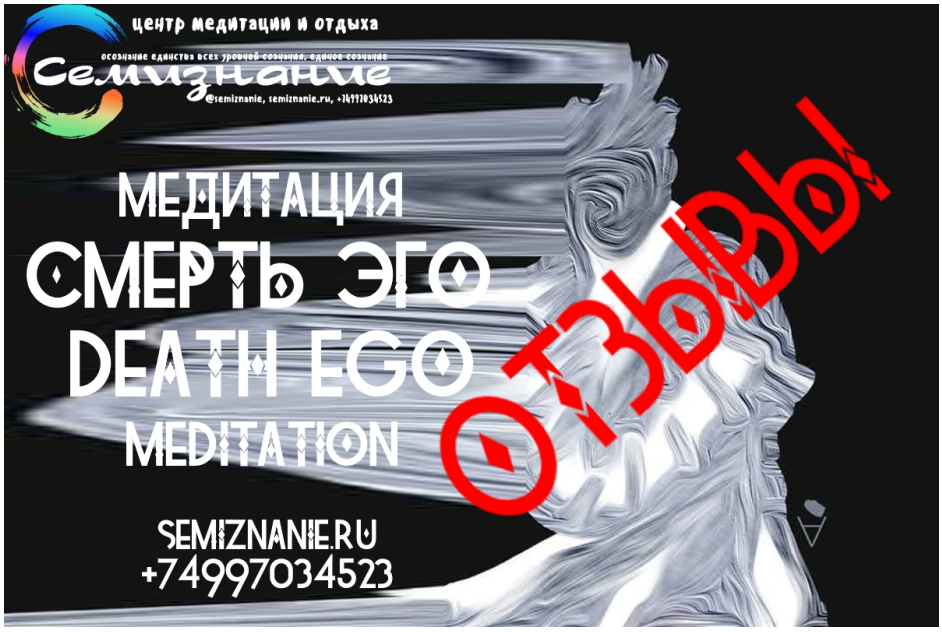
Автор: ЦЕНТР СЕМИЗНАНИЕ
24.03.2021 00:00 - Обновлено 07.04.2025 12:56



ОТЗЫВЫ О МЕДИТАЦИЯ МАХАМУДРА | СМЕРТЬ ЭГО | DEATH EGO | MAHAMUDRA MEDITATION | Центр СемиЗнание
ВСЕ ОТЗЫВЫ ЧИТАЕМ И **ПИШЕМ:**
на САЙТЕ https://semiznanie.ru/practice/meditaciya-smert-ego-tantra/6040-tantra-death-ego-meditation-yoga-otziv
в ВК https://vk.com/topic-174843407_42136675
Денис Лясков 8 дек 2018 в 10:51
Впервые за долгое время поймал откат. Как будто резко опустили на землю, даже музыку слушать не хочется, будто будет так, что ничего не получится и не сбудется, полная чаша отчаяния. Но в какой то момент просто стал наблюдать, а не проживать эти эмоции приносящие гнёт. И постепенно такие плывут эти мысли и я на них смотрю, наблюдаю и бац начали рассыпаться, стало приходить расслабление. Почувствовал, как расслабились мышцы: спины и плеч, мышцы ног и руки. Пришло приятное расслабление. С удовольствием начал готовить и находиться в готовке, смотреть, как готовится еда, падают специи, нарезанные овощи лежат, какого они цвета сочные. Красиво! И постепенно горячий душ, сон и отдых приводят меня в чувства.
Очень помог этап знакомства с Андреем Шароновым и Евгением Кошмар и курсом "Смерть ЭГО"
Этот откат дошёл до пикового момента, но момент продолжается, но уже без проживания приходящих мыслей, что приносило много потери энергии и душевной боли. "Смерть ЭГО" для меня это система исцеление и отключения ума, отключение сотен людей и их слов как жить в этом мире и что тебя ждёт. это расслабление и чувствование. Это свобода и любовь к себе.
Ещё раз благодарю!!

