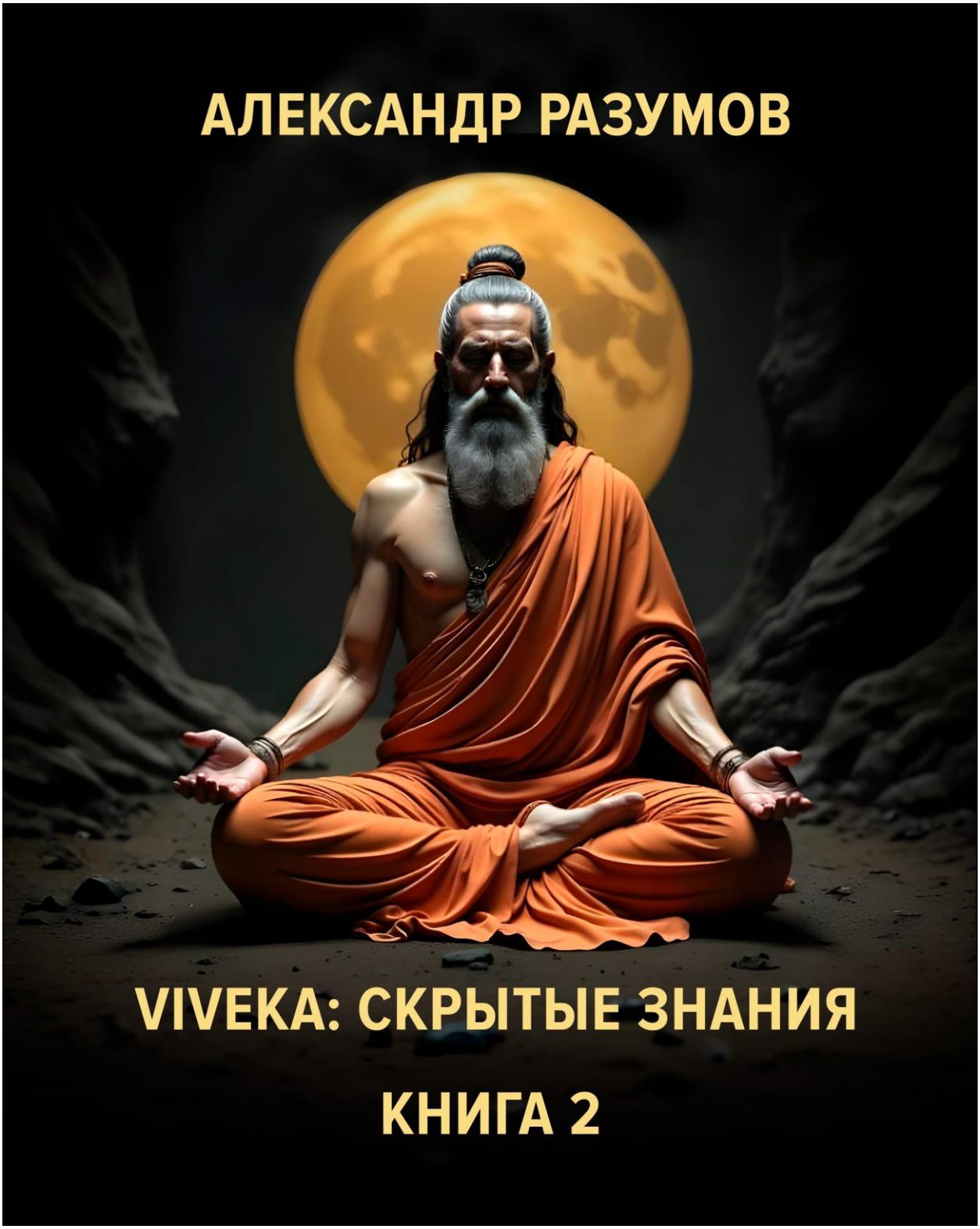
АЛЕКСАНДР РАЗУМОВ
VIVEKA: СКРЫТЫЕ ЗНАНИЯ
КНИГА 2

Александр Ра́зумов

Вивека: скрытые знания

КНИГА 2

Об авторе

Человек, продолжающий с неугасаемым огнем исследовать внутреннюю Вселенную, чей 19-летний опыт стал фундаментом для уникального проекта. За прошедшее время миссия, озвученная когда-то в глубоких трансцендентальных переживаниях — *донести мелодию Вселенной без искажений*, — нашла живой отклик в сердцах сотен людей.

Теперь это не только личный путь исследователя, но и служение растущему сообществу. Автор продолжает делиться своим опытом столкновения с аномальным и необъяснимым, встречами с реализованными мастерами и собственными глубокими озарениями, с радостью наблюдая, как качество коллективного диалога растет, а вопросы становятся все глубже и тоньше.

О проекте Вивека: скрытые знания

В переводе с санскрита Вивека переводится как «истинное видение сути вещей». Этот проект остается верным своему названию. Истина по-прежнему не скрыта в тайных хранилищах, а проявлена во всем, что нас окружает. Однако за прошедший год проект «Вивека» превратился в нечто большее. Это уже не просто чат с вопросами и ответами, а живое, вибрирующее пространство, где коллективное сознание участников помогает каждому глубже познать себя.

Проект Вивека — это сообщество, где люди не просто ищут, но и находят. Где благодаря обмену опытом, открытиям и даже разочарованиям происходит алхимический процесс трансформации. Здесь каждый, занимаясь атма-вичарой (самоисследованием), вносит свой вклад в общее поле, делая его мощнее и чище. Мы продолжаем с уважением относиться ко всем религиям и учениям, понимая их как часть Пути, но не ограничиваясь ими. Это пространство, где автор и участники вместе ищут ключи к истончению кармического слоя, чтобы однажды ясно увидеть — Истина везде.

О книге “Вивека: скрытые знания, часть 2”

Эта книга, вторая часть серии «Вивека: скрытые знания», является естественным продолжением диалога, начатого в телеграм-чате проекта. В ней собраны самые интересные и полезные вопросы и ответы за первую половину 2025 года.

Примечательно, что активность и глубина обсуждений в чате значительно выросли. Если в первой книге было собрано 738 вопросов за весь 2024 год, то во вторую вошло 564 вопроса, собранных всего за шесть месяцев. По общему объему текста эта книга даже превзошла свою предшественницу, что говорит о возросшем качестве и осознанности диалога.

Отдельная благодарность — активным участникам и «старожилам» чата. Ваши глубокие вопросы, смелые гипотезы и искренние размышления не только обогащают всех нас, но и создают уникальное поле, в котором Истина проявляется ярче и доступнее для каждого.

Как и в первой книге, грамматические, речевые и стилистические ошибки, характерные для живого общения, были сохранены, чтобы максимально передать атмосферу и эмоции этих сообщений. Ведь Истина не в правописании, а между букв и знаков препинания. Читайте и прислушивайтесь, как откликаются ваши внутренние колокольчики и как возникает ощущение, что вы это всегда знали, но почему-то забыли.

ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ

Вопрос от Натальи Косаревой:
«Александр, здравствуйте. Благодарю за книгу. В эти праздники провожу время с пользой и слушаю Ваши сатсанги 🙏, и у меня возник вопрос. А почему Душа выбирает опыт деменции? У меня свекровь с таким заболеванием, что изменило жизнь всей моей семьи и ее детей. Двое детей ушли во время ее болезни, и остался мой муж, который с ней сейчас живет. Вот эта ситуация для чего? Не могу умнее сформулировать вопрос 🤔, получается, что наша семья как будто разлучилась. Я с детьми дома, а он ухаживает за мамой, которую нельзя оставлять.»

Ответ:
«Деменция - это конфликт самообесценивания. Если простыми словами, мы все стремимся быть важными, нужными и значимыми. С возрастом человек становится невостребованным (пенсия, более молодое прогрессивное поколение обнуляет квалификацию человека, меняются технологии), ненужным своим детям (становится обузой, когда у детей своя жизнь), потеря партнера как опоры и смысла жить. В итоге психика и тело пытаются компенсировать конфликт самобичевания блокировкой или отключением памяти и некоторых когнитивных функций, то есть человек не хочет помнить свою жизнь, в которой осталось множество нерешенных конфликтов или разочарований.»

Вопрос от Ольги Ивановой:
«И ещё вопрос, всё забывала задать, а тут картинка на книге Вивека напомнила. Есть ли смысл в позе для медитации? Нога сверху правая или левая? Или по удобству, по физиологии своей? Или как раз это и определяет?»

Ответ:
«На картинке поза сиддхасана. Есть полный лотос, или падмасана, когда две ноги одинаково забрасываются друг на друга. В сиддхасане одна нога. Это распространенное заблуждение насчет правой ноги у мужчин и левой у женщин. Здесь речь про работу Иды и Пингалы. Если правая нога сверху, то активируется Пингала, если левая, то Ида. Поэтому и есть такое заблуждение, что правая - мужская, а левая - женская. Но нет, зависит от задачи, с которой йог работает (с какой энергией). А падмасана (лотос) работает с сушумной, так как две ноги одинаково расположены. Для женщин есть

отдельная схожая поза - Сиддха Йони Асана. Вот она считается больше женской. И разница между сиддхасаной и Сиддха Йони Асаной визуально практически не видна, но первая работает с муладхарой, и пятка верхней ноги у первой упирается в лобковую кость, а вторая со свадхистаной, где пятка верхней ноги более вывернута над лобковой костью. По поводу смысла поз для медитации да, есть и очень большой. Можно сказать, что вся хатха-йога направлена на подготовку тела для позы лотоса, как итоговой асаны. В лотосе энергетические каналы нади активируются и блокируются таким образом, чтобы получить максимальный эффект активации сушумны, а значит и подъема кундалини. Иногда, если долго сидеть в падмасане (или сиддхасане), можно словить такой эффект, как будто позвоночник держится уже не на собственных мышцах, а на каком-то энергетическом шесте, то есть мышцы уже никакой роли не играют.»

—

Вопрос от Сергея:
«Александр!!! ❤️ Благодарю Вас за огромный труд, и как результат - книга!!!
Но судя по заглавию: Книга 1, Вы планируете создать и следующие? 💔🙏»

Ответ:
«Да, я написал, что если отклик будет на эту книгу, то по итогам 2025 года будет следующая компиляция чата за год.»

p.s. Рост популярности чата VIVEKA в итоге привел к тому, что за первую половину 2025 года объем вопросов и ответов превысил весь 2024, поэтому и было принято решение вторую книгу собрать за первую половину 2025 года. [примечание автора]

—

Вопрос от Ольги Ивановой:
«Александр, получается, надо прорабатывать оба канала, периодически меняя ноги? Или по-хорошему заняться хатха-йогой? И если присутствуют блоки в пояснично-крестцовом или в каком другом отделе, затрудняющем легко садиться в позу, постепенно практикуя, будут уходить блоки и поза дастся легко, так правильно понимать?»

Ответ:
«Каналы прорабатываются через пранаямы. Сиддхасана, как и другие асаны для медитации, скорее играет роль телесной мудры (как мудры на пальцах делают), чтобы правильно направить энергию по каналам. Это мощная асана, с помощью которой можно активировать те или иные сиддхи, поэтому и называется сиддхи+асана. Медитативная поза - это не только для красоты или удобства, ограниченность в таких асанах показывает, что физическое тело не готово к полноценному подъему кундалини. Да и блоки в пояснично-крестцовом отделе на физическом уровне существенно влияют на наше здоровье, поэтому разрабатывать эту область в любом случае полезно. Но, как в принципе я всегда и говорю, умение сидеть в полном лотосе не является гарантом того же самадхи, как и не является гарантом врожденная кхечари. Предостаточно гибких йогов, которые легко сидят в лотосе, но про реализацию там нет и речи. Пранава вообще на спине ушел в самадхи. Но мне его метод не подошел. Я рассказывал. Пока не сел в сиддхасану, никакого эффекта не было. Поэтому каждому свое. В самадхи уводят расслабление, остановка ума и тотальное доверие (сдача самого себя), поэтому

теоретически можно улететь, например сидя и на унитазе или в других неприглядных местах, если сильно расслабиться 😉. Вульгарная шутка получилась, но посыл был про то, что не зацикливайтесь на внешнем. Зажимы нужно убирать внутренние в первую очередь, параллельно работая с телом.»

Вопрос от Натальи Косаревой:
«Александр, благодарю. Именно с уходом с работы это все и началось. И еще запомнила фразу "я счастлива в детях". Вот теперь и так, к сожалению.»

Ответ:
«Да, сейчас это приобретает массовый характер, так как человечество развивается экспоненциально, и не только старикам сейчас тяжело, многие молодые не поспевают за прогрессом. И как только они обнаруживают свою ненужность, начинает проявляться букет неврологических заболеваний, которым тело противостоит в виде таких блокировок, как деменция. Все лежит в природе самости человека - чем больше он пытался доказывать другим свою значимость, тем вероятнее у него будут такие проблемы в старости. А для нас такие примеры подсвечивают важность найти смысл жизни, когда мы станем не нужны этому миру. И смысл только в духовной опоре, так как материальные цели и ценности в этом возрасте оставляют только горький привкус досады и разочарования.»

Вопрос от 🅸REN:
«Александр, добрый вечер!
Много читаю Ваш канал, половину терминов и половину механик не понимаю, но хочется с чего-нибудь начать своё осознание.
Много знаю на тему психосоматики, прошла несколько тренингов, а тело всё так же проявляет внутренний деструктив. Проблема в том, что я этот деструктив не осознаю, в частности болит голова в районе лба, это же про сопротивление реальности, про борьбу с миром. Я и вправду чувствую, что я с миром в конфронтации, мне кажется, я чужая, как в песне Николая Носкова "я один на один с городом" 😔, не знаю, как это проработать. Подскажите, пожалуйста, с чего начать.
Мигрени начинаются в основном после того, как мои дети начинают капризничать, требовать невыполнимого. Когда опускаю голову ниже таза, сразу боль, от яркого света, если не выспаться, от громкого звука... Мир как будто давит на меня, мне иногда кажется, что все вокруг энергетические вампиры, и вообще весь мир (реклама, культура потребления, налогообложение, шумные соседи и т. д.) сосёт из меня энергию.»

Ответ:
«Гораздо лучше признать, что чего-то не знаешь, и спросить, чем делать вид, что все знаешь и ничего не понимать. 😉 Если по НГМ смотреть мигрень в области лба, то это один из следующих конфликтов: конфликт самообесценивания, связанный с умственной деятельностью (человек думает, что недостаточно умен или некомпетентен), конфликт со страхом быть осужденным и внешней критикой - показать свое "лицо", конфликт страха столкновения с будущим (страх перед жизненными изменениями - смена работы или места жительства). Нужно сменить позицию, где вам

кажется, что весь мир с вас сосет энергию. Переформулировать - я позволяю миру забирать энергию. А могу не позволять. Если лезть в физиологию - то это спазм сосудов, и все в ту же степь - неправильное дыхание. Короткое, тревожное дыхание вымывает углекислый газ, который отвечает за расширение сосудов. Попробуйте любые задержки дыхания, на сколько комфортно, по 10 минут минимум. Об этом буду очень подробно рассказывать на ближайшем курсе, который активно пытаюсь завершить.»

Вопрос от Eugene $LABR :
«Александр, здравствуйте!
Подскажите, как можно "облегчить" проработку самскар с прошлой жизни? Частично помню ее, некоторые отпечатки кармы очень мешают воспринимать реальность, вылазят очень часто и облучают меня и пространство вокруг.
Занимаюсь духовной практикой, но не так, чтобы очень усердно.
Что именно было в прошлой жизни, не хочу публично раскрывать, но могу написать в ЛС. Буду рад любому совету. Благодарю.»

Ответ:
«Я здесь много и часто рассказывал, что наша реальность формируется нашими латентными подсознательными программами, теми же самскарами или кармическими отпечатками, как их называют по-другому. Пытаться избавиться от них - это не совсем верный путь. Есть такое популярное заблуждение, что нужно избавиться от кармы и жить станет легче. Нужно понимать, что мы здесь живем и существуем только потому, что у нас есть карма. То есть наше тело - это кармический отпечаток, и отработать карму - это значит Исчезнуть. Нет кармы и нет смысла здесь присутствовать. Мастера, которые освободились от кармы, фактически проявлены здесь в астральных телах, чтобы их можно было видеть. У них нет физических тел, и они проявляются через астральную проекцию. Любое действие здесь рождено кармической мотивацией. Почесать нос, выпить воды, поесть, прогуляться и т. д. - это все карма. Но есть кармическое проявление автоматическое, а есть осознанное. Автоматическое, когда нас ведут, когда нет нашего внимания во внутренних процессах (оно направлено на внешние вещи), когда дышим и живем на автомате. Тогда самскары управляют нашей жизнью, и мы довольствуемся этим фактически без права выбора. А осознанное существование - это когда человек берет автоматические функции под контроль, в частности, дыхание. Слышали наверняка про мантру СоХам, или ее еще называют ХамСа-мантра. Это мантра вдоха-выдоха. Если человек начинает следить за своим дыханием, он заставляет продолговатый мозг, который отвечает за все автоматические процессы нашего организма, переключиться в реверсивный режим, то есть происходит дегипнотизация. Не нас уже ведут, а мы осознанно творим. Это будет все равно в рамках задач нашей кармы, но это не будет неожиданностью, будет более контролируемо и мягче. А чем больше человек будет осознаваться, тем меньше будет неприятия собственной кармы, потом придет понимание, какую мудрость содержат эти самскары и куда они нас толкали, а еще глубже приходит понимание, что отрабатывать карму всю нет никакого смысла. Смысл только в конечном осознании, когда появится ощущение, что легким усилием воли человек может выйти с этого аттракциона, то есть реализоваться. Поэтому бороться с ними не нужно, запихивать обратно тоже нет смысла - они являются приоритетными задачами вашего пути. Нужно уходить в состояние осознавания (через дыхание) и наблюдения. И самскары станут мягче, и смыслы в виде инсайтов и

озарений начнут появляться.»

—

Вопрос от Eugene $LABR 🧩:
«Благодарю!»

Ответ:
«Есть ещё вариант упай Сатурну, который по джйотиш и является планетой кармы. А Сатурн - это Шанидев. Мантры Шанидеву и упайи смягчают кармические события. https://youtu.be/waMhyf-g5Xk на моём втором канале есть такая мантра.»

—

Вопрос от Натальи Косаревой:
«Александр, три раза начинала писать и передумывала) продолжаю слушать ваши сатсанги и определила Ишта Девату. Это Сатурн. Немного расстроилась, что не бенефик 😕, но слышала, астрологи мне говорили, что для того, чтобы не усиливать сильную планету, надо не носить цвета, камни и не читать мантры, потому что проявления усилятся. И вот я как-то побаиваюсь читать мантру Сатурну, а гугл показывает, что надо читать Брахму или Вишну. Астролог говорила, что надо Шиве читать. Я запуталась как будто.»

Ответ:
«Оля хорошо ответила по поводу мантр, что их можно слушать независимо от состояния планеты в натальной карте. А по поводу ишта-деваты: это архетип энергии, который позволяет максимально эффективно двигаться по духовному пути, выполняя вашу главную задачу, зачем вы пришли в это перерождение. По моим наблюдениям ишта-деваты малефики в ситуациях, когда человек в этой жизни ищет ответы в духовности, говорят о том, что в прошлых жизнях такие люди работали с нижними мирами и сущностями (колдовство, ведьмичество), но именно этот опыт вас и вытолкнул на духовный путь. Поэтому не стоит расстраиваться, эти стадии проходят все души по мере развития. У вас эта стадия уже позади.»

—

Вопрос от Ольги Ивановой:
«Александр, к вам, как к пастырю с вопросами 🤗, говорят, что наша карма в нашем позвоночнике. Что тогда происходит при пересадке костного мозга, при переливании крови? Эти люди как-то кармически связаны? Почему у одних есть желание сдавать кровь, у других нет (мотивация, выходных и прочее, конечно, не в счёт).
И такой вопрос, если мама не кормила ребёнка грудью, это как можно понять (физиология не в счёт, там молозиво, трансфер-фактор), и когда ребёнка в роддоме кормят донорскими молоком (у матери было молоко), вот так сложилось. Сакральные причины имеются?»

Ответ:
«Я вчера писал, что все наше тело - это карма, не только позвоночник. Через позвоночник идет сушумна, в которой перерабатывается карма при соединении двух

энергий, Иды и Пингалы. Пока мы оперируем Идой или Пингалой, мы создаем карму в каждом нашем действии или мысли. Если работает сушумна, карма обнуляется. Поэтому в некоторых источниках упоминают позвоночник. По поводу переливания крови. Кровь используется в серьезных оккультных и магических ритуалах, так как содержит как информацию, так и энергию человека. Поэтому переливание - далеко не безобидная вещь, когда часть информации донора попадает в энергоструктуру пациента. Механизм чем-то напоминает инициацию или порчу, только в последних случаях информация размещается на коконе человека и постепенно интегрируется, а через кровь, с учетом того, она делает полный оборот за минуту, эта информация будет быстрее интегрирована в человека, и пациент может интегрировать некоторые программы донора в себя. Но с учетом того, что при переливании крови не проводятся ритуалы программирования крови (наверное 🤔), эффект не настолько выраженный, чтобы загнаться и отказываться от переливания, если стоит вопрос жизни и смерти. По поводу кормления. Везде нужно взвешенное восприятие. Да, в идеале ребенок должен родиться естественным путем и кормиться у матери, чтобы полноценно активировались программы, но все происходит не просто так. У каждого кармическая задача, и мы живем во времена, когда ослабевают родовые связи, поэтому массово происходят кесарево и детей в большинстве переводят на искусственное кормление. С одной стороны, связь с матерью ослабевает, с другой стороны, ребенок, став взрослым, будет более обособленным. Для духовного развития второе эффективнее, так как любая тесная связь с другими людьми, по-хорошему, замедляет эти процессы. Тяжелее растождествляться с личностью.»

Вопрос от Натали:
«По поводу Антона Михайлова сразу хочется прокомментировать. Он как раз и говорит, что нет сил плохих и хороших, есть то, что нам нравится, и то, что не нравится. Но все опыт. В 5 лет (условно, потому что все индивидуально) человек впервые сталкивается с энергиями смерти, так устроен человек, и он неосознанно совершает ряд действий своей энергетикой, после чего немного обесточивает себя с одной стороны, с другой это позволяет ему влиться в социум. Внутренний диалог - это инструмент для адаптации. Не плохо, не хорошо. Вот о чем он говорит. Я не со всем его видением согласна. Мне кажется, он ходит по тонкому льду, демонстрируя практики. С другой стороны, время сейчас такое, что, может, и нужно. Тибет тряхнуло, Шива просыпается.»

Ответ:
«Никого не пытаюсь принизить 😉. Я комментирую ваши реакции на те знания, которые вы почерпнули у него. Сам я с ним никак не пересекался и вообще не в курсе, что и как он дает. Не нужно защищать или оправдываться за свой опыт и пытаться быть правильным в соответствии с идеей этого чата. Здесь нет догматизма и осуждения, это место направлено на разбор любого опыта, чтобы человек понимал, с чем имеет дело. Но никто никого не отговаривает от опыта. 😌 Мудрость без опыта не приходит.»

Вопрос от Натальи Косаревой:
«Александр, благодарю. Оле огромное спасибо. Понятнее все мне стало. У меня Кету с Лагнешем Меркурием в 9. Я наоборот думала, что с чем-то духовным воплощение было

связано. У сестры моей Кету с Меркурием в 8, и ей интересны другие темы типа Руны и Таро, но и астрология тоже. Но спокойно жить не получается у нас почему-то.»

Ответ:
«А кому сейчас спокойно жить получается? Пранаве если только 🙃. По фрагментированным данным тяжело понять идею всей карты. В Раши Кету показывает закрытый дом, что подтверждает мои наблюдения. Вы своим прошлым опытом, работая с нижними мирами, могли частично заблокировать свой духовный дом. Поэтому работа с Ишта-деватой здесь лучший вариант, чтобы развязать этот кармический клубок.»

Вопрос от Натальи Косаревой:
«О как. Благодарю! Про спокойно жить я имела в виду ходить, гулять, работу работать, есть, пить. Много же таких, которые ни о каких задачах, предназначениях и практиках не думают 😇. На самом деле я понимаю, что все идет как должно. 🙏»

Ответ:
«А вы думаете, что они спокойно ходят, гуляют, работают работу, едят, пьют, а потом такие: все, надоело, заснули и не проснулись? 🙄 Обычно такое продолжается лет до 40-45, в редких случаях до 50, а потом как пыльным мешком по голове. Появляются болезни, о которых даже не задумывались, тело уже не может так пить и кушать, социум штормить начинает, начинается переоценка жизни и тихое беспокойство, перерастающее в панические страхи будущего, разочарования о прошлом, неумолимого приближения старости и непонимание, как дальше жить. И с каждым годом этот душевный кошмар только усиливается, начинают кушать антидепрессанты вместо еды или заливаться алкоголем, чтобы мыслительные процессы были всегда приглушены, а болезни перетекают в хронические. Выздороветь шансов уже нет, а искусственное торможение воспалительных процессов только растягивает эту агонию. Попробуйте найти человека старше 50, который остался в режиме спокойной жизни, но к духовности не имеет никакого отношения. Я бы на него посмотрел, есть ли такие вообще.»

Вопрос от [i]REN:
«Удивилась, прочитав ваше предположение, что таких людей нет. Таких людей я знаю много. И их секрет как раз в отсутствии духовности, то есть знаний из той сферы, которая в этом чате обсуждается, их секрет в том, что они живут по совести и абсолютно мирской жизнью.
Может, у них и не идеальное здоровье, но абсолютно светлый ум.
Я работаю в сфере образования и говорю о педагогах.»

Ответ:
«Ну я же не сказал, что у них у всех крыша едет. Может, я грубо обрисовал картинку про антидепрессанты и алкоголь, некоторые пытаются заполнить нарастающую пустоту детьми, внуками, сериалами, дачей и т. д. Но процесс этот актуален для всех и неумолим. Они могут имитировать спокойный образ жизни, но поговорите с ними по душам, и окажется, что там, внутри уже давно волки воют. Просто кто-то чуть лучше с этим справляется, кто-то хуже. Но сути это не меняет. Страх усиливается, а тело сдает. В

этом и есть ключевая разница между обычной жизнью и жизнью духовно ищущего. Тело сдает и у тех, и у тех, только страх у вторых не на столько спазмирующий, так как есть на что опереться, и при нормальном подходе и дисциплине предостаточно методов, чтобы замедлить и смягчить старение тела.»

—

Вопрос от [i]REN:
«А про разное количество чакр что думаете? Есть такое?»

Ответ:
«Скорее это условное обозначение развития души. Чакры - это механизм проявления на определенном уровне. Если привести аналогию, то представим 9-этажный дом, в котором свет включен на первых трех этажах. То есть 9 чакр есть у всех, только не у всех эти чакры работают в полноценном режиме. Если бы было просто три чакры, тогда нарушается принцип проявления из тонкого состояния в плотное. В различных учениях есть разные теории и попытки классифицировать по уровню развития души. Но это все равно от ума, которому нужна иерархия. Я бы упростил этот момент. Есть возраст души. Если душа молодая, она нарабатывает опыт нижних трех чакр, как наиболее взаимосвязанных с нашим материальным миром. Такие люди действительно не задаются философскими вопросами, так как верхние этажи еще не освещены. Они сосредоточены на земном опыте. Но это всего лишь этап. Рано или поздно пойдет активация более высоких энергоцентров.»

—

Вопрос от [i]REN:
«У меня лично есть ощущение, что моя душа на Земле воплощалась ещё мало, что она изначально с какого-то другого, менее плотного и более совершенного в ментальном плане мира, здесь мне тяжело из-за лицемерия и меркантильности этой. Как будто я здесь "увязла", и мне нужно очиститься от тяжёлых энергий, чтобы спастись.
Я иногда встречаю людей с похожими ощущениями.
А есть земные души, которым здесь ясно всё и понятно, что с волками жить - по-волчьи выть.
А есть прям "люди-животные", явно без особых принципов и размышлений о высоком, как вы говорите, с выключенным на верхних этажах светом.»

Ответ:
«Да, есть Души, которые до воплощения здесь уже существовали на других планах. И пришли получить опыт здесь. Есть Души, которые родились уже здесь. Но опыт первых жизней и тех и тех очень схож, так как нет навыков существования именно в таком пространстве. Космическую душу, которая здесь недавно, можно отличить по плохой интеграции в социум, в частности неуместные шутки или комментарии, непонимание чужого юмора или запоздалая реакция на юмор. Как будто немного не от мира сего, так как инопланетная структура еще фонит на человеческую. Со временем это стирается. Но это не делает таких людей исключительными или избранными по сравнению с земными душами, хотя у многих самость просматривается, когда они узнают об этом. Как-то, когда меня на эфире спросили, сколько мне лет, я ответил: около 60 тысяч 😂. Когда я плотно работал с прошлыми жизнями, докопался до первого своего воплощения здесь.

Оно тоже было инопланетянское. Насчитал более 300 земных жизней, но это не дало мне какого-то карт-бланша по жизням, скорее больше ответственности навешали, а значит и испытаний. Земным душам в какой-то степени даже чуть проще. Им достаточно просто обрести абсолютную веру в Высшего, и этого достаточно будет для освобождения. Без йоги, медитации, ломки личности, самадхи и т. д.
Установка, что вы здесь увязли и вам нужно очиститься/спастись, вас больше отдаляет от освобождения, чем приближает. Я несколько раз рассказывал, почему и зачем человек здесь воплощается. В человеческом теле можно познать одновременно и свет и тьму, чего лишены существа других планов. Почитайте в книге, которую я сделал, там я подробнее на этом останавливался. Поэтому сюда очереди на воплощение. Да, эта иллюзия может создавать ощущение тюрьмы и желание сбежать. Но в этом и обманка. Желание сбежать исходит от непринятия, а выйти из него можно, только приняв лицемерие и меркантильность этого мира. Перестать бороться с ним и перестать пытаться его исправлять или спасать. Принятие негатива этого мира - это принятие вашей Тени, так как этот мир - Зазеркалье и отражает вашу проекцию. А приняв Тень - познаете Абсолют.»

Вопрос от Evgeniy Kotkov:
«Добрый вечер! Александр, хотел у Вас уточнить небольшой вопрос. Можно ли читать одновременно сразу 2 мантры своему Ишта Девата, или стоит остановиться на одной? У меня Вишну, и ему посвящают обычно мантры: 1) Ом намо Нарайаная и 2) Ом намо бхагавате Васудевайа... Благодарю за ответ!.. 🙏»

Ответ:
«И то, и то имя Вишну. Нараяна - это универсальный аспект Вишну, который находится в блаженстве. Васудевайя - это имя Кришны, как аспект преданности. То есть обращение к Нараяну используется для достижения внутреннего покоя, а к Васудевайе - для усиления качеств преданности. В целом проблемы нет, если читать вместе. 100 или 1000 имен божества тоже читают вместе.»

Вопрос от мариет:
«Не знаю, земная я или какая другая душа, но у меня было ощущение, что не в то время и не в том месте что ли родилась, тоже трудно принять ложь, фальшь, лицемерие... и многое. Мне кажется, это признаки Кали Юги, и не всегда было так на Земле, и живу с надеждой, что будет по-другому когда-нибудь. Понимаю, что нужно принятие, но многие вещи, которые являются нормой для большинства, не есть норма, а скорее ненормально. И Саи Баба, и Имрам все же говорят об общечеловеческих ценностях. Абсолютно все принять можно, только достигнув состояния Абсолюта, наверное, тавтология получилась 😂, пока трудно.»

Ответ:
«Кали Юга - это период наваждения, когда сознание находится как будто под гипнозом навязанных образов. Поэтому пытаться различить умом Истину среди иллюзий практически так же неэффективно, как и ложкой копать русло реки. Норма - это очень субъективное понятие. Есть коллективно устоявшиеся понятия, которые мы называем

социальными нормами, есть условные нормы морали, но кармические узоры гораздо сложнее, и то, что одному хорошо, второго будет разрушать. Мы все на разных этапах, и более молодые души, не имеющие еще большого груза кармы, могут совершать действия, которые со стороны кажутся ненаказуемыми. Но нет, любое наше действие или мысль будут иметь последствия, так как у всего есть два полюса, и ситуация должна быть отработана с двух сторон. Был жертвой - значит и побудешь тираном, был тираном - значит побудешь жертвой и т. д. Это не наказание, а законы дуального мира, чтобы душа получила полный опыт. Поэтому когда мы пытаемся жить с оглядкой на других, не зная их истинной мотивации, их кармы и миссии, мы будем плавать в собственных заблуждениях. Только атма-вичара - наблюдение за собой и своими внутренними процессами и ощущениями. Принятие нельзя накачать в спортзале или дать себе установку ума. Оно происходит на определенном этапе, когда активируется анахата, и становится таким же естественным, как сейчас непринятие этого мира. До самадхи еще далековато, поэтому принятия достичь сильно легче. Главное - не давать волю своему уму, разрешать происходить хотя бы тому, что от вас не зависит и вы никак повлиять не можете. Дышать, медитировать, петь мантры, и в какой-то момент это обнаружится.»

Вопрос от A N:
«Добрый вечер, Александр, хочу спросить у вас, какую проблему могут означать мои «сны».
В детстве, до подросткового возраста мне часто снился очень страшный сон (меня сбивал черный поезд), из-за этого был инурез, скорее всего, так было страшно мне. Потом он перестал сниться и прошла проблема. Может ли это быть воспоминание из прошлой жизни?
Сейчас в осознанном возрасте мне 2 раза во сне кто-то влетал в душу и тряс ее. Так же приходила странная сущность, ощущение было, что она надувная, как шарик, и она была мужского характера, все эти сны я чувствовала на себе очень хорошо, ощущения как в реальной жизни. Это что-то с тонким телом? Получается, оно слабое? Или это уже какие-то подселенцы. Способ жизни тогда у меня был, мягко говоря, не очень чистый (я имею ввиду алко и т. д.).
Спасибо.»

Ответ:
«Да, в детстве часто во снах могут проявляться кармические отпечатки прошлых жизней. Я как-то рассказывал, что мне очень часто с 5 до 8 лет снились горы, хотя родился в равнинной местности и первые горы увидел только лет в 12. А когда приехал в Тибет, на Кайлаш, и вышел из автобуса, у меня пошел сильный флешбэк. Я понял, что снились именно эти горы. То есть я был здесь раньше. У вас воспоминания конечно потрагичнее, скорее всего вы попадали в смертельную аварию с транспортом, а при смертельной опасности идет резкое возбуждение симпатической системы, задача которой собрать все ресурсы к жизненно-важным органам, и из-за этого на время отключается периферическая нервная система, которая отвечает за сокращение мышц, в итоге мышцы резко становятся вялыми, включая и мочеполовую систему. Поэтому очень часто при смертельных опасностях у человека происходит мочеиспускание или дефекация. У вас поэтому и срабатывал триггер схожих ощущений.
По поводу сущностей - при опьянении сознание притупляется и управление человеком перехватывает наше подсознание. Поэтому часто люди не помнят, что они вытворяли,

когда были пьяные. Вообще алкоголь очень привлекает сущностей нижнего плана, так как легко высасывать энергию с человека, особенно слабенького энергетически, поэтому в каких-то промежутках осознавания можно увидеть этих товарищей. Наше подсознание - это аджна, третий глаз, и за счет выключенного или притупленного сознания частично и спонтанно включается экстрасенсорное видение. Этим можно объяснить и эффект белочек у алкоголиков. Это не обязательно должны быть подселенцы, скорее шакалы, которые сбежались на запах вашей энергетики. Но в некоторых случаях да, могут быть пробои в подсознании, когда сущность может замещать ваши мысли на свои. В любом случае нужно начинать закачивать нижние энергоцентры упражнениями для заземления, и если это были просто сборщики энергии, они исчезнут, когда укрепится ваш кокон. Если же после нескольких месяцев практик заземления такие посещения будут повторяться, тогда уже можно говорить о подселении.»

—

Вопрос от A N:
«Спасибо, Александр 🙏.
А какие практики заземления можете посоветовать?»

Ответ:
«Здесь уже много раз это обсуждали. Практику Око возрождения утром и нидра-йогу перед сном. Аудио-файлы нидра-йоги можно найти на канале Вивека: база знаний https://t.me/viveka_knowledgebase. Око возрождения на Ютюб. И почитайте историю чата за 2024 год, в виде книги, которую я неделю назад здесь выложил. Много ответов для себя найдете.»

—

Вопрос от Ольги Ивановой:
«Доброго дня. Александр, подскажите, к вечеру начинается синдром беспокойных ног (сейчас меньше и реже, но беспокоит ещё), поэтому нидру не могу делать только утром. Каковы причины по НГМ? Благодарю 🙏»

Ответ:
«Основной конфликт синдрома беспокойных ног в НГМ - необходимость двигаться или бежать из позиции ощущения, что нужно делать больше или двигаться быстрее, чтобы справиться с жизненными трудностями, или позиции - желание сбежать из стрессовой или угнетающей ситуации (сложные отношения, работа). То есть бессознательная реакция тела, что текущая обстановка не удовлетворяет и нужно что-то делать. Из современной медицины - нехватка дофамина, синтез которого нарушается из-за нехватки железа локально: в мозге или в нервной системе (хотя общий анализ железа может быть относительно нормальным), нарушение циркадных ритмов. Рекомендуется малат магния, хелат железа, но принимать разными курсами, магний не даст усвоиться железу, а из аюрведы Мукуна жгучая - природный l-доп дофамина.»

—

Вопрос от мариет:

«Огромное благо дарю, Александр! Вот умом понимаю, что все есть Абсолютное сознание, все имеет право быть, а сердцем не могу пока, тоже понимаю, что дело в анахате, но у меня столько искривлений в позвоночнике, и как раз и в районе анахаты тоже хорошее искривление, которое еще немного вперед-влево закручено, вместе с левой лопаткой и плечом. Мне все неврологи говорят, что изменений много с 40 лет, но у меня это все с рождения. Вот и не знаю, смогу ли я в этой жизни активировать анахату, а очень хочется. 🙏»

Ответ:
«По вере вашей... © 😉 И по намерению. Нужны дыхательные практики с визуализацией анахаты и биджа-мантра Ям.»

—

Вопрос от Анастасии:
«Добрый день. Начала делать технику проработки родителей. Обязательно ли делать поклоны сразу после написания текста или можно спустя пару часов?»

Ответ:
«Лучше все сразу, так как у вас во время написания идет сонастройка, и поклоны делаются уже в определенном энергетическом состоянии. Через пару часов эффект будет слабее.»

—

Вопрос от Alla:
«Александр, здравствуйте 🙏. Подскажите, пожалуйста, что значит мантра: «Ом Саи Рам Шри Саи Рам»? 🙏 Благодарю»

Ответ:
«Это просто приветствие Саи Бабе.»

—

Вопрос от Ivan:
«Добрый день! Полные простирания - это заземляющая практика?»

Ответ:
«В какой-то степени да, но посыл простирания в признании ничтожества собственного Эго. То есть заземление здесь скорее в ключе того, что человек отказывается от своих предвзятых эгоцентричных целей и идей, и отдается на волю Божью, тем самым стабилизируя внутреннюю энергию. Ведь дисбалансы возникают из-за неправильных умственных установок, а если человек от них отказывается, тело стремится к балансу.»

—

Вопрос от Тамары Дорогавцевой:
«Доброе-доброе ❤️ утро 🤗.
Подскажите 🌞, пожалуйста, как лучше проработать Раху и Сатурн? Лежу в больнице,

готовят к операции.
Благодарю 🙏.
Всех Благословений 🙏❤️»

Ответ:
«Раху и Сатурн не получится проработать за один день, нужно время, мантрами и аскезами. В ситуациях, когда нужно срочно, лучше всего подходит Махамритьюнджая мантра, она используется всегда, когда есть опасность здоровью и жизни. Слушайте ее постоянно до операции. Есть у меня на канале: https://youtu.be/UWm7cbIm8FI»

Вопрос от Тамары Дорогавцевой:
«Доброе-доброе 💔 утро 🛌.
Подскажите 🌞, пожалуйста, как лучше проработать Раху и Сатурн? Лежу в больнице, готовят к операции.
Благодарю 🙏.
Всех Благословений 🙏❤️»

Ответ:
«А после операции для быстрого и лучшего восстановления лучше слушать мантру Дханвантари https://youtu.be/tSBlb6DiMGM»

Вопрос от Ivan:
«Спасибо за развернутый ответ 🔥. Начинал с Око, но простирания больше зашли;)
Правильно делать в таком порядке: Простирания - Пранаяма - Джапа?»

Ответ:
«Смотря какая пранаяма и джапа. Если пранаяма, чтобы уравновеситься перед чтением мантры, то джапа после - ок. Но есть пранаямы, которые направлены на трансцендентальные погружения. Они делаются в конце всех практик.»

Вопрос от Ольги Ивановой:
«А если непереносимость бобовых, тогда мукуна как бы тоже?»

Ответ:
«Мукуна - это экстракт из семян, поэтому не думаю, что будет такой же эффект, если есть просто бобовые. Но нужно проверять. Других растений, кто имеет в составе L-dopa, я не знаю. Если только синтетические варианты искать.»

Вопрос от Ивана Саныча:
«Александр, ваши "информационные продукты" веют юмором и сарказмом 🤣, хотя видно местами, что вам приходится сдерживаться. Если честно, вы в моем понимании

являетесь самым ярким примером "оцивилизованного" человека правильного знания, сгармонизированности и силы. Спасибо вам за ваши деяния в сторону заблудших, но ищущих истину людей.
Кстати, планируется ли вами групповая вылазка в места силы или полусилы в пределах полугода?»

Ответ:
«Если серьезно относиться к жизни, то жизнь к тебе тоже будет относиться серьезно 😉. 2025-й у меня посвящен структурированию и оцифровыванию в виде курсов всего того, что я знаю. Поэтому ближайшие полгода пока никуда не планирую, а дальше будет видно.»

Вопрос от [i]REN:
«Добрый вечер, Александр! С упоением читаю книгу, подаренную нам, как будто участвую в оживлённой беседе единомышленников, спасибо большое за это удовольствие!
Дочитала до вопросов о татуировках и хотела бы спросить вот о чем.
Я вроде как понимаю, что тату - это боль нашей личности (или души?), проявленная на теле, так же как и шрамы, увечья, по сути проявление энергии в материальном мире. Что в коробке, то и на коробке, как в том Ералаше. И должен же быть способ гармонизации уже сделанных "неправильных" татуировок, тех, которые пригвоздили тело к определённому состоянию. Верно ли?
Я в процессе своей жизни интуитивно сделала себе несколько: сова, цветы, Ганеша в оранжевых тонах, и кажется, что это три стихии: воздух, земля и огонь (соответственно), не хватает воды, может, стоит добавить символ воды какой-то, чтобы устранить перекос?
Конечно, идеально было бы их полностью убрать, но это уже невозможно, они слишком большие.»

Ответ:
«Если к сове и цветку еще можно как-то спроецировать стихии воздуха и земли, то Ганеша - это не огонь. Ганеша - земля, муладхара-чакра. И Ганеша не такой безобидный и добродушный бог, как он выглядит. Индусы начинают день с поклонения ему, так как подсознательно боятся его, точнее того, как он создает препятствия, которые потом практически никакими методами нельзя убрать. Я раньше здесь упоминал, что Ганеша - это проявленная форма первичного звука ОМ, то есть архетип проявления материальной вселенной. И Ганеша - это последние врата из этой вселенной, то есть он дает мокшу человеку. Поэтому татуировка с изображением Ганеши может отыграть очень по-разному. По поводу того, что делать с татуировками. В Индии сакральный татуаж достаточно распространен. Татуировки делают для защиты, балансировки энергии, усиления каких-то качеств. Есть у них и методы нейтрализации уже нанесенных татуировок. Нужно искать местного астролога, кто разбирается в вопросе, какие татуировки можно человеку носить, а какие - нет. Или найти тантрических мастеров, которые могут перепрограммировать татуировки, добавляя новые символы. Конкретно не подскажу, куда можно обратиться. Нужно спрашивать у тех, кто живет в Индии.»

Вопрос от Натальи Воротынцевой:
«Здравствуйте. Скажите, пожалуйста, отчего в день рождения (6 янв) из года в год у меня настолько тоскливое настроение, что прям до слёз. Пока не поплачу, оно не поменяется. Потом отпускает. Все меня поздравляют, радуют, муж цветы дарит, дети свои подарочки, а у меня тоска лютая с самого утра. Ближе к вечеру всё хорошо, ровно. Дни рождения не отмечаю, не люблю. И вот такие слёзные дни рождения уже много лет. Каждый раз даю себе обещание, что вот в этом-то году точно не буду плакать, но нет. Заранее благодарю всех ответивших.»

Ответ:
«Нужно искать в плоскости детских травм. Детство - это ожидание чуда и одновременно получение травматичного опыта разочарования, когда чудо не происходит. Где-то были дни рождения, когда вы не получили желаемый подарок, либо не было должно организованного праздника. Родители, особенно советского поколения, мало придавали значения внутреннему миру своих детей, поэтому нынешнее поколение взрослых сплошь и рядом имеет травмирующее детство. Отсюда такие состояния.»

Вопрос от Nāṭya नाय 🍀:
«Ох…. мы с вами похожи 😭.
Вы прям мою ситуацию описали. Я с самого утра начинаю себе говорить и внушать, что сегодня наипрекраснейший и наичудеснейший день…. потом поздравления, цветы, подарки, но в душе тоска…..
В какие-то ДР плачу, в какие-то сдерживаю себя.
Действительно, как это исправить? 🙏»

Ответ:
«Исправить можно в первую очередь через проработку родителей. Во вторую - работать со своим внутренним ребенком. Сесть, представить, что перед вами стоите вы, только маленькие. И вы с ним разговариваете, как со своим ребенком. Только если родители могли где-то обмануть, схитрить, не понять и не услышать, то вы обещаете своему внутреннему ребенку, что все сделаете для того, чтобы его мечты сбылись. И каждый раз, когда вы решите схалтурить против самого себя, представляете рядом себя маленького, который смотрит с укором на вас и говорит: ведь мы мечтали о другом, и цели у нас были другие, почему ты меня обманываешь? Очень стимулирует и собирает в ресурс.»

Вопрос от Вики:
«А я всегда искала ответ на вопрос, почему не отмечаю ДР, почему я этого не хочу.. Все вокруг мне говорят: "Вика, ты ваще неправильная, ты не хочешь порадовать себя в День своего Рождения, стол накрыть не хочешь и друзей пригласить.. Мы подарки принесем". А мне не нужны подарки.. Это мой День, где я хочу быть одна.. Первый раз в своей жизни в этом году отметила, пригласив подружек в кафе.. И я никакой радости не ощущала.. Со мной точно что-то не так.. Это неправильно, когда не накрываешь стол и не приглашаешь друзей? Я и сама не особо люблю ходить по Дням Рождениям. Почему так у меня? Что надо убрать в себе, чтобы радоваться, веселиться с друзьями в этот

день? Ведь их у меня будет много, а я не хочу.. Я на работу в этот день не хожу под любым предлогом, потому что все кричат вокруг: "С Днем Рождения, Вика!". Почему во мне этот блок, это стеснение и эта неловкость?»

Ответ:
«Неумение принимать подарки и поздравления - это отражение того, что вы не умеете дарить и отдавать. Походите с этой мыслью.»

