4-րդ
ԳՈՒՊ

Levon Avagyan

4–ՐԴԳՈՒՊ ***ԿԱՊՈՒՅՏ ԳՈՏԻ***

Հոգևոր պատրաստվածություն

❖ /Հաղթության նշան, որ վեր է բոլոր նշաններից/ թերթիկ

Տեսական պատրաստվածություն

❖ Ինքնուրույն պարապմունք.
- ➢ կարևորությունը
- ➢ ծրագրավորումը
- ➢ հետադարձ կապ և առաջընթաց

ԹԻԼ/Խյոնգ/

1. **ՎՈՆ- ՅՈՒ** */վանականի պատվին է դրված/*
2. **ՅՈՒԼ -ԳՈԿ**/*գիտնական և փիլիսոփա ԻՅ Ի-ի մականունը/*
3. **ՋՈՒՆ-ԳՈՒՆ** */Հայրենասեր ԱՆ ՋՈՒՆ-ԳՈՒՆ –ի պատվին /*

Ոտքի Տեխնիկա /նինջասոգիդիրքից/

❖ **Մուրուպ Օլյո Չագի** /հետևիծնկով հարված առաջ/
❖ **Տիմյո Անուրո Ներյո Չագի** /թռիչք հետևի ոտքով/
❖ **Տիմյո Բակուրո Ներյո Չագի** /թռիչք դիմացի ոտքով/
❖ **Բիտուրո Չագի** /հետևի ոտքով/
❖ **Տիմյո Սեվո Չագի** /դիմացի և հետևի ոտքով/
❖ **Տիմյո Դիտ Դորա Ապ Չագի** /դիմացի ոտքով/
❖ **Տիմյո Դիտ Դորա Դոլյո Չագի** /դիմացի ոտքով/

ԿՅՈԿ – ՊԱ

❖ **Սոնկալ Տերիգի**/2 սմփայտիկոտրում, աղջիկ՝ 1 սմ/
❖ **Յոպ Չագի**/ 3սմփայտիկոտրում, աղջիկ՝2սմ/

ՀԱՏՈՒԿ ՏԵԽՆԻԿԱ

- ➢ **Նոպի Ապչագի** /բարձրացրած ձեռքի չափով+10սմ/
- ➢ **Նոպի Դոլյո Չագի** / բարձրացրած ձեռքի չափով+10սմ/
- ➢ **Նոմո Յոպ Չագի** /թռիչք 7 հոգու վրայից/
- ➢ **Նոպի Պանդե Դոլյո Չագի** / բարձրացրած ձեռքի չափով/
- ➢ **Նոպի Դիտ Դորա Յոպ Չագի** / բարձրացրած ձեռքի չափով/

ՄԱՍՆԱԿԻ ԱՋԱՏՄԵՆԱՄԱՐՏ / Բա Դժա Մացոգի /

Պաշտպանիչներով կատարել

N 1.

X *- Հարձակում ձեռքով դեմքին /հետևի ձեռք /*

Y *– Հակահարվածներ՝*

ա. *բաց դիրքից դիմացի ձեռքով, իսկ հետևի ձեռքով /փակդիրք/*

բ. *սահելովգնալհետ/միգելմո/ միաժամանակ ապ չագի հետևի ոտքով*

գ.*բակատ պալմոկ մակի սահելով գնալ կողք միաժամանակ կաունդե դոլյո չագի /դիմացի ոտք/*

N 2. X *- Հարձակում Դոլյո Չագի/ դիմացի ոտքով նապունդե փակ դիրքից/*

Levon Avagyan

Y – Հակահարվածներ՝

***ա**. բակատ պալմոկ մակի+հարված ապ ջումոկ նապունդե ջիրուգի*

***բ.**տիմյո դիտ-դորա դոլյո չագի*

***գ.** դիտ-դորա յոպ չագի*

ՀՈՇԻՆՍՈՒԼ

- դաստակը բռնել պտտել, իջեցնելով հակառակորդին ցած հարվածել ոտքով դեմքին/ վարժությունը կատարել հաելային և նույնանուն ձեռքերով/

ԱՋԱՏ ՄԵՆԱՄԱՐՏ / Դժայու Մացոգի / Պաշտպանիչներով կատարել

Առաջադրանք 1.