Pavel Fedorinov 9 дек 2018 в 15:19

Отличная практика и душевные проводники. Практика позволяет разотождествится с эго. Рекомендую

Антон Кондратьев 11 дек 2018 в 14:29

Андрей и Евгений халявить не дают, погружают в практику очень глубоко и качественно, эта практика как и все на которых я был в Семизнании очень глубокая ... и позволяет зайти в себя и выводит за границы ... и каждый раз не знаешь, что будет дальше =) В крайний раз ум подкинул, что на внутреннем экране прыгал олень с моим лицом на лужайке

Ксенья Артемьева 17 дек 2018 в 11:43

Крайне необычный для меня опыт в практике. Не сказать, что я прям часто чем-то подобным занимаюсь, но обычно попадаю на то, что по настоящему работает. И вот также и в этот раз. Много чего...очень глубокий опыт, но опять же признаю, что не пошла на максимум...страшно...оказвается это страшно...больно..ум орёт "я больше не могу"..и тут голос Мастера:"самый главный вопрос: кто ты?"...а дальше ум в полном смятении, но есть боль и поэтому он за неёё цеплялся до конца, так и не смогла отпустить.

Николай Дмитриев 17 дек 2018 в 22:22

Привет друзья! Отзывы не мой конёк и пишу их крайне редко, поэтому не судите строго. Итак, как это было

В пятницу 14 декабря 2018 года прошёл первую ступень практики-семинара Смерть Эго. Перед практикой информацию не изучал, просто пришёл и сделал как говорили Андрей и Евгений

Что в итоге: получил необыкновенный опыт, к которому, как оказалось, многие идут годы и десятилетия, а "мне повезло" за пару часов!!, не зря череда "случайностей" привела меня в центр Семизнание

Так что же там происходило!?

1. В процессе практики были инструкции и поддержка ведущих, а я пел, плакал, молчал, кричал, смеялся, слушал, болел, жалел, размышлял, мотивировался, вспоминал ... и многое другое.
2. Из зала я буквально выполз, по коридору до чайной добрался на четвереньках) В голове была тишина и спокойствие - мыслей не было, в груди тепло и любовь ко всему миру и людям, всё тело кайфует и отдыхает после практики. Такое состояние хочется длить в себе долго
3. На следующее утро увидел, что УМ «пел, плакал, молчал, кричал ...» , а я смотрел за всем действом, как бы со стороны, наблюдал что происходит. Вспомнил, что происходило с телом, трогал ноги руками, они одновременно были мои и не мои… Наверное, если говорить грубо, осознал (прожил, получил опыт), что я не есть тело, не мысли, не чувства, не эмоции, не ум...

Такое случилось на Смерть Эго

Интересно, что на второй ступени… на третьей…

Николай Дмитриев 23 дек 2018 в 7:04

Намастэ дорогие Друзья, да-да-да, 21.12.18 пройдена вторая ступень Смерть Эго, хотя некорректно писать, что пройдена, так как процесс продолжается в настоящем, как от первой, так и от второй ступени семинара, по крайней мере для меня, до сих пор летаю как «торкнутый» вне времени и пространства

Сразу скажу Ум уже сильно не истерил, наверное потому, что он понимал, что

«спалился», был вычислен ранее! И случилось, что в этот раз я наблюдал больше за телом (пишу я наблюдал, а ощущение что мы наблюдали) Ну и «колбасило» же это тело)) Дальше слабонервным лучше не читать, и психом меня не считать (решил написать на всякий случай, хотя мне очень фиолетово!) Не знаю, у кого там сколько рук рисуют, а я наблюдал как крылья выросли на моей спине, и летал над водной гладью, почти скользя по ней, и в высь взлетал, разгоняя облака (круче оргазма, но лучше не сравнивать) Вспышками видел разные картинки от структуры/молекулы ДНК до пейзажей другого мира/цивилизации, ну это так себе… летать-то круче!
Самое прикольное, что наблюдал что происходит и после практики, когда «видел», что говорят Николаю, требуют, игнорируют, смотрят, в общем снова втягивают в игру под названием «Жизнь», и реакции Николая видел с его привычками…
Дааа! было не легко, тем не менее я кайфовал как в процессе, так и после практики, это и сейчас продолжается, стою ли я один, толкаюсь ли в метро, смотрю ли в окно, или на снег под ногами, или трогаю его руками, бью по клавишам пальцами ... я живу, ЖИВУ, ЖИВУ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС, как же это удивительно, не передать словами…, ты же понимаешь
Замечательно получается, когда это состояние, нужное состояние, я могу длить в себе прямо сейчас!
И вообще, сложно описать процессы происходящие, ну да ладно, лучше грубое описание, чем ничего...

