эгидой ВОЗ 1-го Международного фестиваля "Здоровье в гармонии", который продемонстрирует новые концепции и технологии оценок и обеспечения здоровья населения Земли и станет отправной точкой движения, направленного на обеспечение быстрого развития науки о здоровье.

*"1". Пункт 1 Меморандума принят на основании проведенных в рамках консультативной Встречи установочных докладов и практических занятий по комплексному культурному, космическому, общечеловеческому самопрограммированию

(КСП) по предложению автора мировоззрения, принципов, методологии, системы КСП Колтунова Я.И. (Объединение и Народный университет КСП "Космос" Комитета космонавтики СССР, Объединения "ОКСАМ - Космос" фирмы "Социнновации".)

Эта система является основой для международного Движения «Вселенский Собор КСП высокой культуры и цивилизованности, приоритета общечеловеческих ценностей, оздоровления человека и общества».

Центральные Объединение и Народный университет КСП "Космос" имеет следующие Филиалы: Боровский, Саратовский, Горьковский, Артекский, Днепропетровский, Черкасский, Киевский, Алма-Атинский (Восточное отделение), Целиноградский, Дагестанский, Карельский, Карадагско-Щебетовский, Краснодарский, Эстонский, Латвийский, Литовский, Белорусский (Западное отделение), Калужский, Волгоградский, Орловский, Иркутский, Старо-Ладожский, Оболенский, Протвинский, Серпуховской, Троицкий, Одесский, Десногорский, Сибайский (Башкортостан), Тульский, Новомарковский, Кокчетавское отделение, Тамбовский, Балашихинский и группы в других городах, инструкторы подготовлены в большинстве филиалов и имеются в 150 городах страны. Адреса имеются в Центральном Объединении.

Где на Земле?

Где в нашей стране, да и на всей Земле, можно теперь найти место, район, поселок, даже семью, в которых не было бы негативных слов и мыслей? Где каждый хотел бы увидеть в другом лучшие черты и был бы всё время доброжелателен, предупредителен, тактичен, уважителен? Где были бы исключены все проявления негативных привычек, а каждый стеснялся бы своих отрицательных качеств, стремился избавиться от них, как от страшной болезни?

Где есть место, в котором все люди, семьи, представители разных партий, обществ, наций, учений, религий, социальных слоев, республик, стран, собравшиеся в одном месте, мужчины и женщины, взрослые и дети, работающие и пенсионеры всех возрастов и разных характеров в течение 10 дней сдали бы все имеющиеся у них продукты с радостью на общий склад и вкушали с удовольствием от общего стола — на легких плёнках, расстеленных на траве? Вкушали с благодарением и позитивным настроем с любовью приготовленные яства? Приготовленные только из самых простых вегетарианских продуктов, без соли, сахара, хлеба, молока, сливочного масла и без помохи огня. Яства, характерные для школ подвижников, школ У-шу, Йоги, искусств Кэмпо Востока. При ежедневных высоких физических, психологических, энергетических, интеллектуальных нагрузках, напряжённом труде души и тела в народном университете, на полях совхоза, на восстановлении церкви, старинной усадьбы — памятника истории, на экологических занятиях по оказанию помохи природе? Где найдёте место, в котором после полуторанедельного присутствия тысячи людей невозможно найти брошенную бумажку, консервную банку, битое стекло и даже сломанную ветку, окурок или бутылку? Где даже июльские комары и слепни почти не садятся на людей, а если и садятся иногда, то не кусают? Где можно по-доброму, с уважением пообщаться с природой, небом, лесом, речкой, землей, цветами и травами, ветерком и облаками, солнцем и луной, птицами, погладить севшую недалёко пугливую стрекозу или греющуюся на солнце ящерицу? Где собаки дружелюбно улыбаются людям, знакомым и незнакомым?

Где высокие духовные стихи, поэзия — естественное состояние каждого, кто настроится на их восприятие и постараётся их записать? Где исключают критику друг друга, с уважением и пониманием относятся к этапу развития каждого, с благодарностью сообщают о новом — своих учениях, разработках, опыта, полученных результатах, методах их достижения, путях преодоления встречающихся трудностей? Где дают бесценные рекомендации для жизни, всестороннего гармоничного саморазвития, духовного и физического восстановления, пробуждения души, самосознания?

Где ищут то, что объединяет людей в Высоком, Божественном, во Вселенской Любви — Истине, Различающем Знании и Высоких Умениях, неограниченном саморазвитии? Где в окнах глаз каждого видна сияющая душа, единая с тобой в добром благодарении друг другу и Космосу, открытая для высокого самотворения, помохи другим, глубокого уважения к достижениям культур всех народов, наций, эпох? Где каждый найдет понимание и доброжелательное содействие и сочувствие в устремлениях к духовности, саморазвитию, служению и самоотдаче? Где всё построено на бескорыстной передаче другим Высоких Знаний и Умений, отсутствии стяжательства, мзды в любой форме от страждущих? Где помогающий благодарен за разрешение помочь разобраться в трудностях и событиях жизни тем, кому он помогает? Где каждый ощущает себя в космической школе души и не только частью, а необходимой частью Космоса, относится с благодарением к Вселенским сигналам (совести, любви, интуиции, стыда), Различающего Знания — Знания с позиций Космической — Божественной Этики? Где относятся с благодарением, пониманием к тому, что Природа, Живой Космокомпьютер Мира, даёт так индивидуально и при ближайшем рассмотрении так заслуженно и с такой необходимостью каждому из сущих Мира сего?

Где есть место на Земле, где в общении людей отсутствуют партии и «измы», а относящие себя к различным религиям, конфессиям, партиям, группам и обществам политического, национального, профессионального, спортивного и тому подобного толка находят высочайшее Единение в неизмеримо большем — Вселенских масштабах? Перед ними узконаправленная, взаимно исключающая кастовость, элитарность, стремление к власти, денежному мешку, фанатизм и ограниченность вдруг чётко проявляются как перед чистым взором души и отпадают заблуждения и бездуховность в очищающем свете Знания и высокого служения Истине — Абсолюту, единого живого мироздания.

Где КАЖДЫЙ устремляется к пониманию своей личной ответственности, главной — духовной — ответственности за всё вокруг происходящее?

Где с первых часов пребывания пересматривают все свою жизнь и сложившуюся систему всех личностных ценностей прошлого и настоящего?

Где ребёнок и взрослый неожиданно открывает перед собой двери в Новые Миры и Вселенные, становится духовной Личностью — Космистом и часто начинает дальше жить по-новому, по-настоящему, к чему так с раннего детства тянется его живая Душа?

Где появляются и реализуются новые Высокие духовные Цели, Гармония возможностей и способностей, устремлений и действий отдельных людей и их сообществ, землян как Космических Сущностей?

Есть ли место, куда устремляются руководители и представители различных человеколюбивых обществ, школ самосовершенствования человека и социума, науки и техники, экологии природы, систем управления, депутатского корпуса, альтернативных религий и учений — католиков, православных, баптистов, бахаистов, сахаджа-йогов, мусульман, вайшнавов, буддистов, атеистов, последователей П.К. Иванова, других школ и движений, ассоциаций, академий и др.? Причём не за информацией социологического плана или паствой, а за новыми идеями, методиками, мировоззрением, опытом самосовершенствования и развития взаимодействий в Макро- и Микрокосмосе. Куда

устремляются писатели, поэты, барды, композиторы, музыканты духовной направленности, ищащие космические — Божественные Начала Жизни, смысл и причинность, всего сущего, проявленного и непроявленного?

Где каждый ощущает себя прежде всего Ученником, а ведущим, проводником — только на уровне тысячекратно лично проверенных Умений?

Есть ли в нашей стране место, где БЕСКОРЫСТНО подготавливаются (в соответствии с глубоко обоснованной древней традицией) ведущие, инструкторы-методисты, знатоки древних Высоких Умений и несущие эстафету этих традиций и умений мастера?

Где бескорыстно передаются главные секреты древних школ мудрости: пробуждение души-самосознания — «рождения в Духе», «второго, или главного рождения человека», — оздоровления, духовных практик, специальных энергоинформационных видов дыхания, концентрации и сосредоточения внимания, элементов У-шу и Йоги, питания и очищения, развития высших психических, интеллектуальных, творческих, физических, профессиональных возможностей и способностей, самоуправляемых экстатических состояний (секреты взаимодействий с дикими дельфинами и морскими котиками, различными представителями флоры и фауны)?

Где бесплатно осваивают практику биополевого массажа и самомассажа и других экстрасенсорных способностей? Место, где бесплатно можно получить редчайшие методики человековедения, принять участие в проводимых специалистами высшей квалификации семинарах и деловых играх, теоретических и практических занятиях, прослушать редчайшие доклады, лекции, сообщения?

Где есть места на земле, рождающие волны мира, суточные эстафеты мира и цивилизованности, всемирные движения, объединяющие духовно всех людей на планете, устремляющие к общечеловеческим ценностям и гармонии всего сущего? Места, похожие на Сказку, на Рай, Шамбалу, Беловодье?

Вы скажете, что это только недостижимая мечта, что это невозможно в условиях нашего теперешнего социума, ещё разобщённого мира, что надо создавать на земле такие места, где реализуются все требования Всеобщей Декларации прав человека Организации Объединенных Наций, устремления всех здоровых нравственно людей. Однако такие места на земле существуют уже сегодня: это там, где проводятся слёты и занятия объединений и народных университетов, клубов и групп движения по комплексному общечеловеческому, культурному, космическому самопрограммированию (КСП) «Космос».

Это движение — Вселенский Собор, открытое для всего Высокого в культурах всех народов, - развивается, охватывая всё новые области, края и республики страны. Присоединяйтесь к нашему движению, открытому для всего Доброго и Высокого на Земле, стройте себя и окружающий мир духовно и в гармонии.

Мир с Вами!
Счастья Вам в открытии себя,
В Труде Духовном, Божественном,
Различающем Знании и Умениях,
направленных во Благо!

Колтунов Ян Иванович

"УТВЕРЖДАЮ"
Декан факультета повышения

квалификации руководителей
системы образования при
педагогическом институте
"21" февраля 1993г. В.П. Колесник

Программа - план

Луцкого научно-практического семинара космического самопрограммирования (КС) (КСП) и динамических форм обучения (ДФО) выездного Народного Университета (НУ) КС школы Я.И. Колтунова. 23.02.-2.03.1993г. Спецфакультет "практической психологии" факультета повышения квалификации руководителей повышения квалификации системы образования при Луцком педагогическом институте. Луцк, Волынская область, Украина.

Семинар организован спецфакультетом "практической психологии" факультета повышения квалификации руководителей системы образования Луцкого педагогического института, Луцким объединением и Народным Университетом комплексного (космического) самопрограммирования КС, Центральным Объединением и Народным Университетом (ЦО и НУ) КС "Космос" при Комитете космонавтики (КК) СНГ, Объединением "ОКСАМ-Космос" фирмы "Социнновация" КС, Московским Творческим Объединением (ТО) "Созидание" Министерства просвещения.

Руководитель семинара - автор программы-плана, системы, методов КС, КСП и ДФО, Президент Объединения и ректор НУ КСП "Космос" КК и программы "КС" ТО "Созидание", директор «ОКСАМ-Космос» «СИ» Колтунов Ян Иванович, Москва.