Вопрос от N:
«Здравствуйте, Александр, если у меня в ближайшем окружении, у подруг, друга, родни онкология, вот прям один за другим, возникает. Это же неспроста? Все, что меня касается, это же моё, верно? Одну подругу очень близкую я уже потеряла 😢. Другие борются, как могу поддерживаю. Просто я чувствую, что я должна что-то осознать.»

Ответ:
«Да, события, которые нас окружают - есть проекция каких-то наших кармических процессов. Но есть вариант проживать карму через свое тело и проживать карму как наблюдатель, как в вашем случае. То есть если у вас карма относительно мягкая, то вам сразу показывают на окружении, чтобы вы сделали выводы, а если не делаете, тогда проживаете это через себя. Для вас это уроки сострадания, смирения (принятия, что не все можно изменить) и безусловной любви (способности поддержать без ожидания ответной благодарности).»

Вопрос от Ларисы Лазаревой:
«В Священном Писании радость не просто возвещается — она заповедуется. Радуйтесь всегда в Господе; и еще говорю: радуйтесь (Фил 4:4) — призывает святой апостол Павел. Сам Господь велит радоваться и веселиться перед лицом гонений (Мф 5:12), радоваться тому, что наши имена написаны на небесах (Лк 10:20). Среди плодов Святого Духа на втором месте — сразу после любви — стоит радость: Плод же духа: любовь, радость, мир, долготерпение, благость, милосердие, вера, кротость, воздержание (Гал 5:22, 23). Царство Божие отличает радость: Ибо Царствие Божие не пища и питие, но праведность и мир и радость во Святом Духе (Рим 14:17).»

Ответ:
«Алексей точно подсветил: радость радости рознь. Это действительно так. Когда человек испытывает радость от достигаторства, победы над кем-то (обогнал, утер нос, доказал, что другой был не прав) и т. д., то есть включается самость, то обычно такая радость всегда сопровождается откатом. В какой-то момент, когда повышается чувствительность тела, это ощущение можно даже словить. Словил эмоцию радости такого типа и тонкое неприятное чувство одновременно - сейчас прилетит. Чтобы этого избежать, нужно перестать считать все свои достижения своими. То есть радость должна быть в виде благодарности за подарки свыше. Любая наша победа - это победа эго, а значит, будет и отрабатываться дуальная пара: победа-поражение. А когда победу отдаешь Богу, не создается избыточный потенциал.»

Вопрос от Alex:
«Доброго времени суток, Александр и всем чатовчанам)
Пишу к вам с просьбой о помощи и буду рад любому совету, который поможет.
Я относительно давно в теме духовного развития, но в основном ограничиваюсь медитациями, йогой и чтением разной литературы, в т. ч. и этого чата. До сих пор относительно удавалось контролировать свои эмоции, состояния и настроения и в том числе сбрасывать негативное с помощью тех же медитаций.
Но недавно в моей жизни случился довольно болезненный разрыв, впервой на столько сильный и тяжкий, и привычный мир соответственно ушёл из-под ног.
Не могу собраться и что-либо делать, состояния и внутренний диалог соответственно тоже ушли из-под контроля.
Не могу настроиться даже на медитацию с целью хоть как-то понизить данные негативные состояния.
Алкоголь и наркотики не моё, как нередко бывает в таких случаях.
Вопрос вот в чем, как выйти из этого круга, когда не можешь начать делать даже то, что может помочь, и как можно хоть немного убавить эти состояния, ибо очень тяжело, и прошлые ориентиры, которые помогали, уже как будто на них нет энергии.
Буду рад любому совету.
Спасибо!»

Ответ:
«В первую очередь, с учетом того, что вы интегрировали духовность в свою жизнь, для вас это урок, что вам ничего не принадлежит. Я бы даже не сказал, что это какое-то наказание. Это скорее период, когда вас учат отпускать. Потому что выход из сансары происходит, когда человек отпускает полностью все, тем более самое дорогое. Ведь это и есть привязки и якоря, которые нас здесь держат.
Во вторую очередь, этот мир так устроен, к сожалению, что мудрость приходит только в страданиях. Когда у нас все хорошо, мы резко забываем о Боге и молимся ему, только когда все плохо. Первое состояние недвойственности ко мне пришло, когда я потерял 10-летний бизнес и развелся, а бывшая жена забрала дочку, с которой у меня очень сильная эмоциональная и духовная связь. Я лежал на съемной квартире, смотрел в потолок и произнес фразу: "Хорошо, ты забрал у меня все (как я думал тогда), делаешь со мной, что хочешь. Можешь и меня забрать". То есть я сдался. И в этот момент меня и накрыло. Я три месяца не выходил из этого состояния дзен. Чтобы подпрыгнуть высоко, нужно оттолкнуться от дна. Аналогично и с Пранавой, когда его три года ломало и выкручивало, он сдался и обнаружил самадхи. Поэтому не стоит это воспринимать как трагедию. Такие моменты потом вспоминаются с благодарностью, если правильно их прожить.
Что можно сделать в таком состоянии. Я как-то рассказывал про техники работы со страхами, когда ты позволяешь страху себя накрыть полностью, и в какой-то момент как по щелчку страх исчезает. Конечно, техника не для всех, у кого-то тело может и не выдержать, но очень эффективная. Здесь аналогично. Если плюс/минус чувствуете, что такую нагрузку можете выдержать, то попробуйте. Сесть на коврик и начать концентрироваться на себе несчастном, прямо поднять все обиды, разочарования, гнев, злость и одновременно пытаться наблюдать это со стороны, как какой-то энергетический всплеск внутри. Вспоминать неприятные моменты в отношениях и культивировать их. В какой-то момент вся нервная система встанет на дыбы и будет

казаться, что сейчас взорветесь внутри. Но если попытаться удержаться, то в какой-то момент все резко исчезнет. И вы обнаружите, что любая мысль, которая вам причиняла боль до этого, не вызывает никаких эмоций. Как будто это было не с вами. Проблема подавляющего большинства в том, что мы избегаем таких состояний. Если мы боимся, мы бежим от страха, а не идем к нему. И страх этот контролирует нашу жизнь. Здесь аналогично.
Если к такому экстриму не готовы, то можно рассмотреть с точки зрения физиологии. Разрыв отношений - это часть ваших постоянных нейронных цепей в один момент рухнула. Имею в виду, что постоянная нейронная цепь - это что-то привычное и знакомое (ассоциации, триггеры, рефлексы, запахи). Образуется нейронная пустота, старые рухнули, а новые не наработались. Ум мечется, так как его картонный домик развалился. Пока тяжело, подсесть на растительные аюрведические антидепрессанты типа ашвагандхи и брахми, чтобы смягчить период обновления нейронных цепей.
С энергетической точки зрения у вас с партнершей были паразитные энергетические привязки, то есть вы брали часть ее энергии бессознательно, и она закрывала для вас то, что у вас самого не наработано. Произошел обрыв, уровень энергии упал, за ней упала точка сборки. А с точкой сборки в низах действительно очень тяжело выползти и заставить себя что-то делать. Здесь очень хорошо работает та же техника с внутренним ребенком, о которой я чуть выше рассказывал. Представьте перед собой себя маленьким и беззащитным, у которого больше никого нет, кроме вас. Мужская природа так устроена, что когда есть о ком заботиться и кого защищать, тело быстро собирается в ресурс. Вот и рассматривайте ситуацию, что не вы несчастны, а несчастен ваш внутренний ребенок. Это переведет фокус с вас, и через обещания перед своим внутренним ребенком у вас появятся силы начать практики, которые стабилизируют вас. Здесь хорошо зайдет и Око возрождения, и нади шодхана (попеременное дыхание) с полным йогическим вдохом (животом), чтобы выровнять Иду и Пингалу.»

Вопрос от Людмилы:
«Из опыта жизни... физические страдания смещают точку восприятия, в юности сильно болезненно переживала разрыв отношений, плюс была совершенно одна в чужом городе, далеко от дома... я считала себя сильной, но тут сломалась.. начала себя грызть... вышла в какое-то жуткое состояние собственной ничтожности, никчемности и беспросветной пустоты.. а во сне реально оказалась где-то в черной пустоте, где ничего нет.. кромешная гнетущая черная тьма... ни намека на свет... не могла освободиться от этого состояния... было невыносимо жить... хотелось уснуть и потом проснуться новой, чтобы ничего этого не было... скушала таблетки, немного, умирать-то не хотелось... легла спать и заснула.... поднялась температура ночью, стало плохо... сообщила соседкам по общаге.. те стали поить молоком... утром зелёная поехала на учебу, на остановке началась рвота.. Вдруг стало легче во всех отношениях.. словно, что-то вышло из меня.. Появилась лёгкость и понимание, что я так больше никогда свои проблемы решать не буду... не стоит оно того... Появилась смелость и решительность, от недостатка которой всегда страдала... решила поставить все точки, где надо, и закрыть все неясности и вопросы в отношениях....
Что успешно и сделала в этот же день... то есть через физическое страдание я избавилась от мыслей, которые изводили и ввергли в депрессию...
Этот опыт был краеугольным камнем и поворотным моментом... я поняла и приняла себя... приняла ситуацию... научилась действовать, а не ждать у моря погоды...

Я поняла, что если тело начинает болеть, то все другие проблемы отступают, тут уже не до психических страданий...
Я не призываю повторять.
Это было почти 40 лет назад...
Сейчас много других способов, Слава Богу!
Куча психологов бесплатных, в том числе, есть интернет, где масса советов и практик....
Можно действовать по-другому, не причиняя вреда своему здоровью...
Например, душевная боль отступит, если взять и сутки и более поголодать...
А перед этим сделать очистку кишечника... очень эффективно помогает переключить внимание 🙆🙆🙆.
Если есть возможность, то ходить и гулять не менее 2 часов в день...
Выгрузить гнев и боль через битьё подушки...
хорошо бы и покричать в нее... позволить себе рыдать, лить слезы... нужно прожить свою боль до конца.. выплакать все слезы... отгоревать потерю...
Метод Шапиро - отлично помогает, самый эффективный в острых случаях.
Написать письмо без цензуры.... отправить адресату нетрадиционным способом, порвать и сжечь на природе, или бросить в речку, на крайний случай и в унитаз можно мелкие клочки спустить.
Спать на соли...
Жечь свечи в доме...
Записаться в психотерапевтическую группу, если оные есть...
Возможно, у вас уже есть дефицит микроэлементов и витаминов... B12, B6, и т. д.
Магния.. 400 мг на ночь, витамин Д3 и К - 1000 мг,
Цинк, и т. д. Это очень важно устранить... профессор Дадали, доктор Берг...
читайте каждый день молитву благодарности в.синельникова...
И Хоо поно поно...»

Ответ:
«Если бы не струхнули в той темноте и разрешили дальше погрузиться и сдаться ей, обнаружили бы самадхи. 😔 Но выбрали синюю таблетку (как в Матрице), остаться в иллюзии 😉. Хотя частично эта пустота вас все-таки перезагрузила.»

Вопрос от Анны:
«Когда мы уже будем дышать? 😕, на каком этапе ваш проект? Сколько процентов от 💯 осталось закончить? Так интереснее ждать, когда владеешь информацией 😉❤️»

Ответ:
«😅 В первой задумке курс выглядел достаточно простенько. Наборы дыхательных упражнений для разных уровней подготовки. Но чем больше я погружаюсь в физиологию дыхания, тем больше курс обрастает деталями, и в итоге это уже курс скорее полной нормализации организма через дыхание 😉. Сделано 75-80%, видео с практиками отснято, сайт сделан, почти готова теория, для которой нужно отснять видео и сделать 3D-графику анатомии - в этом видео вся загвоздка, так как там раскрываются все нюансы. Ну не умею я халтуру делать 😂»

Вопрос от Vika:
«Мне в своё время немного помогал контрастный душ/ледяная вода и в итоге подход «мазохиста». Когда совсем не было сил, ложилась и погружалась в свою боль и чувство одиночества, наблюдала и намеренно практически упивалась этим состоянием, так как не было сил бороться. Появлялись мысли, что больно, и пыталась почувствовать, где больно, в этот момент впервые было ощущение, что я раздвоилась - наблюдала и страдала одновременно, погружалась всё больше в боль. Возникали мысли, сколько людей страдают в этот же момент. От этого погружение становилось ещё глубже, и в какой-то момент появилось ощущение расплывания. Чувствуешь не только себя, но и других людей, как будто расплываешься, и в один момент появляется ощущение прикосновения с чем-то и ощущение, что всё не важно, всё приходит и уходит, как волна, и опять хочется дышать, потом пришло какое-то успокоение на скорее подсознательном уровне. Не знаю, насколько этот метод вредный или полезный, но мне помог и был началом духовного пути.»

Ответ:
«Да, об этом методе я как раз и рассказал. Метод наиболее эффективный. Да, методы отвлечения и замещения работают, о которых здесь многие написали, но червячок кармический, который в этот момент раздулся до размера удава, останется и будет периодически напоминать о себе. Поэтому нужно подождать, пока удав раздуется и лопнет 😉. Фактически этот метод высвобождает энергию кармического узла, поэтому так резко становится легко и спокойно.»

Вопрос от Yulia:
«Александр, благодарю за курс по восстановлению зрения. Буду тренировать глаза, отпишу по результату :))) у меня все 3 составляющие: и астигматизм, и близорукость, и дальнозоркость. И в очках никак, и без них рисовать, фокус расплывается. 3 вопроса: что такое пальминг? Как смотреть целиком - глазами бегать или смотреть в центр и охватывать боковым зрением весь экран? Одна сессия из семи в день? Благодарю 🌺»

Ответ:
«Пальминг - это растирание ладоней, чтобы они стали горячими, и потом ладонями накрываются глаза, чтобы их прогреть. И держите несколько минут. Смотреть тренажер, расслабив глаза, чтобы зрачки сами дергались в соответствии со вспышками на экране. То есть принудительно не следить за происходящим на экране. Можно и 2, и 3 сессии в день, главное в темноте. Чтобы был эффект, глазам нужно постоянно давать непривычную нагрузку, чтобы ушли мышечные спазмы. Разные видео для того, чтобы глаза не привыкали к одной картинке и лучше реагировали. Можете вместо музыки в тренажерах параллельно включить мантру восстановления зрения, чтобы фоном еще и перепрограммировать подсознание: https://youtu.be/R4Wl1OEnKuU»

Вопрос от Ольги Ивановой:
«Оказывается, интуитивно понимается, как надо. Тяжёлые моменты так и проживались, падала на глубину в страдании, но, видимо, надо было лететь до самого, самого. Личность возвращала, социум, возвращение было тоже тяжким (антидепрессанты в ход

пошли даже). Но, видимо, не время расстаться с личностью. Зато опыт какой, и теперь опора другая.»

Ответ:
«Я бы даже назвал такие периоды жизни порталами реализации. То есть резкий провал по всем фронтам одновременно открывает и возможность освобождения. Но природа человека очень живучая, начинаем цепляться за любую соломинку, только бы остаться в этой тюрьме 😉.»

Вопрос от Ольги Ивановой:
«Александр, скажите ваше мнение по поводу фабул, БРТ и прочего.»

Ответ:
«Фабулы Иссаева предлагают те же медитации и упражнения на рефлексию, о которых здесь рассказывается. Плохого ничего не вижу в этом, может, кому-то больше зайдет в более современной интерпретации тех вещей, которые йогами были придуманы несколько тысяч лет назад.»

Вопрос от Татьяны ☸️ Федотовой:
«Супер, но чуточку, с вашего позволения, добавлю, скорее предложу думать в направлении, что нам будет легко! потому что, как говорят мудрые и знающие, ад и рай, легко и не очень, зависит в большей степени от наших мыслей, они определяют ход событий, давайте думать ПОЗИТИИИИИИВНО 🤗. Что мы в какой-то степени, собравшиеся не случайно в этом пространстве, на духовном пути, ну или думаем об этом, а значит, нам определённо будет ЛЕГКО, мы то, что мы думаем, что думаем (от этого зависит, что делаем), то и излучаем, что излучаем, то и получаем в ответ от Вселенной (Бога, Кармы....) 🙏💔»

Ответ:
«Здесь поправочка нужна. В большинстве случаев мы излучаем то, что думает наше подсознание (из прошлого и подавленного опыта), а не наш ум, поэтому картинка не состыковывается, и наши мысли не материализуются. Мыслями можно перепрограммировать подсознание, но нужно постоянство и дисциплина (аффирмации, установки, медитации над мыслеформой и т. д.), и тогда, переписав подсознание, будем излучать то, что хочет наш ум.»

Вопрос от Ирины:
«Уважаемые @AlexandrRazumov, вы как-то в самом начале говорили, что нужно правильно обращаться с огнем, т. е. свечи надо как-то правильно тушить, чтобы не навредить себе, очень люблю свечки жечь), успокаивают. Вы хотели рассказать об этом, может, я что-то и упустила, и уже была такая тема, и вы рассказывали). Не могли бы немного об этом рассказать). Может, кто-то тоже знает. Заранее спасибо 🙏.»

Ответ:
«Не помню, чтобы прямо обещал об этом рассказать. Зажигать свечи (как и благовония) только правой рукой, нельзя задувать свечу (тушить нужно колпачками или пальцами). Не стоит использовать магазинные свечи из парафина, они образуют угарный газ. Нежелательно покупать и ароматизированные магазинные свечи, так как при больших производственных объемах используют синтетические ароматизаторы, и некоторые могут вызвать осложнения дыхательных путей. Покупать только ручной работы, если уверены в производителе, или делать дома самим. Благо, на плейсмаркетах предостаточно органического воска (соевый, кокосовый и т. д.) + добавлять туда натуральные эфирные масла.»

Вопрос от [i]REN:
«Благодарю за ответ! Не представляю даже, где искать такого мастера, может, в чате кто-нибудь подскажет?
И ещё вопрос: Татуировки - это уже существующая карма, которая проявляется на теле, или новая, которую мы сами себе создаём дополнительно?
Муж мой сделал на спине огромного Ганешу и поехал навстречу своей судьбе на контракт. Рассказывал с места военных действий такой факт: в такой мясорубке первыми погибали те, кто выбрал себе позывной в виде божеств всяких.»

Ответ:
«По поводу связи татуировки с кармой. Все немного по-другому. У нас есть кармические отпечатки на подсознании, которые в виде латентных программ программируют наше пристрастие к чему-либо, чтобы вы снова прожили этот опыт и развязали кармический узел. Тяга к татуировкам может возникать как часть прошлого опыта в сакральной геометрии, так как она присутствует во всех духовных и религиозных традициях. Но в современном мире информация перемешалась, многие знания были утрачены либо забыты преднамеренно. Татуировки возвели в ранг модного аксессуара, по факту создавая предпосылки, чтобы люди усложняли себе протекание кармических процессов. В итоге человек не развязывает, а ещё больше завязывает кармические узлы. Поэтому вы делаете татуировки как позыв старой кармической задачи, но создаёте новую карму, так как делаете это с неполным пониманием, для чего.
По поводу позывных и кличек с именами божеств. Могу подтвердить такой феномен. 8 лет назад назвали кошку именем одной из богинь. И кошка была достаточно болезненной с самого детства, проблемы с дыханием, простывала и т. д. Интуитивно пришла мысль, что, может, дело в ее кличке. Подобрали созвучную кличку, так как она уже отзывалась на похожий набор звуков, но кличка особо ничего не значила. Буквально за месяц у нее улучшилось самочувствие и стала гораздо стабильнее, хотя ей уже 8 лет. Явно включается какая-то определенная программа при использовании имён божеств как своих.»

Вопрос от Тани Лазовской:
«Если рассказывать подробно, займет много места и времени)
Это тема нескольких лекций.
А вот кратко и понятно, попробую.

Сразу оговорюсь, что это не истина последней инстанции, как любит говорить мой наставник.
Итак, карма (мое мнение, что ее не существует) - это то, что мы создаём своими действиями - украл, сел в тюрьму.
А программы - это то, что мы создаём своими мыслями - набили вы тату, подумали - ой, это же будет означать мое одиночество (так и будет), или вы подумали - ой, какая классная татушка, она будет притягивать ко мне изобилие из всех источников (тоже так и будет).
Все просто.
А то, что сложно, то ложно.
Поэтому всегда ищите лёгкие пути.
Всем Света и Любви✨💔✨ обнимаю сердцем -
Эзотеричка Таня 🤍»

Ответ:
«Если карма не существует, тогда попытайтесь объяснить эффект врожденных болезней, когда ребенок еще не успел наработать карму своими действиями, или феномен уникальности личностей, когда даже близнецы или близкие по возрасту дети, воспитываемые в одних и тех же условиях, проявляют разные, а иногда и противоположные характеры. Ученые это называют генетической наследственностью и случайностью комбинаций ДНК, то есть цепочки ДНК образуются непредсказуемо, поэтому и каждый человек уникален. Но теория эта проваливается, так как по их логике, с таким рандомайзом у нас и органы, и конечности должны быть у всех разными, а генетическая предрасположенность почему-то тоже срабатывает далеко не с каждым ребенком. Современная психология уже смирилась и приняла подсознательную модель, но держит оборону, что это подавленные детские травмы. Это тоже опровергается легко, так как у совсем маленького ребенка можно сразу различить вкусы и предпочтения. Я несколько раз здесь и в эфирах упоминал, что у меня был определенный период работы с прошлыми жизнями, и не в виде регресса или гипноза, а через метод прямого видения, который я практиковал несколько лет. Однажды обнаружил перехват субличностью моего сознания, и это вынудило изучить тему глубже, чтобы взять этот феномен под контроль. Наблюдал как и свои, так и других людей, и докопался до техник, когда такую субличность можно через определенные техники запитать энергетически и сформировать ей астральное тело. И таким образом ее проявить до уровня, что ее можно будет чувствовать тактильно (схожий эффект с тульпами). Когда сам воочию видишь эти кармические отпечатки в виде личностей прошлых жизней, здесь уже нет сомнения, что мы приходим в эту жизнь со своими скелетами.»

Вопрос от Элеоноры:
«Почему некоторые люди мудрые уже условно в 30, а другие только в зрелом возрасте мудреют?»

Ответ:
«А некоторые и вовсе не мудреют, а наоборот, у них начинается регрессия к детскому поведению. Раньше старец ассоциировался с мудростью, и все к нему приходили за советом. Время было другое, более медленное. Эволюция была не такая стремительная,

и знания, как правило, были актуальны в рамках одного поколения. Сейчас человек устаревает, как те же айфоны 😂, так как мы в периоде экспоненциального роста технологий, и не все поспевают за прогрессом. Второй момент - прошлый опыт и наработанные структуры. Человек в прошлых жизнях мог иметь большой духовный опыт и успевает осознаться в достаточно молодом возрасте. А у кого-то этого опыта нет, и он его только нарабатывает. Поэтому сейчас размылась эта граница.»

—

Вопрос от Тани Лазовской:
«Энергию Клеопатры с ее портретом тоже можно правильно запрограммировать - беру для себя красоту, молодость, сексуальность, а все негативные и разрушающие программы не принимаю.
А распятие Христа - это уже настолько мощный эгрегор. Тысячи поколений знают историю его, передают из уст в уста и т. д.
Опять же, не исключаем настрой мастера, который в рисунок вкладывает свою энергию при работе (может, набивая Христа, он проживал эту историю).
Здесь можно долго и много рассуждать.
Но я считаю (мое личное мнение без навязывания), что только мы сами творцы своей реальности и своих программ.»

Ответ:
«В некоторых магических школах есть такие техники переноса качеств другого человека на себя, то есть берется какой-то успешный человек и через определенные ритуалы проецируется его матрица. И там тоже поднимался вопрос: а что мы в итоге переносим на себя, только выбранные качества или всю матрицу? Так как если пожелать быть как Стив Джобс, признанным гением и богатым человеком, можно одновременно стать деспотичным тираном и в итоге откинуться от онкологии, с которой он боролся 10 лет. И там тоже уверяли, что можно выбрать качества, но не все так гладко. Для этого нужно очень сильное наработанное качество концентрации (дхарана в йоге), чтобы наш луч внимания, как хирургический нож, выбрал только одно качество. У большинства этот навык очень слабый, поэтому чаще получается протянуть всю матрицу личности с соответствующими последствиями. Аналогично и с татуировками. Поэтому если уже и наносить татуировки, то изображения чистых архетипов энергии в виде божеств или их янтр, но многие божества могут отыгрывать сразу несколько качеств, а у человека собственный архетип совсем другой (по натальной карте), и такая татуировка резко усложнит жизнь. Поэтому, да, выборочное качество можно перенести, но на потребительском уровне это практически нереализуемый механизм. Нужно быть мастером этого дела.»

—

Вопрос от Анны:
«Некоторые брахманы и некоторые люди по специальности физики, перешедшие впоследствии в метафизиков))), считают, что период перед днём рождения характеризуется в биоритмах как маленькая смерть... Поэтому человек иногда ослаблен или заболевает перед днём рождения.»

Ответ:

«Когда учился в институте, у нас философ увлекался биоритмами и продавал студентам распечатки под их даты рождения 😂. Биоритмы - это несколько синусоид, каждая со своей периодичностью, и там далеко не всегда все эти синусоиды были в нижней точке именно в день рождения. Фактически биоритмы можно сымитировать состояниями планет, то есть у каждой планеты есть верхняя точка активности и нижняя. И если для каждой планеты составить такую синусоиду, получится индивидуальный биоритм. Феномен грустного дня рождения можно еще объяснить подсознательным страхом приближения конца жизни. В нашем обществе есть навязанные нормы средней продолжительности жизни, и каждый человек неосознанно сравнивает свой возраст с этими показателями. Поэтому каждая новая цифра возраста воспринимается как приближение конца или периода, когда по социальным нормам ты уже не молодой, а значит, не актуальный, не значимый.»

—

Вопрос от Ivan:
«Есть книга, где автор очень подробно и скрупулезно подошла к изучению личности Ганеши (имена, формы, мантры, способы поклонения). Называется «Ганеша и его культ: происхождение, иконография, мифология».»

Ответ:
«Да, я знаю эту книгу. Но эта книга написана историком, который изучает чужую культуру, что накладывает определенный отпечаток. Некоторые аспекты традиций могут познаваться, только если находится внутри этой традиции, и не всегда просматриваются снаружи. У меня есть свежее издание от известного шиваита Шивайя Субрамуниясвами "Любящий Ганеша", где он детально это описывает, находясь в традиции почитания этого божества.»

—

Вопрос от Alla:
«Добрый вечер❤️, Александр, дорогой чат… паническая атака. В чем ее корень? Как купировать приступы?»

Ответ:
«Корень в части мозга (миндалевидном теле, который отвечает за страх и тревогу), поверхностном дыхании, зажатой диафрагме, ложной иннервации блуждающего нерва и хронического стресса (повышенное содержание гормонов стресса). Какой-то триггер возбуждает миндалевидное тело, включается ассоциация опасности, из-за этого активируется симпатическая система (бей или беги), начинает выделяться еще больше гормонов стресса, сердце начинает чаще биться, дыхание учащается, что вымывает углекислый газ, который нужен для усвоения кислорода, и возникает гипокапния, в итоге ощущение, что человек задыхается. Короче, короткое замыкание нервной и эндокринной системы, замкнутый круг, когда человек продолжает разгонять и усиливать паничку своим быстрым дыханием. Это как пытаться погасить огонь, раздувая его.»

—

Вопрос от Zhazira Shynzhyrbekova:
«Добрый вечер всем) Я хочу делиться своими результатами: год работы над собой и уже больше 108 дней читала мантру Ганеше, взяла привычку начать день с мантрой Ганеши. Как только прошла 108 дней, снится сон, что за мной гоняется страшный человек, как описывает в Тибетской книге мертвых, он кидался ножом, стрелял из лука, я бежала, но в конце концов оказалась в тупике и некуда было спрятаться, и мне пришлось столкнуться со страхом, и в этот момент я повторяла: "это всего лишь мой страх!". И этот страшный человек исчез, и я осознала, что вокруг все иллюзия, это мой ум создает все кошмары. Проснулась, и такое безмерное спокойствие было, обычно после кошмарных снов долго в себя не могла прийти. Делаю из практик Око Возрождения каждое утро, есть желание или нет, без разницы, и это помогает на весь день чувствовать себя хорошо) И читая каждый день этот чат, тоже развиваюсь духовно, как говорится)) Благодарю 🙏💖»

Ответ:
«Замечательно 🙏. Так могли проявляться и распаковываться внутренние блоки, которые по факту создают нам препятствия в этой жизни. Есть внешнее понимание, что Ганеша ассоциируется с препятствиями и их преодолением, а есть внутреннее понимание, что препятствия - это наши собственные блоки, а Ганеша - состояние сознания, где блок можно ослабить или совсем убрать, что даст изменение и в нашем поведении, и во внешних событиях.»

Вопрос от Фидана 🕉:
«Доброго дня, Искателям Абсолютной Истины, примите мои смиренные поклоны. Хотелось бы задать вопрос нашему дорогому Александру, Алексею и моим единомышленникам. Во-первых, не перестаю удивляться Вашей преданности делу. В нашу современную, быстроразвивающуюся эпоху, такие проводники, как Алексей и Александр, поистине заслуживают низких поклонов и почтений. За свой короткий и праздный образ жизни никогда не встречал таких людей, которые, не считаясь со своим личным временем и интересами, все служат и служат начинающим духовным искателям. Столько полезных и правильных/праведных советов даете, за которым стоит огромный опыт, за которыми я бы ходил еще не одно воплощение.
Я, конечно, редко общаюсь, но все же хочу задать вопрос по поводу текущего состояния, или опять я под впечатлением нахожусь? Трудно сказать. Такой формат вопроса как "вопрос-наблюдение". Последние 6 месяцев, каждый день, читаю Маха-Мантру, следом священные писания, в этой практике применяю технику Крийя-йоги (при этом не медитирую уже долгое время, так как возникают состояния, как на Американской горке, только в темноте с отдельными элементами фейерверка). Практикую Хатха-йогу, физические упражнения, растениеводство. Беру уроки игры на караталах и мриданге, принимаю участие в Санкиртанах вместе с Вайшнавами. Спонтанно возникают экстатические состояния, сравнимые с состояниями как во время медитации, или когда участвуешь в Санкиртане. На заднем фоне и на языке "впечаталась" Маха-Мантра и разные тексты из Священных писаний. В одном из источников читал, что подобные состояния схожи с телесным экстазом, как во время занятием сексом, где происходит короткое соприкосновение с каналом Сушумна. Опытные йоги сознательно входят в канал Сушумна и испытывают Самадхи, от того находятся в состоянии блаженства. Вот и у меня плюс, минус, нечто подобное, благодаря всем Вам и книгам, хоть немного

получается описать свой опыт (если, конечно, не несу бред!). Каждый приходящий подобный экстатический опыт не похож на предыдущий, при этом все материальное, что приносит временное счастье и радость, перестает быть важным и делается лишь для поддержания себя и быть человеком. Не знаю, плохо это или хорошо, вот и обращаюсь. С одной стороны, вроде да, но с другой стороны, может, я что-то упускаю/не обращаю внимание, хотя должен, и в силу своего бездействия понесу кармическую ответственность? Или все же моя духовная практика нивелирует весь негатив и накопленную карму за эту и прошлые жизни? В прошлый раз заходил с вопросом о вялости тела и ума, отсутствия желания что-либо делать, но после решения данного вопроса (практика заземления), но сейчас возник вопрос отсутствия сна, то есть очень долго не могу уснуть по ночам. Состояние пограничное между сном и бодрствованием, при этом нет депрессии. Анализы в пределах допустимого. Я так понимаю, может, это связано с какими-то трансформационными процессами? Или это результат воздействия Ашвагандхи? Подскажите, пжл., буду рад практическим советам. Заранее благодарю.»

Ответ:
«Фидан, в своих прошлых ответах вам я вроде упоминал, что у вас налицо медиумичность. Экстатические эманации это подтверждают. Махамантра и санкиртаны - это точка внимания, куда смещается ваше внимание, и за ним ваша точка сборки. И здесь нужно понимать, какая ваша цель на сегодняшний день. Если у вас остались дела здесь, которые вы еще не можете отпустить, то ваше состояние опасно. Так как нет полного отпускания этого мира, и ваша медиумичность может помутить вам рассудок, то есть будете одной ногой здесь, второй там, куда вас сносит. Поэтому и состояние пограничное во сне, сознание слоится. Решите для себя - вы полностью погружаетесь в этот экстаз и будет что будет, отдавая себя Богу, или все-таки еще хотите быть функционирующим человеком, а значит, нужно продолжать упорнее заземляться и избегать экстатических состояний, пока не стабилизируетесь.»

Вопрос от Ольги Наумовой:
«Приветствую всех участников чата! 🙏 У меня возник такой вопрос: ко мне идут деньги через мужа, сама я зарабатывала всегда немного... Может, это нормально, когда финансы идут от мужчины? Или все-таки мне нужно самой свой финансовый канал прокачивать? Благодарна буду за обратную связь 🙏»

Ответ:
«Это нормально, так как в сбалансированном состоянии женщина - это энергия, а мужчина - структура. Материализация происходит в сочетании энергии и структуры. Но в современном мире все немного сложнее. Женщина точно так же может и лишить мужчину энергии, и все его бизнесы могут рухнуть. А может быть, женщина, у которой больше проявлен мужской аспект, и она подавляет мужчин, то есть мужчина рядом становится слабым, так как женщина тянет все на себя. Я не люблю называть что-то правильным, а что-то неправильным. Все есть опыт наработки навыков, каждый на своей эволюционной ступеньке, и осознание настоящего баланса можно получить, когда уже отыграл все неправильные комбинации и лоб уже болит от граблей 🥴. В чистом аспекте это идеальный вариант, когда деньги идут через мужа, но и вы даете энергию мужу, которая позволяет ему достигать вершин успеха.»

Вопрос от Anton 4/1G:
«Здравия!
Очень интересно узнать про этот метод прямого видения подробнее - можете рассказать?)
Возможно, был отдельный сатсанг на эту тему?
Тоже интуитивно не доверяю регрессу/гипнозу/ведомым медитациям, так как предполагаю внешнее воздействие, влияющее на результат - в итоге видишь некий фильм, а не объективную реальность.»

Ответ:
«Эта техника точно не для открытого доступа, можно нечаянно перекачать субличность, которая перехватит управление, и вы будете уже не вы. Поэтому если и буду ее давать, то только на продвинутых уровнях »

Вопрос от Alla:
«Благодарю❤️. Получается, надо найти тот триггер и проработать его или принять. Постоянно его избегать - это не вариант. Еще раз благодарю за пояснение.»

Ответ:
«Нужно привести тело в порядок, разблокировать диафрагму и научиться правильно дышать, тогда вероятность панички сильно уменьшится. Я об этом немного буду рассказывать в теоретическом видео ближайшего курса по дыханию. Но я призадумался по поводу того, что сейчас тревожность характерна для большинства. У кого не спроси, у всех признаки ВСД. Курс по дыханию более общий, и нормализация дыхательной системы повлияет и на стабилизацию работы вегетативной нервной системы. Нужен ли вам (у чата спрашиваю) специализированный курс, где все объяснения будут вокруг тревожных заболеваний, которые наша медицина глушит антидепрессантами? Например, рассказать биохимию тревожных состояний, как работают антидепрессанты и почему они не помогают, что делать с тревожностью, быстрые методы перехвата контроля над тревожностью и т. д. Там достаточно много материала на отдельный курс. Но в планах раньше его у меня не было. Есть ли смысл его готовить?»

Вопрос от Марины Сердюковой 🐝:
«Так вот оно что! (моё летучее восклицание после пояснений Александра 😊)
Благодарю 🙏. Жетончик упал!
Так можно рассматривать персоналии каждой мантры?
Каждый образ - это энергии?
Дошло это ещё в объяснении Кришны 🙏 в 210 и 211 серии Махабхарата, когда он явился в разных формах и что Бог, он в каждом образе, только это разные энергии и проявляются в определенных ситуациях и при определенном поведении. Мантры направляют внимание на то или иное состояние. И этим можно управлять.
Я правильно понимаю или ошибаюсь?»

Ответ:
«Я на это намекал весь 2024 год 😉. Если убрать религиозный налет и представить, что есть первичный свет Абсолюта, чистый. И нашу вселенную представить, как ограненный кристалл, где на каждой грани свет преломляется и дает свой оттенок. Так вот каждое божество - это какой-то оттенок, несущий свои качества. А мантры и янтры - это способ сонастроиться с этим отдельным качеством, то есть сместить сознание на уровень этого качества, чтобы увидеть этот мир глазами этой грани Бога. Мозг не может постичь чистый Свет, не может обработать, компьютер слабенький. А постижение Творца через его грани становится чуть проще. А у человека еще и память короткая, поэтому кто-то решил, что та грань, которую он постигает - это и есть Бог, и начинает другим доказывать, что он - носитель истины.»

—

Вопрос от Элеоноры:
«Кто встал на путь саморазвития, то назад дороги нет. Вот и я на этом пути и начала ощущать страх идти в глубину, так как стаешь как не от мира сего, и это пугает. И потом, где такого мужчину искать, который поймет меня и с которым мне будет интересно?) это саморазвитие однозначно ведет к какому-то отшельничеству.»

Ответ:
«Страх идти в эту глубину лежит в страхе смерти (страхе потери личности). Здесь уже не работает: найти мужчину, который вас поймет. Нужно становиться самодостаточной, чтобы рядом появился такой же самодостаточный мужчина, и вы одновременно будете и вместе, и отдельно, не мешая друг другу паразитными привязками. Тогда смысл будет в партнерстве.»

—

Вопрос от Элеоноры:
«Здравствуйте! Подскажите, пож-та, а что означает, когда много проколов на теле (пирсинг, нос, уши и т. д.)?»

Ответ:
«Пирсинг может быть компенсационной программой типа привлечь внимание других из-за недостаточно признания или взять под контроль свое тело, когда в других сферах жизни не ладится, может быть трансформацией эмоциональной боли в физическую (мазохизм) и много всего другого. Опасность пирсинга лежит в том, что можно проколоть определенные меридианы, которые потом могут дать цепную реакцию по здоровью тела, поэтому тоже нужно очень разбираться до того, как человек решил себя изрешетить.»

—

Вопрос от 🅸REN:
«Александр, добрый вечер! Благодарю от всего сердца вас за то, что отвечаете на наши вопросы!
Я несколько раз редактировала своё сообщение и пришла к выводу, что удобнее будет пронумеровать свои вопросы, если позволите 🙏.

1. Скажите, пожалуйста, те мантры, которые вы даёте, будет ли эффективно слушать и пропевать (или шептать) с увеличенной скоростью? (Я и видео ваши смотрю на 1.5 скорости.) Если концентрироваться и прям смотреть и слушать, то на обычной скорости кажется та-а-ак медленно, у меня двойной поток сознания: мантра и свои мысли параллельно 🤷.
   Я ещё так размышляю: когда поёшь мантру с удовольствием, нараспев, ещё и пританцовывая, это же во всём теле будет отражаться благостью, чем если сидеть в позе лотоса тяжело поначалу?
2. Я бы хотела понять, как разобраться в видах мантр и божеств, вообще в этой системе? И в какой системе, собственно, разбираться, и нужно ли?
   Можно ли начать свою практику с мантрами не с ишта-деваты (Вишну), а с Ганеши, тату с которым я на себе когда-то сделала, неспроста ведь? Вишну не обидится?
3. Нашла в интернете много приятных уху мантр тому же Ганеше, но там пропевается как песня, с припевом, с проигрышем, может, там и 108 раз, но не идентично повторяются одни и те же слова, могут меняться местами и добавляться. Как понять, рабочая мантра или просто песенка?
4. Ценность потраченного на мантру или на аскезу времени неравноценна, если сравнивать тибетского монаха и маму двоих детей, например, когда есть работа, домашние дела и уроки. Легко уйти и сидеть внутри пещеры, когда тебе не нужно уговаривать детей вставать в 6 утра в садик и готовить ужины каждый день. Я не то что бы делаю из себя героя, я понимаю, что сама приняла решение завести семью, просто легче же не рожать, жить в субтропиках, где нет зимы и кушать ягоды с поля, тогда и времени на медитации больше, потому что ничего не мешает. Я смотрю на этих йогов в Индии, которые берут дикие аскезы в виде поднятой на 35 лет руки, и думаю, какого хрена у него есть на это время, а у меня полчаса в день, и то я в это время предпочитаю помыться 😭 простите.»

Ответ:
«1. Ускоренное прослушивание характерно для людей с повышенной тревожностью. Мантры можно читать и петь по-разному. Когда читают большой круг на 1008 раз, то мантру читают быстро. Можно по-разному читать и петь, здесь главное - концентрация на мантре.
2. Про систему я сегодня ответил. Это кристалл, через который играет свет Творца, поэтому не стоит особо заморачиваться, так как любое божество в высшем аспекте понимания приведет к единому свету. Вообще любые чтения мантры или йоговские практики нужно начинать с Ганеши, а потом дальше все остальное. То есть мантра Ганеше, как открывающая + мантра Ишта-Девате.
3. Нужно находить текст этой мантры, затем значение и понимать, о чем мантра, так как в интернете действительно много разных мантр, и все подряд не стоит слушать, если вы не знаете, о чем она. Мантра Ганеше есть у меня на канале VIVEKA MANTRA или в VK.
4. Не совсем корректно вы сравниваете аскезу монахов и занятых мам. У монахов в пещерах еще те ломки, и, поверьте, когда их там выкручивает, им за счастье было бы убрать за ребенком. Они там не в благости, а выпускают всех своих демонов и танцуют с ними 😜. Но это всего лишь один из способов. Дело не в том, где вы сидите, а в том, как долго вы можете удерживать внимание на мысли о Высшем (образе божества или мантре/янтре). Если вы, будучи мамой, в каждом действии будете видеть проявление божественности (я служу ребенку, так как Бог учит меня состраданию, смирению и

принятию, Бог готовит еду через меня, ем не я, а Бог через меня и т. д.), то есть удерживать осознанность в каждом своем движении, вы достигнете реализации быстрее, чем монах в пещере, так как у вас условия отвлечения сложнее.»

—

Вопрос от Zhazira Shynzhyrbekova:
«Я тоже мать двоих детей, и они подростки, мы живем в маленьком двухкомнатном доме, который негде уединяться) Но взяла себе дисциплину: раньше на полчаса встать и мантры читать, и Око Возрождение делать. И за целый день немного слушаю мантры, когда еду на работу и обратно) И за целый день за мыслями, словами слежу, где что раздражает, или наоборот, работаю над собой. Конечно, в выходные сатсанги слушаю на Ютубе)) Все сатсанги Александра послушала, Пранавы и других тоже.»

Ответ:
«Да, было бы желание, возможности найдутся в любых условиях. И всегда найдутся оправдания, если нет внутри желания или дисциплины.»

—

Вопрос от Оксаны Золотовой:
«Добрый день, Александр и сочатовцы! 7 января я закончила практику отцу (перед этим писала маме). Хочу поделиться результатами. Во-первых, за несколько дней до конца перестала узнавать себя в зеркале, ну то есть это я, но что-то не то. Взгляд стал другой. Потом поняла: не хватает привычного металлического оттенка. Дальше выяснилось, что у меня отобрали "палку" (ну такая палка-копалка, которую достанешь по случаю и дубасишь тех, кто нарушает спокойствие твое и рядом с тобой или просто не нравится). Нет, я пару лет осознала, что это неправильно лупить народ направо-налево, а год как сложила оружие и ни с кем не воюю, только в редких случаях строгий полувзгляд намекает, что палка хоть и закопана глубоко, но имеется). А теперь не просто отобрали, а вырвали с корнем. Оттого и взгляд изменился. Это получается, так поправился у меня перекос энергии в мужскую сторону. С отцом мы вдвоём из всего семейства переболели гриппом в лёгкой форме (ну это понятно). Умышленно пишу в третьем лице, ибо моей заслуги тут нет никакой, только наблюдаю изменения и теряю дар речи от происходящего...
Во-вторых, увиделось, что родители теперь для меня как пара, и я не стою между ними, что делала всю жизнь (и за это прилетало мне постоянно, а теперь вот мама больше меня не привлекает к регулярным разборкам с отцом, что раньше было каждый раз). И дышится мне теперь спокойнее (и почему-то животом, раньше было заблокировано).
И все бы прекрасно, но как в анекдоте: мы думали, что достигли дна, но тут постучали снизу. Когда увиделось, что родители теперь пара, стоят как бы на возвышении относительно меня, отец справа от мамы, НО! Я стою к ним лицом! В расстановках вроде я должна развернуться к ним спиной и смотреть вперёд. И я осознала, что у меня с ними совершенно общее эмоциональное поле, в котором я не понимаю, где моя эмоция, а где их 😭😭😭. И конечно же, прилетала жёсткая кармическая отработка тут же, где я увидела глубину отчаяния, горя и боли мамы и поняла, что она отражает мне моё содержание. И от этого не спрятаться, не скрыться. И ты вроде принял это, но с другой стороны руки опускаются, когда понимаешь, на какую глубину копать и сколько там боли. И что с этим делать, пока не знаю совершенно. Ну то есть надо рубить канаты

по свадхистане, как говорил Александр. Почти дозрела до этого, но рука не поднимается, это ведь причинит им боль.»

Ответ:
«Наше тело - есть кармическое представление о нас самих. Можно сказать, что тот или иной тип внешности и формы тела являются устоявшимися привычками восприятия. Когда удается избавиться от одной из таких привычек, внешность может начать меняться. Это можно и отследить, например, по различным течениям, когда люди активно продвигают какую-то идею, прописывая ее в себе, они начинают быть похожими друг на друга. Или пара, которая живет долго друг с другом, начинает быть похожими. То есть наша внешность более гуттаперчева, чем нам кажется.
Это хорошая проработка, что вы сумели отделить себя от некоторых родовых программ, но стоите вы лицом к ним, потому что еще не все программы разрулили в себе.
Вы видите не эмоции вашей мамы, а качества, которые в вас присутствуют. Если бы у вас не было этих качеств, вы бы не различили эмоции у нее. Она всего лишь триггер, который подсвечивает вам ваше. А ее эмоции - это ее кармическая игра. Я родился в многодетной семье, где все дети выросли в достаточно эгоцентричных личностей, которые вообще не умеют идти на компромисс, отстаивая свое личное пространство. В какое-то время я загонялся на эту тему, видя, как страдает особенно мама, когда семья разделилась на несколько лагерей и не хотят собираться вместе в родительском доме. Были попытки собрать всех, помирить. Но потом пришло четкое осознание, что оказываю медвежью услугу. Им не нужно было примирение, а маме нужен был повод страдать. Иногда были короткие периоды, когда у всех все было хорошо, тогда мама звонила со словами: "что-то я сильно переживаю, не может такого быть, чтобы у всех все было хорошо". И я понял, что ей нужна эта роль матери Терезы. А им - отстаивание своей зоны комфорта, так как мы друг за другом росли в относительно тесном пространстве с постоянной экономией. И я отпустил. Разрешил им быть такими. И маме разрешил быть несчастной. Родители ушли 7 лет назад, и я отпускал без трагедии, с чистой душой и благодарностью, так как убрал из себя эту борьбу, желание что-то исправить или показать, как нужно правильно, и оставил только любовь. Так и с вашей мамой. Дело не в ней, а в вас. Вы стали ее ребенком, так как мы выбираем род, в котором можем отработать свои качества. Поэтому они похожи на качества родителей или предков. Поэтому вы ей не навредите, порвав по свадхистане канал. Канал нужно перенести на анахату между вами, и тогда вам будет легче разобраться с вашей внутренней болью, которую вы видите в маме.»