Антон Кондратьев 30 дек 2018 в 14:29

Отзыв о 3 ступени Смерти Эго … После 2 ступени немного преодолев себя перед выходом из практики и получив долю морального удовлетворения и понимание «что я могу и еще» ... узнал, в следующий раз , когда пришел, что я на 3 ступень попал, надеялся, что шутка))) Находясь в погружении и проходя через ощущения которые стали привычными … я начал слышать как выпускают других ... обрадовался , подумал как же приятно и здорово практика прошла , но тут услышал ласковый голос Евгения «для тебя все только начинается» , и правда , далее было много фантомной неуправляемой боли и того, что тело разрывается, иллюзорный ад ума и переживания напоминающие смерть и ужас, осталось ощущение , что это придумал ум и сигналы давал , владея мной и моим телом, вышел из-под контроля, ну и потом через день у меня соматика пошла и я заболел))) хотя прошло 2 недели , до сих пор страшно)))

Юлия Зоз 25 янв 2019 в 14:47

Практика "СМЕРТЬ ЭГО" с Андрем Шароновым, которая дала мне отличный импульс на всю прошлую неделю и не только:)
Как часто нам мешают двигаться вперёд какие то надуманные обиды, какое-то представление о себе и других, постоянная оценка событий, людей, себя и своих действий...
Парадокс внутри: мы как будто что-то хотим делать вместе - в семье, в работе...А на самом деле, если копнуть глубже, у нас нет доверия, глубинного, базового - к людям, к миру, к себе в первую очередь! Поэтому часто мы не можем быть полноценно вместе - мы рядом, мы около, но НЕ ВМЕСТЕ.
Что мешает? Что это за преграды, заборы, которые мы сами себе настроили внутри? Как может быть по-другому?
Как это - СДАТЬСЯ! Проявить себя полностью, со всеми своими потрохами, не боясь быть непринятым, осужденным.

Сдаться себе, своему мужчине, своей женщине, близким людям, сдаться Жизни!
Почувствовать свою Силу в Своей слабости...
Как хорошо и легко становится внутри, когда из состояния обиженного подростка ты снова возвращаешься в состояние взрослого и берешь ответственность за себя, свою жизнь, своё счастье и просто делаешь, что должен, от чего "улыбается внутри" :)
Эта практика как генеральная уборка внутри и настройка внутреннего компаса, чтоб снова вернуться на свои рельсы и продолжить движение в нужном направлении.
И да - это совсем другого качества работа, когда ты не просто приходишь к Мастеру и он рассказывает тебе как быть, а когда ты делаешь все сам, но рядом сильный чувствующий мудрый проводник. Отдельное спасибо Андрею за его "фирменную" краткость, прямоту и умение сказать концентрированно о самом главном.
Очень рекомендую практику "Смерть Эго".

Антон Кондратьев 16 фев 2019 в 12:18

Хотелось бы поделиться дальнейшими впечатлениями о практике. Несмотря на то что я её проходил повторно, а так же помогал вести практику и была возможность посмотреть на неё с разных сторон ... накрывать начало сразу и я еле сидел , хотел испариться , спрятаться и сбежать куда-то, лишь бы не продолжать))) Практики показала, что эго выросло за пару месяцев и окрепло и не хотело умирать на кровавой войне.