Соруководитель семинара - заместитель директора "ОКСАМ-Космос, СИ", программы "КС" ТО "Созидание", председатель Оболенского филиала КС и ректор НУ КСП (Оболенск, Московской обл.) Клестова Ольга Сидоровна. Москва, Московская область.

Всесоюзная полномочная конференция Творческого Союза Учителей (ТСУ) Анапа, 5-10.04.1991г. рекомендовала идеи и методики космического самопрограммирования и динамические формы обучения как составную часть образовательной политики (Постановление, п.п 6, см. "Учительская газета" N 22 от 28.05.1991г., стр. 5).

В таблице приведена программа - план занятий Луцкого межобластного научно-практического семинара КС и ДФО для учителей (представлены Луцк, Волынская, Черновицкая, Хмельницкая, Тернопольская, Ровенская, Ивано-Франковская области.)

Таблица.

№ п\п	Тема занятий КС (КСП), (ДФО) (теоретические, практические, комплексные - Т, П, К, соответственно)	Число часов
1	2	3
1	Вступительная лекция КС, КСП - путь неограниченного нравственного, духовного, психологического, культурного, интеллектуального, творческого, социального саморазвития (Т, К)	2
2	Динамические формы обучения (ДФО) и самопрограммирования (Т, П, К)	2
3	Начальные методы релаксации (освобождения, рас-слабления). Первый круг релаксации (Т, П, К) в статике и динамике.	2
4	Позитивный настрой, как основа космического самопрограммирования. Отношение к делающему негативное (негативные мысли, слова, дела, цели, устремления, поступки, действия) как врача к больному. Науки	2

	древности об активном психологическом взаимодействии через мыслеобразы (Т, П, К)	
5	Пробуждение самосознания, духовно-нравственное пробуждение, - второе - главное рождение как основа КС, как главная задача и проблема практической психологии. Опыт и методы древних школ мудрости о рождении в Духе, о Высоком Пути (Т, П, К)	2
6	Основы синергетики - самоорганизации в микро- и макрокосмосе. самопрограммирование, самоконтроль, саморазвитие, самооценка, саморегуляция в космических процессах и структурах. Вселенские сигналы сущего. свобода принятия решений и законы кармы - причин и следствий (Т, П, К)	2
7	Структура человека, как космической сущности в представлениях разных эпох, народов, школ мудрости, конфессий и в системе КС, КСП (Т, К)	2
8	Вещество, энергия, ум, сознание, самосознание, космическое сознание, космическое самосознание, система самоуправления, тело, душа, Дух, Божественное, Абсолют в системах познания мира и взаимодействиях микро- и макрокосмоса (Т, К)	2
9	Различающее Знание и Обоженье, космическая этика и ответственность в школах Мудрости мира и в системе КС, КСП (Т, П, К)	2
10	Здоровье, как духовно-нравственное, психическое, социальное, интеллектуальное, творческое, культурное, сексуальное, экологическое и физическое благополучие, соответствие образа жизни Вселенским сигналам, пережигание отрицательной кармы за счет добрых дел, мыслей, слов, целей, действий, покаяния, искупления без корыстных устремлений (Т, П, К)	2
11	Принципы КС, КСП (Т, П, К)	2
12	Активные центры и их представительство в различных органах и системах человека. Резервирование в системах самуправления и саморегуляции (Т, П, К)	2
13	Очищение физического тела и тонких тел человека (духовное, физическое, нравственное очищение (Т, П, К)	2
14	Саморегуляция и самопрограммирование, понятие об аутопрограммах, автомоделях, тезаурусе КС (КСП) (Т, П, К)	2
15	Новая философия здоровья, меморандум, понятие, практика оздоровления, восстановления, рекреации в системе КС, КСП (Т, П, К)	2
16	Система КС, КСП как открытая система для Высоких Знаний и Умений всех культур, народов, наций, индивидуальных достижений (Т, П, К)	2
17	Представление о методах и структуре Высоких Знаний и Умений системы КС (КСП) (Т, К)	
18	Питание как средство духовно-нравственного саморазвития, оздоровления, очищения (Т, П, К)	2
19	Понятие о системах, приемах, рецептуре, последовательности питания мастеров У-шу, Йоги, КС, КСП, продвинутых духовно, физически и психически в школах мудрости, самосовершенствования, неограниченного саморазвития (Т, П, К)	2
20	Высокий идеал индивидуальности как промежуточная автомодель самосовершенствования в системе КС (Т, П, К)	2
21	Теория, аутопрограммы и элементы практики самоконтроля в КСП и	2

	ДФО (для первого курса КСП) (Т, П, К)	
22	Простейшие аутопрограммы саморазвития КС (Т, П, К)	2
23	Усложненные аутопрограммы саморазвития, теория и практика. (Т, П, К)	2
24	Сложные аутопрограммы саморазвития, теория и практика (Т, П, К)	2
25	Основные формы и методы статического (квазистатического (психологического тренинга в системе КС.(Т, П, К)	2
26	Основы динамических форм ауто- и гетеротренинга(Т, П, К)	2
27	Виды дыхания в практике КС. Нижнее, среднее, верхнее, полное, очищающее, психическое дыхание. Понятие о замках (нижнем, среднем, верхнем) (Т, П, К)	2
28	Пранаяма, Цигун, активация и взаимодействие с энергией (Прана, Ци, Террос, Ки, Жизненная сила) в усложненных и специальных видах дыхания (Т, П, К)	2
29	Концентрация внимания и задержки в цикле дыхания, их влияние на психофизиологические и физические процессы (Т, П, К)	2
30	Физические (психофизические) поля человека и ноосфера (Т, П, К)	2
31	Элементы самомассажа КСП (Т, П, К)	2
32	Суставная психофизическая гимнастика в системе КС (КСП) (Т, П, К)	2
33	Элементы базовых упражнений системы У-шу в КС (Т, П, К)	2
34	Элементы упражнений Тайцзи-Цюань в КС (Т, П, К)	2
35	Базовые упражнения Хатха-Йоги в системе КС. (Т, П, К)	2
36	Элементы паневритмии в системе КС. (Т, П, К)	2
37	Интеллектуальный (медитативный) бег системы КС (КСП); виды бега и их применение в самопрограммировании (Т, П, К)	2
38	Теория и практика выхода из динамических состояний, релаксации и самопрограммирования (Т, П, К)	2
39	Пульсовые аутопрограммы самодиагностики и саморегуляции в статических и динамических формах занятий КС (КСП) (Т, П, К)	2
40	Использование систем упражнений для активации, пассивации и саморегуляции через активные центры и систему акупунктуры; теория и практика. Возможности человека (Т, П, К)	2
41	Теория и практика применения системы КС, КСП в обучении для пауз динамических видов разгрузки, рекреации, релаксации (Т, П, К)	2
42	Музыкальный, психологический, медитативный ауто- и гетеротренинг и его использование для самосовершенствования. Прослушивание медитативных музыкальных произведений с применением КС (Т, П, К)	2
43	43. Ведение группы и подгруппы, клубов КС (КСП) по комплексному (космическому) самопрограммированию (Т, П, К)	2
44	Учитель в системе КС, КСП. Образ жизни и взаимодействий. Теория и практика в системе КС, ДФО (Т, П, К)	2
45	Космическая этика, цивилизованность, культура, общечеловеческие и общекосмические ценности. Обзор методов развития возможностей и способностей, резервов организма и психики человека в КС, КСП и ДФО. (Т, П, К)	2
46	Мир будущего. Медитация как форма структурирования ноосферы, пространства, перенос энергии объекта медитации на медитирующего. Мировоззрение системы КС, КСП (Т, П, К)	2
47	Сила мысли, мыслеобразы, мыслеформы, структурирование мира,	2

	взаимодействий, творчества и самопрограммирования (Т, П, К)	
48	Перспективы, опыт, результаты, проблемы КС, КСП, ДФО в социуме, в системе образования, оздоровления, профессиональной деятельности, в быту, творчестве, воспитании детей, саморазвитии. Международный банк данных системы КС, КСП, ДФО. Объединение, Народные Университеты, Движения КС (КСП) в СНГ и в других странах. Научно-практические конференции, семинары, слеты, радиотелевизионные программы, газетные и журнальные статьи, школы КСП, ДФО, коллективные члены объединения КС, КСП. Решения, обращения, программы литература по КС, КСП, ДФО, мнения организаций, специалистов, людей, использующих методы КС, ДФО. Единение организаций, обществ, движения, людей, устремленных к космическому, общечеловеческому Высокому самопрограммированию себя и человечества (КС, НУ КСП, движения КС)	2
	ИТОГО	96 часов

В курсе, кроме плановых занятий, ежедневно даются консультации по различным аспектам КС, КСП, ДФО, проводятся дополнительные выступления, лекции, беседы, выставки, встречи, практические занятия по методам КС, ДФО и др., оказывается помощь по оформлению филиалов движения, объединения, Народного Университета КС и др..

Руководитель семинара и
автор программы-плана

Я.И. Колтунов

21.02.1993г.

Соруководитель семинара

О.С. Клестова

Комплексное самопрограммирование. Первый шаг.

Комплексное (Высокое, Космическое) самопрограммирование - это, прежде всего, пробуждение самосознания - души. - Доброе согласие - Собор космического и индивидуального - личностного самоуправления, Духа, души и тела. Единение Макро- и Микрокосмоса - внешнего и личностного. Различающее Знание - осознание того, что все в нас, вокруг нас, вся наша личная и общественная событийность жизни, взаимодействий не случайны. Осознание себя и общества в космической земной школе души, личной ответственности за все с нами и вокруг нас происходящее, за личное, общественное, природное, космическое здоровье, благополучие, состояние, событийность своей жизни, осознание своей личной ответственности в целях, мыслях, устремлениях, действиях, поступках, за состояние всех связанных с каждым коллективов, территорий и областей деятельности, за состояние общества, земной цивилизации, Космоса.

Все в Сущем проявленном и еще не проявленном взаимосвязано и непрерывно самопрограммируется, самоорганизуется, саморазвивается, самоконтролируется через мыслеобразы - отражения наших действий, устремленности, соотношения наших мыслей, слов и дел, целей, поступков, психологического настроя.

Космическая система самоуправления, самоорганизации, самопрограммирования, космический компьютер отражает и учитывает всю информацию о каждой сущности и своем состоянии и для каждого предлагает наиболее эффективный для макрокосмоса путь дальнейшего саморазвития и взаимодействий.

Для каждого человека этот наиболее рациональный путь ощущается через сигналы совести, интуиции, последующие состояния души, память, событийность, взаимодействия

во внутреннем - Микро- и внешнем - Макрокосмосе, ощущение вины, душевного спокойствия, соответствия личного и космического, ожидание возмездия и др.

Система самоорганизации Космоса, Мироздания, Природы в своем развитии выработала для каждого возможность свободы принятия решений в каждый миг жизни как поступить: в соответствии с этими Вселенскими Сигналами общекосмической Системы Самоорганизации - Самопрограммирования - Совести - позитивно с пониманием этого соответствия или вопреки им, полностью или частично-негативно, с отрицанием.

Осознание того, что каждый человек, каждая сущность не просто часть, а необходимая часть Космоса, не данном этапе приводит к возрастающей космической ответственности за свои дела, слова, мысли, поступки, цели, устремленность, каждое взаимодействие со своим телом, с социумом, космосом на всех уровнях самоорганизации приводит к необходимости реализации позитивного и отказа от негативного.

