**Лекция двенадцатая**

**(07.11.2016)**

**«Стратегия кармического исцеления»**

**00:02:03** Для выздоровления необходимо работать на разных уровнях, а именно в 5 сферах: тело, ум, разум, дух и отношения.

**00:03:06** 5-шаговая «Стратегия кармического исцеления», которая позволяет получить 100 %-й результат:

1. Поставить цель («рождение нового семени»).
2. Найти человека с похожей проблемой со здоровьем . И не зацикливаться на собственной проблеме («подготовка плодородной почвы»).
3. Начать реально и регулярно помогать этому человеку: проводить с ним время, угощать его, вдохновлять работать над собой; и любая другая помощь («посев семян»).

**00:10:31** Любое кармическое исцеление связано с нашим развитием. Проблема, возникшая у нас, — это плоды нашей собственной деятельности. Сердце стратегии: «Помогая другому, мы помогаем себе изменяться». Помогать можно любому человеку: родственнику, коллеге, знакомому. Но семя кармы посеется самым лучшим образом, если мы будем помогать совершенно незнакомому человеку.

**00:16:10**

1. Нужно добавить чувство благодарности к Богу и к тому человеку (своему кармическому партнеру), который нам послан Господом, понимая, что именно через него судьба даёт нам возможность совершать благое дело («удобрение семени»).

**00:17:29** Рецепт «кармического удобрения» прост: радость и благодарность.

Почаще вспоминать о своём добром деле с радостью и благодарностью — это и будет «удобрением», которое принесет вдохновение продолжать свою деятельность.

**Важно:** Всё это нужно делать регулярно, иначе процессы развития будут задерживаться или искажаться. Причём, нужно вспоминать не для того, чтобы загордиться, а для того, чтобы испытать радость и благодарность. И не нужно никому об этом рассказывать.

**00:20:45**

1. Отдавать все плоды своих поступков Богу, говоря: «Господь, пусть все мои добрые дела пойдут к Тебе! Я принимаю их от Тебя с благодарностью, и я отдаю их Тебе с благодарностью» («выпалывание сорняков»).

**00:23:20** Если выполнить хорошо первые три шага, то остальные могут уже проявляться спонтанно. В этот момент мы забываем о всех своих проблемах.

**00:24:20** И когда мы доходим до состояния полного бескорыстия, радости и благодарности, то наша кармическая проблема полностью решается.

У каждого это будет происходить индивидуально, но происходить будет на 100 процентов. Сначала проблемы будут решаться на внутреннем плане, вам станет легко и радостно жить, затем они будут решаться на внешнем плане.

**00:25:45** Как только мы делаем первый шаг и решаем помочь другому человеку, нам уже становиться легче на душе.

Задание для слушателей:

— вспомните реально людей, которым вы помогали;

— напишите для себя, кому вы будете помогать.

**00:26:40** Эта стратегия работает во всех сферах жизни, применима ко всем жизненным задачам, в том числе: для улучшения семейной жизни, в решении денежных проблем.

**00:30:40** Основа этой стратегии находится во всех религиях мира, в священных писаниях.

Например, в буддизме, есть изречение XIV века, принадлежащего Далай-ламе: «Карма оказывает конкретное воздействие: недобродетельные действия всегда вызывают страдания, а добродетельные всегда приносят счастье. Если вы сеете добро, то пожнёте счастье. Если вы сеете зло, то пожнёте страдания». В Библии («К Галатам» 6, 7) говорится: «Что посеешь, то пожнёшь».

Иисус Христос говорил: «Как хотите, чтобы поступали с вами, поступайте так с другими». Веды описывают законы кармы и говорят о том, что какие поступки мы будем совершать, такие последствия мы будем получать.

**00:31:30** «Если человек желает всем счастья, то он разрушает все свои болезни» (О. Г. Торсунов).

**00:33:30** Наше тело — это тоже почва. Когда мы вкладываем усилия в своё собственное тело, это тоже хорошо, не нужно про него забывать. Но, самой «плодородной почвой» будет другой человек.

**00:36:50** Эта стратегия направлена на исправление нашего кармического сценария. А сценарии никогда не меняются легко — всегда через внутренний конфликт. Нам необходимо будет изменять что-то в себе, а это всегда связано с какой-то болью.

**00:39:05** Вопрос: «Не могли бы вы разъяснить, почему, когда у меня возникает желание помочь, я представляю, как я помогаю, получаю удовлетворение от выполненного в моём воображении и всё? До реальных действий дело не доходит, я как бы уже сделала, что должна была, в уме».

— В уме это тоже хорошо, первая медитация происходит в уме. Вы можете представлять, как вы к кому-то ходите и помогаете, что-то делаете для других людей. Но если мы не приступили к реальным действиям, это означает, что мы в облаках будем витать и ничего реально не сделаем. Вам нужно перейти к следующим шагам, ко 2-му и 3-му, найти реального человека и реально начать ему помогать. Тогда стратегия у вас начнёт работать. Вы не хотите сделать этого дальше, потому что уровень инерции кармы, уровень эгоизма не пускает вас.

**00:42:08** Вопрос: «Как научиться не думать о своей боли? Пока всё хорошо, то прекрасно понимаю, что я не тело, забочусь о семье, занимаюсь духовной практикой. Но стоит заболеть, например, зубу, как всё сознание сосредотачивается на боли и до других дела нет. Даже самое простое, — слушать лекции, — и то не получается».