Денис Лясков 23 апр 2019 в 18:18

Это практика помогает во всех дальнейших практиках. Подкрепляет весь скелет ТЕБЯ. Проявляется желание чувствовать: Смеяться (иди в смех), Кричать (иди в крик), Испытывать удовольствие - стони дыши. Обстонайся, не поможет ум. Получить удовольствие пока не расслабишься. Помогает отпустить прошлое и обнулиться. Двигаться мощно насколько хочешь сам. Глубокое тотальное присутствие. Стирание. Обретение особой формы сознания. Страшно бойся, радостно радуйся. Начнёшь дышать и не дышать если хочешь глубокие задержки дыхания. Отбрось всё что ты знал. Приходи. Посмотри на мои результаты с стоянием на гвоздях. Это всё Андрей Шаронов. Спасибо.

Антон Кондратьев 7 июн 2019 в 23:27

Возвращение в практику Смерть Эго , после перерыва, сначала сиделось очень уютно, приятно и комфортно, потом начало накрывать в какой-то момент и мышцы с костями начали подавать сигналы о том, что они рваться на волокна, кости трещат, а сам я сужу на иголках , но к счастью это была очень правдоподобная иллюзия, мне хватило и первой ступени, чтобы ум отнял у меня тело и верещал)))

Антон Кондратьев 13 июл 2019 в 0:15

Первая ступень. Если выполнять разслабленым как и говорит ведущий, то процесс протекает легче и легче наблюдается ум и тело, но чуть поведения на ум , он орёт как резаный и берет энергию на себя под любыми предлогами)))
Оставлю просто строчки, за которые не стоит цепляться:
"Махамудра вне всех слов
И символов, но тебе, Наропа,
Искреннему и преданному, передам это.
Пустота не нуждается в опоре,
Махамудра покоится на Ничто.
Не совершая никаких усилий,
Но оставаясь раскованным и естественным,

Можно разорвать оковы
И так достичь Освобождения...
...В Махамудре сжигаются все грехи,
В Махамудре получаешь освобождение
От оков этого мира..."

Николай Дмитриев 16 июл 2019 в 4:36

Намастэ! Смерть Эго для меня как в первый раз прошёл после перерыва в несколько месяцев, будто и не было предыдущих практик, или были), это не важно. Состояния, в которых нахожусь в моменты практики мне сложно передать словами, или просто)). Вот слова мистика, это то, что есть: " Испытание бесконечного не есть опыт, потому что нет воспринимающего, а когда нет воспринимающего, кто скажет о том, что может быть сказано. Кто расскажет об испытанном? Когда нет субъекта, объект тоже исчезает. Исчезают берега, и только река переживаний остается.
Есть знание, но нет познающего. Это всегда представляло проблему для мистиков. Они достигают высшего, но не могут донести это до тех, кто следует за ними. Они не могут передать это тем, кто хочет понять это разумом. Они стали единым с ним. Все их существо покоится на этом, но интеллектуальная связь невозможна. Они могут передать его только в том случае, если вы готовы принять. Они могут позволить этому случиться в вас, если вы открыты и восприимчивы и сами позволите ЭТО. Не помогут слова и символы, не помогут теории, доктрины совсем бесполезны.
Переживание имеет скорее природу процесса, чем опыта. Это процесс, который начинается, но никогда не кончается. Вы входите в него, но вы никогда не обладаете им. Это - как капля растворяется в океане, и океан растворяется в капле. Это глубокое слияние, это единение, вы просто растворяетесь в этом, ничего от вас не остается, даже следа, так кто же расскажет об этом. Кто же вернется назад в эту темную ночь рассказать вам об этом?"
Понятно ли? Разве смогу так лаконично донести (как мистик) что там происходит, в практике этой Смерть Эго, в Махамудре...
Может поэтому не оставляю отзывы, чтобы не запутывать ещё больше))
Потому думаю, что тысячи слов не стоят одного Процесса практики.
Благодарю ведущего Андрея и ассистента Антона!

Антон Кондратьев 17 июл 2019 в 22:44

Николай, Во Благо, только ассистент Антон тут не причём, он рядом в практике офигевал от того, что внутри происходило , пожирнели наши Эго от времени, не захотели умирать "на кровавой войне")))

Антон Кондратьев 12 окт 2019 в 1:13

По традиции , по отклику изнутри - " ум так и подкидывает страшилки, уводит внимание, не даёт практику сделать глубже , чище и расслабленней, изобретая новые методы"

Мария Ракитская 13 окт 2019 в 1:28

Как прекрасен УМ, интересный развод в тему возбуждения. В самом начале практики, как- будто погружалась в сон и резко меня оттуда выдергивали. Никак не получалось войти внутрь себя. Позже все внимание перешло в возбуждение. Сначала легкое, потом сильнее. Тело никак не реагировало, ни на боль, ни на онемение, произошли переключения ....

Андрей Шаронов 13 окт 2019 в 2:42

Антон, вот вы тут с Машей на пару жути нагнали)))))) у одного страшилки, у другой

возбуждение, а вместе просто какое то "страшно возбуждённые".....да уж, это вам не в овощном магазе огурцы промежностью перебирать, спелые или не спелые)))))))
Антон Кондратьев 23 дек 2019 в 23:43
Поехал на рефлекс, а вместо него в "смерть эго" решили с подачи ведущего войти)))
Получилось посмотреть , какой ум изворотливый, изобретательный и мощный и то что "иллюзия" в данный может больше влияния на мою жизнь имеет, чем я и типо моя осознанность и меня как хочет вертит-крутит и колбасить и эго ослабело чутка)))
Мои благодарности.
Мария Ракитская 25 дек 2019 в 3:00
Внутренние состояние после практики «Смерть Эго», проживая этот момент. В момент когда ты «обнажён», войти ещё глубже, где нет глубины, и ты слаб перед Слугой!
Это начало нового, увидев себя с другой стороны. Состояние опустошения, и в тоже время наполнения. Как у ребёнка первые шаги, но нет чувства страха. Есть любовь.
Благодарю ведущего Андрея Шаронова
за новый шажок.
Антон Кондратьев 6 мар 2020 в 23:51
На этот раз самый эффект был после практики, когда до дома поехал повылазило всякое))) Как сидеть и что делать/не делать в практике тоже имеет эффект на работу не только текущих энергий , но и на активность ума, который противится паузам, бездействию, расслаблению
Громислав Очаков 24 апр 2021 в 9:27
Перед практикой нафантазировал себе страшилок) и так как я клутой пасан, заранее решил идти до конца)
Но...когда получил прямые инструкции подумал, что это не сложно)
"Скока надо отсидеть? Час?!)) Несложно..."... Но ошибься
Повылазило всякое...но было прикольно расслабляться в этом..
Пока был в практике меня накрывали некоторые осознания из своей семьи в связи с подобным расслаблением... Возникало частичное понимание некоторых моментов.
хотя порой хотелось совершить запрещённое и поубивать всех особенно одного "бородатого"...
Эта практика максимально проста и сложна одновременно) чем мне очень понравилась...после практики я был сплошным летучем зарядом
Благодарю!!!!
Лена Зорина 24 апр 2021 в 14:27
Обязательно приду на практику еще, хоть она действительно очень проста в действии, но в одиночку делать такое мне наверное дисциплины не хватит))) А когда наставник говорит, ты берешь и делаешь. Хотя было очень трудно и больно. Но теперь то я точно знаю, что я не умру (вчера проверила)! А значит не важно, что я уже не чувствую тела, но ведь еще чуть-чуть... и я рожусь заново и заново научусь ходить!
Оля Николаева 21 апр 2022 в 23:44
Бооооомбическая практика расстворение в расслабленности..на сколько ум подгоняет тебе разные мысли,ты начинаешь их видеть и разотождествлятся ...твой наблюдатель проявляется все проявленнее и проявленнее....в этой практике осознанность крепчает....
После практики ты летишь в блаженстве ... Состояние новорожденного...обнуления ...
Благодарю Андрей