Все древние школы мудрости, здоровья утверждали необходимость позитивного, положительного, с благодарностью отношения к Сигналам Природы, к возникающим трудностям, препятствиям на Высоком по Целям Пути ("Благодари за препятствия. Препятствиями - растем" - гласит тибетская мудрость).

Негативные взаимодействия (гнев, чванство, эгоизм, зависть, раздражительность, присвоение чужого в делах или мыслях, воровство, жадность, корыстолюбие, прелюбодеяние, безнравственность, бездуховность, недоброжелательность, ложный стыд за незнание и неумение, ложь, необязательность, рассогласование - несоответствие, мысли, слова и дела, неуважение к старшим, убийство, насилие, жадность, грубая речь, негативные привычки, ревность, нанесение вреда, преднамеренное негативное взаимодействие, потакание соблазнам, подчиненность телу, а не Духу, гордыня, самость, кичливость, властолюбие, отрицание, упрямство в невежестве, сексуальная распущенность и невоздержанность, суэта, подчинение эмоциям, соперничество, злоба, перегрузки, пичканье лекарствами, переедание, жалость к себе за возмездие за свои дурные поступки, мысли, слова, цели и дела, лелеяние своих болезненных симптомов и неприятностей, стремление к наживе, клевете, оскорблению кого-либо, проклятия, ненависть, гипноз; закутывание и другие излишества, недосыпание, нелюбовь к жизни, миру, существу, неусердие к выполняемому делу, применение полученных знаний, умений против человечества, человека, мира, природы, истории, высоких стремлений, труда, самоотдачи, познания, любви; тирания удовольствий, привычек, малая подвижность, косметические ухищрения к ложной красоте, грязные тело, одежда, постель, пища, вода, слова, мысли, дела, воздух, неестественная радиактивность, электромагнитные излучения, магнитная напряженность, экологическая загрязненность окружающей природной, духовной, психологической, словесной-лингвистической-вербальной, мысленной, исторической, душевной, информационной, культурной среды, системы управления обществом, культуры, избыточное использование минеральных солей, непригодных или мало пригодных продуктов питания и др.) по представлениям большинства школ мудрости являлись грехом, и за них следовало рано или поздно ожидать возмездия, болезни, гибели, и т.п.

В многих современных школах психологического аутотренинга, в дипломатических школах, институтах запрещается также говорить отрицания, использовать отрицательные установки, они считались, разрушающими личность и возможные позитивные взаимодействия и результаты. Есть ряд народных пословиц, понятий, которые также говорят, что самосовершенствование во всех системах высокой подготовки человека (русское подвижничество, индийская, тибетская, вьетнамская Йога, китайская система У-шу и др.) невозможны без ощущения духовного единства со всем в нас и вне нас.

Например: “Кому все не годится, тот и сам не годится”; “Все на свете годится, только тот не годится, кому всё не годится”. “Смертный грех - непрощенный, погубляющий душу, всякое прямое и сознательное нарушение заповедей Божьих”, “Плотски согрешаем, духовно каемся”. И рад бы в рай, да грехи не пускают”.

“Своя воля - либо рай, либо ад”. “Узка дорожка в рай, да обходу нет”. “Беда, напасть, несчастье, бедствие за грехи наши”, “Кто грешит, тот раб греха”. “Грехи любезны, доводят до бездны”. “От греха не уйдешь”. “Не бойся кнута, а бойся греха”. “Все на свете по грехам нашим даётся”. “Чья душа во грехе, та и в ответе”. “Мой грех до меня дошел (я покаран за вину свою)”. “Грех - поступок, противный закону Божию, вина перед Господом”. “С грехом пополам (так-сяк, кое-как)” (см. например, Даль т.1, стр. 492).

Во всех учениях о Высоком продвижении Человека имеются представления о необходимости искупления греха во избежание той или иной кары, возмездия, наказания. Все Высокое отождествляется с Небом. Например, Учитель одной из древних школ Китая Мо-Цзы (475-395г.г. до н.э.) учит: “Следовать мыслям Неба - значит, следовать всеобщей взаимной любви, взаимной выгоде людей и это непременно будет вознаграждено. Выступления против мыслей Неба, сеют взаимную ненависть, побуждают причинять друг другу зло, и это непременно повлечет наказание”.

В представлениях системы КСП используются психосоциальные аксиомы, опирающиеся на огромный опыт человечества, которые оказались цennыми для дальнейшего пробуждения самосознания:

- любое негативное (против совести) взаимодействие: дело, слово, мысль, цель, устремление, поступок приводит к повреждению элементов системы самоуправления, самоорганизации биокодов, биоалгоритмов, биопрограмм, системы эффективных, рациональных взаимодействий тела, сознания (Микрокосмоса - внутреннего космоса) с Макрокосмом внешним космосом). Постоянное повторение, накопление негативных взаимодействий является самонаказанием, поскольку приводит ко все большему саморазрушению и неадекватным взаимодействиям человека с внешним космосом, социумом, и самосознания с внутренними системами тела, к болезням и выходу человека из строя. Негативный настрой, взаимодействия свидетельствуют о болезни того, кто их осуществляет. Негативные следствия могут возникнуть и на уровне самосознания, психики, и идти от родителей, и нажитых при жизни негативных взаимодействий. Таким образом, идёт процесс саморазрушения и выведения из строя всех или части систем, присущих телу, психике человека;
- восстановление поврежденных биокодов, биопрограмм, подпрограмм, системы саморегуляции возможно при естественном, постоянном совершении высоких - позитивных мыслей, целей, слов, устремлений, привычек, взаимодействий, психологического настроя;
- необходимо отношение - к делающему зло, негативное - такое же, как врач к больному. Так же, как врач не имеет права ненавидеть больного, а должен помочь ему вылечиться, так же и идущий по пути КСП использует активно свои силы и возможности для того, чтобы предотвратить зло и помочь вылечиться делающему негативное. Такие методы существуют и описаны в ряде древних манускриптов, в специальных формах психологических взаимодействий в боевых искусствах У-шу, Конг-фу, Айкидо, Тоэквандо, в различных формах Йоги, даже в шаманизме, древней магии и т.п.

Например, считалось, что если кто-то ощущает негативное воздействие со стороны кого-либо, то необходимо для исключения или предотвращения негативных последствий сконцентрировать искренне внимание, мысль на благо для того (тех), кто мог послать

такой негативный сигнал. В этом случае негативный сигнал возвращается усиленный к его источнику, воздействует на сам источник зла, негативно и не приносит вреда тому, кому был первоначально адресован. Понимание этого, а также постоянная генерация позитивных мыслей на дальнейшее пробуждение самосознания и благо для других по этим представлениям создает условия для уменьшения или исключения внешних негативных психологических воздействий, гашения отрицательных последствий таких сигналов и для самонаказания тех, кто еще делает зло, а следовательно и для их самоизлечения.

Представления о взаимосвязи мысли, особенно, концентрированной мысли, с энергией широко распространено во всех системах высокой специальной подготовки человека (например, в системах Йоги, У-шу, боевых искусствах Востока, системе Дзен и др.) Эта энергия считалась главной силой или психической энергией, называется в Йоге Праной, в китайских системах подготовки - энергией Ци, в японских - энергией Ку, в египетских системах - энергией Террос, у древних греков - жизненной силой, у россиян - Божья благодать и т.д. Например, только реализация в подготовке представлений об этой энергии (плазменном сгустке перед рукой) позволяет каратеисту разрушить одним ударом 10-14 кирпичей, а без такой подготовки можно вывести из строя руку даже при ударе лишь об один кирпич. Эти удары обычно наносятся на выдохе.

Недавние опыты кандидата медицинских наук В.С. Юрданова показали, что концентрация мысли (внимания) в процессе вдоха на какой-то части тела, например, левой руке, приводит к существенному (до 6 градусов С) уменьшению температуры тела в зоне концентрации, а при концентрации внимания на выдохе - на другой руке, - приводит к существенному (до 12,4 градуса С) повышению температуры в зоне концентрации. При этом в зоне концентрации на вдохе и на выдохе происходит изменение характера прохождения биохимических реакций, скорости оседания эритроцитов, сахара крови и др.

В последние годы развиваются научные представления об энергии вакуума ("пустоты", межзвездного пространства), свидетельствующие о том, что энергия, которая может быть получена при определенных взаимодействиях концентрированной мысли с так называемым вакуумом, может на много порядков превосходить известные виды термоядерной энергии.

В древних школах Востока, развивались представления о получении и управлении этой энергией с помощью отмеченных методов концентрации внимания, дыхания, структурирования пространства, самопрограммирования. Например, в современной Академии У-шу в Китае используются упражнения по возбуждению энергии Ци, виды дыхания "Земля", "Человек", "Космос" и др. специальные упражнения системы Цигун для активации концентрированной психической энергии. Целая наука - Пранаяма индийской Йоги практически даёт методы освоить энергоинформационные процессы, методы, новые способности и возможности. Естественно, изучать и понять эти виды энергии и их использовать можно только на основании личной практики, очищения, следования Вселенским Сигналам.

Без представлений об этой энергии, методах дыхания, концентрации внимания, без методов активизации этой энергии и психофизических полей нет ни Йоги, ни У-шу, ни Айкидо, ни Конг-фу, ни КСП.

В КСП используются эти и другие специальные методы, которые позволяют расширить возможности психоэнергетической саморегуляции информационных, физических, интеллектуальных, биopsихологических физиологических и других природных процессов.

(Я.И. Колтунов)

Некоторые начальные аутопрограммы комплексного самопрограммирования.

Простые аутопрограммы	Усложненные аутопрограммы
Расслабление, напряжение (полное)	Расслабление, частичное напряжение заданных частей, систем организма.
Тепло, прохлада (общее)	Тепло, прохлада в определенных зонах, органах.
Тяжесть (давление), невесомость (общая)	Тяжесть, (давление, облегчение) невесомость определенных участков, органов
Ритм сердечной деятельности (ускорение, замедление)	Ощущение пульса в любой точке, органах, запаздывание ритма на правой и левой сторонах тела
Ритм дыхания (ускорение, замедление), полное дыхание, очищающее дыхание	Дыхание с мысленной концентрацией на любой точке, зоне или органе тела, со сменой точек концентрации при вдохе и выдохе (правой, левой ноздрей, правым, левым легким). Изменение продолжительности вдоха и выдоха через обе ноздри, правую и левую ноздри. Специальные виды очищающего дыхания. Освоение основных замков для видов дыхания с задержками: верхний, нижний, средний, полоскание. Управление мышцами живота и диафрагмой.
Снятие боли (общего недомогания) с концентрацией внимания, общей установкой, отвлечением, изучение простейших программ полевых, энергетических взаимодействий	Снятие боли в точке, органе, системе тела. Релаксация, освобождение болевой зоны. Соединение представления об освобождении мышечных групп с дыханием и концентрацией внимания, отвлечением и самопрограммированием.
Движение (общее) с концентрацией внимания на внешних объектах и частях тела, начала медитативного -интеллектуального бега и других циклических движений	Движение элементов тела (конечности, мышечные группы, мышцы, замки), в цикле полного дыхания с концентрацией и с переключением внимания с ощущением пульса в зоне концентрации, восстановление и отдых в процессе движения
Вкус (общий), регулирование силы и начальных ощущений, до снятия чувствительности	Вкус составных элементов, на расстоянии, по программе, мысленное ощущение вкуса различными частями языка, элементы самовоспитания ощущений вкуса
Осязание, регулирование (общее), ощущение первичного касания, мысленное ощущение касания, осязания различных тел, сред, поверхностей, форм, полевых, тепловых, силовых взаимодействий	Осязание в точке, на участке, на расстоянии по программе, на поверхности, внутри органа, различными участками тела, в активных и пассивных зонах тела, регуляция силы осязания, память и самовоспитание ощущений осязания, осязание и ощущение пульса в точке (зоне) касания