Вопрос от Марины:
«Добрый вечер. Интересует вопрос: в Око Возрождения обязательно делать 21 повторение? Мне комфортно 15-17 раз. Когда начинаю делать больше, чувствую напряжение, как будто я заставляю себя его выполнять.
2. Мантру Ишта-девате утром надо петь или можно в любое время?»

Ответ:
«В идеале нужно дойти до 21 раза, то есть считается, что комплекс начинает полностью работать с 21 подходом в каждом упражнении. Но если не получается, можно какое-то время делать чуть меньше, но нечетное количество раз.»

Вопрос от Тани Лазовской:
«Вы меня неверно поняли насчёт - карма не существует.
Я имела в виду то, что большинство привыкли называть кармой - последствия от совершенных действий.
А то, что вы описываете, это тема на многочасовые дискуссии. Тема очень интересная.
И являющаяся спором уже тысячелетия среди многих великих умов.
Мне нравится ваше изложение 🙏💔»

Ответ:
«Причинно-следственный механизм кармы немного сложнее. Там нет прямой зависимости: украл - сел в тюрьму. Нашу реальность формируют кармические отпечатки подсознания, то есть чтобы карма проявилась в реальности, должен образоваться подсознательный отпечаток, который называют латентной программой в психологии. Именно эти латентные программы нас заставляют делать тату или идти воровать. Кармический ответ, с которым мы сталкиваемся сегодня - результат не вчерашнего действия, а результат более старой эмоциональной реакции и неразрешенного внутреннего конфликта, который был вытеснен в подсознание (так как человек с ним не справился в тот момент). Это может быть как из прошлой жизни, так и из ранних этапов этой жизни. В зависимости от наработанного опыта карма может отыгрываться по-разному: украл - сел, украл - не сел, не украл - сел. То есть нет прямой логики, принятой в обществе, и если человеку сейчас по карме не нужно сидеть, он может всю жизнь воровать, и его не посадят, но он накопит избыточный потенциал внутренних конфликтов (страх быть пойманным, совесть заиграла, постоянное лицемерие и скрытие истинных намерений и т. д.), который станет кармическим слепком, и однажды он сядет, даже если ничего не украл. То, с чем сталкиваемся сегодня - это уже было запрограммировано прошлой кармой, поэтому мы часто не видим логики и связи, а вот наши мысли и действия сегодня формируют нашу будущую карму, которая может возникнуть как в этой жизни, так и в следующих.»

Вопрос от Тани Лазовской:
«Согласна целиком и полностью.
Думаю, большинство бьющих себе тату делают как раз это на потребительском уровне.
Без вмешательства в работу знатных колдунов.
Поэтому и загоняться нечего)))
Но и силу своей мысли, и какую программу она несёт в итоге, тоже исключать не стоит)»

Ответ:
«Сакральная геометрия работает независимо от того, верите вы в нее или нет. Если вы нарисуете дома пентаграмму со звездой просто ради прикола, она все равно частично сработает. Конечно, не так, как если это делать осознанно с ритуалом, но все же. Так и с тату. Если в них используется сакральная символика - она сработает. Плюс воздействие на меридианы через постоянное раздражение краской не стоит пренебрегать.»

Вопрос от Тани Лазовской:
«А насчёт детей с тяжёлыми врождёнными заболеваниями и прочее подобное, тут ещё я бы не стала отметать версию - опыт души, ее самостоятельный выбор перед воплощением именно такого опыта, в таком теле, с такими проблемами и задачами. Причем, возможно, не только для себя, а и для души, которая воплотилась как его родители...
Все это очень интересно.
И учиться нам ещё учиться и учиться))))»

Ответ:
«Конечно, это опыт души как и ребенка, так и родителей. Пример из жизни. Девочка с врожденным пороком: из-за этого домашнее обучение, все ее обхаживали и жалели, так как любой стресс мог закончиться летально. Минус - асоциальная, в школе не прошла период социализации, нет друзей и т. д. Доросла до 20 лет, собирались операцию на сердце делать, помог целитель, и порок исчез без операции. Пару лет как на крыльях была, а потом стала проявляться причина, почему у нее были проблемы с сердцем, а точнее с анахатой. Стала люто всех ненавидеть, обвинять всех, что у нее не было нормального детства, хотя все танцевали вокруг нее, родителей, что она не училась в школе, и все, что у нее не получалось во взрослой жизни, вешала причину на близких. Пошли срывы один за одним, психоз за психозом, и в итоге сейчас у нее инвалидность по психическому состоянию. То есть вылезла вся чернота ее анахаты, поэтому она и родилась с пороком. Ее ограничили, чтобы она научилась любить, но в этой жизни у нее не получилось. И родителей это тоже должно было научить многим вещам, но осознанности не хватило. Узел завязался крепче, попробуют еще раз в следующей жизни.»

Вопрос от iREN:
«Александр, ещё такой вопрос: женщина обязана рожать всех детей, которыми забеременела, это понятно, аборт отразится на карме. А предохраняться же можно? Причём, есть разные способы предохранения, в том числе и абортивные, когда пьешь препарат, уменьшающий толщину эндометрия, и уже живой плод (зигота вроде) не может прикрепиться к стенке матки и погибает, как это скажется на карме мамы? А хирургическая стерилизация, когда женщинам перерезают трубы, как это энергетически выглядит? Ведь нереально родить всех.»

Ответ:
«Тоже все неоднозначно. Зависит от задач, с которыми женщина пришла. Может быть и заблокированный 5-й дом, который и провоцирует отсутствие детей через аборты, выкидыши и т. д. Дело даже больше не в самом аборте, а в реакции женщины на это. Именно переживания (чувство вины) создают карму. Поэтому чисто технически, если человек вообще не загоняется, то и карма практически не образуется, но заповеди вплетены в коллективное бессознательное, поэтому не реагировать не получится, все равно червячок внутри будет точить, а значит, и карма возникнет. По поводу предохранения. Вообще тема современной популяризации секса - это отдельный вопрос. Так как сейчас им занимаются - уже по себе разрушительный механизм, особенно для мужчин. Везде вешают лапшу на уши, что секс полезен для здоровья, но у тех же мужчин одна эякуляция - это потеря 30-40% жизненных запасов праны. Поэтому

потребительский секс - это истощение нижних энергоцентров и, как следствие, начинает шатать остальную реальность, так как нет заземления и нет энергии в волевом центре. Поэтому секс и прокачивают в обществе, чтобы все слабенькими были. По тантрическим канонам мужчина должен уметь удерживать семя в себе во время оргазма, и партнеры должны уметь направлять энергию кундалини (а оргазм - это эманация кундалини). Поэтому и отпадает необходимость в предохранении. Частично компенсируется современный секс, если он происходит в паре с очень крепкими отношениями. Там автоматом возникает синергия и происходит обмен энергиями. А механический секс или самоудовлетворение - это просто слив нижних чакр, после чего пропадает желание что-то делать, куда-то стремиться, а иногда и болезни начинают вылазить через 2-3 дня после такого слива. Насчет хирургического вмешательства - его можно приравнять к абортам, человек искусственно может заблокировать свои задачи по детям, что в итоге создаст избыточный потенциал и где-то отыграется.»

—

Вопрос от Марины:
«Добрый день. Вопрос в тему абортов: а если аборты были, понятно, карму уже наработал, а можно как-то в этой жизни ослабить эту карму?»

Ответ:
«Ребенок в первую очередь дается для проработки терпимости, смирения и безусловной любви. То есть дело не в ребенке, а в наработке этих качеств. Если по каким-то причинам ребенка нет, то нужно найти способы проработки этих качеств в других сферах. Таким образом будет нейтрализация кармы.»

—

Вопрос от Ивана Саныча:
«Александр, доброго!
Трое слепых хотели понять, что из себя представляет слон... Так вот, в мире неисчислимо больше интерпретаций мироздания. Например, вы говорили, что мы существа 3-го уровня, а солнце 6-го. В Ведах, например, немного иная система иерархии - мы можем оперировать пространством мерности 3+1, а сущность, могущая создавать вселенные, оперирует пространствами 65536 в степени 65536. Сюда же идёт религиозное "волос не падает без воли господа", где вероятнее ситуация, что высшему известны любые варианты ветвления проявлений якобы воли человека, в масштабах цикла вселенной. И собственно вопрос, имеет ли смысл искусственного ускорения эволюции личного сознания конкретно по какому-либо направлению, если дерево пути личности так или иначе сольётся в итоге к одному?»

Ответ:
«Да, версий много насчет количества мерностей, и кто прав - я не знаю. Я опираюсь на свой опыт. Я здесь упоминал про опыт попадания в Шамбалу, и одним из ярких моментов там было осознание себя одновременно в 12 мерностях (13-я по их объяснению - это уже Абсолют). Может быть, эти мерности имеют множество уровней, или это были не все мерности, я не знаю. Но то переживание одновременного осознавания на нескольких мерностях открыло для меня, что человек - это только фрагмент осознавания многомерного сознания. То есть мы протянуты через несколько

мерностей, а не отдельно находимся в 3-й мерности. Просто та часть нас, которая находится здесь, думает, что мы автономны и независимы, но это выглядит, как лист на дереве, который утверждает, что он самодостаточен и дерева нет. После того опыта я, уже будучи в сознании и теле, еще несколько дней слоился и осознавался в нескольких мерностях, хотя и взаимодействовал уже с людьми. По поводу искусственного ускорения - я больше склоняюсь в сторону, что как такового искусственного ускорения нет. Есть наши подсознательные мотивации, которые нас толкают ускоряться. То есть уже накопился багаж опыта и знаний, и наше подсознание нас пинает быстрее это распаковать. А со стороны кажется, что мы ищем способы ускорения. Это можно и с обратной стороны подтвердить. Когда человек внутри не созрел - ему никакие искусственные ускорители не помогут.»

Вопрос от Anton 4/1G:
«Хороший вопрос. Даже так - Вопрос (именно с большой буквы 😉).
Не раз задавал его себе.
Ответ, на мой взгляд, здесь многоступенчатый.
Начать можно с того, что спросить себя, а устраивают ли тебя текущие правила и условия этой Великой Игры Самопознания?
Да, исход Игры известен, но вот Путь (способ Игры) мы вольны выбирать сами.
Ну, а дальше, отталкиваясь от ответа на этот промежуточный вопрос, можно задавать себе другие)
Так что, резюмируя, нет ни одного единственного правильного ответа на этот Вопрос, так же как и нет ни одного неверного ответа.»

Ответ:
«Главный наш враг - это наш ум с его бинарным восприятием. Ему нужны правила, концепции и двойственное объяснение закономерностей. Не умеет он интерпретировать по-другому, поэтому и постичь многомерную логику не может. В итоге, чтобы двигаться вообще хоть каким-то способом к реализации, уму нужно навесить концепцию цели, так как при отсутствии целей включается самоуничтожение (потеря смысла существования). Поэтому мы уму даем установку в виде какой-то концепции, и которая рано или поздно приведет к разочарованию, так как в верхней точке это самообман. Но пока мы шли к цели, наработали какие-то качества, которые позволяют реальность видеть в более широком диапазоне, что-то приобрели и в чем-то разочаровались. И так от цели к цели, от куста к дереву короткими перебежками. Пока в какой-то момент не наработается структура, которая позволит обнаружить, что бежать никуда не нужно. Все есть в тебе, все есть ты, и нужно просто погрузиться в это состояние, которое выбросит за пределы ума в настоящую реальность. Но если у человека не наработаны эти качества, то сразу не получится, точнее получится совсем по-другому на примере тех же современных адвайтистов. Вместо реализации происходит аннигиляция - лишение ума целей, и значит, запуск саморазрушения. И если кто-то из них и достигает целей, то это больше ошибка выжившего, так как он был изначально готов к такому прыжку. Пока ум больше нами управляет, чем мы им - его стоит подкармливать различными концепциями. Когда берешь управление на себя через ту же активацию продолговатого ума и уверенной остановки внутреннего диалога, тогда уже можно и от концепций отказаться.»

Вопрос от Alla:
«Да, я согласна. Во время приступа начинается тахикардия, тахипноэ. Хватает максимум 5 секунд, чтобы подбежать к супругу, чтобы он помог выровнять дыхание. Потому что потом нехватка кислорода приводит к головокружению и обмороку. Приступов за всю мою жизнь был максимум раз 5. Я не принимаю антидепрессанты или другие препараты. Максимум магний и железо. Вот у меня и возник вопрос, как помочь себе самой выровнять дыхание и как вообще избавиться от ПА.
Благодарю 🙏»

Ответ:
«Причины панической атаки по НГМ:

1. Конфликт страха за жизнь.
2. Конфликт бегства или борьбы, мозг запускает программу "бей или беги", когда человек чувствует, что он в ловушке и не может убежать или справиться с ситуацией.
3. Конфликт территориального страха, ощущение вторжения в личное пространство или территорию.
4. Страх потери контроля, когда человек теряет контроль над своей жизнью или событиями.
   Причем по НГМ паническая атака относится уже к фазе восстановления, а не активной фазе. То есть во время конфликта было сильное напряжение, тревога или страх, а когда явная угроза уже исчезла, включается паническая атака как попытка организма переварить полученный стресс. Поэтому и кажется, что ПА возникает спонтанно и беспричинно.
   Основная задача во время ПА - заставить себя дышать медленно и размеренно, например, вдох на 4 секунды, задержка на 4 секунды, выдох на 6 секунд, так как частое дыхание только усиливает симптомы.»

Вопрос от Максима Максимова:
«Доброго времени суток, Александр и участники чата! Хочется услышать вашего мнения по поводу Прано-целительства, на сколько это безопасно и экологично? Благодарю 🙏»

Ответ:
«Здесь обсуждалась схожая тема, когда задавался вопрос про рейки и космоэнергетику. Прана-целительство из того же разряда. Нужно быть очень чистым проводником, чтобы работать в таком ключе. Наш кармический трафарет срабатывает как сетка на очистительной трубе от крупного мусора, в итоге целитель неизбежно что-то нацепляет на себя. А с чистой кармой уже и задач таких не возникает - там уровень бодхисаттв, которые сострадать-то сострадают, но сами не вмешиваются, так как видят картину в целом и понимают, зачем это человеку. Да и короткая жизнь Мастера Чо Кок Суй, который предложил этот метод, тоже должна настораживать.»

Вопрос от Perfect Harmony:
«Добрый день 🌞.
Александр, вопрос к теме о тату с Божествами, мантрами, иконами, молитвами. В основном это люди принадлежат к христианству, индуизму, кришнаизму или просто никаким религиям, но только не к исламу (хотя исключение, наверное, бывает). Вопрос такой: во всех христианских, буддийских, индусских есть статуи, иконы, фрески и т. д., но все мечети абсолютно пустые. Нет у них икон или статуй святых, даже нет изображения Аллаха. Какое ваше виденье?»

Ответ:
«В исламе это сделано во избежание залипания на формы. Основная причина - опасение идолопоклонства, когда образ возвеличивают до объекта поклонения, так как главный закон ислама - единобожие, поэтому они избегают приписывать кому-либо божественные качества Аллаха. В этом есть определенная польза, так как форма (даже образ святого или реализованного) в любом случае есть ограниченное представление. Абсолют познается вне форм, поэтому поклонение какому-то образу в какой-то момент может стать тормозящим моментом на пути реализации. Я на ретрите у Пранавы задал ему неудобный вопрос на эту тему, когда он говорил, что достаточно настроиться на его образ, чтобы включилось проявление божественной милости. Я так и спросил: но ваш образ - это тоже ограниченная форма, на что он достаточно резко заявил: с образом мастера эти правила не работают. Но меня его ответ не удовлетворил, так как это принципы постижения, и Пранава - не исключение. Да, его образ дает сильную настройку, но образ и в африке образ. Мусульмане работу с образами заместили по сути своим вариантом работы с сакральной геометрией через каллиграфию и орнаменты, которые помогают войти в медитативное состояние и сонастройку с эгрегором Ислама. Только если у индусов янтры - это сакральный символизм определенных граней Высшего (различных божеств), то у мусульман сонастройка только с Аллахом.»

—

Вопрос от Natalya:
«Мы в свое время обращались к одной такой целительнице, довольно известной в своих кругах. Не дало абсолютно ничего такое лечение - ни хорошего, ни плохого, только облегчение вашему кошельку. Праническому целительству можно научиться, закончив короткие курсы, на которых вас научат, кроме прочего, маркетингу - заказывайте лечение сегодня, потому что завтра цена будет выше, и заказов на месяцы типа вперёд. С себя пранические целители снимают ответственность за результат - типа это не они лечат, а Бог в тебе. Если не помогло - значит, Бог этого не допускает из-за кармы и т. д. Сам основатель пранического целительства Чоа Кок Суй, если не ошибаюсь, давно читала, сам умер в 55 лет от рака. Возможно, хотя, что праническое целительство помогает людям с высокой степенью самовнушаемости и веры, типа эффект Плацебо. Это из нашего личного опыта.»

Ответ:
«Да, праническое целительство - это компиляция Кундалини-йоги, Раджа-йоги, Бхакти-йоги, Карма-йоги и других школ, такая своеобразная интегральная авторская йога. Здесь скорее не про метод, который не работает, а про то, что сделали маркетинговый инструмент, как и в случае с Трансцендентальной Медитацией, взяв фрагментированно информацию из традиций йоги. Человеческая природа ищет волшебную таблетку, и есть

те, кто может им ее продать. Если серьезно заниматься работой с чакрами и праной, можно действительно открыть очень много сверхспособностей, но это точно не за короткий курс, поэтому и методика работать не будет.»

Вопрос от Фидана 🕉:
«Дорогие Александр и Алексей, приветствую в Духе, примите мои смиренные поклоны. Я всегда радуюсь Вашим комментариям на мои невежественные/глупые вопросы, и для меня они очень дороги, так я все более и более пытливо иду дальше, шире, глубже. Вашему трансцендентному делу я всегда относился с радостью, почтением и смирением. Позвольте спросить, может быть, у меня есть уже некая база/фундамент для вопрошания Гуру-учителя? И вопрос такого плана, если я и мне подобные, имеется в виду единомышленники по чату, занимающиеся духовными практиками и в целом занимающиеся вопросами самопознания, делая из себя самого некую лабораторию познания, сжигается/отрабатывается/нивелируется ли негативная карма? В одном из источников слышал, что карма - это некий энергетический сгусток, который фиксируется в позвоночнике, который ждет своей реализации при развитии определенного прописанного сценария. Адепты йоги/начинающие духовные искатели не то чтобы ее убирают, а сглаживают, тем самым этот сгусток причиняет минимальный урон. Также я слышал, что техники медитации, благодаря своей универсальности и уникальности, способны вообще сжечь карму как негативную, так и позитивную и тем самым возвыситься. В целом за этими словами я понимаю обретение совершенства и контроля над своей жизнью, а не проживание по написанному сценарию, именуемой "судьба". Заранее благодарю.»

Ответ:
«Я здесь недавно отвечал про карму. Карма - это наше представление о нас самих, а не какой-то наказывающий кнут. Если карму полностью очистить, с ней исчезнете и вы, так как этот мир построен на дуальном принципе, и мы собираем свою реальность через наши искаженные дуальные представления (кармический трафарет). Что я имею в виду под искаженным представлением: в один момент мы оперируем либо пингалой (янь) - активная реакция, либо идой (инь) - пассивная реакция. Поэтому когда мы сталкиваемся с каким-то событием в жизни, мы реагируем либо активно на него, либо пассивно, выбирая по нашему мнению более эффективную реакцию. Но если мы выбрали активную позицию, то пассивная смещается в наше подсознание и остается там в виде кармического семени. И наоборот, когда мы пассивно реагируем (не вмешиваемся или избегаем), то активная позиция подавляется и отправляется тоже в подсознание. То есть независимо от вашей реакции мы формируем карму. И через некоторое время подсознание + причинно-следственный каузальный план формируют для нас ситуацию на базе подавленной ранее реакции, так как основной замысел этого пространства - отработать два полюса (и активный, и пассивный). И только тогда кармический узел обнуляется, точнее происходит полноценный опыт, который впечатывается в нашу структуру, и ситуации такого плана уже не возникают в пространстве человека, так как он отработал обе грани. Поэтому личность человека - это набор вот таких полупозиций предыдущего подавленного опыта, и эти семена (латентные программы) толкают нас их отработать, чтобы мы получили полноценный опыт двух полюсов и вписали его в нашу эволюционную структуру. Как это связано с сушумной. Если человек ничем не занимается, то он прорабатывает кармические

семена через внешние ситуации, но так как осознанности и энергии зачастую не хватает, то человек вместо того, чтобы правильно прожить опыт, пытается реагировать на него неправильно, порождая новые реакции, которые снова подавляются, и таким образом кармических семян становится больше. Как я уже говорил раньше: мы взаимодействуем с миром либо через Иду, либо через Пингалу, но если мы медитируем или делаем практики, активирующие сушумну, то энергия возникшей внутри кармической реакции идет уже не через Иду или Пингалу, а поглощается Сушумной. А Сушумна - это как раз то место, где одновременно можно осознать два полюса, две грани (постижение недвойственности), и кармическое семя схлопывается, так как цель достигнута - произошло осознание двух граней опыта. Поэтому сушумне и приписывают качество обнуления кармы. Но на практике мало кто полностью отрабатывает карму. Там происходит немного по-другому. Через практики обнуляются активно проявленные семена кармы, затем начинают подтягиваться спящие семена (которые были предназначены для след. жизней), но в какой-то момент происходит постижение, что ты не карма, ты вне кармы, и волевым усилием выходишь из этой игры (самадхи). Не нужно ставить цель - отработать карму. С сушумной нужно работать, чтобы истончить кармический слой, и это позволит осознаться и остановить карму полностью.»

—

Вопрос от Anton 4/1G:
«Здравия всем и Добра!
@AlexandrRazumov и другие участники чата, предлагаю обсудить такой вопрос.
Возможно, его уже обсуждали, тогда просьба указать, где именно.
Итак, в разговорах о карме часто упоминаются прошлые жизни.
С другой стороны, есть концепция, что существует только ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС, а условные прошлое и будущее - это лишь "фантазии" нашего ограниченного восприятия.
Тогда что такое - эти самые прошлые жизни?
Могут ли это быть просто параллельные ветки Реальности, где наша Душа (если угодно, Сознание или его часть) также проживает свой опыт, но в теле условного египетского фараона или римского императора (почему-то многие "вспоминают" себя в основном в таких образах 🤔), именно ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС?
В таком случае, логично предположить, что карма - это реакция на действия Души в одной из веток, которая мгновенно отражается на все остальные ветки Реальности, где эта душа также действует, и все это происходит практически ОДНОВРЕМЕННО.
Что думаете?)»

Ответ:
«Я как-то отвечал на подобный вопрос. Есть несколько слоев восприятия времени, то есть в одном состоянии сознания время линейно, в другом одновременно и т. д. И приводил здесь пример парасатарка-логики. Если хотите заморочиться, почитайте, но читать нужно очень медитативно, иначе мозг выключится быстро 😅»

—

Вопрос от Rust Stanislava:
«К вопросу о кошках.
Если котенка, которого устраивала, взяли, а потом вернули..
то что не так?

Как исправлять нашу карму?
должно быть что-то, что помогает в нахождении семьи котенку.
Что это?»

Ответ:
«Значит, ситуация требует вашего служения перед этим котенком, если вы не можете избавиться от него, и он возвращается.»

—

Вопрос от мариет:
«Александр! Примерно так тоже понимаю, но вот не пойму, почему у одних и совести много, даже соврать совестно, не говоря о каких-то поступках, и чувствах вины много, а у многих и совести почти нет. Получается, так легче и проще, чтобы ни делал, главное не мучаться угрызениями совести или вины. Нужны нам эти чувства такие? Или это от зрелости души, все проходят через это рано или поздно? Получается, как бы заповеди и мораль больше мешают? А с другой стороны, Саи Баба тоже призывает к нравственным ценностям. Часто в тупик меня заводит это все.»

Ответ:
«Наша совесть и мораль - это опыт наших предыдущих болезненных ошибок. Если собаку бить палкой за ее определенные действия, то через некоторое время собака перестанет делать это действие. Так и с человеком. Подсознательно у вас уже вшит какой-то опыт страхом и кровью, поэтому и соврать совестно, и поступить неправильно страшно. А кто-то еще недостаточно получил палкой, поэтому нарабатывает этот опыт и искренне может не понимать, что он что-то делает не так. А вам с вашей колокольни кажется: ну как так можно-то, хотя когда-то вы были такой же. Поэтому перестаньте на других оглядываться. Не различите вы никогда истинных кармических мотиваций в действиях других. Не для ума это. Только внимание на себе и работа с собой.»

—

Вопрос от i REN:
«Добрый вечер, друзья, Александр и его помощники!
Расскажите, пожалуйста, бывало ли у вас так, что ваше хладнокровие, осознанность и отсутствие страха воспринималось людьми как черствость и бессердечие?
Я, конечно, далека от осознанности, но почувствовала, что моя точка сборки выше, чем у других.
В общем, история такая: у учителя начальных классов моей дочери постоянно поднимается давление чуть что, и сердце болеть начинает, я позволила себе пойти поперёк её желанию, возразила ей в одном принципиальном для меня вопросе. А на меня набросились в родительском чате с претензиями в том, что я ей навредить хочу. Но я максимально корректно и уважительно общалась. Я с ними не стала спорить, и они решили, что мне безразлично её состояние, и началось прям линчевание меня.
А я смотрю на всё это, и мне как-то всё равно, как будто дети истерят. Хотелось сказать, что учительница сама выбирает, как так реагировать, но не стала. Да, немного обидно, что без вины виновата, но не так, как до ваших сатсангов и общения в этом чате. Опиралась на свою точку сборки, пока читала родительские претензии.
Благодарю за то, что делитесь этими знаниями.

Мой вопрос в начале сообщения.»

Ответ:
«Вам в ответах других участников частично подсветили. Добавлю: описание вашей ситуации с позиции положения точки сборки не совсем корректно. Все происходило в одной плоскости, манипуре, как слое социального взаимодействия. Изначальная позиция - вам что-то не понравилось, и вы высказали свое недовольство, что вызвало негативную реакцию остальных. Вы говорите, что все было предельно корректно, но звучит достаточно однобоко, так как если бы это было так, то и реакции такой активной не было бы. То есть в вашей вселенной все предельно корректно, во вселенных других участников ваше предложение вызвало негативную реакцию. Как пример можно привести типичные ошибки воспитания ребенка, когда родитель, не понимая, наносит психологические травмы, искренне будучи уверенным, что он делает это из любви к ребенку, а ребенок потом всю жизнь эти травмы разгребает. Точка сборки здесь ни при чем. Вы не понимаете, почему они так отреагировали, потому что ваш предыдущий опыт и ваши мотивации не видят проблем в вашей идее, но окружение подсвечивает, что есть проблема, которую вы не осознаете, какое-то качество в вас, которое для вас норма, но для других - вызывающее дискомфорт. Чтобы понять ситуацию, нужно перестать их обвинять и сместиться в позицию - что эти люди пытаются подсветить во мне, так как все, кто нас окружают - наши зеркала. Если бы вы не транслировали какое-то собственное искажение - реакции бы не было. Если вы какое-то время походите с этим вопросом внутри, появятся осознания и инсайты, которые в дальнейшем могут помочь нейтрализовать какие-то качества, которые приносят уже вам самим дискомфорт в разных сферах жизни.»

—

Вопрос от ЛюдяМилой3312:
«Здравствуйте, люди добрые 🕊️, мира вам всем и выдержки.
Александр, пожалуйста, поясните следующее: вчера, когда перед свечой молилась и затем начала произносить мантру, глаза стали закрываться, и в Пламени поступил на мгновение знак о.
Это от ума? Или что-то подсветили?»

Ответ:
«Когда сознание попадает в альфа-состояние (состояние засыпания, состояние расслабления, медитации или трансовое состояние от чтения мантр), то частично могут проявляться различные феномены. Здесь об этом пишут многие, кто практикует. Не придавайте значения и не залипайте. Для вас это просто индикатор, что получилось войти в альфа-состояние.»

—

Вопрос от A'rthur ✝ Da'Ario O'Harra:
«Очень смущают эти индусы на самом деле.)) По-моему, вся эта шайка (Ошо, Саи Баба и десятки других примеров) — обыкновенные сектанты. Влияние на сознание искателей просветления им подобным гуру хорошо продемонстрировано в фильме "Священный дым".
"Настраивайтесь на мой образ", "Стремитесь постичь моё бесформенное присутствие" —

сектантство чистой воды))
В экологической атмосфере мастер не должен зацикливать учеников за своё Я, как бы он это ни называл (бесформенное, небесформенное).
Имхо, конечно же 😉»

Ответ:
«На сегодняшние сообщения планировал отвечать завтра, но так как сообщение из разряда вброса *** в вентилятор 😅, отвечу, чтобы не провоцировать здесь полемику. В правилах чата есть пункт:
“В чате запрещено осуждение духовных наставников, даже если уверены, что это лже-учителя. Такое осуждение кармически блокирует благословение свыше на встречу с реализованными и истинными учителями. Не портите себе карму.”
Это правило написано не потому, что я защищаю кого-то из известных личностей, про которых одни говорят, что они святые, а вторые, что они шарлатаны. Йогу и ведическое направление я изучаю уже около 9 лет, и не с позиции какого-то почитания и религиозности, а с позиции инструмента эволюции человека. Поэтому у меня остается рациональное и трезвое мышление, что позволяет видеть глубже навязанных образов и традиций. Но я не зря написал, что осуждение имеет действительно кармическую подоплеку, так как за это время неоднократно наблюдал связь осуждения с проблемами блокировки духовной сферы жизни. Ведь вряд ли вы имели сами напрямую дело с Ошо и Саи Бабой, никогда не были в их поле и мнение свое выстроили по сути на чужом мнении, которое отразило ваше собственное внутреннее искажение. Да, я точно так же всегда говорю, что избегайте мастеров, которые подогревают культ собственной личности, но опирайтесь только на собственный опыт взаимодействия с мастером, а не накладывайте свое искаженное восприятие вторым слоем на чье-то чужое искаженное восприятие. Пранава - хороший пример в обеих позициях. Я, как человек с многолетним опытом различных энергопрактик, при первом взгляде сразу считал его поток, сам съездил, убедился, прожил в его поле глубокий опыт, вернулся, не потерял голову и всем советую побывать у него, так как это замечательная возможность почувствовать, что такое высокое состояние. Одновременно он строит ашрам, некоторые люди бросили свою социальную жизнь и пошли за ним. Секта? Не думаю, так как этот чат можно назвать тоже сектой 😅, так как многих уже ломает без этого чата, и точно так же можно сказать про меня, что я тонко чувствую психологию вопрошающих. А все гораздо банальнее - есть просто ограниченный список человеческих тараканов, а в моей жизни сложилась своеобразная выборка из тысяч знакомых, которые ищут смысл жизни. И тараканы у всех одинаковые плюс-минус 😉. Секта в чистом виде - это одурманенное искусственно сознание либо гипнозом, либо различными средствами, когда человек по сути опирается не на собственное мнение, а на навязанные установки. И не имеет внутренних сил противостоять им. Когда у человека возникает резкое отрицание какого-то мастера, которому приписывают реализацию - проблема не в мастере, а в подсознательных наших реакциях и противоречиях, но мастер сделал свое дело - вызвал у вас реакцию. У кого-то позитивную, у кого-то негативную, а значит, кармический отпечаток есть. Если бы не было отпечатка, было бы все равно, даже внимания не обратили бы. Дело не в мастерах, а в самом недоверии, как определенной внутренней деформации. Можно сказать: и что, надо всем подряд верить и поклоняться? Как раз нет. Разрешение быть любому проявлению дает качество различения, и вам тогда не нужно чужое мнение, вы просто знаете, что это мастер. Если же нет этого разрешения быть всему, формы вокруг искажаются, и вы не увидите

мастера, даже будучи рядом с ним.»

—

Вопрос от мариет:
«Если Вы внимательно прочитали, речь шла о Пранаве, о его образе, об остальном не беспокойтесь, здесь Александр не меньше Вас информирован об Индии и Мастерах... Мы с ним здесь ни в какую секту не попадем. 😉»

Ответ:
«Так может, я просто искусно манипулирую 😉, и вы уже в секте? Кто докажет обратное? 😉»

—

Вопрос от Anton 4/1G:
«А я всегда что-то подозревал! 😅😅😅 (сарказм)»

Ответ:
«Как-то попалось видео Кашпировского, уже постаревшего. Говорит:
да никакой я не целитель и никогда им не был. Для виду руками манипуляции делал, а люди сами себя исцеляли.
Как говорят - по вере нашей... Кто-то всю жизнь не может найти мастера, потому что в сердце носит недоверие. А кто-то в бродячей собаке различит Бога и познает его замысел. 😉»

—

Вопрос от Anton 4/1G:
«Здравия!
Наверное, это был мой вопрос)
Хотел бы его уточнить у @AlexandrRazumov.
И в Рейки, и в Космоэнергетике можно работать как контактно (наложением рук), так и дистанционно, находясь далеко от принимающего сеанс.
В случае дистанционного воздействия на человека просто открывается отдельный поток, который НЕ проходит через целителя (проводника).
Тут можно сказать, что целитель просто открывает вентиль, а пациент встает под поток.
Будут ли в таком случае дистанционного сеанса пациент и целитель "обмениваться" кармическими трафаретами?
Вроде бы, все равно должны влиять друг на друга... С другой стороны, энергия явно не проходит через целителя, а идет напрямую к пациенту. 🤔»

Ответ:
«Алексей правильно подметил, что кармические зерна лежат выше уровня сознания, поэтому целители могут с переменным успехом править только уже проявленные в область осознаваемого (мысли, события, болезни) кармические семена. Залезть в будхическое тело, где лежат эти семена в латентной форме, могут только мастера с точкой сборки вишудха-аджна, но на таком уровне уже включается принцип невмешательства. Наверняка многие слышали про квантовый принцип: наблюдатель

влияет на наблюдаемое, поэтому и целитель, который смещает фокус внимания во внутреннее пространство другого человека, уже начинает влиять, даже если еще не направил туда энергию. Поэтому быть ни при чем никак не получится. 🤷 Но, как я и в прошлом сообщении про целителей говорил, есть люди с такой миссией - исцелять, поэтому нельзя говорить категорически, что это плохо. Но это стремно, так как нужно быть совершенно отвязанным от этого мира, чтобы исцелять без последствий для себя.»

—

Вопрос от мариет:
«Меня тоже смущает у Пранавы, что нужно настраиваться на его образ, а Саи Баба везде говорил, чтоб не привязывались к его образу, а старались постичь его бесформенное присутствие.»

Ответ:
«Вам нужно свое недоверие прорабатывать, Пранава здесь ни при чем 😉. Я в целом его понимаю, так как уму все равно нужно за что-то зацепиться, поэтому лучше через образ. А когда человек умеет уже без образов, ему уже и мастера не нужны.»

—

Вопрос от N:
«Всем здравствуйте, вопрос, около месяца назад стала делать Нади Шодхана, недолго, 10-15 мин по утрам, не поверите, месяц насморк не прекращается, думала вирус, все переболели, но месяц, может быть, такой эффект, это не аллергия, не синусит.
И конечно, проблема в правой ноздре, как обычно у меня все по правой стороне 😅»

Ответ:
«Вообще у нас в пазухах может накапливаться до 50-100 мл мокрот, а мы, может, об этом и не догадываться, нос будет более-менее свободно дышать. Когда начинаешь делать дыхательные практики, то пазухи начинают вычищаться, и первые недели кажется, что мокроты не заканчиваются. Но нади шодхана - достаточно мягкая пранаяма и не сильно очищает пазухи. Лучше очищение идет от капалабхати и бхастрики. Об этом буду рассказывать на курсе по дыханию. Начните промывать нос соляным раствором ежедневно. Должно полегчать.»

—

Вопрос от Ольги Ивановой:
«Александр, мы на вашем курсе будем касаться этой темы? Работе с Сушумной?»

Ответ:
«Конечно. Это основа основ. Но это будет на основном курсе, после курса дыхательных практик.»

—

Вопрос от Юлии М:

«Всем здравствуйте, давно назрел вопрос, подскажите 🙏 знающие, как избавиться от навязанных установок мамы по поводу верности мужчин, она мне втемяшила, что все мужики коз...ы и все поголовно изменяют, и это чуть ли не норма. И это все я стала отслеживать в жизни и подтверждалось поступками отчима, свекра, знакомых в окружении. Это как установка уже в голове, а как это переписать - перепрограммировать, чтобы не отпечаталось в личной жизни и не проигралось именно так? Всем Благодарю💔»

Ответ:
«Здесь эту тему многократно обсуждали в разных ракурсах. Почитайте книгу VIVEKA: скрытые знания (ответы на вопросы за 2024 год) и видео мои посмотрите. Все станет понятно. Мама здесь ни при чем. У вас изначально было свое искажение мужской энергии, и в семье вашей мамы вы родились, так как в этом роду есть подобные деформирующие программы, поэтому вы их и прорабатываете.»

Вопрос от Di:
«У Пранавы нет личности, поэтому можно настраиваться на его образ, как я поняла.»

Ответ:
«В целом так и есть. Искажение в виде присутствия его в форме человека в любом случае есть, но его роль посредника не так существенно влияет, так как эго-личность обнулена.»

Вопрос от Назаренко Руфины:
«Александр, когда тело засыпает в ночном сне, куда исчезает осознавание?
Исчезают органы чувств куда (из-за чего люди задыхаются при пожаре во сне, не чувствуя дым)?
Благодарю 🙏»

Ответ:
«Сознание смещается в астральные слои, поэтому теряется связь с нервными окончаниями, если сон глубокий. И человек может перестать воспринимать окружающее пространство на некоторое время. Если сон поверхностный, то тело чувствительно и к звукам, и к запахам.»

Вопрос от Tabula Rasa:
«Приветствую ✨🙏
Дала себе намерение не писать ничего, пока не прочитаю все накопившиеся непрочитанные 800+ сообщений в группе.)
Есть 😔
Благодарности всем авторам и читателям.
Александр, Оленька, Алексей, - поклон и почтения 🙏
Ответы на многое пришли сами.

Через проживание кризисов, расслабление, попытки отслеживания ума, что сводит сам себя с себя же, и не без практик конечно (особенно заземления, на чем было столько акцентов).
Вопрос один всё же остался, не находила нигде пока ответ, что ощущался бы правдивым.
Кольца на шее. Круги, как ожерелье, бороздки. Не морщины, это со школьного возраста. Опоясывающие, как кольца на срезе дерева 🙄
То более выражены, то сглаживаются.
Есть, может, инфо, к чему это? Воспринимается как подсказка, которую я до сих пор не понимаю..)»

Ответ:
«Причин может быть много: гипермобильность кожи, осанка, гормональный дисбаланс, нехватка коллагена или обезвоживание, нарушение лимфо- и кровообращения и т. д. Это лучше у врачей спросить. Так не скажешь.»

Вопрос от Rust Stanislava:
«а как достичь качества различения?
Между внутренним приятием и умом всегда зазор, пока нет различения полного.»

Ответ:
«Это не то качество, которое нарабатывается какими-то специальными техниками. Это скорее индикатор истончения кармического трафарета. Человек практикует, развивается, осознается и в какой-то момент понимает, что начинает по-другому некоторые вещи ощущать и воспринимать. Как будто расширяется диапазон восприятия.»

Вопрос от Kseniya Santieva:
«Всем привет, я на открытой встрече у мастера Пранавы,
я вижу его впервые и узнала о нём из чата здесь. Как я понимаю, он говорит о моменте «я, здесь и сейчас», пребывание в этом моменте даст разгерметизацию личной силы и поставит на индивидуальный путь развития души человеческое существо.
Честно, нет понимания, когда он говорит: «мастер говорит, он имеет в виду себя? Или мастера, который через него вещает?» Можно ли его вещание взять за вещание учительского плана тех, кто находится в зале? Под учительским планом я подразумеваю людей, вышедших из физической оболочки в план не физический.
Или он заключил договор с каким-то мастером, я запуталась 😅😅😅
вопрос, 🙏 Александру Р.»

Ответ:
«Он прошел через сахаджи-самадхи, когда эго-личность полностью растворяется. Поэтому он часто в третьем лице и говорит. По факту осталась болванка его тела, а через его тело транслируется поток более высокого сознания, которое выше человеческого. Он функционирует минимально, только по необходимости: на лекциях или медитациях. А в обычное время он ложится и снова уходит в самадхи.»

Вопрос от Ольги Ивановой:
«Доброго дня всем. Вопрос, кто ответит. Вибхути можно ли дать больному, если он вообще не знает, что это и кто такой Саи Баба.»

Ответ:
«Вибхути - это не только атрибут Саи Бабы, и вибхути в Индии делали тысячелетиями. Купленные в Путтапарти как бы считаются дополнительно заряженными энергией Саи Бабы. Само по себе вибхути имеет определенные целебные свойства, поэтому будет работать как и аюрведа.»

Вопрос от Tabula Rasa:
«Благодарю 💔
Так вовремя. Тоже начала принимать, натощак неприятно, ощущения повышения температуры в лобных долях.
Мантра "Сурья Намаскар": может, будет вдохновение создать ее версию 🙏»

Ответ:
«https://youtu.be/R4Wl1OEnKuU Мантра исцеления зрения по сути и является мантра Сурье, которую нужно слушать при утренних практиках. Исцеление зрения - скорее "побочка" этой мантры, духовная идея - просьба у Сурьи снять кармическую пелену с глаз и дать благость увидеть истинную природу бытия. Я в описании к этой мантре упоминал, что это по сути мантра активации Вивеки - способности различения истинной сути вещей. Поэтому думаю, что она будет даже более эффективной, чем обычная мантра Сурье. Мантру Сурье сделаю, но попозже и в рамках набора мантр для гармонизации планет.»

Вопрос от Оксаны Золотовой:
«Подскажите, а эта программа имеет гендерные различия? Знаю семью, где в трёх поколениях 5 женщин (бабушка, три ее дочери и одна внучка) с программой "все мужики козлы", все они развелись с мужьями. Одна из них, моя подруга, весь институт ходила и долдычила, что все мужики изменяют, потом с горем пополам вышла замуж, и через некоторое время он, конечно, начал изменять, дело кончилось тяжёлым разводом, многочисленными судами, осталась ни с чем, еле детей отсудила. Конечно же, эти женщины остались при своем мнении. Теперь у них родились только мальчики, трое в этом поколении. Будет ли у них эта программа тоже? Ну в версии "все бабы дуры" 😅»

Ответ:
«У мальчиков будет немного другая программа - они будут подсознательно искать партнерш, которые из них будут делать тряпок и подкаблучников. В балансе мужской-женской энергии приоритет у женщин, поэтому в подавляющем большинстве она ведущая. Куда ее потянет, туда потянет и партнера. "Все мужики - козлы" более могущественная аффирмация, чем "все бабы - дуры" 😉. Необходимость в партнере у мужиков сильно проще, чем у женщин. Все, что ищет мужчина - это человека, которому

можно довериться, доверить свои слабости, так как в социуме слабости нужно скрывать, чтобы завоевать какую-то значимую позицию. Поэтому секс здесь вторичен, хотя его можно отнести к этим слабостям. В подавляющем большинстве женщины начинают злоупотреблять и тыкают в эти слабости, пытаясь таким образом контролировать или манипулировать партнерами в угоду своим запросам. И тогда в голове мужчины выключается тумблер "доверие", а с ним и восприятие женщины как партнерши. В отношениях мужчин заставляют уже оставаться обстоятельства, а не сама женщина, а недоверие и внутренний конфликт мужики начинают гасить либо через алкоголь/наркоту, либо через поиск другой женщины на стороне, которая его поймет. Ключевой момент - поймет, а не секс. То есть мужчины начинают гулять на стороне не потому, что они хотят секса, а потому, что их не только не понимают, а еще и танцуют на костях того, что он доверил человеку. Если женщина мудрая и эмпатичная, считывает состояния партнера и его перепады настроения, и мужчина может с ней поделиться любой своей болью, поверьте, он в жизни не посмотрит в сторону, так как такую еще нужно поискать, а никто из мужиков подсознательно не хочет нарываться на еще одну, которая его слабости обернет против него.»

—

Вопрос от Юлии М:
«Благодарю, что откликнулись 🙏, я долго копаюсь в своих родовых ветках, ищу аналогию событий и пришла к выводу, что по линии мамы женщины с очень сильной энергией и с перекосом энергии (бабы со стальными яйцами), как результат, мужчины страдают алкоголизмом и рано уходят из жизни, несколько поколений по женской линии женщины живут одни(
Считаю, что это от нехватки любви к мужчинам и недоверия к ним, итог - измены.
Я начала делать технику прощения родителям, надеюсь на лучший исход событий, ведь не зря я здесь 🙏💔»

Ответ:
«Как-то в первых сатсангах я рассказывал, что полностью раскрытая женская сила имеет эффект открытия атома. Можно сотворить много всего нужного и полезного, а можно собрать атомную бомбу и уничтожить этот мир. Поэтому испокон веков мужчины подсознательно или осознанно боялись этой неконтролируемой силы (неконтролируемой, потому что это чистая энергия Шакти без структуры, представляющая собой неуправляемый хаос), и всеми способами принижали роль женщины, что отражалось в виде кармических программ недоверия к мужчинам. Но не забываем, что мы рождаемся и мужчинами, и женщинами в разных жизнях, поэтому в прошлой жизни мы могли с удовольствием жечь женщин на костре, а в этой жизни родились женщиной с конкретным перекосом в мужскую энергию. У вас и вашего рода этот перекос явный, и это очень распространенная проблема. Практики прощения могут снять избыточный потенциал проблемы, но здесь еще нужно работать со своей энергией. Одна из базовых практик - это Нади Шодхана, попеременное дыхание, которая позволяет сбалансировать мужскую-женскую энергии внутри. Со временем начнет меняться мышление, отношение к этой проблеме и пространство начнет изменяться. Меньше будет таких ситуаций и знакомых, так как окружение - это ваша проекция.»

—

Вопрос от Оксаны Золотовой:
«Всё верно, а ещё мужчине важно уважение. В одном видео по поводу покаяния родителям у Троцкого очень чётко было по этому поводу, он приводил в пример мужиков, бухающих за гаражами с тостом "ты меня уважаешь?!". И кстати, это был первый и единственный вопрос моего когда-то парня, который он мне задал после разрыва, пытаясь наладить отношения: для него было исключительно важно уважение, если бы я ответила отрицательно, разговор был бы завершён.»

Ответ:
«Вопрос про уважение лежит немного в другой плоскости. Мужчины вываливают (если доверяют) свои слабости на женщину и боятся потерять из-за этого уважение. Поэтому здесь скорее была попытка понять, на сколько вы в своей голове его обесценили, и отрицательный ответ это бы подтвердил, и тогда он просто автоматически потерял бы интерес к вам, так как нет смысла восстанавливать отношения на выжженном поле.»

—

Вопрос от A'rthur ✝ Da'Ario O'Harra:
«После моего недавнего выпада в сторону индийских наставников живу с чувством смятения. Приношу свои извинения тем, чьи чувства были задеты, мне следовало подумать, прежде чем говорить плохо про людей, которые для многих являются примерами качественного духовного роста. Отследил в себе, что с редкой периодичностью я склонен высказываться в подобной манере об этих личностях, которых уже давно нет в живых. Для меня не должно быть важно, "хорошими" или "плохими" они были, тем более что оценка — это моё субъективное, и я могу легко ошибаться, так как у меня нет и не может быть всей полноты данных, чтобы что-то объективно оценить, да и я не судья, чтобы выносить приговор кому-либо. Важнее то, что хорошего мы можем взять из оставленного ими наследия. Не стал писать сразу, хотел пожить с этим ощущением некоторое время, чтобы переварить и осознать, и впредь стараться так не делать. Возьму за правило — перед тем, как высказываться о ком-то в негативном ключе, этот человек должен находиться передо мной, чтобы он мог ответить или прокомментировать сказанное мной. Иначе это бессмысленно и принесёт только вред.»

Ответ:
«Если человека можно зацепить словом про его веру, то этот человек сомневается в своей вере, поэтому и начинает оправдываться или отстаивать. Моя миссия здесь - попытаться объяснить общую картину (физиологическую, психоэмоциональную, энергетическую) любого феномена или поступка, чтобы задающий вопрос или комментирующий посмотрел на это с более широкого ракурса. Осуждения нет, какая бы проблематика не поднималась, так как мы все люди и не косячить не умеем 😉. Оценочность - это механизм нашего ума, и ваш "выпад" уже принес вам пользу, так как заставил задуматься о субъективной природе оценочности 🙏»

—

Вопрос от Ivan:
«Всем здравствуйте. Последнее время активно обсуждается тема кармических реакций, в связи с этим возник вопрос. Если человек в этом воплощении работает в силовых

структурах и борется с преступностью, то в следующем рождении придется отрабатывать опыт преступника?»

Ответ:
«Тот, кто идет в силовые и судебные структуры, обычно ведом латентной программой справедливости. А так как эта программа идет из подсознания, значит, когда-то она была подавлена, то есть человек жил в режиме несправедливости, или, другими словами, был преступником. Я, когда работал с прошлыми жизнями, очень четко отслеживал эту взаимосвязь. Человек с выраженным чувством справедливости обычно всегда был аморальной личностью в прошлых жизнях и в этой пытается компенсировать другой крайностью.»

Вопрос от Anastasiia Diomina:
«Здравствуйте) подскажите, пожалуйста, действующие травы для избавления от мокроты в легких 🌱»

Ответ:
«В аюрведе мокроты в легких - это избыток капха-доши (отвечающей за слизь). Погуглите и изучите действия таких аюрведических средств, как:

- Васака (Adhatoda vasica)
- Мулети (солодка, Glycyrrhiza glabra)
- Тулси (Ocimum sanctum)
- Пиппали (Piper longum)
- Трифала
- Ситопалади чурна
- Харидра (куркума)
  И сможете подобрать то, что вам нужно.»

Вопрос от Аня:
«Всем здравствуйте! вопрос по поводу близнецовых пламён🙂, раньше очень популярна была эта тема, что это якобы ваш суперкармический партнер, с которым вы будете до конца жизни жить в большой любви. Но я читала, что близнецовых пламен очень мало на Земле, всего несколько пар, и обычно они во время воплощения даже не должны пересекаться. И якобы одна из этих душ воплощается на Земле, а вторая в других мирах. Как есть на самом деле?»

Ответ:
«Почему-то в эзотерических, духовных и околопсихологических кругах эту концепцию многие, особенно женщины, стали воспринимать как эталон того партнера, которого нужно найти, и тогда будет счастье и настоящая любовь. Но даже в вашем вопросе есть противоречие, о котором мало кто задумывается:
“*это якобы ваш суперкармический партнер, с которым вы будете до конца жизни жить в большой любви.*”
Суперкармический и большая любовь 😕, суперкармически - это максимальная

отработка всех кармических косяков в партнерстве. Может ли быть там большая любовь, когда уже через пару лет там будет лютая ненависть к такому партнеру? 🙄
Есть понятие родственных душ, а есть понятие двух (или более) частей одной души. То есть душа проявила несколько тел одновременно. Родственные души - это души, которые уже вместе прошли несколько жизней и избавились от большинства противоречий относительно друг друга. А близнецовые пламена - это как вы себя склонируете, и вас будет две. Но только условно один в женском теле, другой в мужском. Конечно, на первом этапе будет ощущение тотального понимания и, наверное, гармонии, так как у вас будут одинаковые радости и одинаковая боль. Вот эту фазу многие ложно и воспринимают как эталон идеальных отношений. Но если обычные партнеры дают друг другу новый опыт и развиваются, то близнецовые пламена не могут дать этого друг другу, так как у них обоих нет ответа на ряд вопросов, и после первой стадии гармонии вылезет проблема отсутствия нового опыта и последующая скукотища, а затем полезут все нерешаемые проблемы, которые должна отработать душа этих пламен, так как проработку кармы никто не отменял. Поэтому если подойти рационально, то родственная душа в отношениях будет лучшим вариантом.»

—

Вопрос от Ивана Саныча:
«Александр, доброго. Мною что-то упущено в чате?.. Сатсанги закончились почему-то? 🤔»

Ответ:
«Я говорил, что сейчас уменьшил активность в соц. сетях, так как не хватает времени на разработку курсов. Слишком большая нагрузка на одного человека. Поэтому сейчас нет как и сатсангов, так и новых мантр. Компенсирую это чуть большей активностью в чате.»

—

Вопрос от Фидана 🕉:
«Приветствую в Духе искателей абсолютной истины. Помогите внести яркий свет в мою темную комнату, речь идет о практике, верно? А когда проявится эта милость? Чтобы выделить значительное время и расставить приоритеты?»

Ответ:
«Только ум стремится к какой-то цели. Ожидание проявления милости или реализации точно так же становится целью ума, что наоборот приводит к торможению эволюции, а не к ускорению, так как постижение происходит вне ума. Поэтому когда мы строим планы, обвешиваем себя практиками и дисциплинами, чтобы достичь какого-то духовного уровня, мы сталкиваемся только с разочарованием и отсутствием результата. Феномены просветления (такие как самадхи) происходят чаще всего после сильных разочарований либо когда совсем не ждешь. Поэтому нужно расслабиться и практиковать не в ключе ожидания результатов, а в ключе, как вы чистите зубы. Вы же не ждете, что зубы ваши просветлеют. Вы чистите их, чтобы они оставались здоровыми и не причиняли вам дискомфорта. Так и практики - они позволяют мягче проходить кармические задачи и минимизируют нагрузку как на тело, так и на психику. Только это важно - отслеживать состояние тела и проекции вокруг, как сигналы, что у вас есть

какой-то дисбаланс. А милость проявится ровно тогда, когда ваше сознание будет к этому готово, но никак, если вы поставили цель ее достичь.»

Вопрос от Жанны:
«Здравствуйте, Александр! У меня хронический фарингит уже лет 20, постоянная сухость в горле и от этого кашель. Никак не могу вылечить, он как будто проходит, но после любого вируса опять начинается заново. Подскажите, почему не могу вылечить? Читала, что это от невысказанных эмоций. Возможно, обиды сдерживала в свое время и чувствовала в горле это. Как же теперь их отработать? Спасибо.»

Ответ:
«По НГМ да, это конфликт невыраженных слов. Но это один из возможных конфликтов. Еще могут быть:

- Конфликт "непереваренной ситуации", когда першение может быть связано с ситуацией или событием, которое человек "не может проглотить" или принять.
- Конфликт "страха за выражение", когда человеку кажется, что его неправильно воспринимают окружающие, особенно если он боится показаться некомпетентным или "сказать что-то не то".
- Еще першение может быть результатом постоянного внутреннего напряжения, связанного с переживанием, что человек делает что-то неправильно.
  Я с похожим феноменом сталкивался среди знакомых, и причина не в хронических заболеваниях горла, а в невралгии. Ложные сигналы неправильно работающего блуждающего нерва могут давать ощущение кома или ощущение першения в горле. Поэтому нужно не горло лечить, а невралгию, и эти ощущения исчезнут.»

Вопрос от Yulia:
«Добрый день, у меня возник вопрос в процессе проработки перешедших родителей.. Почему один родитель (папа) снится регулярно, особенно сейчас. А второй родитель (мама) всего 2 раза, почти сразу, когда ушла.. И всё... И в процессе проработки папа ещё чаще приходил, а мама нет. Благодарю 🌺.. Если, конечно, есть какая-то связь.»

Ответ:
«Абстрагируйтесь от образов папы и мамы. Первичная причина - это ваше внутреннее состояние мужской и женской энергии, а образы достраиваются мозгом, как наиболее подходящие под ваше внутреннее состояние. Если папа часто снился, значит, у вас больше кармических отпечатков, связанных с мужской энергией, поэтому при проработке и всплывают чаще. А там, где отработано, ничего не должно возникать.»

Вопрос от Viktoria:
«Здравствуйте 😊. При медитации на раскрытие второй чакры я постоянно вижу очень большого огненного льва… может, это с чем-то быть связанным, или это мое

воображение? 😮
Благодарю 🙏»

Ответ:
«Это что-то ваше, так как из известных техник и традиций я не слышал каких-то ассоциаций свадхистаны с огненным львом. Свадхистана - это вода. Может, какой-то триггер из прошлой жизни. Но, как я всегда советую, не залипайте на эти феномены при практиках. Они чаще всего не несут никакого сакрального смысла и скорее играют роль пыли, когда вы выбиваете подушку. Если не причиняют психического или физического дискомфорта, просто пропустите.»

Вопрос от мариет:
«В свое время, как Александр тоже выше написал, пыталась после очищения организма по дошам жить. Подруга говорила мне, ты по конституции вата, а я ей, ну раз у меня слизи много, значит капха, в итоге ничего не помогало, а вот нар. средства от бронхита стали помогать. В моем случае было так, может, у всех по-разному, как я поняла, чистых дош, как и чистых гун в нас нет, что-то может преобладать.»

Ответ:
«Да, делать упор на одну дошу неправильно. Есть множество заболеваний, где влияют 2 или 3 доши одновременно. А у каждой доши есть еще по 5 поддош, каждая из которых отвечает за определенную часть организма.»

Вопрос от Oksana:
«Добрый день, Александр. А вы можете так же курсы по медитации создать? Так сложно определиться, какой метод действенный. Непонятно, как медитировать. Кто-то медитирует на дыхание, кто-то на какой-то объект, кто-то какие-то картинки мысленные себе рисует и т. д. Меня, например, это все сбивает и пропадает желание медитировать тогда.»

Ответ:
«Ваше сообщение только подтверждает проблематику этого вопроса, поэтому я и задумался сделать курс на эту тему, потому что в понятие медитации вложили уже все, что можно и что нельзя. Смешались кони, люди и коврики 😅, и никто не знает по-настоящему, что такое медитация. Только для того, чтобы было полное представление об этом, я буду подробно рассказывать, какую роль в медитации играет дыхание, внимание, концентрация, как подготовиться к медитации, какие есть способы, с чем можно столкнуться и многое другое.»

Вопрос от Евгении:
«Скажите, пжл, Ваше мнение, когда делаешь практику благодарности (прощения), можно в этот момент слушать мантры?»

Ответ:
«Можно, но в идеале специализированные мантры. Мантра дает сонастройку сознания на определенную энергию, и если практика прощения и мантра по энергетике не совпадают, то будет неэффективная работа. Поэтому когда работаем с папой (живым), можно слушать Ом Сурьяя намаха или другие мантры почтения Солнцу, так как в ведической традиции Солнце ассоциируется с отцом. При работе с мамой (живой) - используется Ом Матре Девайя намаха «Поклонение Божеству-Матери», Ом Шри Матре намаха или мантра Луне Ом Чандрая Намаха. Если родителя(лей) нет в живых, нужно читать/слушать Питри (Pitr mantra) мантру предкам. Они разные есть, важно помнить, что читаются и слушаются они только если родитель умер. Для живых читать нельзя.»

—

Вопрос от Галлы:
«Александр, здравствуйте.
Подскажите, пжл, какую лучше из ваших мантр прослушивать при панических атаках.»

Ответ:
«При панических атаках лучше научиться правильно дышать, чтобы быстро остановить приступ. А вообще по энергетике Дханвантари очень быстро психику в норму приводит, как будто смазывает внутри каким-то маслом и тело расслабляется.»

—

Вопрос от Ирины:
«Добрый день, дорогие чатлане!!! Я из тех мертвецов, которые только читают сообщения, хотя здесь с самого начала. Безмерно благодарна Александру и другим ребятам за вашу работу!!! Недавно в чате всплыл вопрос про медитацию. А я как раз читаю Сатья Саи Гиту. Для меня трактовка медитации Саи Бабой была настоящим откровением. Крийя-йогу практикую с 2020 г. и думала, что медитация может быть только в результате йоговской практики. Может, кому-то будет интересно.»

Ответ:
«Мертвецы восстали? 😉💔 Йоговская практика для медитации воспринимается многими неправильно. Медитация - это не упражнение, не тренировка и не достижение. Это в первую очередь отпускание контроля, доверие, расслабление и разрешение этому расслаблению тебя утащить вглубь. Но подавляющее большинство находится в перманентном стрессе и напряжении, поэтому для многих медитация непонятна, как и непонятно, каким образом можно вообще расслабиться. Поэтому нужны подготовительные этапы: научиться дышать, расслабляться, удерживать внимание, чтобы произошло все, о чем Саи Баба говорит.»

—

Вопрос от Ольги Ивановой:
«Добрый день всем! Вопрос к Александру, и кто может тоже знает. Диск Фибоначчи, это как? Событийный ряд меняется. Или это эффект плацебо, или "услуга" в кредит? Кто знаком, выскажите ваше мнение.
Смущает то, что изменения нас, а следовательно, и событийных рядов, происходят

непосредственно с нашим участием. Сознания, практик и т. д. То, что даётся в описании к диску, не понимается в полной мере, 🙏»

Ответ:
«Я в интернете нашел только одно короткое видео, где девушка делится впечатлением от диска фибоначчи. Больше информации нет, поэтому не могу детально проанализировать. Но про пропорции Фибоначчи и золотое сечение я до этого слышал много и изучал в рамках воздействия на подсознание, например, считается, что если делать интерфейс приложения по правилам фибоначчи, то человека интуитивно будет это приложение притягивать. Притяжение как результат геометрии золотого сечения, которое есть максимально гармоничным. Из того, что я увидел по диску фиббоначи - это какой-то компакт-диск, на обложке которого нарисована какая-то спираль. Как он работает - я не знаю. Могу только предположить, что заложен принцип сакральной геометрии, при сонастройке с которой энергетика человека будет стремиться к нормализации. Такой же принцип несет и Шри-янтра, которая очень часто используется в васту для выравнивания энергий дома, в медитации для выравнивания энергий внутри. Шри-Янтра проверена, про диск фибоначчи трудно что-то сказать, что они туда записали и по каким принципам.»

Вопрос от Lilia Sinciuc Engelen:
«Добрый вечер, Божественные ❤️🙏, хотела спросить рекомендации по работе с тибетскими чашами, если кто-то сможет перенаправить на какой-то ресурс и
И так далее 🙏❤️, заранее благодарю 🙏»

Ответ:
«Буквально на днях разговаривал со знакомыми с Healingbowl 😉. И здесь ваше сообщение. Я про них здесь раньше рассказывал. Там основатель, доктор Суриков, уже больше 10 лет изучает тему воздействия чаш на здоровье человека. И стали возить чаши с Тибета и Непала. Не те, которые туристам на каждом углу продают, а настоящие, кованные и выполненные по всем правилам и ритуалам (даже с учетом астрологических явлений). Я брал у них одну из таких коллекционных чаш. Они не только продают, еще и обучают методикам целительства с помощью чаш, знают про чаши все, вышлют видео со звучанием и подберут ту чашу, которая с вами срезонирует. Между делом упомянул им про наше сообщество, а они говорят: давай сделаем вам специальный промокод со скидкой. 🤑 В итоге они буквально вчера зафиксировали у себя в базе промокод VIVEKA. При покупке у них даете этот промокод и получаете, как они сказали: 5% скидку, особое внимание, подарочки и лояльность. Вот так неожиданно получился подарок для нашего чата 🤗. Продают они по всему миру. Чаши у них на любой вкус и карман. Вчера как раз увидел чашу со Шри Янтрой диаметром 59 см, туда ногами становишься и бьешь по чаше. Надо будет заехать к ним, постоять в такой чаше, очень любопытно. 😌
Промокод VIVEKA - 5% скидка, внимательное отношение и подарки! Кто сомневался, за них могу поручиться.
Сайты: https://healingbowl.ru - для России и СНГ
https://healingbowl.com - для остальных стран»

Вопрос от мариет:
«Александр! Вот я тоже залипла на Пранаву, слушаю все. Все мое существо и сознание понимает, что Он говорит истину по большому счету, хотя у меня возникают вопросы в деталях, мой воспаленный ум 🧐 хочет еще знать. Вот, например, он на Бали говорил, что катастрофы в том регионе на август 24-го прогнозировались, ничего же не случилось. Это Он своим посещением предотвратил, или все прогнозы вилами по воде, как говорится? Ну это так, вопрос больше риторический. А более важный для меня, кому-то он отвечает, что если не принимаете алкоголика в семье, будете алкоголиком в будущем, может, недословно, но по сути. То есть по сути карма, Вы говорили реакции, а не действия. А Саи Баба по словам и Имрама и других преданных не помогал некоторым больным детям, потому что они в прошлом совершили тяжкие поступки. Получается, что карма - это все: и поступки, и реакции, и неприятие, хотя это тоже реакция в общем-то.. По Вашему совету пытаюсь благодарить тело за то, что привел к вере и т. д., но если честно, искренне не получается, если честно, считаю тело грязным, вонючим со всеми выделениями, анализы в поликлинику носить для меня всегда неприятно было, это мягко сказать, а как медики в этом еще копошатся, и представить не могу. В общем и в целом не принимаю биологическую форму, конечно, умом понимаю и пытаюсь себя уговаривать, что все проявление Абсолюта, что все из его атомов и т. д. Еще насекомых не могу принять многих, в особенности их скопления, жуткое тошнотворное состояние у меня вызывало, и все мои уговоры себя до первого жука-вонючки там или таракана, как говорится. У меня есть смутное предположение, что, возможно, в подсознании запечатлелось, как мой бывший какой-то труп облепили насекомые, видимо, была привязана к телу.. Неужели мы обречены проходить такой долгий путь, учась принимать все, или все-таки можно коротким путем, отказавшись от эго, ведь не принимает ум оценивающий? Еще до меня дошло, что мои попытки к духовным практикам - это больше страх еще раз родиться и неприятие физического существования, мне кажется, потому с плохим зрением родилась. В общем, у меня теперь одно желание, как мне кажется, это оказаться у ног Пранавы и улететь безвозвратно, раствориться. А у Саи Бабы преданные говорят, что ноги всегда ароматно пахли, хотя он ходил босиком, это какой долгий путь надо пройти, чтоб иметь такое физическое тело, сейчас понимаю и верю, что такое возможно, когда-то, когда услышала, что мощи святых в Киево-Печерской лавре пахнут ароматом, трудно было в это поверить.»

Ответ:
«1. То, что Саи Баба не помогал некоторым больным детям - это именно то, о чем я здесь часто рассказывал: на определенном уровне развития (положении точки сборки) у человека расширяется диапазон восприятия. Он смотрит на предмет или другого человека, и у него возникает знание - почему у этого человека проблемы со здоровьем. Это не догадка, не мысль. Это ощущение, как будто ты это знал всегда. Как будто ты когда-то видел историю этого человека сквозь несколько его жизней и знаешь первопричину и последствия. В этом состоянии нет равнодушия. Это сострадание, но сострадание не в ключе человеческих ценностей, а в ключе духовного пути. И мастер видит эту историю. Эти победы, неудачи, поражения и понимает, что текущая ситуация с болезнью должна трансформировать сознание больного, чтобы тот вернулся на истинный путь. А если мастер вмешается, то человек может свернуть еще дальше от своей миссии и в итоге будет страдать в несколько раз больше. Внешне это воспринимается прямолинейно и с непониманием, мол, вот же человек больной, ему

надо помочь. Но мастер знает...
2. По поводу ваших отвращений. В этой жизни вы проживаете карму за высокомерие и эгоцентризм. В прошлых жизнях вы ставили себя выше других и унижали других. Высокомерие порождает множество отвращений в рамках - это ниже моего достоинства. Поэтому в этой жизни вы родились с изъянами, отрабатывая противоположную сторону высокомерия, чтобы испытать те унижения, которые вы причиняли. Чаще всего такой отпечаток несут те, кто был знатью в прошлых жизнях (если это вас подбодрит 😉) и росли в богатых семьях. Это же ожидает и тех, кто сейчас богат, но высокомерен. Поверьте - успешный и признанный человек гораздо дальше от Бога, чем тот, которого "обидела" жизнь. Поэтому у вас такое непринятие вашего тела, так как сознание еще имеет отпечаток высокомерия, а тело не соответствует вашему эго.
3. По поводу страха еще раз родиться в таком теле, который вас толкает в духовность. Я недавно, отвечая на один из вопросов, написал, что этот мир соткан из страха, и страх - это мотивирующая сила, заставляющая двигаться. Отсутствие движения - это отсутствие развития и эволюции. Поговорите с обычными людьми, которые особо не шарили в духовности, но сейчас со смертельными диагнозами. Сразу и глаза мудрые, и высказывания, что можно записывать и книгу выпускать. Когда смерть дышит в затылок, мы сразу становимся духовными личностями. Человек - слишком гордая птица, пока не пнешь, не полетит.
4. По поводу благоухания от реализованных мастеров и мощей святых. Неприятный запах - это индикатор как загрязнения тела, так и активной кармической деструкции. Если проще, то запах - это индикатор кармы. У реализованного мастера нет кармы, и они чаще всего либо совсем не имеют запаха, либо от них действительно идет запах благовоний.
5. По поводу долгого и трудного пути. Честно сказать? Этот путь очень короткий. Долгим он становится из-за нашего сопротивления, нежелания видеть очевидные вещи, несогласия с тем, что у нас есть, отсутствия принятия и воспаленного собственного мнения. Ваша внутренняя борьба и осознание бессмысленности всего этого и подвели к тому, что сейчас вы реально готовы броситься к ногам реализованного мастера и сдаться. Ваша моральная и ментальная усталость и были целью в этой жизни, чтобы появилась готовность постичь то, ради чего мы вообще рождаемся. Соберитесь к Пранаве, и если доверитесь, то в его пространстве наконец осознаете все, что ваш ум не давал вам осознать раньше.»

Вопрос от Оли:
«Доброго дня всем. Александр, у меня такой вопрос. Слышала, бывает такое, что когда активируется солнечный канал Пингала, у человека внутри огонь загорается и очень жарко, а когда происходит активация лунного канала иды, то лёд внутри, очень холодно. Что это такое происходит, для чего это нужно и что с этим делать? Заранее благодарю за ответ 🙏.»

Ответ:
«Я здесь очень много и часто рассказывал про два основных энергоканала, Иду и Пингалу. Задача одного - вводить нас в активное состояние, второго - тормозить наши процессы. Физиологически у нашего тела есть период нагрева и есть период остывания. Это легко отслеживается через ноздри, какая из них сейчас дышит. Если правая, то тело

нагревается, если левая - то тело охлаждается. Вам стоит почитать книгу Вивека - скрытые знания, Книга 1. Это история вопросов - ответов в этом чате за 2024 год. Эта тема затрагивалась очень часто.»

Вопрос от ЛюдяМилой3312:
«И ещё ❓:
Иисус - сын Божий, правильно?
Но сейчас словно новомодное видение - заниматься йогой - это одно, а вот мантры и т. д. - это другое. И вроде бы со стороны относится к религии Индии.
Так можно читать и "Отче наш", и мантры, чтобы это было с точки экологичности и к себе, и к религии, и к Богу?
Благодарю за ранее за пояснение 🙏»

Ответ:
«Нужно немного прояснить понятие религии и веры. Религия - это субъективная концепция, придуманная группой людей, чтобы удерживать общество в определенных правилах. Вера - это собственное отношение человека к Богу. Религия может быть далека от истинной веры, так как исторически являлась манипулятивным инструментом управления массами и способом обогащения. Христианская концепция, что Иисус - сын Бога, не всегда правильно интерпретируется служителями церкви. Иисус 20 лет провел в Индии (в евангелии это белое пятно, и никто не знает, где Иисус был до 30 лет), но официальной церкви эта версия не нравится, так как рушит всю концепцию христианства. Когда он вернулся - его миссия была донести простым языком информацию о Боге для простого населения, которое не имело доступа к религиозным школам и образованию. И все его откровения, и 40-дневный пост, и вознесение имеют аналогичное объяснение в ведической традиции. Иисус действительно постиг природу Бога, и если говориться языком йогов, прожил состояние сахаджи-самадхи и фактически стал аватаром Бога, то есть через тело Иисуса транслировалось чистое божественное сознание. Но он не был христианином. Христианство появилось через 300 лет после этого, и к становлению христианства очень много неудобных вопросов: а действительно ли Библия дошла к нам в оригинале, и почему некоторые евангелия были уничтожены или запрещены. Официальная позиция церкви - непризнание других верований, поэтому церковь не одобряет читать мантры, так как ведическая традиция - это многобожие и идолопоклонничество в понимании церкви. Ведическая же традиция лояльна к другим верованиям, так как для них есть 270 тыс. путей к Богу, поэтому разницы нет, каким путем идете вы. Это очень глобальный вопрос, и нужно очень много объяснять. Вам стоит досмотреть мои сатсанги, почитать книгу и снова вернуться с этим вопросом. Многое для вас прояснится и найдете ответ на свои вопросы.»

Вопрос от Назаренко Руфины:
«Александр, и возможно, ещё кто-то может надоумить меня, как доходчиво мальчикам-суворовцам объяснить о вреде матерных слов?
Благодарю 🙏»

Ответ:

«Грузить чем-то серьезным подростков не стоит, но сказать, что маты забирают удачу. То есть когда он ругается матом, то у него будет меньше везения в других делах (на экзаменах, в каких-то житейских делах). В этом есть определенная правда, если разбираться в энергетических аспектах речи.»

—

Вопрос от Geraldine:
«Добрый день, Александр, Алексей! Очень приятно находиться с вами в чате, много интересных вопросов, которые тоже откликаются! Спасибо вам за вашу обратную связь с нами! 🙏 Про Ишта-девата вопрос: Можно ли выбрать одну из проявлений Шакти, Божественную мать, если откликается, то что воительница?)) и она же желает добра всем, кого уничтожает? Эти качества положительно отзовутся, если уйти от дуальности?»

Ответ:
«Шакти - это название всепроявленной вселенской энергии. Шива - это структура этого мира. У Шакти есть несколько подтипов энергии, которые ассоциируют с Кундалини, так как Кундалини и есть проявление Шакти. Их еще называют - 9 богинь Кундалини, но по факту это 9 состояний Кундалини в разных стадиях. Та же Кали, которую по-другому и называют Воительницей, как раз и есть одно из состояний Кундалини, но она не относится к ишта-деватам. Ишта-девату не выбирают просто потому, что энергия резонирует. Ишта-девата прописана в вашей натальной карте, как энергия, которая отвечает за ваш духовный путь. Но это не значит, что нужно работать только с Ишта-деватой, так как у нас много граней, поэтому если какое-то божество или его энергия резонируют, то с ним можно поработать, так как резонанс просто так не возникает и значит, что есть кармический отпечаток в плоскости этой энергии. Поэтому отвечая на ваш вопрос: вы можете с любым божеством работать, который резонирует, но Ишта-девату не выбирают, он у вас один.»

—

Вопрос от ЛюдяМилой3312:
«Благодарю 🙏 Вас, поддерживаю.
У меня вопрос: эта практика привязана к Лунным фазам?»

Ответ:
«Нет, эта практика не привязана к лунным фазам, но есть лунные дни, когда любая духовная практика будет более эффективной, например, экадаши.»

—

Вопрос от N:
«Добрый день, Александр, помню, вы говорили, что можно медитировать лежа в шавасане? это так? У меня получается улететь только лежа или сидя на стульчике, может, как-нибудь получится создать группу для медитаций в онлайне с Вами? хотя бы 1 раз в месяц.»

Ответ:

«Я отвечал здесь на подобный вопрос и приводил обратный пример, как на ретрите Пранавы я как раз в лежачем положении не мог расслабиться и наоборот, удалось в позе лотоса. Можно в любой позе, которая вас расслабляет, но спина должна быть прямая, чтобы не препятствовать работе сушумны.»

—

Вопрос от Александра Птицина:
«Всех тепло приветствую! По моему вопросу хотелось бы услышать мнение Александра, конечно, но буду рад еще и ответам участников чата. У меня супруга уже 11 лет болеет неспецифическим язвенным колитом, заболевание не лечится в нашей медицине, что только не перепробовали, не помогает! Я понимаю, что это ее карма, ее испытание, но хотелось бы понять, откуда появилась эта болезнь? Александр очень четко разбирает в силу его опыта любую болезнь, надеюсь, что и мне даст какой-нибудь совет. Заранее всех благодарю!)»

Ответ:
«Конфликт язвенного колита по НГМ - это непереваривaемый кусок (что-то, что мы не можем «проглотить», «переварить» или «выпустить» из своей жизни), то есть человек сталкивается с ситуацией, которую он оценивает как нечто «нечистое» или недопустимое. Иногда такой конфликт формулируется как «не могу избавиться от неприятной ситуации/воспоминания/чувства», «должен удерживать или наоборот выбросить нечто грязное/постыдное/отвратительное». Современная медицина считает язвенный колит аутоиммунным заболеванием, или на простой язык: а фиг его знает, что это такое и как это лечить 🤷. Но такой диагноз только подтверждает психосоматическую природу недуга, поэтому очень важно найти этот конфликт и проработать его. С точки зрения аюрведы причиной может быть любая из трех дош, поэтому имеет смысл идти к специалисту аюрведы, и он уже по своим тестам определит, какая из дош больше вовлечена в этот процесс. Для смягчения симптомов посмотрите в сторону метабиотиков Lactis, их еще называют постбиотики, есть еще X-code. Это не пребиотики и не пробиотики, которые не всегда приживаются, а продукт жизнедеятельности бактерий, который может быстро восстановить собственную микрофлору. Производят в Японии, и очень позитивные отзывы. Есть много интернет-магазинов, которые возят их под заказ. То есть микрофлору нужно и важно постоянно восстанавливать, так как она убивается не только от антибиотиков, но и от современной еды.»

—

Вопрос от Александра Птицина:
«А к святым купелям отношусь скептически, там стоячая вода, и люди смывают с себя всю дрянь, а потом ты в этом болоте купаешься и цепляешь на себя все, что можно, и все, что нельзя.»

Ответ:
«Все по вере нашей 😉»

—

Вопрос от мариет:
«По случаю поделюсь своим экспериментом со всеми. Я не православная и не была верующей, но моя знакомая сама сделала, показала и сама попробовала. Так вот, набрала воду из-под крана после 24.00 18.01 и выставила открытым за окно. Не помню даже, в каком году, но больше 5 лет назад точно. Эта вода по сей день стоит без запаха, осадка, чистая, прозрачная. Поскольку у меня постоянно вода про запас стоит из-под этого же крана, могу сравнивать, очень часто приходится промывать баллон, на дне все равно грязноватый осадок. А недавно где-то прочитала, что в эти сутки в космосе особая энергетика, потому и вода также заряжается, не знаю, насколько это правда, но результат, как говорится, налицо. А почему именно в эти сутки, тоже непонятно.»

Ответ:
«Вряд ли это имеет отношение к астрологическим циклам, так как каждый год в этот день разные циклы. Христианский эгрегор имеет одно из сильных качеств - целительское. И это уже своеобразное событие, активирующее эти качества.»

—

Вопрос от Кристины Муратовой:
«Я своему сыну настаиваю воду в медном стакане (это по рекомендации астролога), и вот недели три назад я стала, когда перелью воду в его детский поильник, проговаривать, что эта вода очищает, исцеляет его организм, напитывает все клетки, выводит токсины, шлаки и т. д., и у сына появилась сыпь по всему телу, аллергия, вот и очистились 😅, (у него рак, и мы проходили химию, лучевую терапию) до этого аллергией совсем не страдал, сейчас все прошло 🙏»

Ответ:
«Я чуть выше про метабиотики писал. Изучите эту тему, так как химия очень сильно убивает микрофлору. И у многих проходят аллергии после курса.»

—

Вопрос от Yuliya:
«Добрый день всем. Александр, какие медитации можете посоветовать на проработку чакр муладхара, свадхистана, манипура и какие мантры можно на их усиление, раскрытие?»

Ответ:
«Медитации на нижние чакры базовые: визуализация шарика соответствующего цвета в соответствующем месте, либо медитация на янтру чакры плюс биджа-мантры: LAM, VAM, RAM соответственно.»

—

Вопрос от Yuliya:
«Может, конечно, глупости я спрашиваю, но, скажите, пожалуйста, я, можно сказать, только в начале, может ли Гуру работать по фотографии человека? По чакрам и т. д.»

Ответ:

«Работа с энергетикой другого человека на расстоянии (по фотографии или образу) имеет место быть, так как расстояние, как и время - это интерпретация и восприятие нашего ума. На тонком плане все по-другому. Качество работы зависит от уровня того, кто работает, и его наработанного качества концентрации. Плюс, здесь уже обсуждали и не раз, встает вопрос о вмешательстве человека в чужую карму и какие последствия несет такая работа как для пациента, так и для мастера.»

Вопрос от мариет:
«Благодарю, Александр! Но по поводу 2-го, как раз понимаю, что если б родилась без проблем, так же пробежалась бы по жизни, ничего не поняв, поэтому страх забыть о Боге, родившись здоровой, может, неправильно сформулировала. В том-то и дело, что видимых изъянов нет 😔. До 40 лет даже не знала, что есть проблемы (есть грех, стала говорить иногда, лучше уж было бы видно, тогда бы и сама от себя не требовала бы слишком много, и окружающие сочувствовали бы, а не завидовали). Это от мануального узнала, что много изменений, а на онлайн-вопросах к Имраму ответ был, что левая сторона греховная, тогда тоже еще этого понимания не было, только в течение этих лет энергизации стала чувствовать немного тело и поняла, что проблемы с левым плечом, лопаткой и в грудном завороты влево. Возможно, что-то совершила, но вряд ли это имеет отношение к знати и... 😅😅😅. Про Саи Бабу было, что одному мальчику-овощу Он открыл пространство и показал гестаповца, стреляющего в затылок, то есть понимаю, что есть вещи, которые человек должен прожить. Но то, что мы не принимаем, и наши реакции, все это нужно проживать, перспектива мрачная 😩😩, вот что имела в виду. А насчет 3-го, после "Женщин Абсолюта", то есть высказывания Аммы, что Бог - это не только еда, но и фекалии, пребывала в некоторой прострации, а на днях пришло осознание, что все в нашем выборе оценочном. Продолжая ее вот это "Бог не только, но и...", почувствовала какую-то легкость, можно до бесконечности... 😔. Кажется, даже нашла для себя самый легкий путь, нет меня делающего... и так тоже до бесконечности, это тоже от нее, от Аммы. Так что пишу не я, а Божественный импульс во мне. К Пранаве тоже есть желание, но пока еще не знаю. Если будет угодно Богу, чтобы это тело там оказалось, будет так, то что меня нет, уже пришло понимание 🙏💔»

Ответ:
«Я не имел в виду прямо состояние юродивого, оно не обязательно. Важнее внутреннее состояние неполноценности, которое провоцирует окружающих буллить и унижать. Когда человек пишет, при достаточно развитой эмпатии с него можно считать его внутреннее состояние независимо от того, что он пишет и кем себя выставляет. Вы в этом чате с самого начала, да и в старом чате всегда активничали, поэтому я чувствую вашу внутреннюю борьбу и на сколько вам тяжело. И даже когда вы с кем-то начинали бодаться и кого-то раздражать 😠, у меня к вам было только искреннее сострадание и уважение, так как я чувствовал, каких усилий вам стоят эти попытки выйти из-за костеневших ментальных установок. Это серьезное испытание, но вы не бросаете и маленькими шажочками расшатываете эту клетку. Про то, что вы в прошлых жизнях были из знати, я не пошутил 😉. От вас реально идет такая информация.
Да - все есть проявление Творца, и золото, и фекалии. Оценочность - это инструмент ума, и чем фиксированнее ум в эгоцентризме, тем больше оценочности и, соответственно, больше отвращений, как несогласие с тем, кем себя человек считает.»

Вопрос от Галины Березиной:
«Всем доброго времени суток!!
С 17 лет живу с псориазом, сейчас 40. Возник резко, уснула, а проснулась в ужасном состоянии. Хорошо помню тот период моей жизни, а особенно то утро.
Очень хотелось бы исцелиться.
Я практикую Крийю уже полтора года, это благостно влияет на организм, но всё равно болезнь до конца не уходит.
Прошу подсказок и советов у чата и, конечно, у Александра 🙏»

Ответ:
«По НГМ псориаз может возникать из-за следующих конфликтов:

- Двойной конфликт разделения (Желание контакта - человек испытывает глубокую потребность в контакте или прикосновении, но лишён этого, или наоборот, Желание дистанции: человек хочет избежать контакта или чувствует необходимость отдалиться от кого-то.)
- Цикличность конфликтов. Псориаз возникает, когда человек периодически попадает в активную фазу конфликта (ощущение разделения) и фазу восстановления (исцеление после конфликта). Это приводит к хроническому процессу, когда эпидермис то разрушается (фаза конфликта), то восстанавливается с усиленным делением клеток (фаза заживления). Есть какой-то внешний триггер в окружении (родственник, близкий человек), который не позволяет разрулить конфликт полностью.
- Конфликт защиты и уязвимости. Кожа служит защитным барьером. Если человек ощущает, что он уязвим или не защищён, это может проявляться через псориаз.
- Самообесценивание, если человек недоволен своим внешним видом, кожей или ощущает, что не соответствует ожиданиям окружающих.
  Средств много разных, вы наверняка много чего перепробовали. В той же аюрведе огромный список, но они будут слабоэффективными, пока не найдете психоэмоциональную реакцию, после которой начинается обострение. Т. е. нужно найти закономерность - после какого конфликта (внутреннего или внешнего) у вас через некоторое время обостряется псориаз. Например, знаю одного знакомого, у которого псориаз уже лет 15. Увлекся микродозингом того же мухомора, и псориаз практически исчез. Потом забросил микродозинг, и псориаз через несколько месяцев вернулся. То есть чисто психосоматическая проблема, как и астма.»

Вопрос от ЛюдяМилой3312:
«Я безмерно благодарна за эти 2 ответа - кланяюсь 🙏🙏🙏 от всего сердца.
К Вашим сатсангам возвращаюсь и переслушиваю - Вы понимаете, что когда, послушав 3 сасанга подряд, то слушая даже 2 раз - понимаю - надо и третий, и давать время 🤷, чтобы осознал детализированно 🤔, так понимаю.
А поскольку мне за 50, то хочется успеть побольше ещё познать и ещё больше хочется привести здесь (на земле) добра.
Если бы спросили поменять работу с детьми на президентских, все равно бы выбрала

детей. И мечта увидеть другой детский сад - с вёдрами.
Ребёнок в 6 лет спросил меня: "Людмила Ивановна, а почему нельзя материться, а папа ведь матерится?"
Благодарю Вас за этот ответ 🙏.
Очень некомфортно чувствую себя при нем.
И отследила, и поняла, прикоснувшись к 🪆: если вдруг с собеседника и потянуло сказать мат, то здесь вибрации ниже Божественных.
Так ли это?
🤔 И почему у мастера, занимающего Ченнеленгом, шацу, рапэ и т. п., собирает группы для прокачки энергий, начинает выражаться матом?
Объясняя, что это правильно, силы..
Я сомневаюсь 🤷‍♀️, не представляю себе, что Всевышний со своей безусловной любовью так может выражаться.
Я не права?
Благодарю заблаговременно всех, кто сможет пояснить.
🙏»

Ответ:
«1. По поводу переслушивания сатсангов - это нормальное явление. Любая духовно-направленная информация не воспринимается сразу в лоб. Послушав один раз, вы сталкиваетесь с конфликтом собственных установок и мировоззрения. Через некоторое время эти конфликты смягчаются, и вы допускаете новое восприятие, поэтому, слушая второй раз, вы начинаете видеть и чувствовать больше смыслов. Это и есть кармический трафарет, который истончается, если постоянно соприкасаться с духовной информацией.
2. По поводу мата у разных мастеров вы не правы в том, что вы не разрешаете этому быть. У вас есть установка, что это плохо, и вы мир оцениваете через эту установку. Казалось бы, что это и есть нормальная градация социально-моральных ценностей, но нет. В первую очередь здесь ваше неприятие, которое является одним из ключевых факторов непонимания божественного замысла. Бог есть во всем, и в матах тоже.
3. Относительно мастеров ченнелинга, рапэ. В прошлом году я высказывался по поводу ченнелеров, можно почитать в книге. Там далеко не всегда понятно, какая сущность транслирует через человека. Да и через церемонию рапэ тоже можно очень легко подключиться к нижнему астралу. Поэтому в тех энергиях мат - это норма.»

Вопрос от Ивана Саныча:
«Утра Доброго, Александр.
Пара вопросов:

1. Феномен Сынов Израильских (евреев). В концепции общественной безопасности говорилось, что народ этот создан египетским жречеством, искусственно вождением по пустыне 40 лет для разрыва связи поколений деды-внуки.. и т. д.
2. Юмор, как способность улавливать неочевидные связи между событиями и объектами. Есть ли состояние энерготела, которое максимизирует это состояние? Где-то читал, что творцы "реальности" - непревзойдённые мастера юмора (только неясно, это как следствие или навык). Понимаю, что это вопросы не совсем по

тематике чата, но все же интересно ваше видение.»

Ответ:
«1. Феномен Сынов Израилевых опутан множеством слухов и конспирологических теорий. Правду не знает никто. Как-то попался фрагмент видео-записи обучения КГБистов еще из СССР. Там преподаватель очень хорошо объяснил этот момент. Есть правда и есть ложь. Чтобы скрыть правду, обществу дают ложь, но эту ложь раскладывают на две составляющие: якобы правду и якобы ложь, так как всегда нужны противоположности. Поэтому те вбросы насчет евреев и глобалистов могут быть вбросами тех же глобалистов по той же формуле: якобы правда и якобы ложь, чтобы отвести внимание от настоящей правды. Даже если настоящая правда где-то просочилась, то ее максимально быстро убирают, осознанно обесценивая ее, так как СМИ и интернет хорошо контролируются в этом плане (это для тех, кто думает, что в интернете существует свобода информации 😉).
2. Юмор - это следствие расслабления как тела, так и психики. Исключаем истерический юмор как компенсаторный механизм страха. Взять пример: человек очнулся в тюрьме, холодной, сырой. Он не понимает, как и почему. У него страх и напряжение. Он не знает, сколько он будет здесь и вернется ли он вообще на свободу. В этом состоянии не до юмора. Но к нему приходят и говорят - это розыгрыш, и ты в реалити-шоу. У него сразу поменяется отношение, и он расслабится. Начнет воспринимать обстановку как игру, поэтому начнет юморить. Так и в жизни. Чем больше человек понимает суть этой игры, тем больше расслабляется, начинает видеть закономерности и в итоге понимает, что все усложняется из-за слишком серьезного отношения к этой жизни. Поэтому ответ: юмор как индикатор психоэмоционального расслабления.»

Вопрос от Irina Yogina:
«Здравствуйте, Александр 🙏.
У сына в 2 г. появилась паховая грыжа, хотелось бы понимать этиологию конфликта по НГМ.
И интересно ваше мнение по поводу гомеопатии.
С почтением 🙏🤍»

Ответ:
«Болезни детей до 5 лет (приобретенные) в 99.9% случаев - результат конфликта родителей. То есть ребенок в этом возрасте является индикатором проблем отца и мамы по отношению друг к другу. И лечат таких маленьких детей через нормализацию отношений родителей.
Паховая грыжа у ребенка по НГМ:
Конфликт поддержки и защиты. Ребёнок мог пережить стрессовую ситуацию, связанную с временным разлучением с родителями или изменением привычной обстановки (например, начало посещения детского сада, переезд, госпитализация).
Конфликт "проталкивания" или "сдерживания". Ребёнок мог пережить ситуацию, в которой он чувствовал сильное внутреннее напряжение (например, семейный конфликт, громкие ссоры родителей).
Передача конфликта от родителей. Мать могла переживать за финансовую стабильность, безопасность или испытывать внутренний конфликт, связанный с невозможностью "удержать всё под контролем".

Конфликт границ. Ребёнок мог чувствовать, что его личное пространство нарушено (например, из-за слишком частого вмешательства и сильной опеки со стороны взрослых).
Конфликты в НГМ только подтверждают мое первое высказывание, что причина - в родителях.»

Вопрос от Leo Zab:
«Александр, здравствуйте 🙏. Расскажите о процессе эволюции души от минерала до ангела. Интересует вопрос про переход души из одного состояния в другое: минерал/растение/животное/человек. Слышал информацию, что чтобы эволюционировать, животное должно умереть своей смертью. Это так?»

Ответ:
«1. Про эволюцию души от минерала до ангела. Про ангелов уже додумали современные new-age течения. В йогических трактатах рассматривается только цепочка минерал-растение-животное-человек (высшая форма эволюции).
Вариант 1: метафорическое представление уровня развития человека. То есть эта теория рассматривается как уровень развития сознания человека, а не фактическая эволюция от минерала до человека.
Вариант 2: если допустить, что такая эволюция есть, то нужно немного объяснить сам механизм существования материального мира. Многомерные пространства больше похожи на абстракцию. И сознания в них тоже имеют абстракционную форму восприятия. Материальная форма - это идея, фокус внимания и направленная энергия в одну точку. То есть как бы представление, как должна выглядеть материальная форма, и постоянное запитывание этой идеи энергией, чтобы форма не развалилась. То есть наш мир кем-то придуман, и образ этого мира удерживается через коллективное бессознательное (законы и правила, описывающие этот мир). Когда бесформенное, эфимерное и абстрактное сознание пытается представить что-то материальное, то поначалу у него получается придумать только простую структуру, через которую он получает опыт. В итоге получается минерал. С развитием структура усложняется до растения, животного и до человека, как самоосознающая форма. Если бы вы решили развить сиддху материализации, то у вас был бы похожий сценарий. Поэтому эволюция минерал-человек скорее как уровень материального проявления из бесформенного состояния. А все мы по итогу и есть эти многомерные бесформенные сущности.
2. Слухи по поводу естественной смерти животного как требования к последующей эволюции - это вброс современных вайшнавов. В канонических трудах (Веды, Упанишады, Махабхарата, включающая любимую вайшнавами Бхагавад-гиту) нет такой информации, и вариант смерти рассматривает как результат предыдущей кармы. Понятно, что это сделано в рамках идеи ахимсы, которую пропагандируют кришнаиты, но это просто страшилки, не имеющие под собой оснований. А так как кришнаизм популярен, другие направления стали подхватывать их идеи и распространять этот слух.»

Вопрос от Lilia Sinciuc Engelen:
«Доброе утро 🙏, хотела спросить совета по технике благодарности (сделала обоим

своим родителям), результаты чувствую 🙏🥰. Благодарю 🙏.
Сейчас хочу сделать супругу - можно сперва ему и потом его родителям, или надо сперва его родителям (маму я не знала, отец - а знала)?
Благодарю 🙏.
Когда лучше начинать в году (солнцестояние, растущую луну и так далее) 🙏🥰»

Ответ:
«Достаточно сделать супругу. Его родителям не обязательно, так как это уже другая ветка. У вас связь с супругом, как ваше взаимодействие с мужской энергией. Если есть сын, то после мужа с сыном работайте. Если нет, то можно заново с родителей начинать - там пойдут более глубинные слои.»

Вопрос от Yulia:
«Доброе утро, подскажите, пожалуйста, что нужно проработать, если цистит и полипы, но это как следствие дисплазии соединительной ткани (генетическое). Благодарю 🌺»

Ответ:
«Здесь правильно подсветили, что все заболевания, связанные с женской частью, находятся в области конфликта восприятия мужской энергии. Есть какое-то искаженное кармическое восприятие, порождающее конфликт с мужчинами либо с пониманием роли женщины, что приводит к таким заболеваниям.
По НГМ цистит:

1. Конфликт территориального раздражения. Мочевой пузырь ассоциируется с контролем территории. Цистит может быть вызван ощущением, что "моя территория нарушена".
2. Конфликт метки территории. Это может быть связано с чувствами несправедливости или невозможности обозначить свои границы. Пример: конфликт с партнёром, когда женщина ощущает, что её мнение или желания игнорируются.
3. Цистит так же может быть связан с переживаниями, которые воспринимаются как "грязные", оскорбительные или унизительные. Пример: ситуация, когда женщина чувствует себя униженной или несправедливо осуждённой.
   Полипы по НГМ:
4. Конфликт осквернения или загрязнения. Пример: переживание отторжения партнёра, чувство вины за интимные отношения, негативные переживания, связанные с сексуальностью.
5. Конфликт "внутреннего раздражения". Пример: женщина может чувствовать напряжение в отношениях или сталкиваться с ситуацией, которую она "не может вынести".
6. Полипы в матке или других органах малого таза могут быть связаны с конфликтами, касающимися материнства, потери ребёнка или эмоциональной привязанности. Пример: женщина может переживать потерю ребёнка (физическую или эмоциональную), неспособность забеременеть или сложности в отношениях с детьми.
7. Конфликт невысказанности. Полипы могут символизировать подавленные эмоции, которые женщина не смогла выразить.»

Вопрос от Ольги Григорьевой:
«Всем здравствуйте! Александр и все сочатовцы.
Дорогие мои, помогите мне избавиться от бессонницы, практикую Крию третий год, нидра почему-то меня бодрит, если ее выполню перед сном, то ощущаю сильные потоки, уснуть не могу, ночью не могу до часу уснуть, засыпаю с таблетками, утром проснуться, вот сегодня я проснулась в 10 утра, понимаю, что это неправильно, прошу помощи у всех.»

Ответ:
«О, сколько сообщений на тему бессонницы 😅. Много хороших советов, но, в целом, у каждого будут свои нюансы. Нет единственно верного решения этого вопроса. В основе бессонницы лежит неумение расслабиться и хроническое напряжение нервной системы. В НГМ бессоннице приписывают несколько конфликтов:

- Сторожевой или охранный конфликт, оставаться начеку, не расслабляться, чтобы "не пропустить" опасность.
- Перфекционизм и контроль, чрезмерная ответственность, попытка - всё учесть, всё успеть, невозможность отпустить раздумья о проблеме. Мозг остаётся в "режиме поиска решения" (активность симпатической системы).
- Тревога за будущее, финансовые сложности, неизбежные перемены, риски здоровья и т. д.), повышенный выброс адреналина и кортизола мешает заснуть.
Лайфхаки:
- наш мозг очень быстро отключается при чтении или слушании высокодуховных произведений. Срабатывает защитная реакция, и мозг предпочитает отключиться. И чем забористее чтиво, тем лучше 😉. Чтение/слушание так же поднимает точку сборки выше уровня социальных проблем (манипура), в итоге мозг на некоторое время забывает про них.
- нидра-йога не помогает только в одном случае: если одного сеанса недостаточно, чтобы снять напряжение, нужно уходить во 2-й, 3-й или 4-й круг нидра-йоги. рано или поздно энергия распределится, и тело отключится.
- многие здесь советы актуальны: нужно готовить себя ко сну постепенно, а не роняя телефон из рук 😉, у всех и так жизнь напряженная, поэтому выключаем яркий свет, минимум информационного дофамина, в идеале есть за 6 часов до сна, ложиться до 11, так как с возрастом у многих циркадные режимы начинают сбоить и дергать нервную систему.
- спокойные дыхательные практики типа нади-шодханы (сеанс минимум 20-30 минут) играют такую же роль, как и нидра: распределяется энергия, и конфликт ума стихает.
- таблетками не злоупотребляйте. будет деградировать нервная система, в итоге вообще получите нервный срыв.
- в аюрведе брахми и ашваганда рекомендуются.»

Вопрос от Юлии М:
«Александр и участники чата, всех приветствую и буду рада отклику к моему вопросу, подскажите, пож-та, что делать с самосглазом, или это как-то иначе называется 🤔,

очень часто, порой поделишься с человеком своими результатами или наблюдениями по какой-то практике или методе эффективного лечения того или иного вопроса, и все становится для меня менее эффективным или вообще забрасываю, и это перестает работать. Даже рецепты люди просят, я с радостью делюсь и обнаруживаю, что у меня перестало это получаться. Прямо мистика какая-то 🤷‍♀️.
Начала делать практику прощения и хотела поделиться своим феноменом, но тут же себя одернула, что не надо, а то заброшу потом все 🤗, и кстати, на второй день практики прощения потеряла дорогую серьгу, сначала сильно расстроилась, но потом сказала: "спасибо, Господи, что взял деньгами 🙏".
Что это? Самосглаз или просто нестабильная энергетика, и сливаюсь быстро, как будто отдаю свой опыт. Подскажите, пож-та, что с этим делать.»

Ответ:
«- Как говорят - «Слово – серебро, молчание – золото». Действительно, при произнесении вслух теряется энергия намерения, поэтому когда кто-то вслух объявляет о своей цели, чаще всего не достигает этой цели.

- Еще зависит от вашей натальной структуры. У некоторых людей повреждены структуры коммуникаций (вишудха), которые работают как желание делиться со всеми, но имеют обратный эффект усиления этих деструкций. А встречаются личности, которым наоборот рекомендуется пиариться, и это только им помогает.
- Важно осознать, что когда мы делимся какой-то радостью или достижениями, то по факту мы подсознательно ищем одобрения или признания, как результат недолюбленности в детстве, поэтому включается кармический механизм отката, так как это элементы самости.
- Любые чужие достижения вызывают зависть у слушающих, поэтому может быть и элемент энерго-вампиризма.
  В любом случае, если у вас такая тенденция, то вам нужно перестать делиться своими радостями. Скорее всего, обнаружите паразитное желание одобрения, которое и забирало энергию.»

Вопрос от Dmitriy Burlakov:
«У меня еще такое ощущение иногда возникает, что сейчас вместо сна надо больше молиться, мантры читать и т. д., как это делают монахи разных традиций. Сейчас времена такие непростые на земле, что, вероятно, имеет смысл посылать больше блага в пространство посредством молитв, мантр, метта-бхаван и т. д. (как, например, у буддистов существует в конце практики посвящение заслуг, да и тот же Имрам делает подобное в конце своих практик), дабы хоть как-то смягчить общий негативный фон и т. д..»

Ответ:
«😇 Да, хватит халтурить 😇. Не хотим практиковать, постоянно какие-то отмазки и причины, поэтому забирают сон.»

Вопрос от Viktoria:
«Мне очень помогли матрицы Гараева и ашваганда. Я прям в наушниках под них очень хорошо засыпала. Ашваганда дала не сразу результат, а так, через недели 2-3.»

Ответ:
«По матрицам Гаряева у меня есть видео в Ютюб, с ними нужно быть поосторожнее. По ашваганде выкладывал в канал Вивека: база знаний. Там тоже есть свои нюансы при длительном приеме.»

Вопрос от Tabula Rasa:
«Ещё немного про сон.
Приветствия всем 🙏✨
Тоже долгое время жила в режиме "совы", и даже когда рано встаю и сна всего 4-5 часов, легко долго не спать ночью и в принципе нормально себя чувствовать пару дней подряд, наверное, за счёт энергизаций. Только мышцы в гипертонусе дают о себе знать, если больше пары дней в таком режиме.
Начала с усилиями переносить практики на утро.
Просто день за днем вставать в 6, как бы не лень было, и делать.
А вечером только анулома-вилома, фукудзи; растяжка и концентрация иногда.
Ещё неплохо расслабляет "pillow mist", спрей для подушек с приятным для себя запахом, почитать бумажную (именно бумажную)) книжку.
+1 вопрос, про асимметрию лица.
Если правая сторона выглядит более уставшей, чем левая, это дисбаланс иды-пингалы?
Благодарю 🙏»

Ответ:
«Да, энергетическая асимметрия проявляется и на физической асимметрии.»

Вопрос от Irina Yogina:
«Александр, с вашего позволения, еще один вопрос 🙏.
Муж нашел на просторах интернета девушку, которая составила программу для очищения блоков чакр, для их энергизации и хорошей работы. Стал проходить. Практика включает в себя аффирмации, массаж чакры, визуализацию, по три мантры на каждую чакру, медитацию. Вроде - прекрасная практика, но в первую же неделю девушка предложила «просканировать» энергетическое состояние мужа по фото и нашла «воронку негатива, во втором колене рода, которая утягивает позитив» и предложила обряд за немалые деньги. Мне как-то не верится в это все, в порчу и все такое, но у мужа мама всегда говорила о таком, бегала по бабкам и церквям по этим вопросам, и он «в теме», поэтому стал думать об этом. Мне удалось приоткрыть ему глаза, но зерно сомнений у него все-таки осталось. Помогите успокоить человека, пожалуйста, или посоветуйте, как быть 🙏✨»

Ответ:
«Я не знаю нюансов ситуации и не знаю, с кем ваш муж имеет дело, поэтому тяжело сказать объективно. Есть такие "цыганские" методы забросить мысль о порче, чтобы

человек пришел на исцеление. Но я здесь всегда призывал к одному: перестаньте искать волшебные таблетки и учитесь работать сами. К каким-то целителям можно обратиться в критических ситуациях, но если ситуация относительно терпимая, не бегайте по колдунам и целителям, перекладывая свою ответственность на них. Это замкнутый круг, и никто за нас нашу карму не отработает. Максимум будет временное облегчение, если там что-то было.»

—

Вопрос от Ольги Ивановой:
«Доброго дня! Вопрос Александру, в книге вопросов читаю, что постоянное поминание умерших родственников (как я поняла) не надо. Имеется в виду "специально" их вспоминать? Или зацикленность лишь на этом не стоит? Можно ли каждый день посылать Свет и Любовь их душам? И роду? Предполагают, что раз это делаю, то уже ответ внутри есть?
Второй вопрос. Тема пожеланий. Кому-то, мне, дни рождения и прочее. С некоторых пор ощущение абсурдности этого. Не беру во внимание, что так принято в обществе и т. д. Мысли таковы, что могут мне пожелать, чаще это дежурные фразы. Те, кто сам не здоров, не знает счастья и т. п., как он может желать? То же самое я. Что я могу пожелать? Когда всё есть от Бога и есть наш опыт (карма).
Есть ли в этом суть? Я проверяла себя внутри, не от эго ли это? (но куда ж без него 😉) наверно, что-то есть. Но чтоб быть уверенным, нет, этого нет. Может, глупый вопрос может казаться. Но раз настойчиво во мне присутствует, хочется разобраться.
Благодарю за ответ 🙏»

Ответ:
«1. Оставьте ушедших в покое, на сколько можно. Воспоминания живыми для них - якоря, которые не дают пройти подготовку к следующему воплощению. Если уже случайно вспомнилось - просто поблагодарите человека за все хорошее. Специально ничего им посылать не нужно. Это только наш ум думает, что мы так помогаем. По факту мешаем.
2. Все зависит от намерения в пожеланиях, которое закладывает человек. Да, сейчас в большинстве пожелания формальные. Нет там энергии, так как все в своих проблемах и заботах. Но дело не в том, что вам пожелали, а в том, как вы реагируете на них. Только ваше отношение важно. Сами мы можем пожелать только того, что поможет человеку приблизиться к Богу: осознанности, внутреннего равновесия, приобретения качеств принятия, благодарности и т. д. Но не все в нашем социуме поймут такие пожелания. Поэтому остается формальность.»

—

Вопрос от A N:
«Добрый день, всем) у меня такой вопрос к @AlexandrRazumov, что значит по НГМ грыжи в шейном отделе, из-за этого частые боли в шее, как будто тросик отрывается и невозможно повернуться даже, массажами невозможно вылечить, да и таблетками, уколами тоже… Заранее благодарю за ответ 🤗.
И хочу отдельно поблагодарить за эту чудо-книгу, особенно это пожелание в конце, столько любви в этих словах!!!🙏❤️»

Ответ:
«По НГМ грыжи в шейном отделе - это конфликт, связанный с ситуациями, где человек чувствует необходимость контролировать окружающих или, наоборот, испытывает ощущение потери контроля.
Помимо психосоматической причины попробуйте попить хелат магния. Хронические зажимы шеи, когда уже не помогает массаж, связаны с избытком кальция в мышечной ткани (он необходим для мышечных сокращений). Магний - расслабляет мышцы. Магний в любом случае полезно периодически пить, но если причиной является избыток кальция - вы через несколько дней увидите ощутимую разницу. Но это не отменяет проработку психосоматической причины.»

—

Вопрос от Yulia:
«Добрый день, Александр, в продолжение моего вопроса... Как проработать этот кармический перекос в мужской энергии? С мужчинами нет проблем (среди них выросла), а вот с женщинами и женской энергией, получается, есть. Утром делаю Око, обливаюсь холодной водой, 2 ведра, пишу письма благодарности маме, с неё начала... Что ещё могу добавить. Благодарю вас 🌺»

Ответ:
«Здесь уже подсказали. Нади-Шодхана каждый день 20-30 минут эффективно балансирует дисбаланс мужской-женской энергии.»

—

Вопрос от omm:
«Здравствуйте, уважаемые участники, хотела задать небольшой вопрос…
Скажите, пожалуйста, что нужно проработать, чтобы наладился цикл?
У меня сначала была проблема задержек, а сейчас идут дольше нормы.»

Ответ:
«Женская природа построена по принципу подстройки под окружение. В этой плоскости лежит и тема фиксации на партнере (речь про энергетическую составляющую). Сбой цикла чаще всего связан со сменой обстановки или обстоятельств (смена места жительства, постоянные путешествия, смена партнера и т. д.). Вернетесь в спокойное русло - и цикл восстановится.»

—

Вопрос от Ивана Саныча:
«Доброго, чатлане, окажите помощь. Есть потребность раздобыть информацию по исправлению лицевых костей, прикусов, формы черепа и прочих скул?»

Ответ:
«Кости черепа, как оказалось, достаточно легко поддаются изменениям, то есть очень подвижны. Есть такое направление - краниосакральная терапия. Нужно только постоянство в практике, и результаты явные будут уже через неделю. Нужно понимать, что наше тело и наша внешность - это слепок представления о себе на базе

кармического опыта. Поэтому если работать в ключе, что тело - это глина, из которой можно лепить что угодно, то одними из самых отзывчивых на такие техники как раз являются кости черепа. С прикусом чуть сложнее, теоретически тоже так можно исправить, но времени нужно гораздо больше, поэтому эффективнее будет прикус менять либо брекетами, либо элайнерами.»

Вопрос от Viktoria:
«Александр, я недавно присоединилась к вашей группе, чему безмерно рада 🙏. Ваши ответы - это просто кладезь информации, открывает мне глаза на многие вещи. Я благодарна Богу, что нашла вас. Я не знала, что можно здесь спрашивать, а что нет, но теперь понимаю, что спрашивать можно всё 🤗. Очень бы хотелось написать: «у меня все отлично, как так-то?» Но увы… Может, вы мне поможете в моей ситуации, хотя бы направить, а то у меня уже опускаются руки.
С моим мужем давно начались недопонимания… вначале молчала, потом начались ругачки и, конечно, в конце уже и психи, срывы на детей, и тогда я поняла, что дальше так не может идти, и начала над собой работать. В духовность меня тянуло всегда, но так серьезно я начала изучать эту тему месяца 3 и менять свою жизнь тоже. Отказалась от мяса и алкоголя полностью, слушаю лекции, мантры, молитвы и т. д. Пытаюсь стать спокойнее, наладить отношения с мужем и т. д. Но чем больше я в это ухожу, тем больше пропасть становится с мужем. Как большая половина населения, он живет от пятницы до пятницы, выпить, полежать на диване, и жизнь удалась, мне, конечно же, такое не нравится, я хочу, чтоб дети видели другое времяпровождение по выходным. Мы практически не общаемся, он не интересуется тем, что я изучаю, что я делаю, мои смотрю вообще как будто все равно и говорит только, чтоб я его не трогала с этой темой. Что я и делаю… Но я понимаю, что мы сильно отдаляемся от друг друга. Я привыкла уже за 10 лет, что тактильный контакт (обнять, поцеловать) ему вообще не нужен, хотя мне этого очень не хватает, так теперь и 80% времени он молчит… Как сохранить семью в такой ситуации?? Мне было обидно очень, а теперь становится с каждым разом безразличнее. Это безразличие меня начинает пугать… Я хочу оставаться в духовности, но он выразился, что ему нравится его «счастливая жизнь» и менять он ничего не хочет. Он очень хороший человек, добрый, спокойный, но так же не может продолжаться - жизнь как у соседей. Я, может, многого хочу, не знаю даже….
Женщина, конечно же, всегда хочет поменять своего мужчину 😉, я не исключение, но со многим я смирилась, но на такую пустоту в отношениях не могу смотреть с закрытыми глазами……»

Ответ:
«Я неделю назад отвечал на эту тему. Почитайте здесь https://t.me/c/1864992341/9723. Ключевой момент при попытке восстановить отношения - попытаться вернуть доверие мужчины. Отследить - где и когда вы нанесли урон его слабым местам, запретить себе этим пользоваться и понимать, что в первую очередь мужчине нужно от женщины. Не переделывать под себя (сколько рухнуло отношений по этой модели), а понимать, что ему нужно. Вернется его доверие - вернется и тот муж, за которого вы выходили замуж.»

Вопрос от Anastasiia Diomina:

«По горячим следам хочу поделиться своим опытом. Никому ничего не навязываю.
Я достаточно давно в этом чате, и периодически подобные вопросы женщины задают (как быть с мужем, если мы такие разные и так отдалились), и бооооольшая часть ответов - это «служение мужу как Богу», вот чесслово, 90% ответов именно такие.
Мы с мужем вместе почти 15 лет, других отношений у меня не было, и мы сошлись детьми, конечно, каждый из нас за это время менялся, а вот семейный уклад не очень, и в какой-то момент меня этот уклад перестал устраивать - а его вполне. Конфликтов становилось все больше, а отношения все хуже. И мне, как движущей силе, всего хотелось очень исправить данный расклад, и вот, начитавшись всех подобных ответов, и я пришла к тому, что, наверно, надо просто служить мужу, ничего не ожидая. И вот я пришла на игру Лила с этим запросом, точнее, он был сформулирован как «я уважаю мужа», в эти слова я как раз и вкладывала это безоговорочное служение, но только игра меня с этим запросом не пустила. Потому что уважение, служение, любовь и прочее (продолжите список сами) начинается с себя и с определений, а как у меня с отношениями с собой, на сколько я честна с собой? На сколько себе доверяю? Как с разрешением быть такой, какая я есть, даже когда я неудобная, злая, неприятная, раздражительная? Как я внутри себя с этим живу? Так вот, всю игру я разбиралась, насколько вообще я уважаю себя. Отношения - это всегда сложная система с кучей переменных, где не может быть единого ответа на всех. Ищите свои ключи.
P. S. для благоприятного разрешения любой конфликтной ситуации в паре ВСЕГДА нужно желание двоих. Возможно, ваш муж пока не осознает важность этих изменений для семьи, найдите те глубокие слова, дабы ему донести, а если все-таки не хочет, а вам это действительно нужно - ответьте себе честно, готова ли я принести свою жизнь в жертву таких отношений?»

Ответ:
«Парадокс в том, что никогда не будет ситуации, когда будет одновременно желание двоих. Сказку "Журавль и цапля" помните? Когда один хотел, а второй отказывался. Затем наоборот. Это и есть классический пример двойственности. Если у вас появляется желание помириться, у мужа автоматом будет желание протеста и сопротивления 😉. Баланс энергий. Поэтому и не работают отношения на равных во всем. Всегда любые отношения сваливаются в модель: ведомый-ведущий, в соответствии с энергобалансом Ида-Пингала и количеством энергии у каждого. Ведущая женщина автоматом делает мужчину ведомым, а потом сетует, что муж в тряпку превратился. И т. д.
Бомбящая фраза «служение мужу как Богу» говорит не про подчинение мужу, а про то, на сколько укоренились эгоцентричные принципы в личности девушки. Муж здесь ни при чем. Это желание контролировать ситуацию, так как есть недоверие к этому миру, а в высших аспектах - к Богу. Поэтому многие и бомбятся от этой фразы. А там вообще не про унижение, потерю значимости и т. д. Самые близкие люди - это самые главные кармические партнеры, и с ними происходит наибольшая проработка. Речь не про разрешение мужу вытирать о вас ноги, а о том, что муж - максимально эффективный индикатор ваших искажений. И если с мужем что-то не то, значит, он как индикатор сигналит вам, что с вами что-то не так. Поэтому нет речи про подчинение как рабыни. Если вы учитесь различать эти сигналы и видите, что доверие ваше растет и муж им соответствует, значит, вы на правильном пути постижения. Недоверие к мужу есть прямая проекция вашего недоверия божественному замыслу.»

Вопрос от Viktoria:
«Вы знаете, мужу служить как Богу я никогда не смогу и не хочу, я служить хочу научиться Богу правильно 😊. Если мне Бог дал этого человека, я понимаю, значит, мне надо что-то осознать, пройти и т. д. Я хочу сблизиться с моим мужем, понимаю, что местами очень давлю, применяю мужскую роль на себя. Моё эго, я лучше смогу, я лучше знаю и т. д. А в нашем веке никто не идеален, поэтому те служения мужьям и женам, как описывается в священных писаниях, попросту почти что невозможны, в моем представлении, очень уж мы деградировали в духовном плане. Стараться - да, это возможно.
Моя цель - прийти к Богу всей душой и всем сердцем, чтоб я смогла искренне, преданно ему служить. Работа именно над собой мне и нужна, а он подтянется (я надеюсь на это) 😉. Его есть за что благодарить, очень даже, есть чему поучиться тоже.»

Ответ:
«Ответ в предыдущем моем сообщении.»

Вопрос от Anastasiia Diomina:
«Практику прощения не делала. На випассане мы каждое утро где-то минут 30 делали поклоны, я эти поклоны посвящала ему, с этим проблем не было.
Возможно, практика прощения затронет какие-то более глубокие слои 🤷‍♀️.
В том, что нами руководствуют программы, согласна на все 100%. Только изменение этих паттернов гораздо глубже, чем просто дышать во время конфликта, мы-то и не особо повышаем голос друг на друга. А вот не делать какие-то бытовые автоматические вещи, которые и приводят к конфликту, как раз сложнее, в этом и ключ, но поскольку градус напряжения в этих вещах еще не на столько высок, заметить эту программу сложнее, ибо этот паттерн выглядит со стороны как вполне адекватное действие. Если коротко, то слишком много я на себя взяла и больше этого не вывожу, но и для партнера это болезненный процесс, ведь он привык именно к такому раскладу, и его это очень даже устраивает, а теперь какую-то часть обязанностей ему придется делать и выходить из привычной зоны комфорта.
А вообще я еще поняла, что даже когда нас что-то не устраивает и мы с чем-то не согласны, для какой-то нашей части личности в этом есть вторичная выгода, даже если это причиняет дискомфорт, найти эту выгоду и признаться себе в ней - уже половина пути к решению.»

Ответ:
«У женщин есть очень крутая сиддха 😉. Если женщина показывает мужчине, что она слабая и не справляется, то даже последний тюфяк, заросший мхом, поднимется с дивана, так как эта позиция женщины включает какие-то глубоко-подсознательные механизмы у мужчин, и ему хочется помочь, даже не осознавая этого. Кто-то приводил пример: две девушки на вокзале с тяжелыми чемоданами. Одна тянет чемодан, пыхтит, страдает, но тянет. А вторая села на чемодан и заплакала. Как думаете - к кому больше подойдет мужчин и предложат помощь? Если же с мужем распределять обязанности в мужском аспекте, то он и бодаться с вами будет, как мужик с мужиком. Зачем ему напрягаться, когда уже мужик есть, который нормально тянул телегу.
А по поводу вторичной выгоды - это вы в точку. Мы будем до последнего тянуть с решением каких-то вопросов, если эти вопросы помогают нам манипулировать и

управлять другими. Во всем есть меркантильная выгода. Если бы ее не было, то и проблемы бы не было из-за ненадобности.»

—

Вопрос от валентины:
«Александр, здравствуйте.
Как сдвинуть родную сестру с этих программ, либо я ей помешаю пройти её кармический путь? Ведь не зря мы в одной семье.
Полное неприятие всего мужского, гнев, обида, злость, даже с родным отцом не могла находиться рядом, винила всех в её бедах.
Итог: полипы, далее рак шейки матки, лечение сейчас, поддерживаю всячески, много бесед, литературу ей подсовываю, мантры включаю, обращаюсь к Творцу вслух при ней, может, хоть чем-то ей это поможет, осознание открыть, для чего ей это дано, говорю, всё надо принять и болезнь особенно, но пока вижу только страх.»

Ответ:
«Никак. Любая ваша попытка ей помочь будет медвежьей услугой, которая обернется против вас. У нее свой кармический трафарет, у вас - свой, даже если кажется, что вами руководят благие намерения. В итоге накладывается искажение на искажение. В духовно-эзотерической сфере много "спасателей", которые уверены, что несут благо своим близким, помогая. Но через некоторые все приходят к выводу, что сделали только хуже. Вы должны рассматривать свою сестру только как вашу проекцию, и ее проблема подсвечивает какие-то ваши страхи, непроработки, недоверие и неприятие. По-честному, вы пытаетесь спасти сестру, так как вам лично не нравится эта ситуация и приносит дискомфорт. Внутри нет разрешения божественному замыслу. Это может прозвучать грубо и вызвать вопрос: и что, мне стать равнодушной. Нет, конечно. Действуйте, как требует ситуация, помогайте, если просят. Но не навязывайте свое видение мира, разрешите человеку самому созреть. Ведь болезни и даются, чтобы человек сделал выводы и постиг мудрость. Ваш путь - работать только с собой. Это будет менять вашу энергетику, поднимет точку сборки, и ваши близкие это почувствуют. Ваши вибрации начнут стимулировать вашу сестру и ее осознание. А когда человеку пытаешься навязать - он всегда воспринимает в штыки и через недоверие, так как он уже страдает (болеет) из-за своего недоверия.»

—

Вопрос от Darina Fedoseeva:
«Александр, здравствуйте! пжс, подскажите, как делать практику прощения, если физически не могу становиться на колени из-за проблем с позвоночником... 🙏»

Ответ:
«Можно визуализировать простирание в голове. Может, эффект поначалу будет слабее, но со временем визуализация становится такой же эффективной, как и физическое действие.»

—

Вопрос от Iryna Brukhis:

«Здравствуйте, Александр!
Выполняла практику АУМ, то есть пропевала каждый звук трижды по отдельности, затем одновременно на выдохе. И вот примерно после двух недель практики почувствовала, что на звуке У (вибрация чувствуется в груди) меня потихоньку начало раскачивать из стороны в сторону. Для меня это было полной неожиданностью, я не раскачивалась специально, хотя и могла это остановить. Случившись однажды, это повторялось каждый раз во время практики и прекращалось через несколько секунд после её окончания. Как можно объяснить это явление? Я даже перестала практиковать на какое-то время, немного не по себе было.»

Ответ:
«Практика АУМ активирует аджну, поэтому при длительной такой практике можно не только эффект качания словить, но и много других побочек. Вообще тема опасная, если параллельно не делается потом заземление.»

Вопрос от Yulia:
«Доброе утро, подскажите, пожалуйста, во время Око, какую мантру (или музыку) можно слушать, если, конечно, возможно. Или нужно обязательно сконцентрироваться на дыхании и счете? Благодарю 🌺»

Ответ:
«Вообще утренние мантры, помимо основных (Ганеше и Ишта-девате), все связаны с Сурьей. Я при утренних упражнениях включаю мантру Чакшуши Видья Мантра, мантру Сурье, заодно и прорабатывая активацию внутреннего солнца.
https://youtu.be/R4Wl1OEnKuU»

Вопрос от Надежды:
«Я как только начинаю делать эту практику, начинаю рыдать. Отношения с матерью в детстве были очень натянутые, много обид, простое прощение внутри себя не помогает. А эта практика просто нервный срыв сразу.»

Ответ:
«Это как раз индикатор, на сколько у вас активны эти родовые программы, которые полностью управляют вашей жизнью. Это тоже один из распространенных парадоксов современности. Человеку проще держаться за свои обиды, которые разрушают его тело, чем простить. Многие даже на смертном одре не могут отпустить обиды... Нужно помнить, что мама и папа ни при чем. Они вели себя в соответствии с вашим искажениями, с которыми вы пришли в эту жизнь, и взяли на себя грязную роль кармических исполнителей. Нужно пройти через эту боль, как через неприятную процедуру при лечении болезни.»

Вопрос от Анны:
«Здравствуйте, дорогие сочатцы, Александр, Алексей, и, конечно же, Ольга ❤️, возник

вопрос, во время практики пришел инсайт, или это воспаление ума, не знаю, я очень хочу избавиться от излишеств фотографий своих предков, дедов, прадедов, оставить наилучшие и в малом количестве! Как это сделать правильно? Сжечь? Понимаю, что мои дети могут их в дальнейшем вообще выкинуть 🙈. Благодарю.»

Ответ:
«В глобальном плане фотографии предков не несут никакой пользы, кроме фиксации на тех, кто уже ушел. Но нельзя игнорировать родовые принципы в тех традициях, в которых вы выросли. Уничтожение фотографий может создать волну отработок, как признак какой-то чистки ваших связей с родом. Если у вас самой нет потребности в них, просто соберите в какой-нибудь ящик, где они долго могут храниться, и спрячьте подальше, чтобы на глаза не попадались.»

—

Вопрос от Ивана Саныча:
«Александр, пока вы не сбежали... Смотрю сатсанги Имрама и понимаю, что материал им разворачивается больше на утверждениях каких-то истин без вникания в связи. Таким образом, ваши сатсанги заходят на ура, а вот Имрамовские как-то не очень. С чем это может связано?»

Ответ:
«Сбежал 😉. Отвечу в след. пачке ответов.»

—

Вопрос от Ивана Саныча:
«Александр, пока вы не сбежали... Смотрю сатсанги Имрама и понимаю, что материал им разворачивается больше на утверждениях каких-то истин без вникания в связи. Таким образом, ваши сатсанги заходят на ура, а вот Имрамовские как-то не очень. С чем это может связано?»

Ответ:
«Причина, по которой заходит/не заходит информация - не в транслирующем, а в слушающем и в его доверии. 🤔 Уму нужно разложить все по полочкам, а когда информация подается через утверждение, возникает реакция сомнения - а так ли это? Информации в интернете очень много, причем одна и та же информация у разных гуру отличается, из-за чего еще больше начинаешь сомневаться. И вот это состояние недоверия глушит состояние различения. А по факту, если правильно настроиться, истину можно услышать даже в словах философствующего алкаша 😉»

—

Вопрос от Марины 🕉 Безчетвертной:
«Доброго дня 🤷, а как объяснить, что цикл мой подстраивается под цикл близкой подруги. С кем больше общаюсь, с той и совпадать начинает, причем резко. И вообще замечаю, что начинают стягивать меня в свои проблемы, я начинаю расстраиваться за них, хотя понимаю, у всех свой путь, но все равно ввязываюсь эмоционально, потом начинаю болеть 😔. Хорошо себя чувствую, пока ни с кем не общаюсь 🤗, но долго так

не получается.»

Ответ:
«Этот феномен тоже лежит в плоскости женской природы, о котором я говорил выше - подстраиваться под окружающую форму. Связано с менее жесткой структурой и большей текучестью. Поэтому и происходит такая синхронизация. Думаю, вы все слышали такой феномен, когда пара через некоторое время начинает быть похожа друг на друга. Если сравнить фото в начале отношений, то можно будет заметить, что девушка стала больше похожей на своего партнера, хотя и с его стороны есть небольшая диффузия.»

Вопрос от Anton 4/1G:
«Здравия!
Вопрос интересный - тоже им задавался.
По своему личному опыту скажу так: Александр подробно все объясняет (словами и с примерами), за что ему огромная благодарность! 🙏
Имрам информацию больше передает невербально - несколько раз, находясь в определенных духовных состояниях, понимал, что гораздо больше идет по какому-то иному каналу, нежели аудио-видео)
Самое интересное, что потом сложно вспомнить-понять, что там Имрам передавал 😅😅.
Тем не менее, ему тоже огромная благодарность! 🙏»

Ответ:
«Условно есть два типа людей: менталисты - люди с развитым интеллектом (ментальным телом), и творческие люди - развиты творческие чакры (анахата и аджна). Творческим людям проще дается путь реализации, так как их не так держат тиски интеллекта, от которого нужно избавляться, чтобы постичь природу вне ума. Поэтому их и уносит быстрее. Пример: Имрам - музыкант, Дубянский - художник, Пранава - режиссер и т. д. Можно и по другим известным мастерам проверить и найти аналогию. Минус творческого человека - менее развитое ментальное тело ограничивает способность доносить структурировано и развернуто, поэтому подача информации более поверхностна, и упор больше делается на состояниях, что характерно для активной анахаты. Менталисты могут по полочкам разложить любую информацию, но у них проблема с опытом постижения этих состояний. На просторах интернета можно найти множество школ, которые такие подробные модели мироздания разработали и собрали, что мозги в трубочку заворачиваются 😅, но не покидает ощущение, что вся их теория чисто от ума, от очень сильного интеллекта, но духовности там очень мало. Что же со мной не так? Я - гибрид 😅. Изначально во мне было предостаточно творческого начала (я все детство рисовал и музыку подбирал на слух, стихи писал), но ближе к совершеннолетию рационализм предпочел ментальное направление, так как с ним перспектив более успешной жизни было больше. В итоге ушел в айтишку, где все годы и совмещал творчество с менталом (игровая индустрия - сложное построение виртуальных миров и одновременно творческий порыв визуализации и атмосферы этих миров, где был опыт и цифрового художника, и программиста). Из-за более прокачанного ментального тела в начале саморазвития было гораздо тяжелее

раскачать чувственно-интуитивные центры, но эта ментальная фиксация не дала потерять рассудок, когда был опыт по границе безумия, где творческие люди обычно сходят с ума. В итоге все это и не заблокировало возможность испытать опыт вне ума и оставило возможность объяснять тонкие феномены как менталисту.»

Вопрос от Марины Сердюковой 🐝:
«Александр, а у вас бывает, что не можете ответить на какой-то вопрос? 😊
Я поражена вашими глубокими знаниями из разных сфер и обоснованными ответами. А ещё и время на это находить. Ясно, что на каждый вопрос вы не ищите ответ в интернете или листаете какой-то конспект с вебинаров.
Иногда я думаю, что вы врач, а иногда - физик или историк, или психолог, а порой пожилой человек с опытом или мудрец, который копил эти знания лет 70. (Не сочтите за комплимент или лесть 😊)
Откуда такой багаж? Вы случайно не аватар? 😉»

Ответ:
«Последний раз на курсах я был 10 лет назад, чтобы подсматривать в конспекты. Может, еще немного через плечо Оли подсматривал, когда она училась джйотиш-астрологии в 19-20-х годах. Да и все. А к Имраму и Пранаве я ходил не за знаниями, а за благословением, как необходимой процедуре для дальнейшего погружения. Поэтому особо подсматривать негде. 😉 Вообще секрет здесь прост. Я никогда не был заучкой и запоминал информацию, когда разбирался, как работает то или иное явление, а не зубрил. Поэтому у меня была беда с теоретическими правилами и аксиомами, я их никогда не помнил наизусть, но решал задачи я лучше, чем заучки. То есть больше практик, чем теоретик. Это отразилось и на моем духовном пути. Я стал обнаруживать закономерности через опыт. Паттернов человеческой природы не так уж и много. Хороший пример можно привести на цветах. Считается, что основных цветов 6: зеленый, синий, красный, желтый, белый и черный. Причем некоторые черный и белый не считают за цвет. Все остальные цвета - это оттенки комбинаций основных цветов, которых насчитывается около 10 млн. Зачем мне запоминать 10 млн цветов, я лучше разберусь в природе основных цветов, чтобы объяснить, почему возникают такие комбинации. Вы у меня спрашиваете про оттенки (вариации человеческих паттернов), а я, зная суть этих основных паттернов, комбинирую их, и получается, что я как будто знаю все. Конечно, я не держу в голове все конфликты по той же Германской медицине. Зачем, если можно посмотреть в справочник. Аналогично и с аюрведой. Но я могу дополнить эту информацию своими наблюдениями и осмыслениями паттернов. Есть еще глубина понимания этих паттернов. Я раньше упоминал про 5 уровней постижения природы любого явления или предмета. Если, условно, все знают про эти паттерны на первом уровне, и эта информация есть на каждом углу, то мало кто знает природу паттернов на 2-м или 3-м уровне. Я, вместо того, чтобы собирать и так доступную информацию о всех оттенках первого уровня, погружаюсь в более глубинную природу основных паттернов, где и открывается дополняющая и расширяющая информация любого феномена, которой я с вами и делюсь. Поэтому моя информация и отличается от большинства источников по саморазвитию. Этим и объясняются детали и тонкости в моих ответах, которые можно постичь только на более глубоком понимании паттернов, а у вас складывается ваша картинка с недостающей информацией. Поэтому

теоретический багаж у меня не такой уж и большой. Скорее натренированный опыт различения основных паттернов + большой практический опыт. 😉»

Вопрос от Anton 4/1G:
«Нет, это просто суровый опыт в IT (шутка 😅😅)»

Ответ:
«Да и не шутка совсем 😉. Большую часть IT-карьеры я был проводником между менталистами (программистами) и творческими личностями (художниками). А они по отношению друг к другу как инопланетяне. Я управлял командами и проектами, и мне нужно было понимать и одних, и вторых, и делать так, чтобы они могли сосуществовать и понимать друг друга. Помимо этого было предостаточно опыта и тимбилдинга, и административной работы, и юридической, и изучения психологии конечного потребителя. АйТи сама по себе индустрия не для слабонервных, так как там быстрее всего меняются технологии, среды программирования, девайсы и тренды рынка. Нужно быть постоянно на передовой и иногда обнулять весь предыдущий опыт и быстро вникать и перестраиваться на новые технологии. Помню какой-то период, когда сталкивался с неизвестной для меня технологией, и из-за новой информации мозг просто заклинивало, было жуткое сопротивление. А в какой-то момент сопротивление это исчезло, и страх нового исчез. Стал замечать закономерности и понял, что знать все необязательно, нужно понимать идею. Это позволило расслабиться и быстро подхватывать любой тренд. Не знаю, что повлияло: активные практики в эзотерических школах или агрессивная айти-индустрия, или все вместе. Но сейчас мне, в принципе, все равно, кем быть 😉»

Вопрос от Марины Сердюковой 🦋:
«ну не искусственный интеллект, я думаю 🤔.
А может, все-таки Александр - ИИ ☝.
А кстати, кто такой этот ИИ? 🤔 Кто его создал и как?»

Ответ:
«Кто его знает 🤔. Может, и ИИ, которого сделал какой-то Александр и подсунул, чтобы тот за него всю работу делал 😉. Никто не знает, где правда.
Что такое ИИ? Раньше программы представляли четкий набор логики (последовательность действий), но чем сложнее была программа, тем сложнее становилась логика и сложнее было не напортачить в программе. ИИ - это та же программа, но логика программы имитирует когнитивные функции человека, то есть она постоянно саморазвивается и сама усложняет свою логику, что позволяет выдавать более сложные ответы, чем если бы эта задача решалась прямой программерской логикой.»

Вопрос от Ивана Саныча:

«Кстати, Александр, а вы не подумывали "грешным" делом начать давать живые интервью? 😉»

Ответ:
«А стримы мои не относятся к живым интервью? 😉 Вообще, как я говорил, 2025-й посвящаю систематизации своих знаний. Как только все заверну в понятную ступенчатую модель для изучения, тогда и посмотрим, что дальше делать. Вообще какой-то задачи стать популярным нет, так как для меня это излишняя нагрузка, а потребности потешить свое эго через опыт знаменитости у меня отсутствует. Через год посмотрим - как будут требовать обстоятельства 😉»

Вопрос от мариет:
«Думаю, что просто миссии Мастеров немного разнятся, видимо, в этом все дело, наверное. Как выше подметили, Александр действительно многое растолковывает нам, еще не готовым на более тонких энергетических уровнях воспринять. А Имрам и Пранава, видимо, невербально могут давать понимание на несколько тонком уровне. Лично я всем троим очень благодарна и благодарна Саи Бабе, который обещал посылать учителей в Россию и дает их нам. 🙏»

Ответ:
«Речь не про способы передачи информации, невербальности, и в моей подаче предостаточно, о чем многие пишут в комментариях под сатсангами. В IT есть такой подход: прежде чем начать проект, нужно понять, какую проблему будет решать этот проект для конечного пользователя. Когда я учился в разных эзотерических, магических и духовных школах, я с каждым годом все четче и четче ощущал этот разрыв: там, где много ментальной информации, мало духовного опыта, и наоборот, где есть реальный духовный опыт, слабо объясняют, а оправдываются тем, что, мол, это не нужно и не важно для ума. И тогда я понял, что есть проблема: чисто ментальные школы создают ложный путь, усиливая ментал и отдаляя от духовности, а чисто духовные - создают конфликт и протест для ума, так как тот не понимает этих состояний и никто не может объяснить. Решение появилось само собой - мой опыт совмещать несовместимое, и есть то, чем я могу помочь этому миру 🤗. Создать мостик между менталом и духовностью, чтобы ум плавно размягчился и без конфликта слился с духовной составляющей человека.»

Вопрос от Марины Сердюковой 🐝:
«Поделюсь. Я вчера на ночь включила одну мою любимую мантру Вишну 🙏. До этого подумала, а смогу ли войти в его поле и почувствовать то, что ощутили те, кто был у Пранавы. Чтоб не уснуть, я держала глаза поднятыми в межбровье.
Словила! Ну я так думаю. Но только когда удерживала глаза в межбровье.
Если глаза опускались - просто было расслабление.
Вопрос. Кто это сделал, я сама или влияние энергополя 😇🙏?
Возможно, я что-то путаю, не взыщите 😊»

Ответ:
«Если поэкспериментировать, то можно обнаружить, что поднятые глаза выше горизонта практически полностью выключают внутренний диалог. Связано с тем, что фокус направлен на аджну. Поэтому все продвинутые йоги и заводят зрачки под верхние веки. В этом состоянии легче выйти из-под контроля ума и, соответственно, легче получить любой тонкий опыт.»

Вопрос от Ивана Саныча:
«До того как я "запнулся" об Александра, тоже смотрел и слушал Имрама... но не помню почему, но не зацепило особо. И то, возобновил созерцание Имрама лишь потому, что много упоминаний о нем у нашего пастыря 😉.»

Ответ:
«Здесь много упоминаний про Имрама, так как этот чат стартанул с группы людей, которые были на семинаре у Имрама. Точнее, был другой чат, можно сказать, официально курируемый командой Имрама, там было за 1000 человек, но как-то разворачивать там свою деятельность я не собирался, так как со своим уставом в чужом монастыре делать нечего. Поэтому, отвечая на вопросы, держался в рамках тематики чата. Затем родилась идея собраться в группу и поехать в Индию, и сделали отдельный чат, куда перетекло человек 250 из основного чата. А после Индии уже было четкое понимание, что "монастырь" Имрама сильно ограничивает и нужно отделяться. Я и взял за основу этот чат по путешествиям. Объявил, что начинаю разворачивать новый проект, поэтому кому не интересно, могут покинуть чат. В итоге из первых осталось около половины, а дальше чат уже рос из участников, которые приходили с соц. сетей проекта VIVEKA. Но в этой первой сотне остались самые активные 😉, поэтому здесь часто и фигурирует информация про Имрама, хотя сам проект VIVEKA никакого отношения к Имраму не имеет и никакую его информацию не использует.»

Вопрос от Oksana:
«Добрый день. Подскажите, пожалуйста, человеку с ментальными и психическими проблемами можно заниматься медитацией или читать и слушать мантры? Или человеку на антидепрессантах?»

Ответ:
«Категорически запрещено. Здесь этот вопрос поднимался часто. Посмотрите мои сатсанги и почитайте книгу, в которой вопросы-ответы за 2024 год. Все будет только усугубляться, поэтому нужно в первую очередь заняться заземлением (о чем здесь тоже очень часто и очень много и спрашивалось, и отвечалось).»

Вопрос от Zhazira Shynzhyrbekova:
«Добрый день всем, у меня с детства чувство жалости сильное, сколько не проработаю себя, все равно чувствую жалость и плачу всегда, когда слышу или вижу ситуацию. Например, убитому человеку, или даже преступнику, или детям-сиротам особенно, это

тоже негатив?»

Ответ:
«Алексей здесь подсветил, что это эволюционный этап. Дополню, что любая ярко выраженная эмоция является полюсом дуальной пары, то есть ваша выраженная жалость - есть результат кармического безжалостного опыта, то есть в прошлых жизнях был период, когда вы действовали безжалостно по отношению к другим, а это как раз наработка качества манипуры, а в этой жизни компенсируете эту латентную программу через гипержалость, нарабатывая уже опыт сердечной чакры.»

—

Вопрос от @Татьяны_11:
«Здравствуйте! Возник такой вопрос, объясните, пожалуйста: все, что мы в этой жизни получаем, это плоды нашей кармы от этой или предыдущих жизней. Когда мы учимся в школе, то мы не один день проходим какую-то тему, закрепляем знания, повторяем и сдаем экзамен, т. е. усваиваем ее. Сознание осознает себя, только находясь в теле, при потере тела нет осознания индивидуальной личности, так в чем же смысл кармы? Ведь, приходя в это тело, мы ничего не помним, за что оказываемся в определенных ситуациях, когда тело уходит, там получается, тоже нет осознания прожитого здесь, тогда в чем же состоит урок?»

Ответ:
«Вам стоит почитать книгу VIVEKA - тайные знания и посмотреть сатсанги. Эта тема тоже прямо или косвенно поднималась, и я подробно объяснял кармический механизм. Даже в январе был ответ на эту тему. Вкратце повторюсь: карма есть та, с которой мы приходим: это набор подсознательных латентных программ, которые влияют на наши ключевые жизненные позиции. И есть приобретенная в течение жизни. Сознание осознает себя как в теле, так и вне тела, сохраняя качество индивидуальности, но только когда сознание вне тела, оно уже оперирует не ощущениями тела и опытом ума, а подсознательным слоем, то есть мир сознания вне тела строится из того, что в вашем подсознании. Мы ничего не помним, так как сознание в теле находится ниже уровня подсознания, и подсознательный уровень не доступен, но при определенных практиках и медитациях сознание можно поднять на этот уровень и обнаружить все эти кармические отпечатки. Урок состоит в том, чтобы прожить опыт двух крайностей: тиран-жертва, победил-проиграл, ненависть - любовь и т. д. После получения такого опыта приходит срединный опыт равновесия, когда кармический узел обнуляется.»

—

Вопрос от Анны:
«А если рассматривать, что мы божественное продолжение. То получается, мы частички бога, и от нас не зависят наши действия. Бог через нас рассматривает свои проявления положительные или «отрицательные».
Или вариант второй, мы все самостоятельные души, в прошлых жизнях накосячили и должны себя как-то переформатировать, но при этом не помня свои косяки. И если мы нарабатываем благочестивую карму своими мыслями, поступками, действиями, то тогда пребываем в божественной любви и в ней растворяемся?»

Ответ:
«Мы и есть божественное продолжение, но ум пытается эту концепцию осознать в двойственном восприятии. У Бога нет понятия "положительных" или "отрицательных" проявлений. Абсолют состоит из сознания (шива) и энергии (шакти). Для проявления этой вселенной Шакти раскладывается на три составляющих: джняна - знание, крийя - движение и иччха - воля, которые в индивидуальном сознании превращаются в гуны (энергии, искаженные сознанием): саттва, раджас и тамас, то есть саттва в запущенном состоянии - это искаженные знания, раджас - искаженное действие и тамас - отсутствие силы воли. Если представить ось: Высшее Я/Дух - индивидуальное Я, и по этой оси движется точка сборки, то чем дальше мы от Высшего Я, тем сильнее искажено наше восприятие божественного замысла и больше выражена эгоцентричность личности (чувство отделения от Бога). Соответственно, чем ближе мы к Высшему Я, тем четче понимаем суть мироздания, и эго-личность не такая уже закостенелая. В человеке эти три гуны представлены в виде энергоканалов: Ида - тамас, Пингала - раджас и Саттва - сушумна, но по факту мы оперируем только двумя: Идой и Пингалой (пассивная реакция - активная реакция). В этом и кроется проблема человеческой природы, так как чтобы осознаваться правильно, нужно опыт из Иды и Пингалы осознавать в Сушумне, а наш ум направлен вовне (иллюзия внешнего мира), в итоге ум порождает сплошные ошибки восприятия (то, что мы и называем кармой). Эти ошибки усиливают эгопроявленность (отделенность от Бога), и мы по оси Высшее Я - персональное Я спускаемся еще ниже (так называемое падение). Поэтому все йоговские практики и направлены на умение работать с сушумной через медитации, и поэтому считается, что карма обнуляется в сушумне (человек получает истинное знание вместо искаженного).»

—

Вопрос от Анны:
«Как отделилось Эго? Это когда Ева яблоко 🍎 предложила Адаму?»

Ответ:
«😅 Эго было задолго до появления человека. Абсолют решил понаблюдать за собой со стороны и отделил часть себя, и дал возможность этой части осознаться. А эта часть тоже решила понаблюдать со стороны и тоже от себя отделила самоосознающую часть. В итоге чем дальше было разделение, тем слабее был контакт с чистым божественным проявлением, пока растождествление не усилилось до полного отрицания общей природы с Богом.»

—

Вопрос от Ivan:
«Не присваивать себе мысли, действия и их плоды, и кармы не будет?!»

Ответ:
«Это эффективный инструмент растождествления со своим персональным Я, который помогает в глубоких практиках, но это не волшебная таблетка, которая сразу отменит всю карму. Скорее позволит быстрее ее проработать.»

—

Вопрос от A N:
«Очень интересная ситуация. А мысль возникает же в мозге, то есть должен был быть кто-то с мозгами, чтобы породить эту мыслеформу. Или она возникла сама по себе, это как что первее, яйцо или курица.»

Ответ:
«Мысль - это результат комбинации ума (снятие сигналов с 5 органов чувств), интеллекта (наработанного опыта) и эго (степени отождествления). Если проще, то у нас есть кармические (латентные отпечатки), которые создают мотивацию, есть ум, который собирает информацию вовне, и есть интерпретация всего этого в зависимости от запущенности нашего эго. Пример: вы дотронулись до поверхности - пошел нервный тактильный сигнал, ум в своей библиотеке находит интерпретацию этого сигнала и говорит - поверхность шершавая/гладкая, а подсознание говорит: у меня был негативный/позитивный опыт с такими ощущениями. То есть мысль - это постоянная попытка описать внешние и внутренние ощущения.»

Вопрос от Dmitriy Burlakov:
«И пару слов о недвойственности. Недвойственность - это когда человек осознаёт своё единство с высшим. Т. е. это понятие появилось именно в этом контексте, в противовес той двойственности в учениях, которая подразумевает, что ты здесь, а Бог где-то там, на небесах, например. С другой стороны, недвойственность можно понять, как то, что во мне внутри тоже самое и вокруг, т. е. внешний мир - это отображение внутреннего. И это отображение внутреннего связано с нашей кармой прошлого. Т. е. если ты очень хороший человек, а тебя преследуют беды, то это явный признак проявления этого внутреннего, которое сидит в глубинах подсознания. С другой стороны, недвойственное восприятие учит одинаковому отношению к земному счастью и горю. Но такое восприятие нужно для того, чтобы не создавать новые привязки к материальному миру и избавляться от старых привязок. Творить и делать при этом нужно только хорошее. Меня поэтому удивляет всегда 🤔, когда упоминают недвойственное восприятие в контексте отсутствия плохой или хорошей, положительной или отрицательной. Плохой строитель построит плохой дом, который может рухнуть, когда в нем будут жить люди, и могут быть жертвы. Хороший строитель построит хороший дом, с хорошим фундаментом и хорошей крышей и стенами, и в нем будут жить люди долго и счастливо. Плохая еда может ввести человека в невежество, хорошая еда - в благость. И таких параллелей можно много провести. Для того чтобы осознать недвойственность, нам надо как минимум делать благие дела, ну или хотя бы не вредить другим. На этом и построены все правила духовного развития, начиная от ахимсы и заканчивая другими правилами, которые озвучивали Будда, Иисус Христос, Саи Баба и другие великие учителя человечества. Если кто-то и стал мгновенно недвойственным, то это большой путь и труд из нескольких прошлых праведных воплощений. Другое дело, что мы не должны осуждать плохих людей, плохие поступки и т. д., т. к. здесь уже включается привязка, но различать плохое и хорошее мы должны уметь, на то она и VIVEKA. 😉 На мой взгляд, это современная интерпретация недвойственности, что в ней нет ни плохого, ни хорошего, положительного и отрицательного, очень удобна по нынешним временам. Когда столько вокруг и в нас самих греховного, неправильного, безответственного, что так спокойнее жить и воспринимать всё это 🤔. Наличие большой благой кармы может "помешать" только на самом финальном этапе выхода из

сансары, самое главное - не привязываться ни к чему. Как показывает жизнь, потратить или подарить миллиарды можно и за несколько дней, а вот отдать миллионные долги, будучи нищим, очень сложно, имхо. 🙏»

Ответ:
«Я чуть выше описывал механизм отделенного сознания. Будет актуально и для вашего комментария. Даже сама оценка - что такое недвойственность, несет дуальную оценочность 😉. Плохой строитель должен был построить плохой дом, в котором плохой опыт получат те люди, у которых есть соответствующие кармические отпечатки. Строитель - не плохой, а кармический исполнитель. Хороший строитель построит очень хороший дом, и беззаботная жизнь жильцов приведет их к деградации, так как больше не в чем стремиться к совершенству 😉, да и эго посильнее раздувается у тех, кто живет в элитной недвижимости. Я пытаюсь вообще уйти от этой дуальной философии (а другой у нас и не получится, так как мы выражаемся через дуальный ум). И стараюсь просто оголить сам механизм, как это работает, без какой-либо оценочности. Тогда и не рождаются мысли: правильно ли это или неправильно. А прозорливый человек увидит в этом основу основ практик всех духовных школ и направлений. И поймет, сколько же лишнего мяса и жира наши умы нарастили на этот механизм существования нашей вселенной.»

Вопрос от Оксаны Золотовой:
«По поводу служения мужу. Когда у меня муж в мае вернулся с ретрита Пранавы, я чётко поймала состояние: хотелось ему служить. Причем это было просто, понятно и естественно, безусильно. В этом не было ни грамма прислуживания, рабской покорности, а только вдохновение. В этом состоянии не было правильно или неправильно, вот так надо служить Богу, а так мужу. И вообще, в тот момент о Боге не думала совсем, и тема взаимодействия с ним не была мне близка. Это продолжалось дня три, потом рутина поглотила высокие энергии, но эту фишку служения я поймала. Как говорит Пранава, женщина быстрее всего реализуется в семье, знает она о духовном развитии или нет.»

Ответ:
«🤗 Все так. В поле высокой энергии, которую ваш муж притащил домой 🤗, напряжение нашего эго исчезает, а с ним и исчезают претензии и ожидания, которые бомбят в обычном состоянии при мысли о каком-то служении. Все становится естественным. А потом внешние раздражители расстаскивают эту энергию, точка сборки возвращается на свое привычное место, и вдруг обнаруживается, что муж снова дела домашние не поделал, комплимент не сказал, эго за ушком не почесал и т. д. 😅»

Вопрос от Vira Tarkovska:
«Очень хороший вопрос. Поскольку тут уже упомянули "Бардо Тодол", позволю себе порекомендовать "Монлам Самантабхадры". Это как раз о возникновении индивидуального сознания и о процессе его дальнейшего омрачения.»

Ответ:

«Хорошее чтиво 🤔, но над ним нужно медитировать, ум заклинивает. В принципе, это то, о чем я и говорил, только в буддийской интерпретации. Я упоминал про три главных составляющих (Воля, Знание, Действие). Но их действительно 5. Добавляются еще Сватантрия - свобода и Айшварья - власть. Сватантрию можно приобрести только в недвойственности, а Айшварья - результат высшего аспекта Воли. Поэтому их обычно и не рассматривают в рамках индивидуального сознания.»

Вопрос от Алены Бывальцевой:
«Доброго всем дня! Я в Вашей группе недавно, но в полном восхищении от той информации, которую обсуждают тут 🤗.
Александр, подскажите, пожалуйста, с чем связано низкое давление? Я достаточно активный человек, много хожу, двигаюсь, выносливость хорошая, но у меня от многого падает давление, начинается слабость, головокружение, бывает головные боли. Падает от перегрева, если, например, бегаю, от бани, от многих продуктов, даже компот с ирги, черноплодной рябины, многие чаи, травы, не могу из-за этого употреблять. Не могу найти способ стабилизировать это, при низком давлении начинается или головная боль, или аритмия. Это у меня, можно сказать, с детства. Очень тяжело переношу жару летом, не люблю находиться на солнце. Недавно узнала про пользу чёрного тмина, но он тоже снижает давление. Как с этим быть, что можно делать и в чем тут причина, это очень снижает мою активность и не даёт полноценно жить. Буду очень благодарна за помощь и совет 🙏🙏🙏»

Ответ:
«По НГМ гипотония связана с такими конфликтами:

1. Конфликт капитуляции - Я сдаюсь, Нет смысла бороться, Я не вижу выхода, т. е. низкое давление связано с ощущением бессилия или утраты цели.
2. Конфликт изоляции и отстранённости - Я один, Меня не поддерживают, Я в изоляции, т. е. гипотония может возникнуть, когда человек ощущает себя отключённым от общества, семьи, друзей.
3. Конфликт утраты ориентации - Я потерян, Я не знаю, куда идти дальше, т. е. низкое давление может возникнуть при потере направления в жизни.
   Нужно вспомнить, когда возник такой конфликт, и сопоставить с периодом гипотонии. И найти новый смысл, чтобы тело снова включилось в активную фазу, так как гипотония - это пассивность.
   Дополню: с большой вероятностью у вас еще и выраженная проблема поверхностного дыхания. Частое и поверхностное дыхание создает гипервентиляцию и дефицит углекислого газа, без углекислого газа не усваивается кислород, а при кислородном голодании мозг может давать команду на снижение давления, как компенсаторную реакцию. При хроническом стрессе истощаются надпочечники, и организм уже плохо вырабатывает кортизол, который и стимулирует активность, в итоге вы получаете хронический гипотонус парасимпатической системы (постоянную слабость). Может еще фонить щитовидка, плохой сахар и недостаток воды и соли в организме.»

Вопрос от ЛюдяМилой3312:
«Доброго времени суток 🕊️🤲❗
С благодарностью просыпаюсь новому дню/опыту/жизни и говорю Вселенной, Отцу Небесному и т. д.
Благодарю Алексея за ответ об "изощренности ума" 🙏🌺.
❓Сразу 🤔, как же его всё-таки (Ум) сделать союзником в помощь?
❗Александр, благодарю за дозволение/принятие быть в чате, за Мудрость Творца, что передаёте 🙏🤗!
❓После семинара с Имрамом привели к Вам после некоторых изменений, как мне казалось, не в лучшую сторону.
Много смотрю, слушаю разные варианты/разных сфер людей (ченнелинги, астрологов и джйотиш, и т. п. - и в общем, истины крупицы собирая..)
С вашим чатом, мне так кажется, начались интересные изменения:буквально пару дней назад утром вдруг захотелось всех (чаты зааиыть=выйти) и остаться наедине с Первоисточником.
Кому верить 🤔, доверять 🤔 на 💯% - слушая сатсанги, получается, никому - ибо это л3опыт каждого со своей кармой и слышаньем в голове у себя..
Тогда и сказала: всё, Всевышний - вот когда сам у меня появишься, тогда и истина откроется.. смотрю в прихожей перед уходом на работу и ощущение, что он это и.. дверь, и это зеркало, и этот шкаф, и это отражение... улыбаюсь, говорю - благословляю себя навстречу новому дню.
Это что, моё Эго или Ум изощряется❓
Прям надоело бояться, страшиться, ошибаться, в ловушки попадаться - ведь значит, это Он=Творец так "играется" - по Его Воле все случается 😇.
Буду просто ЖИТЬ - слушать мантры, улыбаться всему - и даже смерти😊😇.
Ведь жизнь здесь так прекрасна 🌎, здесь 🌎❗
❓Ваше мнение - я заблуждаюсь?»

Ответ:
«Желание уйти из всех чатов (перестать собирать внешнюю информацию) - это распространенное явление у духовно ищущих. Происходит либо из-за передоза информации, и ум уже не справляется перестраивать шаблоны восприятия, поэтому дает команду: все, надо отключиться и отлежаться, либо при встрече с информацией, которая ломает основополагающие шаблоны вашего мировосприятия, то есть вас на текущий момент эта информация не устраивает, так как ломается вся конструкция. Включается страх потери опоры, и ум заклинивает, как защитный механизм. Все это со временем проходит. Можно уйти в туман на месяц-другой. Когда информация переварится, вернется и желание снова постигать. По поводу страха ошибиться. Я называю это комплексом поиска правильного Бога. И да, ноги этого комплекса растут прямо из эго, так как ошибочного пути нет. Есть собственный уровень восприятия (толщина кармического трафарета), который заставляет сомневаться в истинном мастере и искренне верить инфо-цыгану. А в основе лежит недоверие божественному проявлению. Вы лишнюю карму никогда не получите, только свою, поэтому любая ошибка будет в рамках вашей кармы и любое глубокое осознание в рамках вашей наработанной благости.
p. s. Просьба не перегружать сообщения смайликами, текст менее удобный для чтения, тяжелее сконцентрироваться на вашей мысли.»

Вопрос от Элеоноры:
«Здравствуйте! Подскажите, пожалуйста, как лучше или правильнее делать:
утром и вечером медитировать, либо
1 раз дышать Нади Шодхана и 1 раз медитировать?
Начала медитировать два раза в день, забросила практику йоги, так как нет времени на всё.
Либо у Нади Шодхана и медитации Крийя схожий эффект?»

Ответ:
«Я не совсем понимаю, какое понятие вы закладываете в слово - медитация. И для каких целей вы медитируете. Нади-шодхана - это один из этапов медитации (пранаяма, пратьяхара, дхьяна, дхарана). Поэтому медитация без дыхательной практики и осознанного управления энергиями - это просто размышления с закрытыми глазами.»

Вопрос от Oksana:
«Добрый день. У меня возник вопрос: возможно ли с помощью дыхания и других духовных практик вывести прививку "от известного вируса 19 года"?»

Ответ:
«Прививку можно вывести с помощью детокса и голодания, а с помощью дыхания и духовных практик меняется сознание, которое перестанет заморачиваться на эту тему 😉»

Вопрос от Евгении:
«Здравствуйте, нашла на Литрес Тибетскую книгу мертвых, полкниги осилила, в ней в основном молитвы-ритуалы, помогающие умершему совершить переход, описываются ужасы перехода. Жуть и страх… неужели такое мучение для каждой души? Или в книге иносказательный смысл? Хочется верить, что после жизни встречают светлые существа, как свидетельствуют пережившие кому. Если возможно, расскажите, что нужно вынести из этой книги.»

Ответ:
«Да, «Тибетская книга мёртвых» немного тяжеловата для неподготовленной психики. Лучше почитать книгу Рамачарака «Жизнь за пределами смерти», она написана на современном языке и более мягко подает эту тему. Несмотря на то, что «Тибетская книга мёртвых» - это буддийское видение посмертного опыта, а «Жизнь за пределами смерти» - йогическое видение, обе книги говорят плюс-минус об одном и том же. И из своего личного опыта умирания и потери тела могу подтвердить, что все так и есть, как в этих книгах пишут. Все описанные феномены при умирании легко объясняются, если утвердиться в мысли, что мы не видим мир, а представляем его. Нас всю жизнь убеждают, что мы видим, но все не так. Глаза пропускают только отраженный свет разной длины волны (разного цвета), а ум внутри собирает картинку на базе не только визуальной информации, а и остальных органов чувств плюс библиотека наработанного

опыта, и выдает нам картинку. Когда человек умирает, у него теряется часть датчиков, считывающих информацию (5 органов чувств), и источником информации становится его подсознание. И именно из этой информации человек вне тела начинает собирать свою реальность, только в астрале. Я здесь много-много раз упоминал о том, что чаще всего в подсознании у нас подавленные и непроработанные эмоции и страхи, поэтому когда мы лишаемся тела, мир начинает собираться из этих эмоций и страхов, и сознанию кажется, что он попал в ад. Если в обычной жизни человек может убежать или заглушить свои страхи разными способами, то вне тела это невозможно сделать, и сознание остается с этими страхами и эмоциями наедине. Плюс добавляется контрастность астрального пространства, в котором все усиливается раз в 10 (вкусы, цвета, эмоции и т. д.). Это и есть тот ад, о котором пытаются разные религии рассказывать. То есть не внешнее какое-то чистилище, а то, с чем человек ушел из жизни. Поэтому человек, который носит в себе гнев, обиду, неприятие и другие негативные эмоции, сам себе создает посмертный ад, так как проживет все эти эмоции в 10-кратном размере, а астрал ему будет под эти эмоции подбрасывать разные страшилки. То есть это не реальные сущности, а наше представление о мире, только подсознательно-астральное.»

—

Вопрос от Евгении:
«🙏, но бывают же внезапные случаи, не успел мантру прочитать и в астрал)), опять же, дети… как-то мне кажется, все не так однозначно, надеюсь.»

Ответ:
«Поэтому и буддисты, и йоги готовятся к смерти (переходу в астральное осознание) всю жизнь, так как никто из нас не может гарантировать, что для него наступит Завтра. Достаточно легко протестировать, готов ли человек к переходу или нет. В любой критической жизненной ситуации в голове должна начинать звучать мантра, а не реакция на происходящее. Если человек начинает эмоционировать на эту ситуацию, то при посмертном опыте он будет скован страхом, паникой и разочарованием, что в итоге приведет к неприятному посмертному опыту. То есть для сознания это будет такая же эмоциональная ситуация, как и при жизни. В христианстве есть паразитная идея на примере убийцы, который висел на соседнем кресте и попросил прощения у Иисуса Христа, а тот отпустил ему грехи. В итоге современные христиане уверены, что можно всю жизнь не париться, а потом, под старость, успеется попросить у Бога прощения. И это большое заблуждение. Отпустить грехи - это обнулить кармические подсознательные отпечатки, тогда сознание во время смерти будет чистое. Обычная молитва на такое не способна. Здесь либо нужно найти мастера/аватара, который может почистить вам подсознание, либо самим постоянно в практиках и образе жизни переписывать свое подсознание. С детьми все немного по-другому. До трех лет дети помнят свой последний посмертный опыт, поэтому у них и не развит голосовой аппарат, чтобы лишнего не взболтнули 😉. Поэтому смерть для них будет как вторая попытка съехать с горки с осознаваемым повторным опытом. У детей постарше будет уже смесь их подсознательных отпечатков и опыта, который они успели приобрести, но больше будет превалировать подсознательный опыт, как у маленьких.»

—

Вопрос от Сергея:
«А "... Если узнал - ты свободен и просветлен...", то что в этом случае? Куда унесёт сознание ветер кармы?»

Ответ:
«Если подсознательные страхи не сковывают и не создают псевдо-астральные миры, то такие люди видят яркий свет, пройдя через который они окажутся в слоях высшего астрала (рай по христианской версии), где будет достаточно комфортно, либо полностью растворятся в сознании Абсолюта.»

Вопрос от Ивана Саныча:
«Александр, Спасибо Вам за оперативность ответов, аккуратность и скрупулезность (ни одной опечатки и грамматической ошибки не обнаружено). Может, вы или кто из участников подскажет, как подойти к решению неувязочки: при попытке медитации на коврике то нога затечет, то спина заноет, то нос зачешется, в итоге больше чем на 20 мин не выходит замереть 😒?»

Ответ:
«Медитация - это, в первую очередь, внимание к своим внутренним ощущениям. А пранические потоки очень легко поддаются управлению через внимание. Поэтому когда человек садится медитировать, какое-то время его ум еще направлен вовне, но через 15-20 минут внимание больше сползает во внутренние ощущения, и пранические потоки начинают более активно двигаться в теле. Так как наше тело неидеальное и наполнено сплошь и рядом энергетическими блоками и зажимами, эти пранические потоки сталкиваются с этими препятствиями и передают сигналы на нервную систему. В итоге тело начинает чесаться, затекать, болеть и т. д. К медитации нужно подготавливаться, чтобы смягчить этот эффект. На вопрос "как научиться медитировать" я раньше отвечал - научитесь расслабляться. Вам та же рекомендация. Перед медитацией нужно максимально расслабиться. Солевая ванна, 5-6 часов после еды, 1-2 часа без интернета и искусственных стимуляторов дофамина, чтобы нервная система выровнялась, а перед самой медитацией нужно дышать пранаямы, чтобы перераспределить энергию. Сразу активные, а потом более спокойные. Тогда получится уйти в глубокую медитацию, и граница 15-20 минут будет менее заметна.»

Вопрос от Марины 🕉 Безчетвертной:
«Эх, я не знаю, каким образом, но сознание поехало не в ту сторону. Не практикую пока ничего, но пристрастилась слушать мантры на ночь, с них улетаю и вырубает в момент. Но в одно прекрасное утро все поплыло. Голова кругом. Могу сидеть на месте, а пространство как будто сдвигается. Тревожное расстройство усилилось. Необоснованная внутренняя злость. Я понимаю, что готова сорваться на кого угодно. Состояние полусонное. При каждом удобном случае ложусь. Решила начать делать Око, но спина болит жутко, все-таки сделала по 5 подходов, как смогла. Но после него пришлось лечь поспать 🥳. Чувствую мне как будто лет 90. Абсолютное нежелание ничего делать, любая мысль о каком-то действии угнетает.»

Ответ:
«В целом вы знаете мой ответ 😉, так как давно в этом чате. Из зад**цы всегда тяжело выбираться, но никто это за вас не сделает. Неделание ничего, даже без духовно-йогическо-эзотерических практик, несет вред здоровью, так как той же лимфатической системе нужно движение мышц, чтобы лимфа двигалась. А это, по факту, канализация нашего организма. Поэтому пассивный образ жизни в любом случае приведет к застою лимфы и венозной крови, что вызовет обширные очаги воспаления. Поэтому формула: полежу и все пройдет - не работает. Дальше будет только хуже. Надо тело постоянно расшатывать, ходить по улице, махать руками и т. д. То, что вы улетаете от мантр - это признак нехватки энергии на низах, о котором тоже я много здесь говорил, поэтому мантры нужно прекращать и заставить тело двигаться.»

—

Вопрос от Oksana:
«Добрый день, Александр. Вы все эти тонкости про глаза, дыхание и т. д. будете на курсе объяснять? И когда он начнётся примерно? Не терпится ваши знания применить. Вы так все доступным образом объясняете.»

Ответ:
«Да, все тонкости буду объяснять. По срокам лучше не спрашивайте 😅. Похоже, мне нужно бросить все остальные свои сферы деятельности, чтобы наконец-то сделать эти курсы.»

—

Вопрос от Oksana:
«Благодарю за ответ. Вы имеете в виду заземление: делать практику Око возрождения?»

Ответ:
«Да, это программа-минимум: утром Око возрождения, вечером - Нидра-йога.»

—

Вопрос от Анны:
«Здравствуйте, можно ли самостоятельно зарядить обычные свечи с маркетплейса на уровне церковных, например, и каким образом?»

Ответ:
«Можно зарядить все, что угодно 😉. Только зависит от вашей наработанной силы концентрации и энерго-потенциала.»

—

Вопрос от Юли:
«Здравствуйте, подскажите, как увеличить вместилище для энергии?»

Ответ:
«Не совсем понятен вопрос. Какое вместилище и для какой энергии? Если вы имеете в

виду объем личной энергии, то правильнее будет вопрос - как привести в норму текущее "вместилище", так как неважен объем дырявой кастрюли, воду все равно держать не будет. 😉»

Вопрос от Ольги Ивановой:
«Доброго дня! Александр, можно узнать о причинах и высокого давления? И как финал - ишемический инсульт? Благодарю!»

Ответ:
«Гипертония по НГМ -

1. "Территориальный" конфликт или "страх атаки".
   Суть: человек бессознательно ощущает, что должен "защитить территорию" (дома, бизнес, личное пространство) или "одолеть соперника".
   Биологический смысл: повышение давления делает организм "боевым" (лучшая циркуляция, готовность к агрессии или защите).
   Пример ситуации: постоянный стресс на работе, где человек "воюет" за пост или боится "нападок" начальства, родственников, соседей. Организм реагирует на это как на затянувшуюся борьбу за выживание — давление растёт.
2. "Не успеваю", "перегрузка" или "должен вытянуть всё в одиночку".
   Суть: конфликт "я обязан многое успеть, иначе катастрофа". Человек живёт в ощущении, что вокруг — опасности, нехватка времени, нет помощи.
   Биологический смысл: тело поддерживает высокое давление, чтобы "форсировать" кровоснабжение мозга и мышц, повышая шансы "справиться с задачей".
   Пример ситуации: хроническая напряжённость (долги, семейные проблемы, дефицит ресурсов), когда человек испытывает постоянное чувство "если я не буду на пределе, всё рухнет".
3. "Страх перед будущим" или "нужно больше сил и контроля".
   Суть: страх, что без повышенной бдительности человек не справится с грядущими трудностями (здоровье близких, экономика, пожилой возраст и т. д.).
   Механизм: организм "решает", что надо держать тело в состоянии постоянной готовности (спазм сосудов, повышение тонуса).
   Пример: пожилой человек, который боится ухудшения самочувствия, старается "держать всё под контролем", вследствие чего давление стабильно высокое.
   Физиология проблемы - нехватка углекислого газа, который расслабляет и расширяет сосуды. Хронический стресс заставляет учащенно дышать, что приводит к неуспеванию организма накопить достаточно углекислого газа, чтобы расслабить сосуды. Снова упираемся в неправильное дыхание.»

Вопрос от Ольги Ивановой:
«Доброго дня! Александр, можно узнать о причинах и высокого давления? И как финал - ишемический инсульт? Благодарю!»

Ответ:

«Ишемический инсульт - закупорка (тромб) или резкое сужение сосудов, приводящее к дефициту кровоснабжения мозга.
Возможные конфликты по НГМ:

1. "Конфликт потери движения" или "не могу действовать".
   Человек переживает сильный шок: "Меня парализует ситуация", "Я не могу убежать/защититься/действовать".
   В мозгу это может отражаться в зоне, связанной с моторными функциями (коры двигательной области). При разрешении конфликта — риск "кризиса" с ишемией, проявляющейся параличом.
2. "Конфликт интеллектуальной беспомощности".
   "Я не способен решить проблему", "мозг не справляется", "всё бессмысленно".
   Может коснуться участков мозга, ответственных за сознательную деятельность, — при разрешении конфликта возможен кризис с ишемией (расстройства речи, когнитивные нарушения).
3. "Территориальный конфликт".
   Постоянная борьба или страх "за свою территорию". В активной фазе организм держит высокое давление (см. про гипертонию в предыдущем сообщении), в "эпилептоидном кризе" может произойти резкое сосудистое событие (в т. ч. ишемический инсульт).
4. Страх "быть разорванным" или "удушенным" (затрагивающий крупные сосуды, горло/шею).
   Может вести к спазму сонных артерий, при разрешении — нестабильность и риск окклюзии.
   Вывод один: слишком много желания все контролировать в этой жизни и неумение расслабляться, что приводит к хроническим спазмам и изношенности сосудов. Вопрос времени, когда тело не выдержит.»

Вопрос от Dmitriy Burlakov:
«Александр, я вроде бы и рад полностью согласиться с вами 😉, но...☝. Символично, через образы, недвойственность всегда были попытки описать, и в адвайте, и в дзогчене. И есть очень хорошие образы, через которые можно постичь недвойственность. Но для того чтобы ее постичь через образы, нужно, чтобы и сознание было готово к такому постижению, иначе можно всё искажённо осознать. Сознание, находящееся в гунах тамас и раджас, неспособно постичь недвойственность. Поэтому нужно, чтобы сознание ищущего недвойственность было в гуне саттва.
Недвойственность - она за пределами гун, но познается она из саттва-гуны. Чтобы сознание пребывало в саттва-гуне, нужно иметь хороший характер. Хороший характер формируют хорошие привычки на уровне тела, ума, речи. Соответственно, привычки формируются хорошими поступками на уровне тела, ума и речи. При рождении у всех разный баланс хороших и плохих поступков (кармы), разный характер. В тибетской астрологии, например, есть такие показатели, как белые и черные камни, которые пытаются как-то обозначить этот баланс. Тибетцы для смягчения негативного влияния применяют разные методы, от практических до магических, т. к. вся эта карма прошлого никуда в один миг не девается, даже если ты соприкоснулся с таким наивысшим буддийским учением, как дзогчен. В йоге существует яма и нияма, которая помогает сформировать такой характер и сознание, в котором будет возможность познать и

освоить все последующие ступени йоги, в конце которой самадхи. Будда Шакьямуни при жизни создал монашескую сангху с более чем 250 правил (обетов), дабы монахи сангхи не творили негативных поступков на уровне тела, речи и ума, которые будут отягощать карму и омрачать сознание. Будда называл себя совершенным и призывал других к подобному. В буддизме даже есть типы благородных личностей с разной степенью совершенства (опять это оценочное мышление 😉), которые обладают определенными качествами, и чем совершенней эти качества, тем более короткий путь у этих личностей для выхода из сансары. Иисус Христос говорил: "будьте совершенны, как совершенен Отец ваш небесный". Т. е. опять акцент на совершенстве характера, качеств и т. д. При этом же Иисус говорил: "не мечите бисер перед свиньями". А как мы определим, свиньи это или нет? Опять оценочное мышление. 😉 Саи Баба тоже призывал к совершенству, но в то же время говорил: "избегать дурных компаний". А как мы определим, дурная она или нет, если нет в нас оценочного мышления? 😉 По сути, и Иисус Христос, и Саи Баба этими высказываниями учат нас хотя бы различать людей, которые находятся глубоко в тамасе и раджасе, поэтому Иисус Христос применил даже животное обозначение людей, пребывающих в глубоком тамасе. В буддизме махаяны, большой колесницы, существуют коренные падения бодхисаттв. Одно из них - это давать учение тем людям, кто не готов еще к познанию высших истин. А как определить, готов или нет? Опять оценочное мышление, кстати. 😉 И насчет вашего примера со строителями. Далеко не всегда плохие поступки от других или вообще плохие события по жизни наставляют нас на путь истины, часто тяжелые ситуации убивают морально людей и, соотв., могут нас столкнуть в инволюционную спираль сансары. Поэтому не желаю никому плохих строителей 😉. Надеюсь, и вы, Александр, тщательно подбираете себе на работу программистов, дизайнеров и т. д. 😉»

Ответ:
«Дмитрий, я не призываю со мной соглашаться. Я призываю прожить эти знания через опыт и вернуться с фидбэком, чтобы оперировать не теоретическими знаниями 😉. Я вообще говорил о другом. Давайте по порядку:

1. Я не против правил, установленных Буддой, Иисусом, Саи Бабой и другими аватарами. Но я задаю себе вопрос: почему эти правила были созданы? И со временем (и опытом) нахожу ответ: потому что самый эффективный стимулятор развития для человеческой природы - это страх. Человека по-другому не удержишь в рамках, и никакие уговоры не помогут. Если будет хоть малейшая возможность расслабиться - человек воспользуется ей по максимуму. Разбираясь дальше и начиная понимать физиологию энергетических процессов, я еще больше начинаю понимать, почему эти правила были установлены. Есть закон усреднения энергий, поэтому, попав в плохую компанию, человек становится "плохим" не потому, что он в плохой компании, а потому, что его точка сборки усреднится с этой компанией, то есть опустится вниз, и человек будет уже выстраивать мировоззрение с позицией своей ТС. Большинство людей не понимают, как работает баланс энергий, поэтому им и говорят: делайте так, просто поверьте, что так нужно. Но что выкидывает человеческий ум? Он порождает неприятие, презрение и гордыню к "плохим" людям: я не должен с ними общаться - они плохие, я выше этих людей и т. д. В итоге человек, который следует этим правилам, попадает в ловушку ума, культивируя те качества, которые отдаляют его от реализации. Брамины в Индии - хороший пример. Они

яро следуют этим правилам "саттвичной" жизни, культивируя неприятие низших каст, собственную избранность и высокомерие. И мало кто из них близок к реализации. Почитайте истории известных сиддхов, которые вышли из-под ограничений любых правил, и как они любят приходить в храмы и прикалываться над браминами. Это не значит, что правилами можно пренебрегать. Это значит, что нужно разобраться, почему эти правила были установлены, чтобы они не превратились в очередную ментальную религиозную клетку.

2. Недвойственность познается не из саттва-гуны, а вне гун, просто саттва - это более-менее нормальный баланс пран, дош, кош и т. д., который позволяет телу расслабиться и сознанию оторваться от тела, чтобы познать недвойственность. Недвойственность можно познать из любой гуны, просто нужно пробить дно того же тамаса 😅, т. е. постижение через падение. Ведь Пранава три года, умирая на своей квартирке, вряд ли был в саттвичном состоянии. Просто саттва - самый мягкий и сбалансированный вариант, но не единственный способ. Там нет линейности, и в одной гуне нельзя находиться. Они работают постоянно вместе.
3. Про яму - нияму я здесь несколько раз говорил, что невозможно постичь ее умом, понимание приходит после опыта единения сознания со вселенной, тогда при возвращении человек по-настоящему осознает, что он есть все, поэтому и нанесение вреда другому для него такое же, как и нанесение увечий себе. Так и про остальные правила - есть их ментальное понимание, а есть в ключе энергетических процессов.
4. Я выбираю себе сотрудников по карме своей 😉. Как и вы все выбираете себе партнеров, партнерш и друзей. Кто из вас, влюбляясь, думает: о, какой хороший кармический партнер, сколько всего я с ним проработаю? 🤔 И невозможно подстелить соломку, так как кармический трафарет выберет то, что нужно ему, а не вам. Да, высокие моральные принципы проецируют в пространство соответствующие запросы, и люди будут рядом с вами, отражающие ваше внутреннее состояние. Но это вообще не дает никакой гарантии, что эти люди не нака**ют вам под коврик 😉. Так и у меня - все мои команды и сотрудники плюс-минус хорошие люди, но тем не менее я получил опыт и злоупотребления моей добротой, и подстав, и кидания меня на деньги, потому что моя карма требовала этого. Просто можно начать мстить ветряным мельницам, а можно взять и разобраться - откуда дует и залатать эту дыру в себе.»

Вопрос от Dmitriy Burlakov:
«Я к чему это всё 🤔. Можно первый раз, придя в спортзал, сразу повесить себе на грудь олимпийскую медаль. 😅 Но до настоящей медали может дело не дойти, если не соблюдать дисциплину, труды, устремления, определенные правила и т. д. Тоже самое и здесь, к недвойственности мы сможем прийти при совокупности факторов и действий. Но пробовать разговаривать языком недвойственности и брать на вооружение истины недвойственности, при этом плотно находясь в социуме (в гунах раджас и тамас), иметь какие-то мирские цели и задачи, не получится, имхо. На то они есть уровни истины, относительная истина и абсолютная истина. И путь к абсолютной истине лежит через постижение относительной истины. Я часто встречал духовно развивающихся людей, которые со своими привычными амбициями (сам такой же, надеюсь, был уже 😉), пытаются понять самые высокие истины и взять их на вооружение, при этом игнорируя

базовые основы, в итоге топчутся на месте годами, еще и проблемы могут себе притянуть. При этом можно еще ошибочно полагать, что мы уже в недвойственности, и у нас нет эго, и мы едины со вселенной, а на самом деле это наше эго-го размером с целую вселенную, и мы полностью растворились в нём (а не в Боге, как хотелось бы 😉). Поэтому пока мы не в недвойственности, не в абсолютной истине, то оценочное мышление нам ой как пригодится еще 🤔, имхо. Хотя бы чтобы честно обнаружить в себе некоторые негативные черты характера и искоренить их в себе. 😉 С уважением к Александру 🙏🙏🙏 и ко всем участникам чата. 🙏🙏🙏»

Ответ:
«Дмитрий, мое сообщение не является протестом против саттвичного образа жизни и правил, помогающих в духовном развитии. Вы правы, что нужно к этому стремиться, и эманации недвойственности начнут просачиваться даже без глубокого внетелесного постижения. Я призываю не залипать на правила, не понимая, зачем они были созданы. Перефразирую заповедь: Не создавай себе кумиров концепций, так как концепция - это металлический прут клетки, которую мы создаем своим умом, а потом не знаем, почему не можем из нее выйти.»

Вопрос от Rust Stanislava:
«а Нади Шодхана, просто как дыхание попеременное, в произвольной позе, т. е. как удобно, это уже не элемент медитации?
И выдох-вдох делать с задержкой?
пока делаю, как пойдет
по уюту..»

Ответ:
«Все дыхательные практики должны делаться с прямой спиной, так как если спина будет неровной, энергии по основным энергоканалам будут плохо проходить. А с учетом того, что в лежачей позе есть излишнее давление на грудную клетку, полноценно дышать лежа не получится. Поэтому нужно найти удобную сидячую позу с прямой спиной. Нади Шодхана - без задержек. С задержками это уже другие пранаямы.»

Вопрос от Ларисы Лазаревой:
«Здравствуйте 🌞.
При имплантации зубов всегда назначают антибиотик, может, кто подскажет альтернативу ему, не традиционную?»

Ответ:
«Альтернативные природные антибиотики имеют более медленный эффект, а имплантация несет достаточно высокий риск инфекции, поэтому это тот случай, когда использование антибиотиков более оправдано, так как действие той же аюрведы не такое быстрое, чтобы обезопасить быстрое воспаление. Здесь скорее нужно совместить программу восстановления микрофлоры ЖКТ, чтобы нивелировать действие антибиотика.»

Вопрос от Елены Иволги:
«Александр, у вас где-то был тренажёр для глаз, интересно посмотреть и, возможно, купить, я так понимаю, это программа.»

Ответ:
«https://viveka.center/videotrainer Сегодня ночью был еженедельный дайджест со всеми ссылками. Продублирую. Это не программа, а набор видео-сессий, которые нужно смотреть ежедневно. Видео сделано по специальному алгоритму, чтобы стимулировать всю группу глазных мышц. Результат виден даже по короткому демонстрационному видео на странице курса. Главное условие: смотреть в темноте и с яркостью телефона/планшета около 50%, так как при пониженной яркости световые эффекты в видео будут более слабо воздействовать. В тренажере заложен такой же принцип, как и в очках профессора Панкова, только у них один маленький светодиод в центре окуляра, в наших видео световые эффекты появляются в разных областях экрана, поэтому лучше задействуют периферическую область зрения. Когда я разрабатывал эти видео, про очки Панкова я ничего не слышал, задали вопрос на Ютюб - в чем разница. Оказалось, что принцип тот же, только наш тренажер не требует отдельного аппаратного комплекса, и можно его использовать с любого устройства. И, главное, как в любой мышечной тренировке, нужна система и дисциплина. Требуется какое-то время, чтобы мышцы глаз перестроились. Можно от 1 до 3 сессий в день.»

Вопрос от Элеоноры:
«Здравствуйте! Я только учусь медитации, за основу взяла уроки Имрама. Он говорит, что нужно концентрироваться на лоб, затылок, позвоночник. Мне непонятно, это одновременно нужно на трех частях концентрироваться, или можно по очереди? Концентрация сразу на трех частях плохо получается. Подскажите, пож-та, кто знает.»

Ответ:
«По техникам Имрама нужно спрашивать в чатах или службе заботы Имрама, так как он никому не делегирует пояснение его техник, инструкторов он не готовит. Я медитации буду обучать совсем по-другому. А до этого я всем говорю - научитесь расслабляться, так как без расслабления медитация не получится.»

Вопрос от Nata Nikolaeva:
«Добрый день! Я благодарю 🙏 за свет знаний, который исходит из этого чата в мою темную и малоосознанную жизнь!
Уважаемый Александр, все, что Вы говорите, откликается в моей душе. Хочется спросить у Вас: Имрам говорит, что некоторые люди не имеют душу. Это как понимать? Это значит, что они зависимы от чего-то (ну, например, алкоголизм, наркомания), или это что-то другое. Как думаете, что Имрам может иметь в виду?
И как понять, есть ли у человека душа или нет? Разве есть бездушные люди?
2) скажите, пожалуйста, по НГМ ишемические язвы (именно левая нога), что это может значить. У моего мужа иногда язва проходит, потом опять, и долго лечим. Причину

отследить не могу. В общем, с ногами все очень плохо, кожа потемнела из-за плохого кровоснабжения. На правой ноге удален коленный сустав из-за сильного воспаления, была стриктура.
Спасибо!»

Ответ:
«1) Про теорию, что у некоторых людей нет души - это достаточно вольная и прямолинейная интерпретация. Душа - это часть структуры тонких тел человека, один из слоев или тонких тел. Нет души - это как нет 6-го этажа в 7-этажном доме. Есть просто люди, у которых сознание настолько загипнотизировано, что они полностью ведомы коллективным бессознательным, то есть куда толпа, туда и они. Современный мир построен на принципе быстрых стимуляторов получения удовольствия, что угнетает собственную эндокринную систему, а внимание постоянно удерживается наружу, в итоге человек существует на минимальном энергетическом уровне, которого достаточно только для выживания, поэтому там нет энергии ни для проявления своей воли, ни для поднятия точки сборки и осознания индивидуальности. Поэтому их можно назвать биороботами.
2) Конфликт по НГМ при ишемической язве ноги (особенно левой у правши) часто связан с темой «я не могу двигаться вперёд, не могу убежать/изменить ситуацию в сфере матери/ребёнка (или очень близкого человека)». Может включать элемент «не хватает сил сделать шаг» — отсюда самообесценивание, застревание. Т. е. конфликт при ишемической язве левой ноги обычно крутится вокруг тем:

- Неспособность сделать шаг (в прямом или переносном смысле),
- Самообесценивание, связанное с функцией ноги (не могу удержаться на ногах, не имею права, не справляюсь),
- Связь с матерью/ребёнком (для правши) или партнёром (для левши), если брать во внимание левую сторону тела.»

Вопрос от Марины 🕉️ Безчетвертной:
«Благодарю 🙏, только вот у меня и так не пассивный образ жизни. Хожу пешком, и работа физическая. Буду потихоньку работать с 5 Тибетцами 🤗.
И как потом понять, что уже можно практиковать и психика встала на место 😉»

Ответ:
«Устойчивое психическое состояние. Если нет эмоциональных перепадов, значит, энергии стабильны. Нади Шодхана здесь тоже актуальна, чтобы восстановить энергобаланс. Перепад настроений - это спонтанное переключение между Идой и Пингалой, или симпатической/парасимпатической системами.»

Вопрос от Юли:
«Да, это я имела в виду, как привести в норму текущее вместилище)»

Ответ:
«Нужно выстроить фундамент, то есть начать заземляться, так как дом не построишь

без фундамента. О чем мы здесь постоянно и говорим. Это приведет как к стабилизации психического и эмоционального здоровья, так и к стабилизации социума.»

Вопрос от ✨Марии✨:
«Александр, подскажите, как правильно проживать негативные эмоции? Т. е. если переключиться, отвлечься, получится подавленная эмоция, а как правильно? Или дать себе время на прожить это, а потом уже принять как есть?»

Ответ:
«Это очень глобальный вопрос, чтобы на него ответить в одном сообщении. В первую очередь нужно прописать в голове другое мировосприятие: внешний мир есть проекция нашего внутреннего состояния. Уже эта модель восприятия погасит больше половины эмоциональных реакций. Во вторую очередь нужно понимать, что любые принятые решения на эмоциях несут агрессивную кармическую реакцию, так как в эмоциях идет большой выброс энергии, поэтому ваши негативные мыслеформы очень быстро начинают работать, но со 100% откатом на вас. Поэтому нужно избегать принятия решений в конфронтациях. В-третьих, полезно вообще на пару часов уйти в сторону от конфликта, так как сменится внутренний биоритм, и через пару часов у вас уже будет совсем другая реакция на ситуацию. В-четвертых: чтобы подавленная эмоция не разрушала вас изнутри, на нее нужно медитировать и наблюдать за ней со стороны, тогда энергия этой эмоции распределится, в противном случае уйдет в подсознание и станет вашей латентной задачей. Но это общие термины. Нужно всегда изучать конкретную ситуацию и уровень кармического трафарета человека, то есть откуда растут ноги этой эмоции.»

Вопрос от Geraldine:
«Александр, добрый вечер! По вашим ответам приходит осознание, что медитации без правильной дыхательной практики, сонастройки и управления энергиями - не будут иметь значительного эффекта! Будет ли что-то комплексно в виде практики или интенсива от вас? 🙏🧘»

Ответ:
«Да, после подготовительного курса дыхательных практик в планах стоит большой, 5-ступенчатый курс, посвященный всем аспектам и нюансам медитации и концентрации.»

Вопрос от Алены Бывальцевой:
«От всего сердца благодарю за ответ 🙏🙏🙏. Очень похоже на конфликт изоляции и утраты ориентации, плюс стресс и, наверное, дыхание. Такое было в детстве, чувствую, что все корни оттуда, но не знаю, как это проработать, может, кто подскажет 🙏. Что интересно, я в этот период, в детстве, ела очень много соли, прям щепотками, как сахар, была большая потребность, и вообще по жизни, как только снижается давление, тянет на соленое. Уже 10 лет с переменным успехом пытаюсь отказаться от сладкого, т. к. чувствую, что без него самочувствие лучше, но срываюсь на уровне физической тяги, в

том числе при потере веса ниже некоторой нормы опять-таки дает снижение давления. Может, кто подскажет по тому, как справиться с тягой к сладкому, про микрофлору знаю, через нее не выходит правильно наладить. Веса лишнего нет, отказ от сладкого и мучного исключительно для здоровья и самочувствия. Заметила, что отказ от мучного помогает отказаться от сладкого, а отказ от сладкого приводит к потере интереса и потребности к мясному. Подскажите, пожалуйста 🙏, куда двигаться, ищу ответ вслепую. Результат нестабильный, есть пробелы знаний, не получается отследить и понять все взаимосвязи, чтобы решить проблему 🙏🙏🙏. Буду благодарна любой информации.»

Ответ:
«Тяга к сладкому - это искусственная компенсация нехватки удовлетворения своей жизнью. Посмотрите в сторону мукуны жгучей (mucuna) - хотя ее используют в аюрведе, он является научно признанным единственным растительным стимулятором дофамина. Будет достаточно дофамина, меньше будет хотеться компенсировать сладким.»

—

Вопрос от Rust Stanislava:
«благодарю!
исправлюсь!
но так трудно и спину, и руку удерживать!
которая на носу.
держу правую на носе. не меняю.
а глаза и язык, в этой практике...
не надо поднимать?
Делаю просто. с закрытыми глазами.»

Ответ:
«Глаза и язык нужно уже на продвинутых практиках, когда начинаешь управлять праническими потоками. Не заморачивайтесь на этом этапе. Уже то, что вы посадили себя и заставляете равномерно дышать, будет хорошим балансиром ваших энергий.»

—

Вопрос от Geraldine:
«У меня похожий вопрос, по минералам, кристаллам. Должен ли быть алтарь в доме, чем он может быть наполнен. И не будет ли конфликта эгрегоров, если рядом расположен Ганеша и икона Иисуса???»

Ответ:
«Эта тема здесь периодически поднимается. Конфликт будет со стороны христианского эгрегора, так как христианство не признает других проявлений Бога. Со стороны Ганеши конфликта не будет.»

—

Вопрос от Irina Yogina:
«Здравствуйте, Александр и все участники этого чудесного чата 🙏.

Такой вопрос: часто слышу, что для того, чтобы решить психосоматический вопрос (конфликт), «человеку нужен человек». Так ли это, или человек сам может порыться в себе каким-то образом и решить вопрос?
И могут ли помочь в этом растения-учителя (псилоцибиновые грибы или аяуаска)?»

Ответ:
«Когда человек находится в конфликте, он действительно не может объективно оценить проблему конфликта, так как ему кажется, что это нормальное восприятие. Поэтому со стороны действительно виднее, но мало кто хочет прислушиваться к внешнему мнению. Человек сам может разобраться со своим конфликтом, если в медитативных практиках поднимет свою точку сборку выше уровня конфликта. Тогда к нему будут приходить объективные инсайты и озарения. Но это нужно работать с собой и нарабатывать практику медитации и наблюдения, что требует времени и усилий. Поэтому в большинстве случаев проще спросить другого человека.
Растения-учителя поднимают, как правило, очень глубинно-подсознательные и глобально-кармические слепки. Для решения локальных конфликтов - это гранатометом сбивать мух в доме. Из того, что я испытывал и видел у других - там две крайности. Либо протянут по низшему астралу, если человек пришел неподготовленный и просто поглючить, либо закинут сразу на высшие слои астрала, где ваши проблемы уже и не проблемы, так как накрывает вселенской мудростью и становится смешно от своих же запросов. Но через месяц, когда тело снова вернется в свой естественный тонус - проблемы станут такими же актуальными. Поэтому в этом опыте я вижу только одну пользу - проработка страха смерти, что существенно меняет жизнь. Все остальное - не имеющие практической ценности спецэффекты. И да, правильно здесь сказали, без хорошего шамана лучше не экспериментировать, иначе легко попасть в нижний астрал и оставить пару-тройку паразитных энергоканалов, через которые вас будут сливать постоянно.»

Вопрос от Dmitriy Burlakov:
«Александр, я почему-то именно так и представлял причину, из-за которой некоторые духовно развивающиеся люди стараются не применять слова плохой или хороший и т. д. 🤔. У многих в подсознании сидят программы, что когда-то в прошлом люди слышали слово плохой, то это равносильно пожизненной печати, приговору, возможно, и смертельному. 😱 Тоже самое касаемо саттвы индийских браминов. Если они культивируют высокомерие, то это уже не саттва. Если недвойственность и познается из тамаса, пробив дно, то только у тех людей (душ, потока сознания), которые когда-то в прошлом (в прошлых жизнях) имели опыт, близкий к максимальной святости, просветленности и т. д. Просто в какой-то момент решили еще поиграться в материальность или поэкспериментировать в ней, и вот, со временем заигравшись в материальность и пробив дно, находясь в тамасе, решили вернуться к главной глобальной цели, к недвойственности, выходу из сансары и т. д. Но это редкое исключение из правил. Поэтому такой путь ооочень редкое явление, и даже если он и имеет место быть, то этот переход от пробития дна в тамасе до возврата на путь истины происходит посредством жёсткого или даже жесточайшего аскетизма, как в случае с Пранавой, так и в случае с индийскими отшельниками. К такому аскетическому подвигу готовы единицы. Судя по вопросам, которые задаются здесь в чате, к такому аскетизму тоже готовы единицы. Поэтому если человек не хочет покидать социум и духовно

развиваться, правила как раз-таки не помешают. К вопросу о правилах и т. д. Эти правила, которые были озвучены великими учителями человечества, помогают человеку не падать в невежество и т. д. Мы же знаем все, что, например, алкоголь меняет сознание человека в худшую сторону, так и помимо алкоголя множество средств и действий, которые "опьяняют" человека, соотв. и уровень осознанности другой. Поэтому можно сказать, что эти правила помогают человеку не "опьяняться". Конечно, и алкоголь может быть лекарством в 1 случае из 1000 🤔, но в остальных 999 случаях это так или иначе вред. Приведу банальный пример. Я сам на себе проводил эксперимент с мясом. Если я, например, поем чистого мясного, то моё сознание проседает прилично. И условно мой "pentuim" превращается в допотопный калькулятор. 🤦 Ну и энергии в поле появляются не самые лучшие, которые надо куда-то обязательно выплеснуть. И в этом состоянии не до медитаций, молитв и т. д. Про алкоголь вообще молчу, это несовместимо никак с духовным развитием. А сколько вокруг нас людей, которые считают иначе? Я за крайние 1.5 года потерял двух своих самых близких друзей, которым едва перевалило за 40, и во многом причина ухода связана и с балованием алкоголем. Я когда-то в своё время отдалился от них, не из-за высокомерия, а из-за нежелания уйти на дно вместе с ними. При этом я их не бросал, звал за собой, но для них я стал неадекватом из-за своих духовных "заморочек", и они сами отдалились от меня. Поэтому правила, на мой взгляд, не только приводят к недвойственности и т. д., а спасают человека в материальном мире, подстраховывают его от бед, проблем, выводят из кризиса и т. д.»

Ответ:

«Дмитрий, я все-таки немного о другом 😉. Да, та система правил и ограничений, которую вы описываете - это полноценная и качественно работающая модель. Причем для большинства. Проблема не в ней, а в том, что ее нельзя позиционировать как единственно правильную, так как она сразу становится концепцией = клетка. Есть 270 тыс. путей к Богу, поэтому то, что хорошо работает с вами, не факт, что будет работать с другими. Ваша потребность в этой системе - результат вашего наработанного опыта в прошлых жизнях, где вы уже успели посвоевольничать и с удовольствием позасовывать пальцы в розетку и в другие опасные места 😅, поэтому сейчас и говорите: я лучше буду по знакам двигаться, на обочине опасно. А есть более молодые души, которых так и будет норовить засунуть пальцы в розетку. И вы их не должны останавливать. Ключевое здесь - ваше внутреннее разрешение быть любому опыту, но двигаться по своему выбранному пути. Есть, например, путь сакрализации любого, даже самого низшего действия, то есть растождествиться с собой и отдать любое действие Всевышнему, прочитать мантру и выпить этот алкоголь, а потом наблюдать, как сознание и подсознание расслаиваются, и работать с подсознанием напрямую. Понятно, что практически никто, кто употребляет - этого не делает 😉. Но такие техники есть, просто как факт. Ваша модель - одна из самых эффективных для современного общества, так как современный мир построен на паразитных принципах: сбор излишней энергии, чтобы человеку хватало только на существование, и он не мог проявить свою волю, искусственный дофамин - постоянная зависимость, удержание внимания человека вовне, чтобы он не обнаружил свою божественную природу. В итоге большинство людей становятся управляемыми амебами без энергии, желания жить и творить и с полной атрофией психо-эмоционального баланса. Из этой **пы действительно нужно выбираться через дисциплину и ограничения. Но всегда помнить, что это не единственный путь, и все индивидуально.»

Вопрос от Dmitriy Burlakov:
«При этом повторюсь, я часто встречаю людей, которые, услышав недвойственные мудрости и постигнув какие-то азы духовных учений, наоборот, начинают свысока смотреть на других, заморачивающихся на здоровых правилах. Или, в лучшем случае, такие люди топчутся на месте в духовном развитии, при этом лихо оперируют разными духовными терминами. 🤦‍♂️ Был один старший товарищ адвайтист-дзогченовец, он творческий очень человек, иногда любил очень хорошо выпить. При этом говорил, что у него кармы уже нет, и он вне кармы. Я ему говорил, что это не норма (т. е. плохо, 😅 выражаясь оценочным языком). Через какое-то время у него началась череда тяжелейших проблем, и недвойственность как ветром сдуло. 🤷‍♂️ Поэтому если человек не имеет приличного духовного опыта, то даже механическое соблюдение правил поможет выйти из кризисной ситуации и т. д. Сначала не бухаем, потому что врачи запретили, а потом и самим приходит осознание, что алко - это вред, как ни крути, и никакие истины невозможно постичь, загрязняя свое сознание, через отравление тела ядами. Тоже самое можно сказать и про другие базовые правила или ограничения, которые рекомендуют наши великие учителя человечества. А чтобы не залипать на правилах, надо просто иметь (честно для себя) конкретную цель, тогда и правила в скором времени станут выполняться автоматически. Поэтому не вижу проблемы в правилах, это по сути норма жизни, если разумно посмотреть. При этом под правилами я не подразумеваю какую-то ритуальную дисциплину (хотя кому-то и она важна). Вы же сами озвучивали как-то на сатсанге, что сейчас времена жатвы. Поэтому (на мой взгляд) покаяние за свои ошибки (грехи), соблюдение правил (нравственных, морально-этических правил, физической гигиены и т. д.) сейчас очень кстати для многих, чтобы как минимум не попасть в жернова этой жатвы. 🙏 Извиняюсь перед вами, Александр, и перед участниками чата, если кого взбудоражил своими суждениями. 🙏🙏🙏 Не ради спора или укора писал свои сообщения, а ради блага и истины. 🙏🙏🙏 Как говорил Сократ: "Платон мне друг, но истина дороже". 😉»

Ответ:
«Вы только подтверждаете мои наблюдения про современных адвайтистов, которые просто активируют аннигиляцию своего окружения и своего тела и обычно так и заканчивают. Но это тоже путь, мудрость приходит через разочарование, а не через успехи. И не нужно извинений, это хорошие темы для обсуждения, так как затрагивают много тонких аспектов духовного развития, так как незнание очень быстро превращает духовный путь в какой-то бег по кочкам или босиком по разбитому стеклу. 🙏»

Вопрос от Elena:
«Добрый вечер, Александр! В своем ответе Вы пишите: «глаза пропускают только отраженный свет..». А от чего этот свет отражается, от предметов? И чей это свет? Того, кто смотрит?
«Когда человек умирает, у него теряются 5 органов чувств…», тогда за счет чего Душа умершего ощущает контрастность астрального пространства, которая усиливается в 10 раз? Если нет органов чувств, то и чувств с эмоциями тоже нет?»

Ответ:
«Есть внешнее Солнце, которое излучает свет. Волна света попадает на поверхность предмета и преломляется в один из оттенков, который мы воспринимаем как цвет предмета. Есть внутреннее солнце - интерпретация нами того света, который улавливают наши глаза в соответствии с кармическим трафаретом и коллективными бессознательными шаблонами.
5 органов чувств - это датчики. Может, для вас будет шоком, но физическое тело не ощущает ничего. Это сплошной сенсор, который собирает информацию, передает сигналы через нервные окончания, эти сигналы передаются на тонкие энергетические тела, где и происходит реакция ощущений. Подтверждение этому - ампутация конечностей, когда человек постоянно чувствует, что конечность есть, хотя физически ее нет. Понятно, что это идет вразрез с общепринятой современной моделью, но в современной науке, касающейся устройства человека, еще очень много белых пятен. Поэтому эмоции, если грубо, принадлежат Душе, а не телу. И Душа эмоционирует без тела. Почему ощущения усиливаются в 10 раз? Потому что нет посредника-тела, которое приглушает часть сигналов.»

Вопрос от Lady Inna:
«Здравствуйте! Извините, что пишу в это время, у нас разница в 6 часов.
Я недавно начала заниматься самостоятельно медитацией и, как поняла потом, еще - и энергопрактикой. Я хотела через медитацию отпустить мужчину, как-то само собой получилось, что на четвертой медитации и практики я отпустила мужчину, дав ему свободу воли, отпустив свое ожидание и свою карму. Я активировала четыре чакры: муладхара, анахата, аджна и сахасрара. В ходе медитации получилось так, что я закрыла свою карму. В ходе медитации я заметила сильный вихрь фиолетовый с темной полоской в аджне. Вихрь крутился очень быстро, но через некоторое время остальные чакры начали сами собой активироваться: Свадхистана, потом я почувствовала, как в районе муладхара начинается вихрь, жар, все поднялось выше, и будто по столбу пошел свет, и за пару секунд все чакры активировались. Столб света поднялся по всему телу и дошел до сахасрары. Столб света пошел вверх, и я улетела в космос! Все длилось несколько минут. Я летала в Космосе недолго, вернулась назад. И тогда я поняла, что совершенно неожиданно у меня произошло пробуждение Кундалини 😳.
Честно говоря, я в шоке. Я в духовном росте и в пробуждении полгода. Но я не ожидала такого. Что теперь делать? Посоветуйте, пожалуйста.
Я закрыла кармический цикл, тянущийся из какого-то воплощения, и это спровоцировало открытие Кундалини. И не знаю, по какому каналу оно прошло. Я не хочу попасть в 6-ю палату!
При закрытии кармического цикла я проявила много благодарности, любви и интуиции, что, возможно, спровоцировало открытие.»

Ответ:
«Я здесь очень много рассказываю про женскую врожденную медиумичность, когда точка сборки может спонтанно или при минимальной работе с энергиями резко подняться в верхние чакры, где и происходят все описанные вами феномены. То, что произошло с вами - она и есть. А так как феномены эти схожи с описаниями опыта различных мастеров, ум сразу начинает присваивать опыт просветления. Но нет, и еще раз нет. У вас шансов залететь в 6-ю палату сильно больше, чем реализоваться, как бы

это грубо ни звучало. За 15 лет я этот феномен наблюдал у многих девушек, выборка - за сотню. Многие рассказывали об аналогичном опыте, но ни одна не достигла реализации, а вот часть из них закончила дуркой. Еще раз повторюсь о том, в чем разница между медиумичностью и контролируемыми трансцендентальными опытами, ведущими к самадхи. У девушек по умолчанию активирован энергетический контур сублимации энергии со свадхистаны на анахату и иногда на аджну, то есть сексуальная энергия может сама по себе без каких-либо практик трансформироваться в творческую или духовную энергию. Это подтверждает тот факт, что когда у девушки нет сексуального партнера (либо партнер энергетически слаб), ее вдруг накрывает творческий порыв, а про секс чаще забывают и могут длительное время находиться без него, так как вся энергия уходит наверх. У мужчин наоборот - вся энергия остается в свадхистане, и при избытке может трансформироваться только в гнев и раздражение, и без осознанного подъема этой энергии сублимации не будет. Но это накопление энергии в низах и дает более жесткую фиксацию у мужчин. А у женщин вся энергия стремится вверх, и получается воздушный шар, который так и норовит рвануть в небо. Но чем чаще такой опыт, тем более расфокусированным становится сознание, все труднее собрать обратно устойчивую картинку материального мира, и, в итоге, сознание остается между двух миров: физическим и астральным. И получаем психическое отклонение в соответствии с социальными нормами. Я так же много раз в чате и на сатсангах говорил о структуре/сознании и энергии (Шива и Шакти). Т. е. материальный мир - это структура, запитанная энергией. Но у девушек больше проявлена Шакти и меньше Шивы, поэтому любая эманация кундалини напоминает неконтролируемый взрыв, так как нет сдерживающей структуры. Для этого и рекомендуют Веды фиксироваться на мужчине или гуру. Не для унижения женской природы, а для получения фиксирующей структуры, которая и будет контролировать эту энергию. Поэтому мой ответ вам: заземляться, заземляться и заземляться! Отказаться от любых самостоятельных практик, так как есть очень активная медиумичность, а значит, однажды вы с этим не справитесь. И найти учителя, который сможет контролировать ваши практики и, в случае чего, собрать вас обратно.
з. ы. У меня тоже есть опыт хождения по границе безумия, и я на собственной шкуре знаю, как тяжело потом вернуть чердак на место 😉, и выбирался только благодаря более жесткой мужской фиксации и учителя рядом.»

Вопрос от Анны:
«Интересно, очень 🙏 верю вам.. так как два года назад со мной произошла аналогичная ситуация.
Я тогда ни о йоге, ни о самадхи ничего не знала.
После смерти моего родного племянника, ему было 29 лет, и умирал, можно сказать, на моих глазах. Со мной начало что-то происходить, как раз балансировка организма.
Сестра моя, так как она мать племянника, начала искать ответы - что смерти нет, и нашелся Имрам. Она прислала мне ссылку, и я при всем скептицизме все-таки села в практику для начинающих 🙏.
Говорилось о том, что можно заэнергизироваться за 21 день, ну, собственно, этим и занялась.
И вот 19/20 день практики, выполняя все четко в онлайн-медитации, она длилась где-то час, и первые дни не могла уседеть, где-то ноги вытягивала, где-то с полсеанса лежала,

потом садилась. Сижу, глаза наверх, кхечари-мудра, и вдруг перед моим взором открывается космос, и он начинает меня туда затягивать своим магнетизмом, и слышу, как в далеко заканчивается медитация, и мастер говорит: "делаем глубокий вдох..", и я очнулась. Начала осознавать, что не особо чувствую тело, и дыхание свободное. Перекрестилась и сказала, в следующий раз буду просто наблюдать, не углубляясь в этот космос.
На следующий вечер все было нормально, но через медитацию меня накрыло: в конце медитации у меня затекли ноги, и я решила пересидеть, есть наклоны в этих медитациях, вот из такого наклона вернулась в исходное положение, и передо мной начал вращаться инь-янь, но необычного фиолетово-черного цвета, разогнался до бешеной скорости и разъехался в разные стороны, и я опять оказалась в этом космосе. В нем был и звук непередаваемый, всепоглощающий и магический. И когда-то заданный мной вопрос за месяц до этого я его услышала эхом, тут же получила ответ. Развернулась голографическая карта мира, все очень космически красиво.
И тут резко от копчика до середины спины у меня шевельнулся позвоночник, как змея, движение дошло до лопаток, я очнулась, увидела, что медитация завершена 2 минуты как, но выйти я из нее резко не могла, я закрыла глаза и увидела серый столб, который надвигался на макушку, я аж пригнулась, он дошел до середины груди и рассыпался в искры. Я начала плакать самопроизвольно, но это были слезы непередаваемой радости. Распечатка началась сразу, еле встала ходить и соображать с трудом, все на автомате. Про еду и питье я забыла напрочь на три дня. Если что-то и пила, на автомате. Я водила машину, ходила как робот. На пятый день подруга мне нашла знакомую, которая занималась йогой много лет, она мне кое-что объяснила и привела в чувства.
Через месяц я оказалась у Имрама на семинаре, где было посвящение в 6 ступеней. Там мне сказали, что это пробудившееся кундалини, и теперь нет для меня вопросов. Я не поняла, как так? Через полгода увидела))
Так что у вас все впереди, быть в миру, но не от мира сего 🙏»

Ответ:
«Любые стрессовые ситуации обнуляют нижние чакры, этим и объясняется ваш опыт, механизм которого я описал в предыдущем сообщении. Пустые низы способствовали более легкому отрыву сознания. И первые такие опыты могут увлекать и радовать. Но до поры до времени, поэтому будьте осторожны.»

Вопрос от мариет:
«Я правильно здесь понимаю, Александр, что все-таки возможно освобождение после смерти? Если воспринимать все без страха, как проявление Абсолюта, или понимать, что все это как себя, при этом не обязательно все любить, ведь в себе тоже не все любишь? У меня давно крутился тоже вопрос про святых, в частности в христианстве, к примеру, они же не были йогами, про чакры, энергии и точки сборки не знали, но неужели они не достигли освобождения? Не все же могут реализовать световое тело или стать великим йогином?»

Ответ:
«Христианство можно разделить на несколько слоев, и святые этого вероисповедания относятся к мистическому христианству, где происходит тот же процесс, как и во всех других духовных учениях. Искренняя вера в христианстве есть та же бхакти-йога, и на

определенном этапе начинает раскрываться вивека, осознавание истины, так как во всех религиях есть зерно истины. Проблема религий в догматических дуальных концепциях вокруг этой истины. Поэтому дело не в чакрах, энергиях, а именно в принятии. Неприятие чего-то в основе есть неприятие божественного проявления, поэтому если человек умер с неприятием чего-то, он не может в посмертном опыте осознать истинную божественную природу, а значит, и освобождения не может быть. В лучшем случае, если эта жизнь была в большей степени прожита в благостных энергиях и мотивах, человека забросит на высшие слои астрала, которые будут напоминать райские миры, т. е. туда попадают те, кто провел существенную внутреннюю работу, но еще не до конца, и есть что еще осознать.»

Вопрос от Марины Сердюковой 🐝:
«Желаю всем дня в благости и в радости 🙏💔. Александр, благодарю 🙏.
Ваши напутствия с утра вдохновляют!
Позвольте поделиться размышлениями.
Иисус Христос 🙏 говорил: «быть в миру и не от мира сего».
Я понимаю это так, быть в балансе с мирским и духовным, как поясняют наши достопочтенные Александр и Алексей.
Занимаясь практикой, заметила, что стало нравиться молчать и быть в одиночестве. Но не улетаю во время практик. Тело крепко держит за ниточку воздушного змея, который рвется вверх (помните, такая игрушка была).
Нам в чате хорошо, мы в одной теме, относительно понимаем друг друга.
У меня каждый раз, когда здесь словлю инсайт, так и хочется побежать и поделиться со своими близкими, друзьями, со всем миром.
Ясно, далеко не каждый поймет. Поэтому 🙂.»

Ответ:
«Когда очень хочется донести до людей истину - это комплекс спасателя. Проработка нижнего слоя анахата-чакры. Но нет еще различения - кому нужна эта истина, а кому она пойдет во вред. Этот феномен есть у многих, и я его проходил в определенный период, но по результату оказалось все наоборот, и вместо понимания и благодарности люди потом обвиняли меня в том, что я расшатал им их жизнь своими "мудрыми советами". Вы заметили, что я сам не начинаю здесь ни одной темы? Я только отвечаю на ваши вопросы, и идеи курсов формализуются по вашему запросу. Это как раз результат осознавания: молчи, если не спрашивают, и отвечай только, когда просят. Так и вам. Меняясь, вы усиливаете свой духовный магнетизм, и кому нужно, распознают это и неосознанно спросят вас о чем-то. Ваша инициатива для вас будет всегда наказуема, особенно если дадите совет, который вы не прожили сами. Вам придется прожить этот опыт.»

Вопрос от Vira Tarkovska:
«Если говорить о балансе, то это все еще двойственный подход. Усидеть на двух стульях не получится: пока цепляешься за "мирское", именно это цепляние и не дает раскрыться. Например, об отречении: "не любите мира, ни того, что в мире: кто любит мир, в том нет

любви Отчей. Ибо все, что в мире: похоть плоти, похоть очей и гордость житейская, не есть от Отца, но от мира сего. И мир проходит, и похоть его, а исполняющий волю Божию пребывает вовек." А "быть в мире, но не от мира" - физически пребывая в миру, находиться в другом состоянии сознания. ИМХО.»

Ответ:
«Это хорошо, когда человек решил посвятить себя только реализации. Можно сказать, что это самый короткий путь, но и одновременно самый ухабистый, так как с таким методом запускается аннигиляция материального мира: рушатся социум и тело как кармическое представление о себе и этом мире. И переваривание кармических отпечатков напоминает пережевывание морского ежа вместе с панцирем и иглами. Поэтому с таким методом оставаться в социуме мечтают только мазохисты, которые получают удовольствие от сплошной боли. 😉 А можно пойти более мягким путем, различая божественное проявление в материально проявленном, и кармический трафарет будет истончаться. Медленнее, чем метод отречения от материального, но будет в любом случае, и сознание будет меняться, и последний шаг в Абсолют будет как естественная эволюция. Недостаток такого метода - мало кто за одну жизнь справляется, но за несколько - без проблем.»

Вопрос от Варсеник Карапетян 🕉:
«Здравствуйте, Александр. Такой вопрос, во время медитации «выключило» - не помнится ничего, и в какой-то момент пришло понимание, что ничего и никого нет, и даже того, кто это осознал, тоже нет. Вокруг темнота. Полная тишина, спокойствие.
Не могу сказать, как долго все это продолжалось, но в какой-то момент была яркая вспышка воспоминаний родных, и вопрос был (правда, без звуков, как будто в виде знаний): а что, и родных нет? И пришел ответ: нет, их и не было никогда.
Спустя время появилось ощущение как будто грусти. И далее пришло: ты можешь остаться тут или пойти дальше.
Помню, что «прозвучало» (там не было звуков) пойти дальше. И далее было бело-голубое пространство, и рассказывалось о спящих Богах, что у каждого свое время, и в этом пространстве можно ускорить, чтоб они очнулись. Задавались вопросы и приходили ответы.
Тоже не знаю, сколько это продолжалось, а далее было озвучено мое ФИО, место рождения, все данные мои, и озвучено, согласно ли я прийти с этим набором на землю, и далее я очнулась.
Вопрос: это что за пространства? И это игра ума?
Ps попробовала описать словами, но, конечно, никак не передать эти ощущения.»

Ответ:
«Это опыт верхнего астрала, где как раз грузятся такие философские знания, и нижних слоев ментала, где нет уже астральных картинок, и происходит опыт Пустоты. Сознание отделилось от тела, поэтому телесные ощущения потерялись, а сознание сдвинулось в частотные слои верхнего астрала. Хороший опыт, но помним, что после таких опытов нужно хорошо заземлиться, так как соблазн побывать там будет, что приведет к вышеописанным проблемам.»

Вопрос от ЛюдяМилой3312:
«Здравствуйте все.
Александр, хотела спросить, а у Вас нет совместных онлайн-практик?»

Ответ:
«Совместных онлайн-практик нет, и пока не вижу смысла, так как у всех разный уровень подготовки и свой темп. В будущем, может, сформирую группу из тех, кому зайдут мои методы на курсах, и будем проводить совместные практики для более глубокого контролируемого погружения.»

Вопрос от Марины:
«Добрый день, Александр, подскажите, пожалуйста, боль в правом подреберье - это желчный, о чем это? Я проходила детоксы, сухое голодание, правильное питание (без сахара, глютена), но боль не уходит. Куда посмотреть по НГМ? Благодарю заранее.»

Ответ:
«Не по НГМ. Я слышал от некоторых практикующих голодание, что могут быть обострения с желчным, так как желчь густеет без воды, и проводимость желчных путей страдает, отсюда и боль, так как даже желчный песок (не говоря уже про камни) вызывает сильную режущую боль. Сходите к врачу, не игнорируйте такие симптомы, так как вы не знаете, какое состояние желчного было у вас до голодания.
По НГМ такие конфликты (то есть у вас уже была предрасположенность к этому, и желчный уже получил свою психосоматическую надстройку):

1. Конфликт гнева и несправедливости – Я зол, но не могу высказать!, так как желчный пузырь в НГМ ассоциируется с подавленным гневом, яростью и чувством несправедливости.
2. Территориальный конфликт – в мою территорию вторгаются, если человек чувствует, что его пространство (физическое или психологическое) нарушается, это может повлиять на желчь.
3. Конфликт невозможности "переварить" ситуацию - что-то вызывает отвращение, раздражение или стресс, но человек не может изменить ситуацию.»

Вопрос от Марины:
«И еще вопрос: по утрам делаю Око, потом читаю мантры, затем сажусь делать медитацию Имрама, но пока не могу остановить мыслительный процесс. Посоветуйте, пожалуйста, с каких дыхательных техник можно начать?»

Ответ:
«Здесь нужен комплексный подход, отдельная техника или метод не принесут значительного результата. Все это буду объяснять на курсах. Некоторые практики я здесь давал: Нади Шодхана и Нидра-йога, которые балансируют праны в теле. Беспокойный ум - это беспокойные праны, то есть прямая связь.»

Вопрос от ✨Марии✨:
«Александр, подскажите, человек сам может изменить свое мышление и мировоззрение?
Страх - это предупреждение о событии, которое должно произойти? Или это память эмоциональная, прожитый опыт, родовая программа от предков, их эмоции, чувства и мысли, если это все перепрограммировать, можно ли изменить ход событий? Страхи у всех свои, у определенных семей из поколения в поколение, значит, это указывает на родовые программы, изменив их, можно изменить жизнь?
Т. е. если человек боится определенного события, значит, включилась родовая программа, и это может произойти, человек меняет изнутри мысли, свое отношение ко всему, убеждения, и эта родовая программа не включится у него, и это событие не произойдет?»

Ответ:
«Начну со страха. Страх - это подсознательная память неудачного опыта, то есть когда в окружении возникают схожие триггеры, то изнутри поднимается волна, сигнализирующая о том, что где-то такое уже было, и опыт был болезненным. Поэтому это никакое не предупреждение. Если вы засунете пальцы в розетку и вас ударит током, то при последующей попытке снова их туда засунуть у вас появится страх, так как уже была боль. Почему многие страхи сбываются? Потому что во время страха идет большой выброс энергии (распаковка кармического блока), который запитывает ваши мысли, и вы, по сути, реализуете ритуал материализации события. Для подсознания это попытка вас снова погрузить в ту ситуацию, которая раньше для вас стала кармическим отпечатком, и чтобы вы наконец разрулили эту ситуацию. А человек чаще снова пытается убежать подальше от страха.
Про родовые программы: это не наказание и не проклятье. Род - это эгрегор, который собрал определенный архетип опыта (удачного и неудачного), поэтому род объединяет группу людей со схожими кармическими задачами. Вы бы не попали в этот род, если бы у вас не было таких задач. Поэтому род вам ничего не навешивает. Он пытается, наоборот, помочь проработать ваши задачи, так как собирает людей со схожим опытом.
И да, человек может изменить и мышление, и мировоззрение. Нужны постоянные практики и дисциплина, и со временем точка сборки будет подниматься, а мировоззрение меняться.»

Вопрос от Ольги Ивановой:
«Александр, а в чем конфликт этот может проявляться?
У меня рядом есть и христианство, и ведические, фото Саи Бабы и др. Но я не ощущаю конфликта. Может, не обращаю на что-то внимание?
Как распознать, если имеется конфликт (церковь не моё)?»

Ответ:
«Конфликт в том, что христианский эгрегор достаточно агрессивно защищает свою догматику. Я говорю не про служителей церкви, а про энергетическую структуру эгрегора христианства. У каждой религии есть свой эгрегор, как и у любой другой группы людей, связанных одной общей идеей. В догматике христианства лежит идея единственно верной религии, поэтому нет терпимости к другим вероисповеданиям. Ваши молитвы и обращение к христианскому эгрегору, как и к любому другому,

работают в обе стороны - вы что-то просите и взамен что-то отдаете. Христианский эгрегор имеет выраженную целительскую программу и защитную, если вы истинный прихожанин. Но в нем заложена программа и так называемой "кары божьей", то есть неугодные, неблагодарные получают откаты. В эгрегоре ведическом заложена идея терпимости к вероисповеданиям, поэтому у них нет конфликта с другими эгрегорами. Поэтому здесь вам нужно определиться, на чью сторону перейти.»

—

Вопрос от Irina:
«Добрый день всем!
Александр, хотела у вас узнать, какая может быть причина грызения ногтей?
В книге по "Новой Германской Медицине" ничего по этому поводу не нашла, к сожалению.
Мой сын, 11 лет, перестал грызть после ретрита с Имрамом.
И сразу после этого дочь (8 лет) начала, хоть до этого этим не занималась.
Благодарю.»

Ответ:
«В НГМ есть набор типовых конфликтов, просто нужно понимать, к какой группе конфликтов относится та или иная проблема. По НГМ грызение ногтей:
Конфликт бессилия, потери контроля - человек ощущает, что не может что-то изменить или защитить себя. Часто встречается у детей, которые сталкиваются с авторитарными родителями или жесткими правилами.
Конфликт откусывания или удержания "куска". В НГМ есть концепция «кусочковых конфликтов» – когда организм реагирует на потерю чего-то важного. Грызть ногти может символизировать желание откусить что-то, но невозможность это сделать – например, отстоять свою позицию, вернуть утраченное.
Конфликт самоуничижения и самокритики. Ногти – это часть пальцев, которые связаны с действиями.
Если человек испытывает чувство вины за то, что сделал или не сделал, он может бессознательно "наказывать" себя через разрушение ногтей.
Конфликт страха перед будущим. Подсознательная тревога, связанная с неопределённостью, может проявляться в компульсивных действиях, таких как грызение ногтей. Это попытка контролировать стресс, когда других инструментов для решения ситуации нет.»

—

Вопрос от Ольги Наумовой:
«Приветствую всех участников чата 🤗, может, кто-то может подсказать, почему в жизни встречаются часто люди с одинаковыми именами? У меня 2 подруги и невестка Екатерины, моего мужа зовут Дмитрий, у него 2 друга тоже Дмитрии, и так среди знакомых много мужчин с этим именем.»

Ответ:
«Внешнее есть проявление внутреннего, значит, у вас есть кармический отпечаток, который ассоциируется с этим именем, поэтому и людей вы собираете вокруг себя с этим именем.»

Вопрос от Сергея:
«Александр! Благодарю Вас за книгу. Пока не получается по-другому, хотя бы прикоснуться двойственным умом и заглянуть за эту завесу. Очень надеюсь, что в этом воплощении, до момента наступления физической смерти, контролируемо смогу быть в Самадхи и вернуться назад. 🙏❤️❤️❤️»

Ответ:
«Не ставьте это самоцелью. Цель должна быть одна - научиться перманентно быть в осознании момента здесь и сейчас. Осознании своего тела, своего дыхания, своих эмоций. Тогда вас никакая ситуация, даже смерть не застигнет врасплох. Я не зря здесь постоянно намекаю, что в первую очередь научитесь расслабляться. Это очень поможет и в момент умирания. Как раз напряжение через протест, несогласие, страх и гнев понижает сознание по частоте, и человек попадает в нижний астрал. А если человек умел при жизни в любой ситуации столкнуться с неприятностью и за считанные секунды расслабиться, то и во время смерти будет полностью аналогичная ситуация. И расслабление позволит сознанию сместиться в верхние астральные слои как минимум, а как максимум расслабление → принятие → растворение в Абсолюте 🙏»

Вопрос от Александра:
«Здравствуйте. Скажите, пожалуйста, мантры, которые выставленные на ютубе, не затрагивают энергию Кундалини? Нет желания её пробуждать, хлопотно это. И ещё один вопрос, скажите, мантры можно просто слушать, или лучше их читать? Спасибо...»

Ответ:
«Любая практика с вниманием вовнутрь в большей-меньшей степени затрагивает энергию Кундалини, так как идет активация сушумны. Так и с мантрами. Мантры несут биджа-звуки, а биджа-звуки - это сакральные символы на лепестках чакр, поэтому мантры заставляют вибрировать чакры, а чакры заставляют работать сушумну, а та - кундалини. Но здесь не стоит бояться, если нет явной медиумичной реакции на мантры. Мы же далеко не чисты энергетически, так как в противном случае мы бы реализовались. У нас множество блоков и деформаций в чакрах, тонких телах и энергоканалах, поэтому мантры здесь скорее играют роль исцеления этих деформаций, то есть до активации кундалини еще далековато (повторюсь - кроме случаев медиумичности). И после практик нужно всегда заземляться, даже если медиумичность не просматривается.
Прослушивание мантры имеет более слабый эффект, чем чтение, по ощущениям 1 к 3-5, но можно компенсировать большим количеством прослушиваний.»

Вопрос от Oleksandr:
«Добрый день, Александр и все участники! У меня два месяца назад было две операции с общим наркозом. После второй сильно упало зрение. Ваш тренажер для зрения поможет в таком случае? И это проплата за курс, месяц? Или это навсегда остается доступ к нему? Спасибо!»

Ответ:
«Нужно в первую очередь выяснить причину ухудшения зрения, чтобы патологий не было. Тренажер предназначен для стимуляции всей группы мышц и эффективен при близорукости, дальнозоркости, астигматизме, синдроме усталого глаза и профилактики деформации формы глазного яблока. Т. е. фактически предназначен для снятия мышечного спазма, который влияет на форму глазного яблока. Но патологии тренажер никак не может вылечить. Доступ к курсу дается на 12 месяцев.»

Вопрос от Vira Tarkovska:
«Александр, подскажите, если биться головой об стенку, это будет практика заземления, поскольку тело контактирует с поверхностью, или всё-таки активации верхних чакр?))))) Извините, не удержалась. Отвечать не обязательно)»

Ответ:
«Здесь уже как-то спрашивали, можно ли достичь просветления, если ударить сковородкой по голове 😅»

Вопрос от Oleksandr:
«Добрый день, Александр и все участники! У меня два месяца назад было две операции с общим наркозом. После второй сильно упало зрение. Ваш тренажер для зрения поможет в таком случае? И это проплата за курс, месяц? Или это навсегда остается доступ к нему? Спасибо!»

Ответ:
«Поискал информацию, пишут, что эффект временный.
Побочные эффекты анестетиков:
Некоторые анестетики могут оказывать временное влияние на зрительные нервы или зрительные центры в мозге, что может привести к временным зрительным нарушениям.
Возможны изменения в сетчатке или других структурах глаза, вызванные химическими веществами, используемыми для наркоза.
Изменения внутриглазного давления:
Во время операции может изменяться внутриглазное давление, что может повлиять на зрение. Это особенно актуально для операций, проводимых в положении пациента лицом вниз.
Дегидратация и электролитный дисбаланс:
Общий наркоз может привести к дегидратации и нарушению электролитного баланса, что может временно повлиять на функции глаз и зрение.
Гипоксия:
В редких случаях, если во время операции возникают проблемы с дыханием, это может привести к недостатку кислорода, что может повлиять на зрение.
Инфекции или воспаления:
После операции возможно развитие инфекций или воспалений, которые могут повлиять на зрение.»

Вопрос от Irina:
«Александр и участники, добрый день! Посоветуйте, пожалуйста, аюрведические препараты от бессонницы и действующие техники, помимо нидра-йоги, т. к. не всегда помогает. Заранее, благодарю 🙏💔»

Ответ:
«Нидра-йога не может не работать, может не хватать терпения, и одной сессии Нидра-йоги, если пранические энергии активны в теле. Поэтому рекомендуют 2-4 сессии, то есть до 2 часов практики Нидра-йоги. Это очень глубокая практика, с помощью которой можно и улететь, как во время глубокой медитации. Но многие ловят ломку тела во время Нидры и бросают практику. Нужно перебороть себя, так как сразу идет обострение ощущений, а потом энергии распределяются, и тело успокаивается. Для большей эффективности с Нидрой в комбинации использовать равномерное глубокое дыхание. Препараты здесь уже озвучивались: Ашвагандха (было видео по этому препарату на канале База знаний), Брахми, можно еще Тагара (аналог валерианы) и Сарасват Чурна (смесь трав).»

Вопрос от Лауры:
«Доброго дня всем❤️, можно вопрос? 🤔 всегда и везде вижу цифры 11:11, 111, 11111 и так далее. А сегодня утром новость опубликовали у Мастера Пранавы, и тоже эти же цифры. О чем говорят эти комбинации цифр?»

Ответ:
«Много версий на этот счет:
В классической нумерологии это считается знаком от Вселенной или посланием высших сил.
В ведической астрологии такие цифры - как сигнал от соответствующей планеты (9 планет - 9 цифр).
По Юнгу - синхронизация с подсознательным, то есть решаешь или проживаешь одинаковые задачи, и много других вариантов. Выбирайте, какой вам больше нравится 😉»

Вопрос от Zhazira Shynzhyrbekova:
«Добрый вечер всем, у кого такое было или есть) Я когда сплю, просыпаюсь от стука, или ребенок «мама» шепчет, я просыпаюсь, все спят и тишина, сегодня проснулась от звона тибетского колокольчика, реально как будто возле меня. Это какие-то глюки или что? Уже почти 2 года в правом ухе гул есть, я как-то привыкла, но эти звуки реальные. Из практик только по утрам читаю мантры Ганеши и Ишта-девати и делаю Око Возрождения, но заболела, простыла, и Око не делаю три дня. Не медитирую, но перед сном даю себе установку осознать, что я во сне, иногда только получается, не часто.»

Ответ:
«Я как-то уже упоминал про этот феномен пограничного состояния. Сознание еще не полностью вернулось из астрала, но частично вернулась чувствительность тела. Некоторые это называют альфа-состоянием. Некоторые практики используют это

состояние для осознанного выхода из тела или для глубокой медитации. Да, в этом состоянии могут проявляться различные тонкие феномены типа фантомных звуков. Я в таких состояниях и голоса слышал, и музыку высших сфер.»

—

Вопрос от Инны:
«Здравствуйте, Александр. В своих ответах на вопросы Вы несколько раз упоминали, что есть 270 тысяч путей к Богу, почему и откуда именно такая цифра?»

Ответ:
«Это символическая цифра, а не точная. 😉 Я уже не помню, где я ее слышал или прочитал, но это неважно. Подобные упоминания есть во многих традициях: в буддизме 84000 учений Будды, в индуизме часто говорят: «Есть столько путей, сколько умов», в суфизме: «Существует 70 000 врат к Богу, и каждая душа находит свою дорогу». Смысл не в конкретной цифре, а в разнообразии способов.»

—

Вопрос от 🅸REN:
«А я бы хотела попросить Александра перечислить все те способы, которые он знает 🙏😻»

Ответ:
«😅 а какой смысл? Только в йоге есть более 50 школ-направлений, у шиваитов 112 способов медитации и т. д. И это только в индуизме. Нет смысла их перечислять. Моя задача - дать фундаментальные знания, на базе которых и строятся все эти направления под свою специфику. А понимание фундаментальных основ позволит каждому выстроить собственный путь.»

—

Вопрос от Натальи Косаревой:
«Александр, является ли стояние на гвоздях заземлением?»

Ответ:
«Я бы эту практику назвал скорее больше очищающей и трансформирующей, хотя в какой-то степени можно назвать и заземлением, только жестким.
Какие процессы происходят во время стояния на гвоздях:

1. Активация рефлекторных точек на стопах, а так как на стопах есть точки-проекции всего тела, то это шоковая активация всех нади-каналов. Своеобразное короткое замыкание.
2. Очищение эмоциональных блоков из муладхары, свадхистаны и манипуры.
3. Активация внутреннего огня, так как сушумна тоже активируется и начинает сжигать высвобождаемые блоки.
   Если человек выдерживает болевые ощущения в течение 10-15 минут, то боль трансформируется в волну энергии, и эта энергия начинает подниматься вверх. И у человека на какое-то время пропадает внутренний диалог и появляется

ощущение спокойствия, так как хаотичные праны начинают течь по сушумне. Заземление здесь только в резком стягивании внимания в тело из-за боли, но когда боль трансформируется, энергия пойдет вверх, и там уже начинаются процессы, которые нельзя назвать заземлением. Поэтому если постоять пару минут, то это будет заземлением.»

Вопрос от ✨Марии✨:
«Александр, скажите, что это? Приходит мысль, а потом в скором времени это происходит в жизни? И еще вопрос, такое ощущение, что мы, люди, настолько полны всякого негатива и различных программ, это вообще реально все проработать и жить спокойно? И как-то можно предотвратить событие? (Или это уже воля Божья, и нам туда лезть не следует)»

Ответ:
«Вам стоит перечитать книгу с сообщениями за 2024 год. Прямо или косвенно там все это обсуждалось. События возникают на каузальном плане, а сознание человека ниже этого плана, поэтому иногда на интуитивном уровне он может считать событие в виде мысли, но это событие уже проявлено на тонком плане и в процессе проявления на физическом. Отменить такое событие нельзя, но можно правильно отреагировать, чтобы новый полученный опыт снова не ушел в подсознание и не создавал новое аналогичное событие.»

Вопрос от Viktoria:
«Здравствуйте, Александр и все участники 🙏. 😊 Может, кто сможет разъяснить… Есть ли иерархия между Кришной, Буддой, Иисусом, Мухаммедом и т. д. И я услышала тут одну информацию, что Иисус находится на 7-м луче.. Что это значит и что это за лучи такие? Заранее благодарю 🙏»

Ответ:
«Такая иерархия встречается только в течениях newage и среди любителей ченнелинга. В канонических традициях нет ничего подобного. Они, как сверхличности, могут нести определенные функции и выполнять определенные задачи, но нет никакого смысла их выстраивать в иерархию. Там все сложнее и многомернее.»

Вопрос от Tabula Rasa:
«Приветствия ✨❤️✨
Получилось такое забавное стечение обстоятельств у подруги: ишта-девата Лакшми, имя самого человека Лада, что совпадает с именем "Лакшми".
Мама назвала Ладой просто по желанию.
Значит ли это что-то, на что человеку стоит обратить особое внимание?
Благодарю 🙏»

Ответ:

«В индуизме брамины после рождения ребенка идут к астрологам, чтобы те подобрали имя ребенку в соответствии с его энергиями. Я думаю, что здесь аналогичный процесс, как с ишта-деватой, то есть ребенок получает имя, отражающее его основной архетип. Так и в вашей ситуации, только на подсознательном уровне сработало.»

Вопрос от Марины Сердюковой 🐝:
«Александр 🙏 - «божественное проявление в материально проявленном»,
это то, о чем часто слышу, но глубины понимания не было, пока не случилось в жизни.
Получилось применить в отношениях с близким человеком.
Особо свои действия не меняла. Изменились реакции, а за сим последовало спокойствие, принятие, умиление, радость, юмор по отношению к тому, что раньше бесило.
Вспышки спора - исчезли.
И с его стороны в подобной форме проявилось такое же! (надолго ли 😉)
Вот, ОН - материально проявленное существо. Но отношение к нему, как к Богу. Ведь я не злюсь на Бога, если что-то не по-моему, не «хлопаю дверью» перед ним, не спорю и не доказываю.
Оказывается, все просто, если это осознать до глубины. Теперь надо закрепить и применять ко ВСЕМУ!
Удивительно. Сегодня попалось тоже в эту тему. Позвольте процитировать АНАНДАМАЙИ МА:
«Занятость мирскими делами действует как медленный яд.
Постепенно, незаметно для всех, она приводит к смерти.
Должна ли я советовать своим друзьям, отцам и матерям идти по этому пути?
Я не могу этого сделать.
Выбирай путь к Бессмертию,
выбирай любой путь, который в соответствии с твоим темпераментом приведет тебя к Реализации твоего Я.
Несмотря ни на что, даже работая в мире, ты можешь сделать одно.
Чтобы ты ни делал в течение дня, старайся делать это в духе служения.
Служи Божественному в каждом, считая всех и все проявлением Его, и служа Ему любой работой, которую берешь на себя.
Если ты будешь жить с таким настроением ума, перед тобой откроется путь к Реальности."
АНАНДАМАЙИ МА
(ученица Парамахансы Йогананда)
Александр, я поделилась своим опытом, или достижением, а говорят, что надо держать при себе, чтобы удержать энергию, чтобы «не сглазить».
Как Вы к этому относитесь?
Благодарю! 🙏
Рада, если было полезно ❤️»

Ответ:
«Когда человек делится своим опытом, в первую очередь важно его намерение. Если это элемент гордыни (посмотрите, какой я крутой, мне нужно ваше одобрение и т. д.), то, естественно, часть энергии будет потеряна. Потеря может быть и со стороны

слушателей (зависть). Поэтому зависит от ситуации. Если вы делитесь чем-то и получаете благодарный отклик, так как ваш опыт принес пользу, тогда, может быть, наоборот, накопление энергии.»

Вопрос от Ольги Ивановой:
«1. Вспоминается, что на каком-то концерте Имрам исполнял песню Богородице. Или у Имрама уже не могут возникать конфликты? При всём, что ведическое мировосприятие мне ближе, читаю молитву Богородице в том числе. После всех ведических. Что-то не случается оставить её. И её иконка, которую мама очень давно давала, и Николая Чудотворца, от бабушки ещё, передаётся. Я не могу их оставить. Или отдать. Это является привязкой своего рода? И отказаться ведь добровольно надо? А если не случается, значит, не время?
2. Несколько лет назад ночью проснулась от такой боли во всём теле, прям ощущала, что боль в каждой клетке, она меня подняла из горизонтального, силы и слова звучали внутри, "всемирная людская боль". Запомнилось, ни раньше, ни после не повторялось. А перед этим, дня 2-3 накануне, произошёл пожар в каком-то кафе с жертвами. По ТВ было.
И ещё такое.
После операции (общий наркоз),
когда приходила в себя, я понимала, как я люблю всех в палате, какой-то особенной любовью, и слышала, что внутри у каждого его боль, надежды, и даже говорила им в тот момент.
Прошу прощения за длинное повествование.
3. Александр, хотелось бы услышать от вас о питании и духовном развитии.
Как взаимосвязаны, тесно или все-таки готовность к вегетарианству - это эволюционно для каждого? Состояние здоровья, в частности ЖКТ, имеет место быть. Например, некоторые продукты, коих много в ведической кухне (рис, бобовые, крестоцветные), не подходят. Вы в своей книге отвечали, то у вас смешанное питание. Можно подробнее?
Благодарю 🙏»

Ответ:
«1. Имрам, скорее всего, действовал в традициях Саи Бабы, который пытался объединить все религии. Но это никак не отменяет реакцию самого христианского эгрегора. Действует ли это на Имрама? Я не знаю, какие у него отношения с этим эгрегором. Например, скандал с Собчак вполне мог быть этим откатом (но это только мое предположение как пример, а не утверждение). Да - это все привязки, как и родные, близкие, и дети - тоже привязки. Резко обрывать, отказываться смысла нет - это будет подавление страхов и эмоций, что приведет к кармической реакции. Просто продолжайте развиваться. Когда созреете - само отвалится.
2. Эта боль могла быть одним из фантомных ощущений в альфа-состоянии, о котором я чуть выше упоминал, то есть соприкоснулись каким-то образом с пространством Акаши (коллективным бессознательным).
3. Здесь уже было озвучено много здравых мыслей, основанных на собственном опыте. И я раньше упоминал об этом и не раз. Вегетарианство ≠ реализация. Индия практически вся вегетарианская (исключая мусульманские районы), но там такая концентрация специй, жира и сахара, что человек на диетическом мясе или рыбе будет более чистым, чем эти индусы. Вегетарианство - это способ очищения и нормализации

дош, поэтому да, нужно понимать свою конституцию и питаться не по-вегетариански, а в соответствии со своим дисбалансом. И не забываем, что если вегетарианству (как и любой другой идее) присвоить качество правильной концепции, автоматически включается противовесная сила, так как срабатывает дуальная пара «правильно-неправильно», а значит, ждите компенсации в обратную сторону.»

—

Вопрос от Алены Бывальцевой:
«Приветствую всех участников чата! Каждый день благодарю Вселённую, что меня направили сюда, для получения информации и знаний 🙏🙏🙏.
Подскажите, пожалуйста, методика чистки печени подходит и тем, у кого перегиб желчного есть? При подготовке к чистке допустимо ли заменять яблочный сок на яблочный уксус с водой? Ещё хотелось спросить по поводу приема тройчатки (пижма+полынь+гвоздика), когда пропиваю, очень хорошо себя чувствую. Есть ли какая информация по приёму этих трав? И третий вопрос: при выполнении практики Око Возрождения сколько раз нужно делать каждое упражнение, есть ли какая привязка к количеству повторений?
Благодарю 🙏🙏🙏»

Ответ:
«С перегибом желчного можно чистить печень, но только мягкими методами. По вашим травам и уксусу не знаю, в аюрведе есть свои методы чистки, но лучше обращаться к аюрведическим врачам, так как там вариантов много и зависит от вашего баланса дош.»

—

Вопрос от Надежды:
«Здравствуйте всем!! Моему сыну выявили в 1 год астигматизм, носит очки, раз в полгода проходит аппаратное лечение в поликлинике. Правый глаз отъезжает иногда вправо, если смотрит наверх. Показана хирургическая операция, но некоторые окулисты считают, что может после 9 лет восстановиться. Александр, скажите, пожалуйста, упражнения из Вашего курса можно выполнять ребенку 8 лет? По НГМ это конфликт с чем?
Во время первых визитов аппаратного лечения в поликлинике медсестра попросила меня посмотреть в прибор и объяснить ребенку. Я также не увидела должным образом картинку. 😉 таким образом, определила и мне небольшой астигматизм.
Присматриваюсь к Вашему курсу по зрению.»

Ответ:
«Я, когда выпустил видео с фрагментом тренажера, оно набрало в тиктоке почти 6 млн. Там было очень много отзывов людей, у которых астигматизм, многие были в шоке. Но нужно понимать, что от одного сеанса эффект кратковременный. Мышцы в течение сеанса напрягаются, а после сеанса резко ослабляются и на какое-то время перестают давить на глазное яблоко, поэтому у людей на некоторое время глаза начинают видеть четко. Везде нужна система и многомесячная ежедневная практика, чтобы переучить мышцы. Да, для астигматизма тренажер подходит.
В НГМ астигматизм связан с конфликтами зрения – "я не хочу это видеть" или "я не могу

точно видеть реальность".
Конфликты (могут быть переданы через мать):

- Мама или ребенок испытали страх видеть что-то опасное.
- Ребенок чувствовал, что мир вокруг него нечеткий, нестабильный.
- Беременность могла сопровождаться сильным испугом у матери (например, неожиданный стресс, угроза выкидыша, страх за жизнь ребенка).
- После родов ребенок пережил ситуацию, в которой он "не понимал, что происходит" (например, родовая травма, пребывание в кувезе, отрыв от матери).
  По поводу правого глаза (уход вверх-вправо):
  Конфликт "не хочу видеть что-то в отношении отца или внешнего мира".
  Возможно, во время беременности мама испытывала напряжение из-за мужа или окружающего мира. Возможно, ребенок чувствовал отсутствие отца или нехватку защиты.
  Состояние шока (незавершенный испуг). Если ребенок испытал шок в первые месяцы жизни (громкий звук, неожиданный испуг, стресс во время родов), его тело может продолжать зрительный защитный рефлекс. Глаз уходит вверх-вправо как попытка "избежать" того, что пугает.
  Перинатальный стресс (беременность, роды). Возможно, во время родов или сразу после них ребенок испытал кислородное голодание или давление в правой части головы. В таком случае мозг мог "закрепить" рефлекс, который влияет на движение глаза.»

—

Вопрос от ✨Марии✨:
«Александр, подскажите, человек только сам может влиять на свою жизнь? А др. люди могут, или только если ты сам это разрешишь?»

Ответ:
«Мария, вы немного повторяетесь, задавая однотипные вопросы. Все это рассказывалось и на сатсангах, и в чате (можно почитать в книге). Посмотрите/почитайте, и если останутся вопросы, задавайте.»

—

Вопрос от Anton 4/1G:
«Здравия!)
Присоединяюсь к вопросу про питание: много споров по этому поводу.
Интересует, в том числе, чисто практический аспект для здоровья по железу, витамину B12, некоторым аминокислотам - всему тому, чего почти нет в растительной пище.
Интересно знать опыт долго (несколько лет и более) практикующих вегетарианцев и веганов - как решаете эти проблемы?)»

Ответ:
«Вегетарианство ведет себя непредсказуемо и по-разному. И у меня здесь только один ответ. Если нет параллельных энергетических практик, вегетарианство скорее сыграет в обратную сторону. Такие же проблемы есть и у йогов, которые застряли на ступени Асаны и практикуют только физический аспект йоги. Рвутся сухожилия, мышцы,

вылетают колени. При вегетарианстве меняется взаимодействие пран, и если во время всеедения был один перекос энергий, то во время вегетарианства начинается другой перекос энергий. Поэтому нужно постоянно заниматься балансировкой пран в организме, тогда и проблем не будет от вегетарианства (да и от всеядства, если заниматься энергопрактиками и периодически голодать, чтобы очищаться от шлаков).»

Вопрос от Юлии М:
«Благодарю за ответ, возник вопрос, а если человек (мой муж) встает на гвозди и ничего не чувствует, абсолютно не больно, как будто нет чувствительности. Это ведь не нормально 🤔»

Ответ:
«Здесь два варианта: иногда в определенных частях тела может происходить блокировка нервных путей, соответственно, нарушается передача болевых сигналов, но обычно это возникает при травмах, компрессии нервов и неврологических заболеваниях. А второй вариант: со временем повышается болевой порог и происходят нейропластические изменения (повторяющийся опыт меняет схему передачи болевых ощущений), т. е. меняется субъективное восприятие боли.»

Вопрос от Irina Yogina:
«Александр, здравствуйте 🙏.
Скажите, а в случае близорукости, занимаясь данным тренажером, нужно не носить очки, отказаться от них, верно?
И вы отвечали про грызение ногтей, а если грызут кожу вокруг ногтей, можно рассмотреть те же конфликты по НГМ?
С благодарностью 🙏✨»

Ответ:
«Вообще да, рекомендуют носить очки только в случае экстренной необходимости, а так стараться обходиться без очков, иначе глазные мышцы не включаются полноценно в работу, плюс страдает периферическое зрение. Если разобраться, то близорукость и дальнозоркость - это не болезнь, а мышечное состояние, которое адаптируется под наши запросы, то есть хронически-психосоматическое. В какой-то момент жизни человек убеждает себя, что ему не нужно смотреть вдаль, и организм подстраивается, повышая его эффективность, и видит лучше вблизи. Поэтому здесь нужно не только тренировать мышцы, а еще постоянно ходить с аффирмациями типа: я очень срочно нуждаюсь в необходимости видеть вдаль, это жизненно необходимо для меня.
По поводу грызения вокруг ногтей - те же конфликты.»

Вопрос от Tapati_dd:
«Александр, подскажите, пожалуйста, не нашла в сообщениях выше на тему, в какую сторону лучше спать 🛏 головой.
Читаю в интернете, и вариантов пишут очень много, что в итоге получается спать

головой во все стороны хорошо.
Но это же не так.»

Ответ:
«В йоге и тантре считается, что когда голова обращена к югу или востоку, энергия праны в теле лучше гармонизируется с естественным магнитным полем Земли. Это способствует равномерному распределению энергии в организме, улучшает качество сна и поддерживает здоровье. В аюрведе нет противоречия. Спать головой на север рекомендуют для временных корректировок пранических потоков, но не на постоянке.»

—

Вопрос от Евгении:
«Александр, добрый день, прошу совета.
на протяжении нескольких лет проблемы с расстройством ЖКТ, прочитала и послушала, что Вы говорили по этому поводу, приняла ситуацию, которой раньше сопротивлялась, стараюсь принять болезнь, но пока без изменений, может, что-то еще нужно переосмыслить 🙏»

Ответ:
«Основная мысль: ЖКТ связан с социумом (манипура), и любая неудача или труднорешаемая задача в социуме всегда отражается на работе ЖКТ. Если у вас хронические проблемы с ЖКТ, значит, есть хронически неразрешаемые задачи в социуме (постоянно берете на себя больше, чем можете переварить - а это может происходить из-за подсознательного желания быть значимой, доказать, что вы чего-то стоите), не отпускаете контроль - не умеете делегировать и не доверяете кому-то свою жизнь.»

—

Вопрос от Элеоноры:
«Мне терапевт сказала, что если есть загиб желчного, то любое голодание запрещено, так как могут образовываться камни. При загибе наоборот рекомендовано часто есть, но понемногу. Первым делом нужно сделать УЗИ брюшной полости.»

Ответ:
«Обходите вашего терапевта стороной. Уже лет 6 как доказали, что дробное питание - это прямой путь к сахарному диабету, так как постоянная стимуляция поджелудочной (расщепление сахаров из пищи) приводит к ее истощению. И все классические врачи очень не любят тему голодания. Нужно просто разобраться в биохимических процессах тела, а не доверять первому попавшемуся мнению. Можно сидеть на интервальном голодании (18 часов без еды - 6-часовой период, когда можно есть), и этого времени достаточно, чтобы и внутренние органы отработали и восстановились, и лишняя желчь ушла. Здесь не будет проблем для желчного. Можно периодически голодать 24-36 часов (1 раз в неделю), давая разгрузку организму. И постепенно тело подготовится к длительному голоданию. А камни могут образоваться и в обычном желчном при сухом голодании. Идет сгущение желчи (как и крови), так как не хватает воды. Ко всему нужно подходить с умом.»

Вопрос от Olga Vlasenko:
«Как найти Александра в тик-ток?»

Ответ:
«Ссылка на тик-ток есть под каждым видео во всех соц. сетях. И по ключевым словам Alexandr Razumov или VIVEKA везде выдает мои каналы.
https://www.tiktok.com/@razumov.alexandr»

Вопрос от Di:
«Здравствуйте, Александр, по поводу С. Н. Лазарева, получается, он находится в христианском эгрегоре? Он очень много говорит про вину и покаяние. Получается, если следовать его системе, то это так же эгрегор снимет болезни или, наоборот, усугубляет.»

Ответ:
«У Лазарева сборная солянка, он как про карму рассказывает, так и про христианские методы. Как-то попадалось интервью одного представителя церкви по поводу Лазарева. Он назвал его еретиком и книги его душевредными. 😅 Скорее Лазарев цитирует библию как способ лучше донести информацию для православных, используя христианские аналогии.»

Вопрос от Анжелики:
«Всем доброго здравия. Александр, подскажите, есть ли какой-либо способ или техника избавления от опухоли амеобластомы, подруге предстоит операция на челюстной кости, серьёзная, хотелось бы до операции от опухоли избавиться. Может, ещё кто-то что посоветует?»

Ответ:
«Это уже серьезное состояние, и альтернатива здесь достаточно жесткая по аналогии с теми, кто хочет избавиться от онкологии и входят в режим интенсивной детоксикации организма или длительного голодания. Готова ли ваша подруга к этому? Здесь скорее вопрос - не избежать операции, а пробовать менять свое мировоззрение, чтобы избежать рецидива.
По НГМ челюсть и лицо ассоциируется с конфликтами самовыражения:

- Чувство разделённости или отторжения. Возможно, она пережила ситуацию, когда почувствовала себя «разбитой» или отрезанной от части своего «я», что в символическом плане отражается в области лица и челюсти.
- Проблемы с выражением себя. Челюсть участвует в мимике и общении, поэтому конфликт, связанный с неспособностью выразить свои эмоции, отстаивать свою точку зрения или ощущением, что тебя не слышат, может стать триггером.»

Вопрос от Людмилы:
«Здравствуйте, Александр, все участники чата!
Я не очень давно в этом чате, и, возможно, мои вопросы наивные, но очень хотелось бы получить на них ответ.

1. Какую мантру надо произносить, чтобы повысить свои вибрации, приблизиться к Высшему, к Творцу, к Богу...
2. Около года произносила Гаятри-мантру с голосом Сатья Саи Бабы 108 раз (на ютубе), ничего не почувствовала, никаких изменений. Мне интересно, что дает нам, чем помогаем эта мантра.
   Искренне благодарю всех за ответы.»

Ответ:
«Мантры - это один из методов, но не единственный, в рамках повышения вибраций. Они используются в комплексе с другими практиками (пранаямы, медитации, образ жизни, питание и т. д.). Мантра - это звуковая комбинация какого-то архетипа энергии, и при чтении мантры мы стимулируем наше сознание, тонкие тела и энергетические каналы сонастроиться с этим архетипом энергии. Но у всех нас эти энергоканалы загрязнены, поэтому на первых этапах идет их чистка, и может казаться, что ничего не происходит. Чтение мантры в течение года - это около 40 тыс. раз, а считается, что мантра включается активно после 100 тыс. раз начитываний, поэтому еще рано делать выводы. Альтернатива гаятри-мантре - это мантра вашему персональному божеству, ишта-девате.»

Вопрос от Тани:
«Доброе утро, можно ли забирать деньги из квартиры умершего дедушки. Несут ли они какую-то энергетику, и что с ними делать в противном случае?»

Ответ:
«Есть понятие, как наследственность. Вы с самого рождения несете наследственность как живых, так и мертвых предков, то есть получаете их опыт через наследство и знания. Поэтому здесь проблемы не вижу. Но если такая мысль появилась, то 10% от этой суммы отдайте на благотворительность, чтобы очистить ее. Не попрошайкам или в церковь, а на какое-то благое дело, которое поможет другим людям в их духовной жизни. Все остальные виды благотворительности несут паразитные качества.»

Вопрос от Натали:
«Интересно, что теперь на аватарке Шри-янтра, давно изучаю ее и много раз чертила и рисовала. Теперь вот пришла информация, что это структура человека в идеальном проявленном состоянии. Жаль, что нельзя картины шри-янтры в чат выложить.»

Ответ:
«Шри-янтра - это структура всей проявленной Вселенной, макрокосм. И одновременно структура человека - микрокосм, как проекция Вселенной в человеке по фрактальному принципу.»

Вопрос от Zhazira Shynzhyrbekova:
«Здравствуйте, Александр, я вчера вечером зашла в телеграмм и подумала, что я вышла из чата случайно, обычно ориентируюсь по фото Ганеши, но потом нашла по названию) Но когда посмотрела на янтру, интересное чувство было у меня, и сон снился, что смотрю на огонь, горящий посередине улицы, прям, и были сны разные, как будто я путешествовала по астралу) Как и во многих источниках пишут, и вы не раз говорили, что во сне мы в астрале находимся, но я это осознала, что интересно.»

Ответ:
«Это только подтверждает, что структура Шри-Янтры на аватарке правильно построена 😉, если стриггерило подсознание во сне. При работе со Шри-Янтрой запускается внутренняя трансформация физического и тонких тел, которые стремятся к эталонному состоянию, заложенному в ней.»

Вопрос от Evgeniia Maleva:
«@AlexandrRazumov, ой, а поясните, пожалуйста, что вы имеете в виду под "сексуальные энергии являются основной деформирующей энергией человечества" - что значит деформирующей?»

Ответ:
«Сексуальная энергия играет важную роль в материализации наших намерений. Я часто здесь говорил, что материализация происходит по формуле: идея + энергия. Постоянная выработка сексуальной энергии для этого и дается. Точнее, не только для этого, а и для духовного прорыва, т. е. накопление сексуальной энергии поднимает точку сборки. Но в современном мире ее смысл искажен, в коллективное бессознательное вложены ложные мысли о том, что эта энергия дается для удовольствия. В итоге идет массовый слив излишек этой энергии, что приводит к ее дефициту, и человек уже не может проявлять свою волю полноценно. В итоге получаем управляемое безхребетное стадо, которому легко навязать любую концепцию. Я про эту деформацию говорил.»

Вопрос от Алены Бывальцевой:
«Здравствуйте, Александр, и все участники чата! Раз уж речь зашла о сексуальной энергии, подскажите, пожалуйста, как всё-таки влияют сексуальные отношения мужчины и женщины на энергетику и духовное развитие? Мужчина и женщина дополняют друг друга, или секс как таковой нужен только для зачатия, и все остальное - это слив энергии впустую. Не понимаю, как это все работает на тонком плане. Возможно ли, и правильно ли сексуальное воздержание, с целью перенаправить эту энергию в другое русло. Чего вообще в этом вопросе следует избегать, а на что обратить внимание. Благодарю 🙏🙏🙏»

Ответ:
«Алексей уже процитировал мои предыдущие мысли на эту тему. Дополню - с воздержанием тоже не все так просто, так как удерживаемая энергия может начать

разрушать изнутри, если ее не сублимировать правильно. Если вы в паре - тем более, так как в любом случае у партнеров есть каналы по свадхистане, поэтому попытка удержать энергию с одной стороны деформирует этот канал и проявится в виде гинекологических/андрологических заболеваний. Поэтому в паре нужно учиться обмениваться этой энергией (тантрические или даосские методы). А воздержание использовать при отсутствии партнера (или когда два человека по сути номинальные партнеры, но оба практикуют воздержание в рамках своих практик). А так это большая тема, которую не расскажешь в чате.»

—

Вопрос от Vira Tarkovska:
«КТО сможет взять под контроль свою карму?))) Карма хочет контролировать карму. И сама иллюзия контроля... Здесь все прекрасно.»

Ответ:
«Прозвучало как вата ватная, одеяло одеяльное 😉. Карма - это набор незакрытых дуальных пар, формирующих наше представление о мире в текущий момент времени и стремящихся к схлопыванию через стимулирование латентных программ и проявление событий, способствующих получению нужного опыта, который закроет эту недоработанную дуальную пару. Сознание - это не карма. Карма - это результат предыдущего выбора сознания. По умолчанию кармические процессы проявляются автоматически, и человеческие автоматические функции с этим связаны напрямую (дыхание, глотание, моргание, переваривание, деление клеток, очищение и т. д.). Единственную автоматическую функцию, которую может перехватить человек - это дыхание. Дыхание напрямую связано с продолговатым мозгом, функция которого как раз проявлять кармические программы на тонком и физическом плане. Я не про контроль, где можно сделать выбор: хочу ту карму или эту. Я про контроль процессов уже проявленной кармы. Можно ничего не делать и получать по лбу неожиданно, создавая новые кармические узлы, а можно понимать весь этот механизм и во время активации кармических ветров перераспределять энергетическое напряжение, смягчая и практически нейтрализуя последствия кармического проявления. Есть, конечно, вариант - плыть по течению, но почти 20-летнее наблюдение привело к одному постоянно подтверждающему выводу: оставаясь в социуме с такой моделью - течение занесет в дурку, а не к реализации, так как в социуме много раздражителей, и психика не выдерживает такого режима. Поэтому метод полного принятия работает качественно только в монастырях или ашрамах.»

—

Вопрос от Yulia:
«Александр, подскажите, пожалуйста, как ещё закачать низы, если Око не хватает (4 мес). С социализацией и творчеством совсем по нулям.. Чем растолкать себя ещё... Благодарю 💐»

Ответ:
«Око дает нормализацию по трем нижним чакрам, но у вас может быть предостаточно раздражителей, которые забирают больше, чем вы накапливаете. Поищите в своей жизни источники слива и любым способом избавьтесь или изолируйтесь от них. Это уже

даст импульс к накоплению, а значит, и в социуме проявленность будет больше. Ваша работа (сфера деятельности) может быть тоже паразитной, т. е. вы занимаетесь не тем, к чему предрасположены, поэтому там будут постоянные потери энергии и отсутствие успехов при ложном мнении, что это ваш способ заработка. Мужская модель поведения может тоже истощать, хотя перестроиться на женский магнетизм далеко не все могут. Ограничьте себя от дофаминовых стимуляторов (сериалы, соц. сети) - это тоже потеря энергии. Уберите привычку самопоедания и самобичевания - это тоже пустая трата энергии. Все, что произошло - уже произошло, и вы ровно там, где должны быть. Можно попробовать аффирмацию нулевой точки - я начинаю все с нуля, предыдущий опыт никак не влияет на мое будущее, будущее я творю здесь и сейчас. Попейте мукуну - растительный стимулятор дофамина, чтобы выросло внутреннее удовлетворение, а за ним и желание творить появится.»

Вопрос от Irina Yogina:
«Александр, огромная благодарность за ответ 🙏.
А если конфликт есть, сможет ли тренажер помочь укрепить эти глазные мышцы, или укрепит, но, не проработав конфликт психосоматический, мышца снова ослабнет?»

Ответ:
«Как и любые другие упражнения и процедуры. Если конфликт не решен, тело будет прикладывать все силы, чтобы вернуться в то состояние, которое транслируется психосоматикой. Или, простыми словами, провоцировать рецидив. Тренажёр, тренируя мышцы, не даст им окончательно деформировать глазное яблоко и передавить кровеносные капилляры/нервные окончания, когда уже пойдут необратимые процессы, то есть постоянная тренировка глаз будет удерживать мышцы в терпимом тонусе, минимизируя и замедляя деформацию. Поэтому как поддержка и профилактика серьезных деформаций - тренажёр будет работать, но психосоматика будет создавать обратную силу, пытаясь вернуть все, как было.»

Вопрос от Алены Бывальцевой:
«Здравствуйте! Подскажите, пожалуйста, как сейчас во многих источниках пишут, с 2025 года мы переходим в другую эпоху, с другой энергетикой, и многое будет меняться. У меня с конца того года и начала этого года очень тяжело идёт моя работа. В принципе, не могу сказать, что она мне не нравится, раньше не было проблем, но сейчас я как будто плыву против течения, как будто все время ощущаю, что не тем занимаюсь, не на то трачу время, мне сложно погружаться в ту информацию, при этом не знаю, чем бы другим хотела заниматься, но бесконечно могу слушать и читать информацию того формата, который звучит в чате. Не могу понять, это чисто моя какая-то перестройка, или это многие ощущают. Я последнее время начала ощущать от мяса энергию мертвечины.. никогда такого не было, я никогда не была вегетарианкой, не могла без мяса, а сейчас буквально последние недели ловлю себя на этих ощущениях. При этом заметила, что хочу рыбу, орехи, овощи. Именно ощущения меняются.»

Ответ:
«Про эти переходы в новую эпоху пишут этак с 95-го года. 😅 Все ожидают, что однажды они проснутся, и за окном будет другой мир, но мир проецируется изнутри, а не снаружи. Поэтому не будет визуально глобальных изменений, даже если и есть переход в новую

эпоху. Вспоминаем о том, о чем я рассказывал раньше, про коллективное бессознательное. Вся наша материальная реальность - есть результат фиксации идеи, подпитываемой энергией. А так как один человек не может удерживать такую идею, был создан слой коллективного бессознательного, в котором аккумулируются основные идеи этого мира, а все люди запитывают эти идеи своей энергией. Если говорить про переход в новую эпоху, то в первую очередь нужно переписать идею коллективного бессознательного, чтобы каждый человек описывал этот мир в соответствии с новой коллективной идеей. Резко это сделать невозможно, так как у большинства "взорвутся скворешники" 😅, когда ум обнаружит новую идею мира, к которой он не готов. Ум может только постепенно перестраиваться, поэтому и перемены будут постепенные. Ваша ситуация больше характерна для нового астрологического периода вашей жизни, когда активировались другие энергии: могут и вкусы меняться, и ценности, и социум становится вверх ногами. Поэтому переход в новую эпоху здесь ни при чем. Обратитесь к астрологу, узнайте, что в вашей жизни происходит.»

—

Вопрос от Vola Rad:
«Ребята, здравствуйте, подскажите, пожалуйста, я попросила у гуру в Индии мантру, и он мне дал. Через несколько дней еще один садху, с которым я разговаривала, начал на ухо шептать мне мантру, хотя он знал, что у меня уже есть мантра. Я отвернулась и не расслышала всю мантру, тогда он вслух произнес другую мантру и мое имя. Я оттуда ушла сама не своя и не знаю теперь, что делать с этой мантрой. 🙈🙈 Если не буду ее читать, повлияет ли это на меня?»

Ответ:
«Для лучшего понимания нужно знать, какая была вторая мантра и несет ли она какую-то зловредную энергию. Не хотите саму мантру называть, назовите - кому она посвящена. И здесь правильно подсветили в рамках моих ответов про порчи: за вами выбор - подпитывать этот страх или перестать думать о нем, тогда и энергии не будет, чтобы усилиться каким-то зловредным энергиям.»

—

Вопрос от Надежды:
«а я как только начинаю практику благодарности делать, сразу все расстраивается в жизни, не могу понять, почему? вселенная смеется надо мной, будто я все имею и надо отнять?»

Ответ:
«Я здесь уже несколько раз на подобный вопрос отвечал. Когда вы начинаете чистить чердак старого дома, во время уборки не получится остаться чистым. Дело не только в практике благодарности. Это характерно для любой энергетической практики. Вы же делаете практику благодарности, так как там не все было в порядке, верно? А если было все не в порядке, значит, у вас была какая-то деформация энергетическая. Когда вы запускаете такую практику, начинают чиститься ваши энергоканалы, и блоки выходят как раз в виде возмущения в окружающем пространстве. То есть это подтверждает, что практика рабочая. Но вы должны сейчас сваливаться не в страх, а максимально остаться осознанной, помня, что это временно. И да, всегда существует вероятность, что

вы что-то потеряете после таких практик. Но вы потеряете только то, что по факту вам мешало жить или отражало ваш блок. Избавившись от блока, вы избавляетесь и от всех, кто были проекциями этого блока в вашем окружении. А будете сопротивляться мнимым потерям - начнете снова завязывать кармические узлы, так как по факту в пространство вы заявляете, что не хотите избавляться от этих блоков. Важно сконцентрироваться на энергизации вашего тела, чтобы у вас было достаточно энергии и заземления, тогда вы выстоите против этих кармических ветров и потом обнаружите, что все было во благо.»

—

Вопрос от Марины 🕉️ Безчетвертной:
«Доброго дня, вот порча - мыслеформа, и, запитывая ее своим вниманием, мы ее активируем, наполняем своей энергией и усиливаем. А как понять, что это порча, или моя собственная установка, или карма, или родовые программы, или ещё что 🤔. Понятно, что практика, практика, манты, молитвы, медитация, Око возрождения. А если в голове варенье, и, возможно, сам-то и не сможешь без гуру, учителя, авторитетного практикующего? 🧐🧐»

Ответ:
«Нужно понять, что главная порча - это наш ум 😉. Вот он портит все и без внешней порчи. 🤷 Что толку разбираться - есть порча или нет, если ум уже видит потенциальную опасность в еще недоказанной порче, в итоге делает себе самопорчу - устойчивую мыслеформу страха. А так да, самому со своим умом разобраться тяжело, нужен учитель, гуру, мастер как минимум на первых ступенях, пока человек тренируется хотя бы каким-то способом взять под контроль свои внутренние процессы.»

—

Вопрос от ✨Марии✨:
«Здравствуйте, Александр! Такой вопрос, нужно все в жизни принимать, тогда не будет болезней, и в то же время все принять невозможно, как это понять? И еще, если ты меняешь мировоззрение, накопленное предками, значит, есть возможность ослабить карму и события? И как узнать эти кармические долги - ситуации? Получается, страх - память прошлого опыта, возможно, чужого, или из прошлых жизней, значит, это подсказка в страхе, что проработать нужно?»

Ответ:
«И снова настаиваю вам пересмотреть все мои видео и почитать книгу, картинка сложится. 😉 Мои фрагментированные ответы сейчас вам не дадут полного понимания, нужно погрузиться в эту тему, и через некоторое время выстроится вся схема.»

—

Вопрос от Oleksandr:
«Здравствуйте, Александр! Воздержание – это очень интересная тема. Возможно, вы уже где-то открывали ее более подробно? Однажды я очень хотел переправить сексуальную энергию в одно дело. Взял пост на 50 дней и + воздержание. В это время

проводил больше практик и медитаций. Было тяжело, потому что жена была против этого. И еще эвокуляция могла произойти по ночам. Это тоже выходит слив энергии? Дайте, пожалуйста, несколько рекомендаций, как правильно накопить и перенаправить сексуальную энергию в какое-нибудь важное дело.
Благодарю!»

Ответ:
«Тема большая, чтобы в одном сообщении объяснить. Да, практиковать воздержание, оставаясь в условиях обычного социума - так себе идея, так как будет провокация и перегрузка нижних центров сексуальной энергии, даже если ее постоянно сублимировать. Речь не про полный отказ, а про понимание - что это за энергия, как она распределяется в теле и как ее нужно направить во время эякуляции, чтобы она осталась внутри, а не была слита во внешнее пространство. Полный отказ лучше делать в условиях отшельничества. Можно почитать Мантэка Чиа из доступного, как и советовали, в традициях даосизма. Там эта тема является осевой. Мне больше импонирует эта тема в йогическо-тантрических традициях, о чем тоже планирую рассказывать в будущих курсах.»

Вопрос от Натальи:
«Доброе утро, Всем!
Подскажите, пожалуйста, по возможности - сын (20 лет) сейчас пишет - спасайте, спину продуло, температура, воспаление, миозит.
И так было уже пару месяцев назад.
Он сам говорит, что это психосоматика, что большая нагрузка была эмоциональная и физическая, и потом бабах, уложило его в постель.
Как ему можно восстанавливаться быстрее и в будущем не допускать такие случаи, если это психосоматика?»

Ответ:
«По НГМ любые проблемы с костями, суставами, связками (особенно в спине) часто соответствуют конфликту самоуничижения или самообесценивания. Человек ощущает себя недостаточно сильным, компетентным или «недостойным» в определённой сфере. Психосоматика:

1. Верхняя часть спины, шея: «Я не могу «держать голову» в своих делах», «У меня нет сил «высоко держать голову»».
2. Грудной отдел: «Мне не хватает поддержки», «Слишком тяжёлый груз ответственности на моих плечах».
3. Поясница: «Я не справляюсь с нижней (бытовой, материальной) частью жизни», «Нет опоры, чтобы стоять на ногах», «Семья, финансы давят».
   Нужно отслеживать рефлексы самообесценивания. Если он не получает одобрения вовне, как минимум должен постоянно сам себе говорить: я крут, я хорош, я справился, даже если сделал маленькое дело.»

Вопрос от Оксаны Золотовой:

«Добрый день! Подскажите, пожалуйста: ХАМ - это биджа-мантра вишудхи, и в то же время ХАМ - это биджа Хануману. Значит ли это, что, читая биджа-мантру Хануману, будет одновременно прорабатываться вишудха, или это разные ХАМы? 😕»

Ответ:
«Для вишудхи биджа-мантра - HAM / ХАМ. А та биджа, которая иногда используется в мантре Хануману - HUM, или на нашем - ХУМ. Это не биджа Хануману, а биджа призыва немедленного вмешательства божества в нашу жизнь, т. е. ее можно встретить и в других мантрах другим божествам. Просто энергия биджи HUM очень похожа на энергию самого Ханумана - огонь/активное действие, поэтому ее можно часто видеть в мантре Хануману. По факту у Ханумана нет своей биджа-мантры, так как он не относится к прото-богам. Протобоги - это божественные архетипы, которые использовались в древней тантре до ведийских времен. Потом их уже перетянули в Веды. К ним относятся Шива, Ганеша, Кали, Сарасвати и много известных богов, но есть и несколько божеств, которые появились уже позже, либо представляют пантеон ранних Вед, а ранние Веды поклонялись только природным стихиям (как старославянские веды). Потом уже смешались оба пантеона. Хануман - преданный Рамы, 7-го аватара Вишну, поэтому с Хануманом можно использовать биджу RAM, как призыв активировать энергию Рамы через Ханумана. Иногда встречается биджа как сокращение от имени Ом Хан Ханумате Намаха. Можно без биджи читать.»

Вопрос от Елены:
«Доброго дня! Подскажите, есть ли смысл или польза от дыхательных практик, если человек курит? И если не готов отказаться от этой привычки?»

Ответ:
«Есть и огромная. Курение - это стихия воздуха, а 5 пран тоже относятся к Вата-доше, поэтому курение может идти как подсознательная компенсация несбалансированности пран. Вообще все вредные привычки - это попытка компенсировать внутренний дисбаланс 😕. С чего начинать? Зависит от запущенности дыхательной системы, поэтому активные дыхательные практики могут спровоцировать обострение и раздражение дыхательных путей. Да, здесь правильно посоветовали, лучший вариант - Нади Шодхана, без перегрузок и потрясений. Но дышать нужно минимум 20 минут в день.»

Вопрос от Rust Stanislava:
«А кто подскажет
Ушниша видае дхарани
мантра как читается.
Я думала
это
ом друм саха...
а в интернете их много разных.»

Ответ:

«Это буддийская мантра, поэтому не подскажу. Я больше изучаю ведическо-тантрическое направление. Пусть ответят местные буддисты 😉»

Вопрос от Татьяны:
«Доброе утро 🌞, подскажите, пожалуйста, про курс "Чистое зрение", как это работает и какие отзывы есть. Хочу приобрести. Благодарю 🙏»

Ответ:
«Доброе утро. Отзывы можете почитать под видео в тик-ток, там почти 3000 комментариев https://vm.tiktok.com/ZNdJmRE8J/ Принцип работы как у очков профессора Панкова. Световые вспышки в определенной последовательности стимулируют все группы глазных мышц, после чего все мышцы расслабляются и перестают давить на глазное яблоко. И на какое-то время зрение восстанавливается. Но чтобы эффект был устойчивый, мышцы нужно тренировать ежедневно. Важно поднять яркость телефона до 50% и смотреть в темном помещении, иначе действие световых вспышек будет более слабыми.»

Вопрос от Vola Rad:
«Мантра была Нараене. От этого только хуже, как подумаю. Душа сама не своя, подскажите, как поправить 🙏🙏🙏»

Ответ:
«А чем вас испугал Нараяна?»

Вопрос от Алены Бывальцевой:
«Здравствуйте! Подскажите, пожалуйста, есть индийская продукция Himalaya на основе трав. Пишут в аннотации, что продукция аюрведического характера. Один препарат из их серии лив 52 меня очень спасает. Пользуется ли кто-нибудь их продукцией, хорошая ли, очень много разных видов у них, заинтересовалась.»

Ответ:
«В канале База знаний я выкладывал рейтинг производителей аюрведы. Хималайя относится к самым низкокачественным. Из-за массового производства часто нарушены сбор сырья, пропорции, добавляются ненужные компоненты. То есть это ширпотреб.»

Вопрос от Rust Stanislava:
«а в том направлении, которое Вы изучаете, какие есть мантры для всех, т. е. и для животных?!
Которые можно читать и по уходу существа, и при проблемах со здоровьем..»

Ответ:

«В индуистской традиции нет мантр, посвященных животным (как минимум я не слышал), но у некоторых мантрах используется общее слово sarvam или sarve, обозначающее "все сущее, все существа", так как в индуизме душой обладают все существа. Если искать прямо близкую по метафизическим свойствам мантру, то ближайшая - это защитная мантра Дурге, Шри Дурга Аштакам (гимн Дурге):
Namaste Sharanam Devi Durge Dukhahaarini,
Tvameva Sarva Shaktihi Tvam Sarva Mangala Kaarini.
"Поклон Тебе, о Деви, прибежище всех, Дурга, устраняющая страдания!
Ты — воплощение всей силы, Ты — источник всех благ."
Tvameva Bhakta Vatsala Tvam Sarva Loka Palini,
Tvameva Yogini Devi Tvam Sarva Siddhi Dayini.
"Ты — любящая своих преданных, Ты — хранительница всех миров,
Ты — божественная Йогини, Ты — дарительница всех совершенств."
Tvameva Sarva Janani Tvam Sarva Papa Nashini,
Tvameva Shanti Dayini Tvam Sarva Dukha Bhanjini.
"Ты — Мать всего сущего, Ты — уничтожительница всех грехов,
Ты — дарительница мира, Ты — разрушительница всех страданий."
Tvameva Maha Vidya Tvam Maha Maya Mohini,
Tvameva Kala Ratri Tvam Sarva Shatru Vinashini.
"Ты — великое знание, Ты — великая иллюзия, зачаровывающая всех,
Ты — тёмная ночь времени, Ты — уничтожительница всех врагов."
Tvameva Lakshmi Roopini Tvam Sarva Sampada Pradayini,
Tvameva Vishnu Maya Tvam Sarva Jnana Dayini.
"Ты — воплощение Лакшми, Ты — дарительница всех богатств,
Ты — иллюзия Вишну, Ты — источник всего знания."
Tvameva Bhava Tarini Tvam Sarva Loka Nayaki,
Tvameva Chandi Devi Tvam Sarva Raksha Karini.
"Ты — проводница через океан бытия, Ты — владычица всех миров,
Ты — богиня Чанди, Ты — защитница всего сущего."
Tvameva Kshamini Devi Tvam Sarva Sukha Dayini,
Tvameva Prema Roopini Tvam Sarva Bhaya Nashini.
"Ты — воплощение прощения, Ты — дарительница всех радостей,
Ты — форма любви, Ты — устраняющая все страхи."
Namaste Durga Devi Tvam Sarva Deva Vandita,
Bhaktanam Raksha Karini Tvam Sarva Siddhi Prada.
"Поклон Тебе, о Дурга Деви, почитаемая всеми богами!
Защитница преданных, Ты — дарительница всех достижений."
Yah Pathet Durga Ashtakam Bhaktya Shraddhaya Anvitah,
Sarva Papaih Vimuchyate Sarva Sukham Labhate.
"Тот, кто читает этот Дурга Аштакам с преданностью и верой,
Освобождается от всех грехов и обретает все счастья."
Может, попозже сделаю на ее базе пропевку этой стотрам.»

Вопрос от Елены Б:
«Добрый день)
Подскажите, пожалуйста, что значит "ячмень", он же гордеолум, халязион по НГМ? 🙏

Название "гордеоулум" само за себя, конечно, говорит))) 🙏»

Ответ:
«Ячмень, согласно НГМ, возникает в следствии конфликта, вызванного переживаниями типа «грязь в глазу» или «что-то неприятное, что не хочется видеть». Это может быть связано с ситуацией, событием или человеком, который вызывает раздражение, злость, неприятие, осуждение или чувство униженности и «осквернения» (ощущение чего-то неприятного и раздражающего, что «попало в глаз»).
Пример: человек увидел что-то, что вызвало резкое неприятие, раздражение или чувство унижения (Как это можно видеть?, Как я мог такое допустить?). Возникает ощущение «нечистоты», чего-то неприемлемого или «грязного» в прямом или переносном смысле (Я не хочу это видеть, Мне это неприятно).»

Вопрос от Марины:
«Добрый день. Подскажите, пожалуйста, была в Индии, купила там четки, посчитала только дома, их 110 вместо 108. Можно ли убрать 2 лишних бусины, разрезав четки, или, например, заклеить бусины скотчем, или еще что-то?»

Ответ:
«Если на четки ничего не начитывали, то можно убрать 2 лишние бусины и перевязать заново. Четки нельзя разрезать, если уже какое-то время на них начитывалась та или иная мантра.»

Вопрос от Ольги Ивановой:
«Добрый день. Александр, подскажите, пожалуйста, по НГМ, стопы, левая - неврома Мортона, правая - гигрома. Догадываюсь, но хотелось бы уточнить.
Благодарю 🙏»

Ответ:
«С позиции НГМ проблемы со стопами у человека обычно отражают сложности с движением вперёд по жизни.
Неврома Мортона на левой стопе может означать, что человек переживает внутренний конфликт в личной или эмоциональной сфере. Возможно, он сталкивается с трудностью в принятии какого-то решения, боится двигаться дальше в отношениях или личной жизни, ощущает неуверенность или дискомфорт, когда нужно сделать шаг вперёд.
А гигрома на правой стопе указывает скорее на внешние обстоятельства: давление общества, профессиональные или социальные обязательства. Человек, возможно, чувствует, что слишком много взвалил на себя ответственности, устал от ожиданий других и испытывает сложности с тем, чтобы идти вперёд свободно и легко.
В итоге, обе проблемы говорят о том, что человеку трудно двигаться по жизни, но причины и оттенки этих трудностей немного разные: левая стопа связана с личными вопросами, а правая – с внешними обстоятельствами.»

Вопрос от Елены:
«Здравствуйте, Александр! Скажите, что вы думаете о методе дыхания по Бутейко, и не конфликтует эта практика с техниками дыхания по йоге? Спасибо.»

Ответ:
«Про различия популярных методов дыхания я подробно буду рассказывать в курсе дыхательных практик, и какую функциональность несут каждый из них. Если вкратце, то метод Бутейко - узкоспециализированный метод, ориентированный на повышение уровня углекислого газа, что дает успокоительный эффект (снижает гипервентиляцию и тревожность). Но есть и обратный эффект, гиперфункция парасимпатики (хроническая тревожность), когда симпатическая система заблокирована, тогда такие успокаивающие методики могут иметь обратный эффект.»

—

Вопрос от Жанны:
«Добрый день! Александр, подскажите, пожалуйста, есть ли какие-то способы улучшить умственные способности ребенка? Возраст 11 лет.»

Ответ:
«Для стимулирования мозговой активности хорошо работают головоломки, ребусы, настольные игры на логику и память, а также шахматы. Очень важно, чтобы ребёнок достаточно двигался — физическая активность напрямую улучшает кровоснабжение мозга и концентрацию внимания. Важно развивать воображение, предлагая ребёнку читать и придумывать истории, писать небольшие сочинения. Дополнительно можно помочь природными нейролептиками, например, ежовик гребенчатый, гриб-ноотроп, который активно поддерживает нейрогенез (образование новых нервных клеток), улучшает память, концентрацию и общее состояние нервной системы. В нем содержатся вещества, стимулирующие рост и восстановление нервных клеток, благодаря чему особенно эффективен именно в детском возрасте, когда мозг активно развивается. Можно еще принимать Брами (аюрведический препарат), который ориентирован как и на стабилизацию нервной системы, так и на активацию когнитивных функций (мягко успокаивает нервную систему, снижает тревожность и при этом заметно повышает ясность мышления).»

—

Вопрос от Irina:
«Здравствуйте, Александр, и все участники чата.
Я недавно услышала, что в ночь на праздник Махашиваратри чтение мантр усиливается во множество раз (100 и больше), и что это стоит в священных писаниях. Вы бы могли это прокомментировать?»

Ответ:
«Все лежит в плоскости астрологического влияния. Если заметили, то и Махашиваратри, и другие индусские праздники не привязаны к календарю (конкретной дате) и каждый год празднуются в разные даты. