Автор: Наталья Котельникова
14.02.2017 17:02 - Обновлено 21.02.2017 07:20

Ссылка https://my.webinar.fm/play/sanat209/22792-klub

без пароля

Прошу прощения за запись последних 15 минут клуба, когда мы обсуждали таблицу. Была ужасная связь, и конец лучше просмотреть на таблице.

Определение кармических задач человека

Чего я хочу? (основные чувства, ценности)

Удовлетворение, радость, здоровье, любовь, красота

и душевный покой

Чего еще я хочу?

Благополучия своей семьи?

Безопасности?

Дружбы?

денег? дом? машину? хорошую работу?

или вовсе не работать?

отдых у моря? и пр.

Духовные ценности

Самосовершенствование

Обрести смысл жизни

Безусловная любовь

Реализация в обществе

Реализация талантов души

Что я в целом получу от этого остального?

См. пункт первый

Что все это в целом?

Благодать

Что мне мешает достичь благодати?

Деньги нужны для ощущения благодати?

В каком количестве?

Здоровье?

Любовь?

Благодать будет, если все будут благополучны, а я нет?

Нет

Благодать будет, если я буду благополучен, а остальные нет?

Да или нет?

Чувство благодати где находится?

Внутри.

Можно находиться в благодати в нашем неспокойном мире в принципе?

А как же просветленные? Находятся они в благодати? Несмотря на наш неблагополучный мир?

Где лучше ощущать благодать – в обществе или наедине?

Сначала наедине, а затем и в обществе, когда она станет достаточно крепкой

Где нужно установить мир и благодать? В мире или в себе?

В себе

Как это сделать?

Исцелить свою душу и тело, хотя бы привести в относительный порядок

Понять, когда возникает это чувство

При каких мыслях

При каких чувствах

При каком поведении

При состоянии здесь и сейчас

В состоянии транса (молитва, мантры, медитации)

Когда человек выпадает из благодати?

Когда он боится, ссорится, конфликтует, злится, мечтает отомстить, винит себя или других, зав

Почему те, кто идут к просветлению и духовному покою, практикуют молитву, мантры, медитаци

Потому что в этот момент они достигают душевной благодати

Будет ли покой и благодать, если мы болеем? Как исцелить себя?

Научиться лечить свое тело через очищение, исцеление хронических болезней, гимнастику, под

А также убрать из себя непрощения, обиды, вину, стыд, страхи, претензии и состояние безответ

Как это сознание и состояние можно назвать?

Христосознанием, просветлением, вознесением

Каковы кармические задачи человека?

Обрести внутри себя благодать

Будет ли это достаточным, чтобы выйти из Колеса Сансары?

Нет, ибо задачи становятся планетарными. Мы становимся учителями других и помогаем и им об

Что мы можем дать другим людям?

Рассказать о том, как ты шел к просветлению и благодати. Даже если пока «не дошел». От чем

Какие практики, понятия, знания ты использовал, что это такое и как этого достичь.

Как мне быть, если я думаю, что не смогу этого сделать?

Идти столько, сколько можешь сейчас и здесь.

Делать каждый день один шаг в просветление,

в принятие других людей,

в ответственность, в любовь и свет, в здоровье.

Есть ли конечная цель просветления или вознесения?

Это постоянный процесс

самосовершенствования

Это и есть мои кармические задачи?

На 100 %

Дополнительный материал

от Елены Котельниковой

Ссылки для просмотра видео и подробности темы в статье

(https://www.google.ru/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwivx-bL-4zSAhXmB5oKHf43Dr0QFggcMAA&url=http%3A%2F%2Feroskosmos.org%2Fhow-we-think-of-body-four-paradigms-of-embodiment%2F&usg=AFQjCNGZd2HMQ1RFE5oSbeBJVnOA87wpxw&sig2=klWQJXDStL4TYj9DWsDZ7A)

Методики, которые упоминались в лекции:

Психосоматика (невыраженные эмоции выражаются телесно в болезни)

Метод Александера (работа с осанкой): http://www.psychosomatica.ru/aleksandera.html

Розен-метод (мышечная релаксация через прикосновение)

Рольфинг (структурная интеграция через работу с фасциями)

Палсинг

Миофасциальный релиз и т.д.)

Арт-терапия

танцевально-двигательная терапия

Перформанс

Психосинтез Роберто Ассаджиоли

Гештальт-терапия

Процессуальный и трансперсональный подход

Бихевиоральный подход

Метод Фельденкрайза: http://feldy.ru/

Соматика Ханны

Bartenieff Fundamentals — использование и подтверждение биогенетического закона «онтогенез повторяет филогенез».

Body-Mind Centering - движение «вглубь» тела и исследование проприоцепции и интероцепции систем организма

Автор: Наталья Котельникова
14.02.2017 17:02 - Обновлено 21.02.2017 07:20

От Натальи Котельниковой

Аудиомедитация Саната Кумары, которую обещала.

Скачайте музыку .

Скачать запись на компьютер

Чтобы скачать запись на компьютер, нажмите на ссылку правой кнопкой мыши и выберите пункт "Сохранить ссылку как" или "Сохранить объект как"