Обоняние, регулирование (общее), саморегуляция памяти ощущений запахов, первичное ощущение	Запах составных элементов, в точке, на расстоянии, по программе, самовоспитание ощущений обоняния, обоняние в зоне на вдохе, на выдохе, мысленное ощущение одного запаха, правой, левой ноздрями, регуляция, удерживание, соединение
Слуховые образы (общие), дальние, близкие звуки, мысленное ощущение и воспроизведение мелодии, звука некоторых музыкальных инструментов, пения птиц, артистов, звука голоса	Слуховая (акустическая) дифференциация, композиция, дальнодействие, восприятие правым, левым ухом дальних, близких звуков, выделение звуков отдельных инструментов, голосов, сохранение в кратковременной и долговременной памяти, по программе, в динамике
Радиационное взаимодействие, солнечная программа, концентрация внимания в цикле дыхания, элементы энергетической саморегуляции, адресное направление избыточной энергии, опыт восприятия радиации простейших видов, элементы мысленного управления	Очищение, восприятие и перевод энергии по энергетическим центрам, мышечным группам, дифференцированные солнечные аутопрограммы с концентрацией внимания в цикле дыхания; наблюдение за внутренними излучениями (ритм, окраска, форма, содержание, информация, вход, выход, продолжительность, области, изменения, причины, следствия), а также внешними излучениями на просвет и в закрытом замкнутом пространстве, элементы управления и предохранения.
Видимые образы (простейшие), мысленное воспроизведение	Элементы образов, сложные образы, мысленное взаимодействие с образами, длительное сохранение образов
Спокойствие полное в статических условиях в состоянии релаксации и позитивного настроя в бытовых взаимодействиях и простейших производственных стрессовых ситуациях	Спокойствие дифференцированное по уровням применительно к различным собеседникам, бытовым и производственным, жизненным ситуациям, освоение методов самоуправления в стрессовых ситуациях
Внимание (общее). Концентрация внимания на теле	Внимание одностороннее
Концентрация внимания на теле (общая, на основных частях тела, на отдельных органах чувств и на индивидуальных качествах), на внешних объектах	Концентрация на любом объекте внутри и вне тела в циклах дыхания, на нескольких объектах одновременно, по определенной программе. Освоение обратной связи с использованием ощущений пульса в точке в зоне концентрации внимания, в нескольких точках одновременно. Использование простейших энергоинформационных аутопрограмм с контролем их прохождения.
Самоактивизация (общая) с применением простых видов дыхания и концентрации внимания на активных зонах и центрах	Самоактивизация управляющих центров, элементов тела, органов, систем по программе, интенсивности, времени в циклах дыхания с поэтапным освоением более энергонесущих взаимодействий, самопрограммирования и

	саморегуляции.
Эмоции (регуляция общего уровня), самоуправление и самоконтроль, самоуправляемое изменение уровня, элементы подчинения эмоций и чувств, снижение уровня и энергетики проявления негативных эмоций	Самоанализ причинности и самоуправление частными эмоциями (радость, печаль, гнев, проявление гордыни, чванства, чувства превосходства и пр.); изменение уровня, снятие по программе, подчинение эмоций душе - самосознанию, уточнение и комплексирование позитивных эмоций с развивающими аутопрограммами

Некоторые сложные аутопрограммы КСП

Релаксация (освобождение, менее рекомендуемый термин -расслабление) и энергоинформационное, мысленное самопрограммирование отдельных органов, систем, мышц с использованием концентрации и сосредоточения внимания в циклах дыхания в статических и динамических условиях. То же одновременно для двух или нескольких точек, мышц, центров, органов, систем. Энергетическая подпитка в статических условиях.

Мысленная имитация заданных движений, циклов движений в требуемом ритме, формирование лидирующего канала самоуправления при концентрации внимания и отвлечении

Мысленная имитация уровней функционирования органов, систем тела, мышц с реализацией по выбранной аутопрограмме.

Мысленное созерцание объектов с различными видами концентрации внимания и совмещении самосознания с объектом. Увеличение времени удерживания объекта созерцания, его деталей, качеств, формы, окраски, содержащейся в нем позитивной информации, раскрытие назначения информации, воспринимаемой как негативная.

Мысленное перемещение объектов, их элементов.

Мысленное наложение объектов друг на друга.

Видение через объект сосредоточения.

Мысленное вчувствование, перевоплощение в свой образ заданного времени - эмпатия.

Мысленное чувствование, перевоплощение в другой образ, объект.

Специальные режимы жизни (анабиоз, голодание, сублимация и др.).

Регулирование настроения (общего, направленного), доброжелательности при взаимодействиях, предупреждения негативных проявлений.

Мысленное взаимодействие с точками акупунктуры (конечными, тревоги, сочувствующими, океанов энергии, чудесными меридианами и др.)

Саморегулирование, самопрограммирование, самовоспитание и саморазвитие работоспособности (общей и направленной). Ускорение процессов восстановления. Использование профессиональной, учебной и бытовой деятельности для дальнейшего Продвижения, развития комплексных возможностей и способностей.

Создание и регулирование состояний творчества, интуиции и др. Самопрограммирование Высоких позитивных задач, программ, отбора решений. Мысленное формирование технических и психологических условий, исходных данных, целевых параметров, взаимодействия с массивами информации, времени и характера

выдачи результатов отбора творческих решений, соответствующих поставленной задаче, исходным данным, техническим и др. условиям, целевым параметрам. Отвлечение от поставленной задачи как прием перевода в уровня бессознательного и взаимодействия с космическими хранилищами информации. Формирование индивидуальных и социально значимых программ реализации полученных творческих решений. Последовательное и одновременное введение творческих программ, запись полученных решений и их комплексирование.

Концентрация на модификациях или сторонах - параметрах, характеристиках объекта. Представление о самоактивации самопрограммирования и действий по самосовершенствованию отдельных характеристик объекта концентрации.

Изменение уровней взаимодействия с людьми в зависимости от принимаемых ими решений, этапности их саморазвития и целевых устремлений, комплексного восприятия и др.

Защита от мысленных воздействий. Формирование постоянного позитивного настроя Различающего Знания, следования Вселенским Сигналам, как естественного состояния, устремленность к позитивным - Вселенской значимости результатам при любых взаимодействиях, исключение своих негативных качеств, негативных целей, стремлений, мыслей, слов, поступков, действий. Стремление увидеть позитивные, лучшие черты и качества в каждом, умение сосредоточить на них внимание, устремиться к Высокому Благу, соответствующему Вселенским Сигналам, для каждого при взаимодействии с ним, с коллективом, обществом, земной цивилизацией, Космосом, Его Системой Самоорганизации, пребывание в Духе.

Создание положительного поля. Очищение, позитивность, Различающее Знание, индивидуальный Высокий Путь, как условие безопасности и безвредности для других и себя, возможности освоения и использования биополевых контактов для расширения эффективности взаимодействий. Передача Умений готовым к их восприятию и усвоению. Освоение индивидуальных и коллективных Умений мысленных позитивных, ответственных полевых взаимодействий, структурирования составляющих пространства (физическое, энергетическое, астральное, ментальное, причинное - каузальное, атмическое, буддическое, космосоциальное), пространства в целом, дистанционных общений и действий. Непрерывность самообучения и творческого поиска путей саморазвития в космической школе души-самосознания, единения в Высоком, вхождения и позитивной деятельности - Высокого Служения в структурах Системы Самоорганизации Космоса.

Введение, считывание и реализация сложных энерго-информационных временных программ. Дальнейшее проникновение в сущность и роль Времени, единства прошлого, настоящего и будущего, необходимость ответственности перед ним и Историей.

Развитие новых способностей (физических, умственных, психологических) и параметров организма. Дальнейшее изучение и освоение условий, взаимодействий, образа жизни, устремлений, действий при обретении и развитии новых возможностей и способностей, их позитивной отдачи. Самовоспитание отношения к ним с Благодарностью как к свидетельствам правильности избранного Пути и следования ему, бережного и ответственного отношения к ним и их применению при взаимодействиях с полным исключением проявлений гордыни, самости, чванства, чувства превосходства, исключительности и т.п. Помнить о лишении всех новых приобретенных возможностей и способностей, Помощи при нарушениях Космической Этики, принципов КСП.

Наряду с приведенными и другими характерными базовыми простыми, усложненными, сложными аутопрограммами, каждый участник занятий КСП разрабатывает (или использует известные):

- наборы личных аутопрограмм (сна, работы, питания, дыхания, творчества, общения и др.);
- аутопрограммы духовного, нравственного, социального, интеллектуального, психофизиологического, физического совершенствования;
- аутопрограммы релаксации - востановления затраченных сил в процессе труда, быстрого отдыха и активации;
- аутопрограммы очищения, статических и динамических упражнений;
- аутопрограммы взаимодействий с элементами тела, самосознания, внешними объектами;
- аутопрограммы статического, квазистатического и динамического аутотренинга и гетеротренинга; расширяет эффективность ауто- и гетеротренинга при изучении аутопрограмм;
- аутопрограммы по дальнейшему развитию и повышению роли самосознания, реализации духовно-нравственных этических целей в процессе использования методов КСП;
- при этом каждый формирует при необходимости личную этапность освоения аутопрограмм.
-

II. Методика практических занятий групп общей физической и комплексной гармонической подготовки

Цель занятий:

Оказание помощи в приобретении навыков формирования каждым занимающимся черт гармонически всестороннее развитого человека общечеловеческого общества путем организованного самовоспитания в свободное от работы время.

Содействие формированию в каждом духовного богатства, моральной чистоты, физического совершенства, расширения психофизических возможностей, навыков труда по саморазвитию ради общечеловеческого общества и устремленности к бескорыстной передаче умений другим, активной жизненной позиции, повышению работоспособности, эффективности и творческой отдачи труда, укреплению семьи, трудовых коллективов, здоровья, готовности к труду и обороне, повышению общей культуры.

Место проведения занятий:

-Спортивные залы и другие помещения спортивных комплексов;
трассы для бега в спортивных комплексах и в парках;
аудитории для лекций и семинаров;
по месту жительства (индивидуальные и групповые занятия в районе проживания и индивидуальные или семейные занятия на дому и т.п.)
коллективные и индивидуальные занятия во время отпусков на базах отдыха, лечения и т.п. ;
- выездные коллективные занятия в воскресные дни на базах отдыха.

Состав практических занятий:

1. Коллективные регулярные комплексные занятия по субботам, воскресеньям на базе спортивного комплекса.
2. Консультации врачей и специалистов по формам и объему индивидуальной подготовки на базе спортивного комплекса.
3. Ежедневные индивидуальные практические занятия по месту жительства (на спортивных комплексах, трассах здоровья и на дому).
4. Специальные виды занятий в музеях и т.п., в специальных аудиториях и др.
5. Коллективные занятия в выходные дни на базах отдыха (периодически).
6. Коллективные занятия в период отпусков, на базах отдыха, в турпоходах и др.
7. Специальные семинары по подготовке инструкторов-общественников.
8. Индивидуальные занятия и семейные занятия в период отпусков с обеспечением здорового образа жизни.