***X** – հարձակվել ձեռքերով*

***Y**– կատարել ոտքերով հակահարձակում՝ միավորներ վաստակելով հակառակորդից*

/ պտտվելով հարված՝ դիտչագի,դիտդորա, պանդե/

Առաջադրանք 2.

***X** – կատարել ոտքերով հակահարձակում՝ միավորներ վաստակելով հակառակորդից*

/ պտտվելով հարված՝ դիտչագի,դիտդորա, պանդե/

***Y** – կատարել հակահարված թռիչքով ձեռքերով դեմքին*

ԼԱՊԱՅԻ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

1. *Իյու Բակուրա Ներյո Չագի - երկու ձեռքի հարված – Պանդե Դոլյո Գոռո Չագի*

ԱՐԱԳՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱՐ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ 10 վրկ.

1. *Տիմյո դիտ-Դոռա Դոլյո Չագի*
2. *Կքանստածմարտական դիրքից/հետևի ծունկը կպած գետնին/արագ բարձրանալ, միգելմո հարձակվել դիմացի ոտքով և վերադառնալ ելման դրություն*

   ա. Ապ Չագի – 10 գ. Դոլյո Չագի – 10 ե. Ներյո Չագի - 7

   բ. Յոպ Չագի – 8 դ. Գորո Չագի – 7

Ֆիզիկական պատրաստվածություն

- Պտտաձողի վրա ձգումներ
  -11 տ 7 հատ, 12-16տ 10հատ, 17տ+ 15հատ
- Պտտաձողի վրա ձգումներ պարկած դիրքով/աղջիկներ/
  -11 տ 7 հատ, 12-16տ 10հատ, 17տ+ 15հատ
- Ոտքի բարձրացում դրված ոտքի մոտ
  -11 տ 7 հատ, 12-16տ 10հատ, 17տ+ 15հատ
- Ոտքի բարձրացում միայն ծունկը /աղջիկներ/
  -11 տ 7 հատ, 12-16տ 10հատ, 17տ+ 15հատ
  օղակի պտտում 2 դրպե /աղջիկներ/
- Կքանստած տեղից ցատկել վեր և ձեռքերով հարվածել լապային 25 անգամ:

Levon Avagyan

ՀԱՂԹՈՒԹՅԱՆ ՆՇԱՆ,
ՈՐԸ ՎԵՐ Է ԲՈԼՈՐ ՆՇԱՆՆԵՐԻՑ

Մարդկային գործունեության գրեթե յուրաքանչյուր ոլորտ ունի իր խորհրդանշանը՝ խորհրդապատկերը: Խորհրդանշաններն ունեն հրենց թե՛ ներքին, թե՛ արտաքին իմաստները հոգևոր և մարմնավոր տեսանկյունները:

Աշխարհում գոյություն ունեն մոտավորապես 11 տեսակի խոշոր կրոններ, և դրանցից մեծագույնը քրիստոնեությունն է, և այն ոչ միայն կրոն Է, այլ նաև՝ ԿՅԱՆՔ: Ինչու՞, որովհետև բոլոր կրոնների առաջնորդները իրենց հերթին փորձել են կյանքի ու ճշմարտության վերաբերյալ ինչ-որ բաներ խոսել և «լայն» ճանապարհներով առաջնորդվել, մինչ Հիսուսը խոսեց և կատարեց այն, ինչ-որ մի կրոնի առաջնորդ կամ աստված չկատարեց ու չխոսեց, և չէին էլ կարող:

Ահա թե ինչ ասաց Հիսուսը. **«Ես եմ ճանապարհը, Ճշմարտությունը և կյանքը» (Հովհաննես 14. 6):**