Larisa Shandra 21 апр 2022 в 0:01
Если ты выжил после этой практики ,то тебе в этой жизни бояться нечего, на этом можно было бы закончить .Мощная практика по осознованию своих структур и конструкций,подавленных эмоций и выявление страхов и наличие и понимание рассогласования тела ,ума ,эгоструктуры и души.В начале практики через зажимы в теле осознавались навешенные определения себя (как кого то)с каждым осознанием тело становилось мягче и расслабленней .В заключительной части (некая часть меня начала влетать в некие состояния (назову их -страхи),появлялись ощущения в теле,затем ум пытался найти им определения и выход(страх обездвиженности,скованности,не чувствовать и не жить полной жизнью,и затем «Вечное Ничто»пустота без начала и конца в адских муках),в теле бушевал адский зверь и сопротивлялся идти дальше,рыча и крича и это мощная сила (использует ум и тело),которая сопротивляется неизвестности и ликует когда ей все боле менее понятно .Ну это если кратко Практика взрыв всего.
Антон Кондратьев 22 апр 2022 в 7:17
У практики есть несколько вариантов и она как другие практики все время проходит по-разному... Вот и вчера узнал, что у болезненных ощущений есть куча вариантов и так тяжело может быть не поддаваться на микрошевелерия тела, желания почесаться, не поддаваться на сон и предложения ума-тела ... новые уровни интенсивности ноющих ощущений при относительной тишине ума.
Всплыл пласт работы для вопросов и изучения себя, как что , чего и т.д. и взамосвязей мыслей с ощущениями .
Но я не буду скрывать, что даже на "радость, что всё закончилось" не было сил по началу.
Антон Кондратьев 06 мая 2022 в 21:07
Привык писать отзывы остыв и переварив, но сейчас пишу сразу после практики трясущимися руками. В этот раз удалось поймать внутренний баланс, сверхнапряжение, невероятные, непривычные переживания боли, которая трансформировалось в очищающее расслабление . Тело так само собой у меня не двигалось и не ходило, благодарю Андрея, что помог не срубить из практики, помог зайти так глубоко и спонтанно. Так что эту практику можно называть теперь и практикой сверхчувствительности.
Благодарю ещё раз
Ведущий Андрей Шаронов 29 июня 2022 в 23:30
Пятница. Чу, стучится кто то в дверь. Открываю. Стоит девочка Оля и говорит не человеческим голосом: А воды дадите, дяденька, во рту так пересохло, что чаю хочется, аж чакры чешутся, что и помахамудрить негде?)
А я ей и молчу в ответ: А ты не махамудри с кем попало, так и чакры чесаться не будут)
Проходи девица красная, садись не садясь, в махамудру, и когда практикующий изчезнет, тогда и начнётся махамудра) Не ищи опоры, махамудра опирается на ничто)
А она снова с вопросом: А вдруг мне аджна на муладхару натянется, дяденька, а что делать то???)
А я в ответ такой: Выходи за пределы форм и названий, времени и пространства и наблюдая проходи "тёмную ночь души")
А сам глядь в одну сторону, глядь в другую, агааа, вон где эго порылось) и как давай бесов гонять веником) чтоб не повадно было девице красавице бяки козюли

подкладывать, да с пути сбивать) Да пребудет с вами Сила, о юные падаваны)

Оля Николаева 1 июля 2022 в 21:59
Обожаааааю эту практику
Наблюдая за собой и знакомясь с собой , с мыслями приходящими в ум....уааауууу???!!!вооооо как???
В начале практики приходишь с тяжестью в плечах и голове-посое практики УЛЕТАЕШЬ ДОМОООООООЙ
Если рассматривать утро как рождение , после данной практики Я перерождаюсь снова!!!
В экстазе и в блаженстве
Оттожестствления себя от мыслей приходящих в голову-это БЛАГОДАТЬ...
В ЭТОМ СОСТОЯНИИ Я -ЕСТЬ И ТИШИНА....
БЛАГО ДАРЮ АНДРЕЙ
Larisa Shandra 1 июля 2022 в 22:12
Вы когда нибудь слышали голос своего эго? Практика махамудра может быть в помощь. По крайней мере я иногда его слышу) Практика началась, тело с каждым выдохом расслаблялось, долго расслаблялось потом проявилась она, тело начало трясти, оно орало, кашляло и простите рыгало, ощущение времени стерлось и непонятно где и сколько я уже сижу, тут тряска усилилась и голос внутри возмущённый :б..дь, где там сука этот бородатый, пусть выведет тебя уже из практики, мы уже явно больше часа сидим !!!Бородатый подошёл, тело колбасит, я наблюдаю, голос внутри :ну чего ты молчишь, давай уже проси жалобно: Андрей, Анрюшенька, пожалуйста ...) Андрюшенка подошёл, поправил тело, усадил в практику. Голос уже тише: Ясно,блядь, что-бы от тебя отебалиsь, нужно притвориться.)и, да мое чаще говорит матом, аллилуйным не читать, я тут вообще не фильтрую.
Алексей Зубарев 27 июл 2022 в 20:21
Этот опыт стоит получить самостоятельно!!! Все практики у Андрея отличные, но эта одна из самых мощных!!! Must для посещения! Андрея благодарю за совместную практику!!!
Алексей Зубарев 27 июл 2022 в 20:22
Larisa, это были самые сильные крики, мне даже сидеть стало легче.
Ведущий Андрей Шаронов 2 авг 2022 в 10:33
Пятница. Небо чистое. Чай зелёный с жасмином заварился. Тихо звучит японская флейта.
Тишина. Пустота.
И тут распахивается дверь и влетает девочка Оля и как давай глаголить про кашель, сопли, психосоматику... и много чего ещё.
А я ей говорю: "Не работай со следствием, ищи первопричины. Вот тебе таблетка махамудра !!!
И Оля как села в махамудру так и сидела в ней в поисках в себе всех первопричин.
Пятница. Ночь. Чай с жасмином. Тихо звучит японская флейта. Девочка Оля летит на крыльях махамудры домой... в темноту ночи.

Katya Bykovskaya 14 авг 2022 в 11:02
Один из самых глубоких моих опытов в практиках это махамудра. Началась со звонка

подруги с сообщением , что ей приснилось , что я умерла, а потом выяснилось что умерла в ее сне не я, а моя личность. Она позвонила узнать, не происходят ли в моей жизни какие то перемены. Так и было, и думаю, мой внутренний гуру в лице моей подруги решил эти перемены углубить, и мы решили прийти на практику Смерть Эго к Андрею. Перед практикой мне очень хотелось спросить сколько она продлится, но я остановилась, помня что времени нет и надо находиться в моменте здесь, сколько бы практика не продлилась хоть вечность. Во время практики кроме боли в теле и сопротивления моего ума находиться в вечной практике , как мне казалось, больше ничего не происходило. Однако после того как Андрей положил мое тело в Шавасану, мое я ощутило медленно распространяющееся расширение меня как пространства безграничного и вечного и только точка внутри этого пространства изливалась страхом исчезновения…. И хоть эго не сдалось в этот раз до конца, стремление к блаженству нахождения в бесконечной вечности только усилилось. Благодарю Мастера, который бережно и с любовью вёл меня в этой практике и с искренней радостью и принятием узнавал о моих осознаниях после.

Екатерина Шуршалова 9 сен 2022 в 23:38

Сенсей действительно Ведёт участников практики, и фигурально и буквально - от входа в бизнес-центр Красный Богатырь. Хожу на его практики около двух лет, среди восточных и тантрических практик, которые много где перепробовала, в центре Семизнание - лучшие. Махамудра одна из моих фавориток. «Не прилагая усилий, но оставаясь свободным и естественным, можно разорвать цепи и достичь, таким образом, освобождения.». Сегодня, благодаря Андрею, проработала тему вины. Практика началась еще от турникетов и закончилась уютным чаепитием у камина (электрического). Рекомендую всем, кто хочет добиться от себя осознанности.