9.

Методика и организация коллективных регулярных занятий на базе спортивного комплекса

Начало занятий в 9 часов зимой и осенью (с 1.10 по 30.04) и с 8 часов в остальное время года.

Форма одежды: спортивный, купальный костюм, кроссовки.

Содержание занятий.

Общее построение, настройка, объявления (зимой и в плохую дождливую погоду в зале, фойе; в остальное время - на открытой площадке комплекса) - 15 минут.

Построение и раздевание для занятий по группам в соответствии с уровнем готовности и тренированности - 10 минут. Ответственные: основные ведущие группы.

Примечание: допускаются прошедшие диспансеризацию.

3. Построение и проведение занятий с новичками:

а) на корте - 2 часа (в динамике): ознакомление с программами техники безопасности, самомассажа и разминки;

б) в спортзале -1 час (в статике): ознакомление с общеукрепляющими физическими статическими упражнениями и выходом из динамических упражнений. Ответственные: дежурная группа и член Совета.

Примечание: допускаются новички со справками от врача по месту жительства.

4. Проведение занятий основных групп:

а) настройка и ознакомление с программой занятий (10-15 мин.);

б) разминка и самомассаж (20-30 мин.);

в) динамические упражнения во время бега (1-2 часа);

г) статические упражнения выхода из бега (1-2 часа);

д) специальные общеразвивающие и дыхательные упражнения с элементами аутотренинга (1-1,5 часа);

е) ответы на вопросы, консультации ведущих групп и членов Совета - 1 час.

Ответственные за проведение занятий:

-основные ведущие группы;

-дежурная группа (распределение помещений и составление графика занятий основных групп в спортивном комплексе).

Зимой, ранней весной и поздней осенью, а также в дождливую погоду занятия по пунктам г, д, е, проводятся в помещениях спортивного комплекса.

В летнее и теплое время года все занятия основных групп проводятся, как правило, на открытом воздухе: в парках, на корте и т.п. В середине недели (желательно) проводятся коллективные занятия, в основном, в спортзалах комплекса как учебные по разделам: в, г, так и основные - по остальным пунктам. Перед началом занятий дежурная группа подготавливает, а после завершения занятий - сдает помещения спортивного комплекса дежурному по комплексу.

Во время занятий по выходным и в середине недели организуется пункт необходимой медицинской помощи и консультаций для членов клуба в спортивном комплексе, там же организуется периодически диспансеризация членов клуба.

Методика коллективных занятий в период очередных и кратковременных отпусков

Занятия в период очередных и кратковременных отпусков проводятся по методике для основных групп с увеличением (постепенным) продолжительности и объема нагрузок в соответствии с рекомендациями в индивидуальном плане врачебно-физкультурного диспансера перед отпуском и, по возможности, - местных медицинских учреждений и сопровождающих подготовленных врачей, в местах проведения отпусков.

Методика индивидуальных занятий членов клуба по месту жительства

Индивидуальные занятия (ежедневные) по месту жительства проводятся в соответствии с индивидуальными рекомендациями врачей и основных ведущих групп по схемам занятий и методикам, данным при коллективных занятиях.

Детальные частные методики занятий по отдельным видам динамических беговых, статических, дыхательных и других упражнений с использованием методов концентрации внимания вводятся поэтапно в процессе занятий на основе рекомендаций врачей и основных ведущих-инструкторов индивидуально для каждого занимающегося.

Лекции по программе семинара в основной группе проводятся в беговом режиме в зале или на открытом воздухе с выполнением упражнений на концентрацию внимания и сопровождающих модификаций бега.

Все занимающиеся проходят подготовку по программе семинара и сдают экзамен (зачет) по прослушанным лекциям и методикам.

Основные элементы методики

Рекомендуется занятия проводить натощак (медицинский - 12-14 часов после приема еды). Допускается питье воды утром перед занятием.

Разминка

1. Перед разминкой самоконтроль, определение частоты пульса и числа циклов дыхания в минуту.
2. Упражнения для позвоночника. Вращение с концентрацией внимания на

- неподвижных стопах (в обе стороны).
3. Упражнения для ног: вращение голеностопных, коленных, тазобедренных суставов с концентрацией внимания на соответствующих суставах.
 4. Упражнения для рук: концентрация внимания на запястьях, локтевых и плечевых суставах последовательно.
 5. Упражнения для шеи.
 6. Скручивание позвоночника в обе стороны.
 7. Наклоны вперед, назад, в стороны. Концентрация внимания на изогнутой части позвоночника.
 8. Элементы массажа.
 9. Проверка правильности дыхания.
 10. Бег на месте.
 11. Бег на месте с одновременным выполнением упражнений: вращения, повороты корпуса вправо, влево, вращения плеч вперед, назад, в противоположные стороны, вращение корпуса вправо, влево.



Фото 4. Элементы динамической разминки.

Рекомендуется занятия проводить натощак (медицинский - 12-14 часов после приема еды). Допускается питье воды утром перед занятием.

В процессе бега периодически проводятся упражнения на мысленное проигрывание (формирование) предстоящего упражнения, а также перевод выполняемого упражнения на автоматический режим с контролем через подсознание. При этом осуществляется настройка на окружающую природу или другие процессы и события (первый день последнего отпуска, представление близкого человека, березки на опушке леса и т.д.).

Переход на шаг. Остановка.

Повторный самоконтроль, измерение частоты пульса и дыхания.

Через 1-2 минуты после остановки повторение основных программ самоконтроля:

положительный настрой;

правильное дыхание;

-расслабление не участвующих в движении мышц; -очищение и др.

Бег с элементами саморегуляции

Дистанция и трасса бега определяется основным ведущим в соответствии с рекомендациями Совета.

Количественный состав группы с одним основным ведущим желательно не более 12 человек. Оптимальный состав 7-9 человек.

Бег с концентрацией внимания на активных центрах вдоль позвоночника. Соединение с процессом регулируемого дыхания.

Бег с концентрацией внимания на пальцах рук.

Бег с концентрацией внимания на стопах.

4) Бег усложненных видов:

- с поворотом ног;
- правым плечом вперед, левым плечом вперед, бег-танец;
- с поворотом корпуса;
- с вращением;
- спиной вперед;
- с двойными шагами попеременно; -прыжками с затяжкой в полете;
- с подъемом бедер;
- с одновременным вращением плеч, рук вперед, назад, в разные стороны.



Фото 5. Интеллектуальный бег КСП зимой с индивидуальным и коллективным динамическим, психофизическим тренингом.

5) Автоматические режимы бега с концентрацией внимания на событиях, явлениях, окружающей природе и т.д.

6) Концентрация внимания на процессе дыхания, на слуховых взаимодействиях, на частях тела.

7) Бег с упражнениями для глаз.

8) Бег с упражнениями: лесенка, спираль, часы и пр.

9) Упражнения для развития трудовых и творческих навыков.

10) Морально-этические программы.

11) Повторение программ самоконтроля.

12) Групповые упражнения:

- с концентрацией внимания на активных центрах поочередно;
- с общей настройкой.

13) Взаимодействия с окружающей средой.

14) Сложные программы концентрации внимания и саморегуляции.

15)

Подготовка к выходу из состояния бега

(динамической саморегуляции)

1. Замедление темпа бега.
2. Бег на месте.
3. Переход на шаг.
4. Махи руками.
5. Остановка.
6. Самоконтроль.
7. Проверка положительного настроя.

В процессе бега ведущие отмечают "реперные точки" (туалеты).

Основным ведущим необходимо предлагать исполнение роли ведущего каждому члену группы поочередно и контролировать их работу по изучению программ.

При необходимости вернуться на спортивный комплекс или прекратить бег одному или нескольким членам группы они возвращаются только с сопровождающим.

Темп бега определяется по минимальной скорости участников. Личная нагрузка может варьироваться членами группы путем изменения высоты подъема бедер, частоты шагов и за счет бега змейкой в составе группы при ее компактном движении с контролем ведущего.

Ведущий обязан заблаговременно предупредить группу о приближении транспорта, людей, препятствий и т.п. При приближении транспорта группа переходит на левую сторону на обочину дороги.

Статические упражнения

1. Подготовка к статическим упражнениям: очищение, выбор места занятий в зависимости от метеоусловий, при необходимости - переодевание, душ, подготовка рабочего места (желательно горизонтальный участок).
2. Упражнения для разгрузки венозной системы: "полуберезка", "березка" и др.
3. Упражнения стоя: "треугольник", приседания на прямых стопах, на колени вперед, назад, стойка на одной ноге, приседание на одной ноге, повороты корпуса с концентрацией внимания.
4. Упражнения сидя: "ладья", скручивание позвоночника влево, вправо, подъем прямых ног с захватом руками пальцев ног, затем стоп с сохранением равновесия.
5. Упражнения лежа: упражнения для мышц живота - "30-60-90°", скручивание туловища с поворотами ног влево, вправо, лежа на боку, подъем поочередно прямых ног.
6. Упражнения лежа на животе: подъем одновременно рук и ног, "лук", подъем одних ног, подъем корпуса на руках, "цепная линия" и др.
7. Расслабление, лежа на животе.
8. Активация на подъеме.



Фото 6. Упражнение - поза отдыха «Вриксасана» (поза дерева).

Дыхательные упражнения

Дыхательные упражнения проводятся по программе задаваемой основным ведущим индивидуально для каждого занимающегося по согласованию с врачом.

Фотографии характерных упражнений КСП на базе упражнений Хатха-Йоги даны в исполнении автора

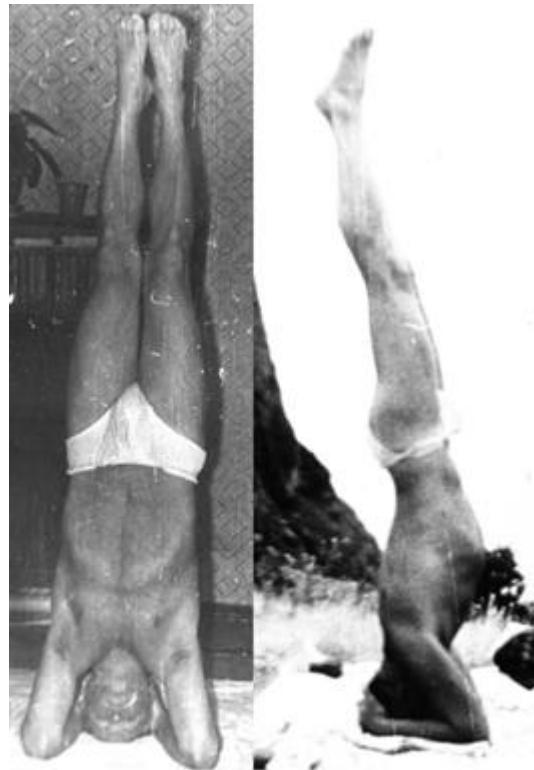


Фото №№ 7, 8. Поза Ширш-асана, начальный вариант, вид спереди и сбоку.



Фото №9. Поза Ширш-асана, вариант с поворотом ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах.



Фото 10

Поза Ширш-асана с поворотом корпуса и ног, соединенных вместе



Фото 11.

Поза Ширш-асана с опорой на голову и сближенные кисти рук.



Фото 12. Поза Ширш-асана с поворотом корпуса и ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах.



Фото 13. Поза равновесия на пальцах одной ноги с выпрямленной другой и опорой таза на пятку, 1 минута и более с концентрацией внимания на пальцах опорной ноги.