— Я вас очень хорошо понимаю. Зубная боль — это серьёзное кармическое испытание, которое выдёргивает нас из состояния изобилия и погружает в состояние дефицита. В этом случае я вам советую сделать два простых шага:

1) Пойти к стоматологу.

2) Когда вы пойдёте к стоматологу, то желайте всем счастья. Вам это поможет отвлечься от собственной боли и настроиться на более бескорыстный уровень, получить первый опыт «расцикливания» себя.

**00:44:10** Вопрос: «Для ощелачивания организма нужно пить водичку с лимонным соком. Я померила кислотно-щелочной баланс этой водички и оказалось, что он там 3,3! Как это может ощелачивать организм?»

— Ох, уж этот загадочный лимон!☺ Лимон кислый, да, он содержит органические кислоты, как и любой фрукт. Но вот так задумано, что по итогу усваивания в нашем организме, он даёт мощный ощелачивающий эффект. Поэтому лимон считается одним из самых полезных фруктов на земле. А как происходит процесс ощелачивания кислым фруктом — известно только Богу.

**00:46:40** Вопрос: «Как применить эту технику, о который вы говорили, к проблеме тяжёлой ситуации в семье? Муж не хочет работать, заставляя работать меня».

— Делаете шаг номер один — ставите цель. Здесь очень важно, как вы видите цель. Если у вас будет семя зла, то вы получите злые результаты. В данном случае семенем зла может быть такая постановка: «Я хочу, чтобы муж мой изменился. Я хочу, чтобы он стал таким, как я хочу». А кармическое исцеление направлено именно на то, чтобы менялись мы сами. В семье работает принцип единства, муж и жена — это единое целое. Если жена меняется в лучшую сторону, то меняется и муж. Вывод: если муж ведёт себя неправильно, это значит, что и вы делаете какие-то неправильные вещи, и причём давно. Зачастую причина именно в том, что мы неправильно выполняем свои обязанности.

**00:50:50** Вопрос: «Какой эффект имеют такие незлаковые продукты, как гречка, амарант, киноа? Они ощелачивают или закисляют? С какими продуктами они сочетаются?»

— Эти продукты действительно не являются злаковыми, это семена. Они перевариваются очень легко, они ощелачивают и являются очень ценными продуктами в питании. Они очень хорошо сочетаются с любой зеленью, с любыми овощами, со специями и с белками. Например, гречку можно использовать с сыром. Амарант — своеобразный, его лучше замачивать и использовать для соуса как диетическую биодобавку. Так же, как и киноа.

**00:52:50** Вопрос: «Вы часто говорили о молочных продуктах и что они должны быть домашнего производства. Скажите, пожалуйста, как приготовить кефир в домашних условиях?»

— Очень просто. Наливаете молоко в кастрюльку, подогреваете его немножко, чтобы оно было приятно тёпленькое. Оставляете его в тёплой кухне (или можно поставить его в теплую духовку), закрытым крышкой, на ночь. И утром получается природный йогурт. Процесс ферментации идёт очень быстро: первые три часа это йогурт, потом это будет уже кефир, а ещё через три часа это будет простокваша.

**00:54:35** Вопрос: «Скажите, пожалуйста, почему бабушки у метро, которые просят милостыню, отказываются от моей помощи, когда я хочу их угостить пирожками, шоколадками. От этого я испытываю странные неприятные чувства».

— Хороший вопрос. Здорово, что вы им сначала предлагаете, т.е. даёте свободу выбора. Ведь бабушки вовсе не обязаны принимать всё, что вы им захотите дать. Они имеют право и отказаться.

В Ведах есть большой раздел, который описывает, как нужно заниматься благотворительностью. Есть благотворительность трёх качеств: в благости, в страсти и в невежестве. И поэтому нужно хорошо понимать что давать, кому давать и когда давать. Лично мне помогает такая стратегия: прежде чем помочь человеку, я обращаюсь к Богу: «Господь, скажи, пожалуйста, как Ты хочешь, чтобы я помогла этому человеку?» Тогда ошибки сводятся практически к нулю. Но когда мы пытаемся действовать с платформы собственного понимания, то мы можем сделать много ошибок. И получив отказ от бабушки, нам станет больно. Это значит, что мы действовали с платформы собственного ума, собственного понимания.

**01:00:00 Задание напоследок:** Для того чтобы получить вдохновение следовать этой стратегии, для того, чтобы хорошо увидеть как работают причинно-следственные связи, попробуйте выполнить следующее упражнение: вспомните три успешных и радостных события в своей жизни, причём, в разных аспектах (в денежном, в отношениях, в здоровье). Запишите их, а потом помедитируйте и вспомните, что же предшествовало этим событиям, что вы делали перед тем, как они произошли (может быть, за несколько месяцев, за полгода). И медитируя, вы увидите, что эти события пришли в вашу жизнь неслучайно. Вы увидите, что вы делали что-то подобное — помогали кому-то. Таким образом вы увидите, как чётко эта система работает. Вы увидите, что всё в вашей жизни происходит неслучайно. Это вдохновит вас реально практиковать эту стратегию и таким образом изменять себя и помогать другим становиться счастливыми. И тогда весь мир будет меняться к лучшему.

*Конспект составлен для вас с любовью Анастасией Ануфриевой (г. Санкт-Петербург)* ♥