Սա Է հիմնական պատճառը, որ քրիստոնեության մեջ Հիսուս Քրիստոսն է ԿՅԱՆՔԸ, և ոչ միայն ներկա, այլ նաև հավիտենական կյանքը. **«Նա (Հիսուս Քրիստոսն) Է ճշմարիտ Աստված ու Հավիտենական կյանքը» (Ա Հովհաննես 5.20):**

Նախ. *«Հիսուսը ծնվեց Սուրբ Կույս Մարիամից՝ Սուրբ Հոգու կողմից, չարչարվեց Պոնտացի Պիղատոսի օրոք, խաչվեց, մեռավ և թաղվեց: Երրորդ օրը հարություն առավ մեռելներից, փառքով երկինք համբարձվեց՝ քավություն, թողություն ու Հավիտենական Կյանք շնորհելով մեզ՝ Իրեն հավատացողներին»:* Մարդկային շինծու կրոններից առավել է քրիստոնեությունը, որովհետև Հավատում է Մեկ Աստծո, որը ստեղծել է երկինքն ու երկիրը, տեսանելի և անտեսանելի ամեն բան: Աստված ասաց. **«Ինձանից բացի ուրիշ աստվածներ չունենաս» (Ելից 20-3):** Իսկ Պողոս առաքյալը Աստծուց ներշնչված ասում Է. **«Մեկ Տեր կա, մեկ Հավատ, մեկ մկրտություն, մեկ Աստված՝ Հա՛յր բոլորի» (Եփեսացիս 4.5-6):** Վերը նշված բոլոր կրոններն ունեն իրենց խորհրդանշանները:

Մեր այս փոքրիկ նյութում հնարավոր չէ խոսել բոլորի մասին, բայց, որպես օրինակ, կփորձենք խոսել դրանցից մեկի՝ «Բուդդիզմի», հոգևոր նշանի մասին՝ համեմատությամբ **ԽԱՉԻ** նշանի:

Բոլորս ենք մեր կյանքի մեջ, երևի թե, գոնե մեկ անգամ լսել ենք «Բուդդա» անունը և տեսել այս նշանը՝ ☯ : Միևնույն ժամանակ լսել ենք «Հիսուս Քրիստոս» անունը՝ ականատես լինելով Նրա Նշանին **†,** բայց շատ քչերն են փորձել հավատով ընկալել և թափանցել այդ փառահեղ Նշանի՝ ԽԱՉԻ, խորհրդի մեջ: Ո՞րն է Բուդդայի խորհրդանշանի սև-սպիտակ շրջանների էությունը: Արևելյան փիլիսոփայության մեջ այս շրջաններին տրվել է ԻՆ (սև) և ՅԱՆ (սպիտակ) անվանումները: ԻՆ-ը իր մեջ ներառում է մթությունը, փափուկը, ծանրը, սառը, ցածրը, փոփոխականը, իսկ ՅԱՆ-ը՝ լուսավորը, պինդը, թեթևը, տաքը, բարձրը, մշտատևը: Այս երկու մեծ ուժերը փոխկապակցված են. մեկի սկիզբը նշանակում է մյուսի վերջը և հակառակը:

Levon Avagyan

Աշխարհում այս նշանը (գիտակցաբար թե անգիտակցաբար) շատ մարդկանց մոտ կյանքի Էության մասն է կազմում, ոմանք այս նշանին են երկրպագում, մյուսներն էլ դաջվացքի և նշանների ձևով իրենց վրա են կրում, այսինքն, կախված իրենց ներքին շարժառիթներից՝ այս նշանի գործածությունը տարբեր է լինում: Շատ հայորդիներ, այս նշանի էությունը հասկանալով կամ չհասկանալով, կամա, թե ակամա իրենց վրա կրելով և իրենց սրտի մեջ տեղ տալով, փորձում են նմանակել այդ մարդկանց, նշենք նաև, որ այս բանի մեջ մեծամասամբ ներքաշված են արևելյան մարգաձևերով զբաղվող շատ մարգիչներ և մարգիկներ:

Ի՞նչն է պատճառը այս մեծ մոլության: Նշենք մի քանի պատճառներ. Մեղքը՝ Աստծո կամքին չհնազանդվելը: Մարդն ունի ազատ կամք բարու և չարի ընտրության մեջ, և երբ իր չար ցանկություններից (Ես-ից, Անձից) դրդված մեղքն է ընտրում և գործում, հայտնվում է խառնաշփոթ իրավիճակների մեջ: Այդ մոլության հաջորդ պատճառը Սատանան է, որը խավարի իշխանն է և միևնույն ժամանակ՝ ստության հայրը:

Տեսեք, թե ինչ է ասում Աստծո Խոսքը. **«Սատանան հենց սկզբից մարդասպան էր (քանի որ նա դրդեց Կայենին, որ սպանի իր եղբորը), նա ճշմարտության կողմնակից չի եղել երբեք, որովհետև նրա մեջ ճշմարտություն չկա: Երբ նա սուտ խոսի, իր նկարագիրն է ցույց տալիս, քանի որ ստախոս է և ստի Հայր: (Հովհաննես 8.44):**

Սիրելի՛ բարեկամ, քննիր ինքդ քեզ, միգուցե դու էլ, քո չար ցանկություններից դրդված կամ Սատանայից խաբված՝ կարծում ես, թե ճանաչում ես ճշմարտությունը: Քրիստոնեության մեջ ճշմարտությունը գաղափար չէ, այլ Հիսուս Քրիստոս Անձն է: Բայց դու դեռ քեզ վրա կրում ես սնոտի և փուչ նշաններ ու սիրտդ խավարի մեջ ես թաքցնում: Լավ է, որ սթափվես ու ետ դառնաս այդ մոլորեցնող ճամփաներից:

Սուրբ Գիրքն ասում է. **«Եվ դատապարտությունն այս է. Լույսն աշխարհ եկավ, բայց մարդիկ խավարն ավելի սիրեցին, քան Լույսը, որովհետև չարություն էին գործում: Ով որ չար գործ է կատարում, ատում է Լույսը և չի գալիս դեպի Լույսը, որպեսզի իր գործերը հայտնի չդառնան: Սակայն ով որ կատարում է այն, ինչ ճշմարիտ է, գալիս է դեպի Լույսը, որպեսզի հայտնի լինի, թե իր գործերը կատարված են Աստծո կամքի համաձայն» (Հովհաննես 3.19-21):**

Սիրելի հայորդիներ, չխաբվե՛ք հնարովի չար բաներից, քանի որ մեր հայ ազգը 1700 տարի շարունակ և մինչ այդ էլ արյան գնով պահել է սրտի մեջ իր հավատն ու այդ հավատի վավերացման կնիքը՝ ԽԱՉԸ, որը միակ երկրպագելի նշանն է՝ տրված Աստծո կողմից:

Բա՛ց քո սիրտը Քրիստոսի առջև և նրա հաղթության նշանը՝ Խաչը, արա քեզ փրկության դրոշակ, որովհետև Քրիստոսը հենց Խաչի մահով հաղթեց մեղքին, աշխարհին և Սատանային:

Ինչու՞ է Հիսուսի նշանը զորավոր և հաղթական ոչ միայն Բուդդայի նշանից, այլ գոյություն ունեցող բոլոր նշաններից:

Առաջին. նշենք, որ Բուդդայի նշանն իր մեջ պարունակում է խավար, մինչ Հիսուսի նշանը իր մեջ միայն Լույս է պարունակում: Մայր եկեղեցին՝ ՀԱՅ

Levon Avagyan

ԱՌԱՔԵԼԱԿԱՆ ՍՈՒՐԲ ԵԿԵՂԵՑԻՆ, Խաչը և Խաչյալը միշտ նույնացնում է: Աստծո Խոսքն ասում է. **«Աստված լույս է, ու նրա մեջ բնավ խավար չկա» (Ա Հովհաննես 1. 5):** Ուրեմն, եթե Աստված լույս է, ուստի Նրա նշանն էլ կլինի Լուսո նշան:

Երկրորդ. շեշտեցինք նաև, որ Բուդդայի նշանում խավարն ու լույսը իրար հետ փոխկապակցված են: Իսկ Աստծո Խոսքն ասում է. **«...Ինչ հաղորդակցություն ունի Լույսը խավարի հետ» (Բ Կորնթացի 6-14):** Այո՛, ոչ մի հաղորդակցություն. Լույսը և խավարը անհամատեղելի են: Ինչպես Լույսի ծագած ժամանակ խավարն է անհետանում (*օրինակ եթե երեկոյան տան դուռը բաց անենք, ապա կտեսնենք, որ լույսն է թափանցում խավարի մեջ՝ այն լուսավորելով, և ոչ թե խավարն է ներս թափանցում),* այդպես էլ Լույս Խաչի նշանով պարտության է մատնվում ամեն մի խավար և խավարի նշան:

Երրորդ. երբևէ չենք հանդիպել կամ լսել մի վկայություն, որ Բուդդայի նշանով մեծ հրաշքներ են եղել, բայց կան բազում վկայություններ (համոզվելու համար կարդացեք «ԽԱՉԱՊԱՏՈՒՄ» գիրքը) Խաչի կատարած հրաշքների, բժշկությունների և պահպանության վերաբերյալ: Այո՛, Խաչն անարգանքի, չարչարանքի և մահվան վայրն է, բայց և Խաչյալին հանդիպելու միակ տեղն է, որը սրբացավ թափված արյամբ: Ուստի, Հիսուսի Խաչը նաև կյանքի վայր է:

Եվ վերջապես. Քրիստոսի Գալուստից առաջ երկնքում պետք է երևա իր Նշանը՝ ԽԱՉԸ: Սուրբ Գիրքն ասում է. **«Երկնքի վրա մարդու Որդու նշանը պիտի երևա, ու այդ ժամանակ երկրի բոլոր ազգերը լացուկոծ պիտի անեն, և պիտի տեսնեն մարդու Որդուն, որ գալիս է երկնքի ամպերով՝ զորությամբ և բազում փառքով» (Մատթեոս 24-30):** Բարեկա՛մս, Աստծո քաղցրությունը տանում է ապաշխարության, ուստի հիմա՛ ընտրիր ԽԱՉԸ, որպեսզի երբ այն Օրը գա, ազատվես Աստծո բարկությունից: Հիսուս Քրիստոսը նույնն է երեկ, այսօր և հավիտյան, ընտրի՛ր Կյանքը, որպեսզի ապրես:

Սիրելի՛ բարեկամ, ավարտելով այս փոքրիկ նյութը, կցանկանայինք, որ դու էլ, Պողոս առաքյալի պես, պարծենայիր միայն Քրիստոսի Խաչով: Տե՛ս, թե ինչ է նա հորդորում մեզ. **«Քավ լիցի, որ ես մեր Տիրոջ՝ Հիսուս Քրիստոսի Խաչից բացի ուրիշ բանով պարծենամ: Այդ Խաչի միջոցով աշխարհն այլևս մեռած է ինձ համար, ինչպես որ ես էլ մեռած եմ այս աշխարհի համար» (Գաղատացիներին 6.14):**

Հավատով կարող ես կրկնել այս փոքրիկ աղոթքը՝ ի սրտե զրույցը Աստծո հետ:

Խնամող արարածների, Խաչիդ նշանով պահպանիր հոգիս ու մարմինս մեղքերի պատրանքներից, դևերի փորձություններից, անիրավ մարդկանցից և բոլոր վտանգներից հոգու և մարմնի, և ողորմի՛ր Քո արարածներին և ինձ՝ բազմամեղիս: Ամեն:

Հայ Առաքելական Եկեղեցու զավակ,
Թաեքվոն-Դոյի մարզիչ՝ Լևոն Ա.

Levon Avagyan