Фото 14. Поза равновесия с выпрямленными ногами с захватом за большие пальцы ног с концентрацией внимания на цикле дыхания, 1 минута и более.



Фото 15. Поза равновесия с выпрямленными ногами с захватом кистями рук за стопы с концентрацией внимания на цикле дыхания и напряжении выпрямленных ног, 1 минута и более.



Фото 16. Вариант позы скручивания - Ардха-Мациендр-асана с захватом за большой палец опорной ноги с концентрацией внимания на позвоночнике.



Фото 17. Вариант позы скручивания - Ардха-Мациендр-асана с захватом за стопу верхней ноги с опорой таза на пятку опорной ноги с концентрацией внимания на позвоночнике.



Фото 18. Поза Нираламба Сарвангасана. Горловой замок, руки вытянуты вверх, концентрация внимания на горловом сплетении и при выходе из позы - на каждом позвонке от головы по мере опускания корпуса и ног при вытянутых вверх руках.



Фото 19. Поза плуга или Дханур асана



Фото 20. Вариант позы плуга с поворотом ног одновременно в сторону (влево-вправо).

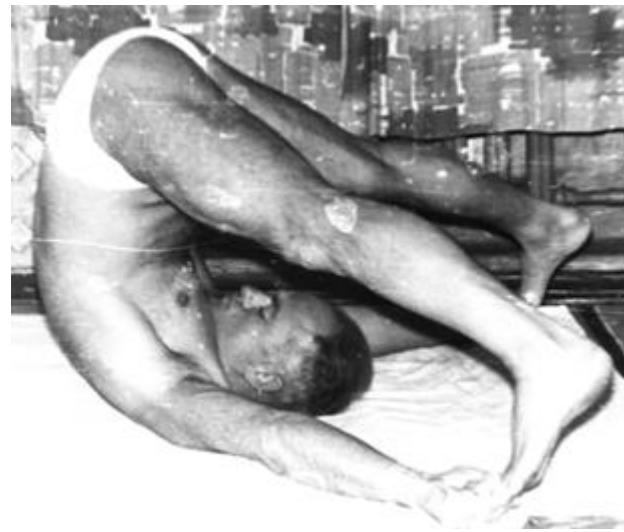


Фото 21, 22. Вариант позы плуга, вид сбоку и спереди с захватом руками пальцев ног.



Фото 23. Из позы Сарвангасана, наклон ног поочередно влево-вправо с горловым замком.



Фото 24, 25. Пашимотан-асана, наклон головы к коленям с захватом руками больших пальцев ног. Концентрация внимания на цикле дыхания и поясничных позвонках с углублением позы после выдоха с касанием лбом ног ниже колен.



Фото 26. Поза лука - Хал-асана с концентрацией внимания на позвоночнике с натягиванием тетивы - рук и распрямлением ног.



Фото 27. Поза Супта-Вирасана с полностью открытым горловым замком

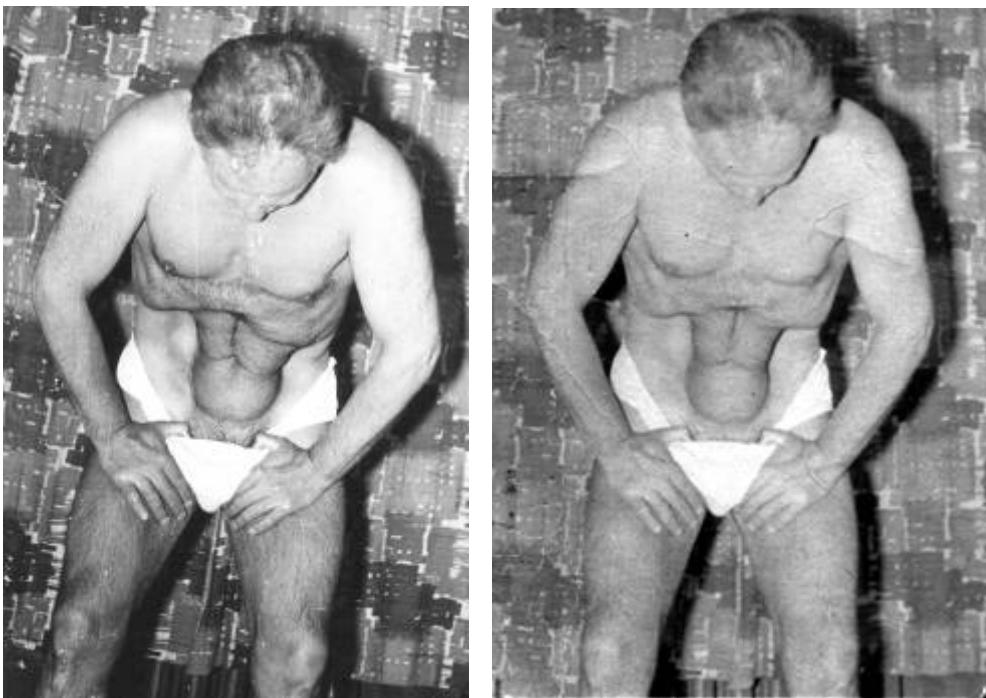


Фото 28, 29. Наули - волевое собирание кишечника в центральную трубку мышцами Ректы: слева - без вращения; справа - с волевым смещением (вправо-влево) или круговым вращением: трубы в сторону (Лаулика), или по окружности (Наули-Крийя).

Заключительная часть занятий.

Самоконтроль: проверка частоты пульса и дыхания, при необходимости - давления.

1. Расслабление (релаксация).
2. Положительный настрой, активация и завершение занятий.
3. Информация о следующих занятиях и домашнее задание.

Основной ведущий заранее подготавливает план занятий по согласованию с советом и врачом, ведет журнал посещаемости и основных рекомендаций для занимающихся и достигнутых ими результатов подготовки.

При необходимости занимающиеся могут обратиться к дежурному врачу.

Каждый занимающийся ведет дневник самоподготовки и регулярно проходит диспансеризацию (не менее 2-х раз в год).

Примечание: Прием пищи рекомендуется не ранее, чем через час после завершения занятий.



Фото 30. Поза «треугольника» после бега.

**Фирма «Социнновация»
Ассоциации (Объединение) комплексного самопрограммирования (КСП)**

Опыт и методики неформального комплексного оздоровления с приоритетом духовности, нравственности, гражданственности, высокой культуры, цивилизованности, общечеловеческих ценностей, неограниченного развития возможностей, способностей, творческой самоотдачи личности. Программы и модели самопрограммирования КСП включают:

- содействие самопрограммированию здорового, активного образа жизни, совершенствованию, общению, обмену методиками нравственного комплексного саморазвития личности, коллектива, общества, человечества, социально значимым частным и комплексным программам научно-технической и социально-правовой оснащенности и защиты, всеобщей декларации прав человека на основе активного пробуждения самосознания и самореализации личности, очищения и гармонии, экологии и культуры взаимодействий;
- содействие международному движению КСП, созданию фондов КСП, методик КСП, опыта КСП, акционерных обществ КСП;
- подготовку методистов и инструкторов КСП;
- разработку и реализацию программ материально-технического, правового, социального обеспечения КСП в имеющихся социальных культурах;
- дальнейшее развитие методов и программ КСП как открытой системы высоких знаний, умений, целей, деятельности всех времен, стран, народов, наций, движений.
- компьютеризацию обеспечения КСП, создание информационных обменных банков, методик и опыта КСП;
- проведение научно-технических семинаров, слётов, сборов, конференций, деловых туров КСП, распространение движения через личный пример и опыт участников ОКСАМ, средства Медиа (радио, ТВ, печать, методическую и популярную литературу, лекции и др.).

Система КСП проверена в коллективах численностью до 4200 человек в клубах, группах, объединениях КСП «Космос». Созданы общественные объединения и Народные университеты (НУ) КСП «Космос», подготовлены около 1200 инструкторов-методистов и пропагандистов КСП, активных ведущих и несколько тысяч пропагандистов – ведущих КСП на многих (более 100) городов и районов страны (Примечание: приведены данные

1993 г. В настоящее время подготовлены более 5500 инструкторов-методистов и пропагандистов).

Созданы филиалы Центрального Объединения и НУ КСП «Космос» в 16 республиканских, краевых и областных центрах (ныне в 54 регионах и городах страны).

ОКСАМ Объединения, НУ КСП «Космос» представлены на конференциях, семинарах, слётах, в экологических рейсах, на данном бизнестуре (имеется в виду организованный фирмой «Социнновация» теплоходный бизнестур по городам Волги).

Движение КСП поддерживают: Творческий Союз Учителей, Чегетский Форум «Интеллект и выживание», Союз Обществ Красного Креста и Красного Полумесяца, «Зеленое движение» Экологическое общество СССР, Советский Комитет защиты Мира, программа Экополис Мира, Координационный Совет гражданских инициатив, Советский Фонд социальных изобретений, десятки неформальных организаций, клубов, групп, использующих методики и программы КСП, сотни государственных организаций, учреждений, научных Советов, сотни специалистов.

Методы, упражнения, программы, опыт КСП явились основой и включены в Новый Перечень рекреационно бытовых услуг и форм обслуживания (Минбыт РСФСР), разосланный для реализации во все Союзные Республики (научные отчеты и перечень, ЦНИИбыт РСФСР), использованы в акциях Волна Мира, Эстафета Мира и цивилизованности.

В Объединениях КСП за короткие сроки (от нескольких месяцев до года) практики достигнуты следующие главные осреднённые результаты (по данным социологического анализа, до 3000 чел.):

- уменьшение заболеваемости (снижение числа потерь рабочих дней) до 20 раз;
- повышение уровня саморегуляции в несколько раз;
- повышение работоспособности и творческой активности и отдачи;
- избавление от негативных привычек (курение, алкоголизм, засорение речи) без каких- либо запретов;
- уменьшение объема потребляемых продуктов питания - от 2 до 10 раз;
- здоровый активный образ жизни и бескорыстная передача достигнутых умений другим, самосовершенствование каждого;
- эффективное использование личного свободного времени;
- повышение общей, нравственной, психологической, социально-политической, юридической, эстетической, экологической, физической культуры, культуры общения, труда и отдыха, обучения, потребления, речи, питания, здоровья, гражданственной активности и др., исключение националистических выпадов.

ОКСАМ Объединение, НУ КСП «Космос» считают, что движение, система КСП являются главной основой для перестройки отставших от социального и научно-технического прогресса стран и индивидуумов, для очищения и улучшения систем управления, международных контактов, для неограниченного нравственного комплексного саморазвития личности, общества, земной космической цивилизованности, сохранения планеты Земля, Природы, Мира для создания и эффективной работы общеземного Правительства или системы космического самоуправления, исключениятирании лиц и групп, партий, наций и др. для сохранения памятников истории и культуры, ресурсов Природы, труда, талантов людей.

Использование в системе КСП индивидуального подхода, около 80 аутопрограмм самоконтроля (техники безопасности), нескольких сотен развивающих аутопрограмм, основных нравственных принципов и опыта подготовки КСП, около 150 аутопрограмм ауто- и гетеро-психологического тренинга под полным самоконтролем, самооценкой личности позволили при сотнях тысяч посещений обойтись без травм и обеспечить мягкое (милосердное) саморазвитие личности и коллективов, повышение требовательности

каждого участника к себе и управляющему аппарату, программам и средствам обучения, развитию общества, приобретению каждым новых возможностей, способностей, позитивных духовных качеств жизни, взаимодействий.

По экономическим оценкам ЦНИИбыта Минбыта РСФСР реализация системы КСП в массовом порядке (четверть населения страны) позволит по минимальным входным данным получить экономию средств в СССР не менее 80 млрд. руб. в год (по максимальным – до 400 млрд. руб. в год) и выработать за счёт оздоровления населения продукции не менее, чем на 6 (50) млрд. руб. в год. (в ценах, по курсу 1986 г.)

- ОКСАМ заключает договора с фирмами, предприятиями, государственными и общественными организациями на подготовку инструкторов – методистов и пропагандистов КСП с выплатами в счёт ОКСАМ (через фирму «Социновация») с максимальным обеспечением бесплатности подготовки для обучающихся и выплат за здоровье в течение каждого года из фонда выручки за счёт дополнительной продукции, выработанной здоровыми людьми, экономии средств Соцстраха на выплаты по болезни, уменьшения потерь из-за безответственности, за счёт конфликтных ситуаций, забастовок, националистических противостояний, прогулов и пр.

За счёт заказчика ОКСАМ может в договорном порядке участвовать в предварительном обследовании, диагностике состояния и выработке программ развития фирмы, проводить показ фильмов, чтение лекций по КСП, ознакомительные занятия по КСП с использованием элементов систем У-шу, Йоги, Цигун, Тайцзи-Цюань и других древних и современных систем самосовершенствования.

- Реализация системы КСП ОКСАМ – Космос требует содействия руководства фирм – заказчиков и его сотрудничества с работниками самой фирмы и Ассоциации на уровне КСП.

Президент ОКСАМ – Космос фирмы «Социновация» (он же Председатель Объединения «Космос», ректор Народного Университета (НУ) КСП Комитета Космонавтики СССР, автор методов и системы КСП)

Колтунов Ян Иванович

Адреса и телефоны: - ОКСАМ, фирма «Социновация»: 1003001, Москва, ул. Адама Мицкевича, 3, помещ. 13, телефон: 2003-66-64; 209-28-81 сл.

Из поэтических произведений автора КСП

«Космосом» станем одним!

Утро, воскресный рассвет,
Небо в сиянье зари.
Друг мой надёжный, Привет!
Сердце Добру отвори!

Формы спортивной покрой
Стройное тело облёт,
Мир на Земле! – наш настрой,
Путь наш к Единству пролёт.

Аутотренинг – закал

Тела, ума и души, -
Каждый найдёт, что искал;
Как те часы хороши!

И по тропинкам лесным
Солнцу навстречу наш Взлёт,
Мы не бежим, а летим –
К Знаньям, Уменьям Полёт!

Путь к Продвиженью души
Станет стремлением всех!
Если Готов им Идти, -
Ждёт Тебя общий Успех.

Юность душе возврати!
Дух, ум и тело сильней,
Счастье Земли на Пути –
Пропуск к Единству Друзей.

Силой Труда и Любви
Тело и Дух разовьёшь!
Людям Уменья дари!
С нами Ты вместе поёшь:

Солнце, Земля и Луна
Ждут Пробужденья людей,
Ждёт вся Природа, полна
Радости Света лучей.

Неба над нами покров,
Перистые облачка,
В солнечной кисти цветов
Красок всецветных река.

И, улыбаясь вдали,
Растаяла звёздная ночь,
Искры росы у Земли
Миру зовут нас помочь.

С нами во всём Красота
Духа, Природы, души,
Времени Эры, Лета,
Вновь полной грудью дыши!

Предков Великих Завет,
К Духу, Гармонии Зов!
Всем – Ка-эС-Пэ наш Привет,
Путь в Различенья Альков.

Цивилизации всей

Лучшее мы сбережём!
К самосознанию людей
В Путь Восхожденья идём!

Пусть же сияет Рассвет!
Путь наш – Пример и другим,
Сколько, забудем нам лет,
«Космосом» станем одним!

1986
Бег КСП: Большево – Клязьминское
водохранилище и обратно.

Прочь, лопухенизация!

Дуб вниз рявкнул властно сверху громогласно,
То что вверх “для дурочки” подсунули кроты,
Ниже рангом кустики, -”за” - единогласно, -
Все зашлись в художествах рвенья суеты:

Нужные сварганят лживые бумаги,
Рявканье любое сверху подтвердят,
Лопухам пониже (тоже бедолаги)
Дать бумагам ход тем повелят.

Лопухи развесили уши длиннолистные:
-”Уж мы расстараемся... Буде сде...
СССР угробим с самопрограммистами,
Про мечты народные мы не понимэ”...

-”Чем бы нас не пичкали, всё послушно вытерпим,”-
В душах равнодушие, вне - лже- энтузиазм,
-”Деланным бодрячеством должность, блага вытигрим”.
Лопухи дубкустые - общества маразм.

Слово всем привычное: - лопухенизация,
От малют скуратовых издревле пришло,
Деревень потёмкинских - лжи механизация,
Клеветы, парадности мнимое число.

Прочь лопушья мафия вместе с потрохами,
Теми, что утыкана повокруг себя!
Всех вас сбросим скоро мы, лучше слезьте сами,
Вся Страна измучилась, в лопухах живя,

И лопушки своры, все, кто в гору лезли,
Смазав точки пятые, покатились вниз,
Засияй в России в Духе Правда - Трезвость,
Засияй, как Истина, самопрограммист!

Так давайте выбросим из себя двуличие:
Что внутри - то личное - для души интим,
Что снаружи - приторно, вплоть до неприличия,
Им свою лояльность к лопухам храним.

Двери в Мирный “Космос” широко откроем,
Окна к Людям - душам шире распахнём,
Жизнь по справедливости всюду обустроим,
А кротов, лопушество прочь с Земли смахнём.

Лопухенизацией души не неволите,
Твёрдо не пускайте к руководству тех,
Кто в корысти, самости спляшет: “Что изволите?”
Кто для человечества смех и смертный грех.

Всяким разным “дурочкам” не дадим кормушек,
Прочь, эгоистический “коммунизм” властей,
Ведь народ не мальчик, не для побегушек,
Он из уникальных и больших Людей.

Чтоб дубы не рявкали, а кроты не лгали,
Кустики лопушства больше б не взросли,
Нужно, чтоб все люди души пробуждали, -
Тренировки в клубах Ка-эС-Пэ* прошли.

*) КСП - (Ка-эС-Пэ) - комплексное общечеловеческое (культурное, космическое) самопрограммирование - самовоспитание.

Осуществлялось энтузиастами с помощью клубов и групп КСП “Космос”. КСП в них рассматривается как часть воспитания, общественного производства и расширенного воспроизводства общечеловеческого самосознания, как путь неограниченного гармоничного развития личности с использованием личного свободного времени для развития новых возможностей и способностей (сущностных сил) и бескорыстной передачи их другим в интересах общества.

8-10.09.1985 г.
Большево, Москва

Расти, Космический Цветок!

Что Человек есть совершенный?
-Застывший идол, истукан?
Поверивший, что Путь Священный-
Прочтенный для него роман...?

Что превзошел он все, что можно,
Что дальше нет уже Пути,

Что для него уж невозможнo
Себя улучшить, превзойти...?

Наш Путь к высотам - бесконечен,
Лишь в трудном Восхожденье прок,
Для уровней души он вечен,
Кто б ни был Ты, ищи Урок!

Ищи Урок у Посвященных,
Прошедших в чистоте чрез тьму!
Проси Урок у устремленных
К другим и к Космосу всему!

И в Совести ищи подсказках,
И в Интуиции, в Добре,
У всех народов, в песнях, сказках,
В Святом и Чистом, что в Тебе!

Учи Урок в Пути Высоком,
Будь в осознании того,
Что в совершенстве одиноком,
Увы, не стоишь ничего..

Что совершенство гармонично
Лишь в устремлении к другим,
В движенье общем, безграничном,
В дальнейшем поиске Вершин.

Вершин для тела и для Духа,
Для Цели, Разума, Мечты,
Где сердце никогда не глухо
К системе Божьей Красоты.

И всех высот познав кумиры
Ищи, познанием прозрев,
Путь Истины, творящей лиры,
Зовущий Космоса напев!

Так расширяй свое сознанье,
Расти, Космический Цветок,
Стремясь постигнуть Мирозданье,
Будь человек Ты или Бог!

4.11.1984 г.

Дворец души.

Пока в Высоком стоек, - Ты живёшь,
А сдался, низкое обрёл, - Ты умираешь:

И чем скорее в жизни то поймёшь, -
Дворец души тем выше воздвигаешь.

28.03.1986 г.
Электричка: Подлипки - Москва.
Тамбур. Бег.

Кто построить не смог

Принимает Земля без участья
Тех, кто вспомнить о ней не успел,
Не воспринял Небесное Счастье,
И в свой Космос взлететь не посмел.

Тех, ростки кто душевных побегов
До взросления души не сберег,
И в щедротах духовных ковчегов
Жизнь свою кто построить не смог.

21. 06.1986 г.

Русский Бог

Умылся звонкий лес водою дождевой,
И капли-искры света жемчугом блестят
На травах, листьях и ветвях дорожкой водяной,
Миры прозрачных бус росинками лежат

Туман повис полуопрозрачный над Землей,
Запутался в ветвях, кустах среди берёз,
Любуюсь стороной своей родной,
Люблю, Тебя, о Русь, родимая до слёз.

Восходит Солнце из завесы туч,
Весь заискрился лес и тянёт ветерок,
И будит к чистой жизни светлый луч,
Добро и Мир, Ярила - Солнце - русский Бог.

19-20.07.1986 г.
Бег: Большево - Клязьминское водохранилище.

Акация (или “Любви Путь Святой”)

Колючих акаций
Русские розы.
Пахучесть цветов,
Кашки сладости вкус,
Единством всех наций
Родные березы,
Природы наш кров,

Даждь - Ярила - Иисус.

Про сто сорок звуков
И в сто букв алфавит,
*Руси календарь
Девяти тысяч лет,
Железных сил-луков
Град Китеж Русь славит,
Споет, как и встарь
Пусть былинный поэт.

Зачем достославные
Назвали язычеством
С презреньем, небрежно
Культтуру Руси?
Пора, предки славные,
К трудам историческим,
Их строго и нежно
Забвенья спасти.

Вернем нашу славу,
Коснемся истоков,
Отбросим зла сонмища
Веков хоть на сто!
Возлюбим Державу
Душ русских пророков,
Родство чтобы помнящий
Не канул в ничто!

Из пепла восстанет
Былин и сказаний,
Берест голубиных
И Влесовых книг,
Ахиллом пусть грянет
Троянских преданий
Из правд всех старинных
Наш русский язык!

Вернись с миром нация,
В Европу и Азию,
В Америку, Африку,
В Исток всех времен.
Цвети Русь-акация
В березок экстазе,
Твори Духа практику
Небесных Знамен!

Чем больше испытано,
Тем выше доверие,

Космических истин,
Духовности Путь,
Сердцами прочитано,
Открыли чтоб Двери,
Глубины очистили
В Творенье Душ - Суть.

Душою славянскою
Мы с Небом единые,
Со всеми землянами,
С планетой Землей.
Сожжем плетку ханскую,
Кто Небом хранимые,
Восславим над странами
Любви Путь Святой!

18.2.1990 г.
Болшево

Прозрей, о Русь и Мир землян

Что русский власть не любит, -
Это точно. И, чтоб ее не брать,
Пускал к ней часто нации другие
Так было на Руси немало пришлых
Царей владык из греков и варягов
Татар и немцев, и евреев и грузин,

Украинцев из неких властолюбцев...
Народ был благодарен даже им сперва.
Надеясь, что правленья власть
Особо в жизни досаждать не будет,
А если нужно то для общей обороны
Для помочи кому-нибудь в беде,
Она всем во - время об этом сообщит.

И он готов был даже заплатить
Той власти за ее труды в правленье,
И содержать ее помощников и слуг
И стражей воинства, торговцев,
Чиновников, тюремщиков и судей
Строителей, художников, певцов..

Но постепенно власть вошла во вкус
Самим владыкам, чадам их, прислуге
Уж не хотелось властью быть на время.
И стала эта власть все больше
Взыматъ оброк, все лучшее в стране.
И строить для себя хоромы и дворцы,
Сывать к себе единоверцев и родню

Служителей религий подходящих,
Чтоб вечность власти подтверждали
В затменьях фанатичной веры
В молениях в церквях и храмах,
Искусно собирая воедино
В молитвах и священных книгах
Догматы, нужные для власти,
Народов мудрость и преданья,
И чистые стремленья душ людских
К саморазвитию, познанию и Уменьям
И к самосовершенству высших качеств,
В духовном единении с Природой,
Всем космосом и Истиной благой.

Торжественно адептам возглашая
О том, что их религия, догматы
Обычаи и слуги церкви и властей
Превыше всех других и только лишь они
Должны быть приняты безропотно народом,
А то, что было прежде на Руси
Весь чистой жизни, праведной уклад

Глубокий смысл своих календарей
И русских букв и звуков языка
Космическую Сущность и значенье
И Знаний и Умений Откровенья,
Истории и опыт и культуру.
Про то забыть пора, все уничтожить,-
То дескать лишь язычества слепого тьма,
Безвластия неверье и кощунства,
Соблазны от лукавых нечестивцев.

Все нужно то и до конца искоренить
Железною рукой подкупленных дружин,
Приспешников, сатрапов платной ратью,
Религиозным словом Божьей церкви и картин,
Запретами, законами и силой вечной власти,
Церквой, религий, партий и тиранов,
Которые даны незыблемо от Бога от властей и "измов";
И только эта власть все может изменить,

А то что есть - за наши прегрешенья,
За помыслы гордыни и к тельцу,
Что надо власть терпеть и ублажать
И укреплять как можно, поелику.
Без оного и жизнь уже не жизнь,
Конец и света и порядка,
И путь прямой в тартарары,

К геенне огненной страданьям.

И в подкрепленье этих хитрых слов
Идеологии религий, темной веры,
Власть создавала аппарат насилия.
Законников и гласных фарисеев,
Войска, шпионов внутренних и внешних,
Карающие органы, суды и лагеря,
Военных школ и тюрем лихолетья
Организуя сокращенья, чистки,
И нищенскую жизнь для человека
Руси высокого раденья,
Бесстыдной купли душ отчаявшихся тел,
Ночей Варфоломеевских погромы,
И войн проклятья и режимы ,
Конфликтов комендантские часы,
И временных отливов послабленья,

Чтоб выявить всех тех, кто супротив
Коварства мрачного властей,
Чтоб людям дать чуть-чуть пригубить
Свобод неслыханных петлю и гласность,
А после - всех их к ногтю, под шумок
Заранее спланированных боен ,
Чтоб власть свою хранить и укреплять
Над теми, кто когда-то их
Для власти над собою пригласил...

В тысячелетней этой драме
Не раз восстаний возмущенье
Сметало тиранию и владык
И аппарат весь уходил в подполье,
Живя награбленным и мстя исподтишка
И к новой власти шел - помалу приобщаясь,
Одевши в новые одежды прежнее нутро,
Скупал посты и званья, все бразды правленья
И вновь захватывал заветные кормила.

Народа ж отвращенье к власти,
Восставших возвращение к семье,
На Родины заветные истоки
К нулю сводили их завоеванья...
Опять варягов властные и хитрые фигуры
Все более умело, изощренно
Торили прежние пути,
Стремясь себя, ту ж власть увековечить,
Народы обмануть и подчинить,
Присвоить все народные богатства-

Прозрей, о Русь и Мир землян!

Создай не власть, а самоуправленье
Из только нравственных людей ,
Кто в аппарате не служил, не рвался
Ко благам, власти бесконтролью!
Прозрей, о Русь и Мир землян!

28-31.7.1990 г.

Пусть канут в Лету

Росток сквозь толстый слой асфальта
Пробился к Свету - мой родной!
Подняв, как холсты, твердь базальта,
Творя Планету - Мир в Духе мой!

Пора настанет, пробыются к Свету
Все души Мира, всех сущих суть...
Нас к Небу тянет. Пусть канут в Лету
Тельца кумиры - бездушный путь...

30.05.1990 г.

Высоцкому Владимиру (“Распахнутый След”)

Я встретил Тебя на излёте
Мятущейся Жизни Твоей,
Когда был я сам не в почёте, -
Поставлен вне мира людей.

И голос души Твоей звонкой
На магнитофонах звучал,
Со всех этажей под коронкой
Свербящую болью стонал...

Ты звал всех на помощь в атаки
На мафии злой произвол,
На партии власть, что во мраке
Тиранов врубила престол.

О дурости пел аппарата,
Чья млела от службы башка,
Насмешкой бил вора и ката,
Чья совесть в горшке полвершка.

Чиновник, партпups Тебя чтили, -
Где пел Ты. - С подружкой вдвоём,
Кассет звуки в автомобиле
Любили послушать своём.

Втихую-сочувствие даже,
Надрыв Твой им был по-нутру,
А партидеологам скажут,
Что враг Ты и не ко двору.

Как это и мне все знакомо, -
Лопухенизации бред, -
Как будто Я-Ты шел из дома,
Оставив распахнутый След.

25.4.1988.

Дворец души

Пока в Высоком стоек, - Ты Живёшь,
А сдался, низкое обрёл, - Ты умираешь!
И чем скорее в жизни то поймёшь, -
Дворец души тем выше воздвигаешь.

28.03.1986 г.
Электричка: Подлипки - Москва. Тамбур. Бег.



Фото 31. Группа участников Окского-Митинского Слета КСП, ВДКС.



Фото 32. Лекция Я.И. Колтунова по программе Народного университета КСП «Космос». Дворец культуры г. Калининграда (ныне г. Королёв). Присутствуют более 1000 участников Движения КСП (КС).

Издательство «Жана-Арка» 1993г. Заказ № 6262-1000

Примечания:

1. В переиздаваемую книгу добавлены материалы автора:
 - комментарии автора к данному переизданию,
 - фотографии участников занятий КСП,
 - избранные поэтические произведения.
2. Приведенные в книге адресные и временные данные относятся к 1993г.

Колтунов Ян Иванович.

«Космическое самопрограммирование» (факсимильное переиздание книги 1993г. с дополнениями), Москва, ООО «ПЕТРОРУШ», Российская Национальная Литературная Сеть, Свидетельство о публикации № 2711250088 в сети Интернет, «Проза.ру», 2008. – 115 с.

Компьютерное редактирование Я.И. Колтунов
Компьютерный набор и вёрстка Н.С. Рудницкий

Книга напечатана с оригинал – макета автора.

Лицензия ЛР №0200675 от 09.12.1997
Формат 60x84 1/8 Печать офсетная. Усл. печ. л. 8
Тираж 100 экз. Заказ

Отпечатано на ризографе ООО «ПЕТРОРУШ»
Москва, ул. Палиха, 2а



РОССИЙСКИЙ ЛИТЕРАТУРНЫЙ КЛУБ

Российская Национальная Литературная Сеть

Свидетельство о публикации №2711250088

Настоящим свидетельствуем, что литературное произведение с названием **«Колтунов Ян Иванович. Космическое самопрограммирование Факсимильное переиздание 2007 г. книги автора 2003 г. с дополнениями»** было опубликовано на сервере **Проза.ру** 25 ноября 2007 года. Автор литературного произведения, в соответствии с тем, как было указано при публикации - **Ян Колтунов**.

Адрес интернет-публикации: <http://www.proza.ru/texts/2007/11/25/88.html>

Публикация литературного произведения на сервере Проза.ру была осуществлена на основании [издательского договора](#), который заключили **Колтунов Ян Иванович и ООО "ИЗДАТ.РУ"**. Сервер Проза.ру является зарегистрированным электронным средством массовой информации, свидетельство о регистрации №77-26765 от 29.12.2006. Авторские права на опубликованное литературное произведение охраняются законодательством Российской Федерации.

Единый номер депонирования литературного произведения в реестре Российского Литературного клуба: **2711250088**.

Генеральный директор
ООО "ИЗДАТ.РУ"



Д.В.Кравчук
25 ноября 2007 г.



Взаимодействие Я.И. Колтунова с дельфинами в дельфинарии ВНИРО, Батуми. Концентрация внимания на мыслеобразе рыбы в поднятой руке. Дельфины прекрасно видят. Здесь они прыгают за

рыбой, ощущая мыслеобраз рыбьи, открывают рот; мыслеобраз для них важнее зрительного восприятия.



Фото А



Фото Б

Фото А: - без концентрации внимания автора на мыслеобразе рыбы;
фото Б: - с концентрацией внимания автора на мыслеобразе рыбы в поднятой руке (дельфин открывает рот).

Подвижник, один из провозвестников Космической Эры и специалист ракетно-космической науки, техники и космонавтики, основатель газодинамики, динамики, физики старта пакетов ракет, космотерики. Один из первых кандидатов в космонавты России.

Президент Объединения, Ректор Центрального Народного университета, поэт, автор мировоззрения, Системы, Программ и методов, основатель Всемирного Движения Космического Божественного (Развивающийся Идеал Вселенной) самопрограммирования и саморазвития человека и общества, России и Мира. Разработчик Программ освоения Космоса.

Колтунов Ян Иванович



Родился 3 марта 1927 г. Русский. Участник трудового фронта Великой Отечественной войны, действительный член (академик) Российской Академии космонавтики имени К.Э. Циолковского, руководитель Отделений космического гармонического самопрограммирования и саморазвития (КСП) человека и общества, России и Мира и действительный член Международной Академии Духовного Единства Народов Мира, Академии творчествоведческих наук и учений, Академии «Авиценна», Международной Славянской Академии наук, искусств, образования и культуры, профессор, член Международного Союза Славянских Журналистов. Изобретатель СССР. Лауреат 20 отраслевых конкурсов на лучшие изобретения по ракетно-космической тематике (РКТ), присвоены почётное звание, диплом и знак «Лучший изобретатель» Московской области, имеет 46 авторских свидетельств на изобретения, в том числе, на пионерские, не имеющие прототипов, открывающие космонавтике новые перспективы. Лауреат Международного конкурса на лучшие литературные поэтические произведения, по теме «России верные сыны». Изданы многие авторские работы по РКТ, КСП и др., помещены на сайтах: www.koltunov.ru , www.proza.ru , www.stihi.ru , www.buddha.nm.ru , www.novosti_kosmonavtiki.ru (форум, уанкос), РГАНДТ и др. в системе Интернет; в различных изданиях в Москве, Целинограде - Астане, Калуге, Ростове на Дону, Новокузнецке, Троицке, Санкт-Петербурге, Королёве, Серпухове и др.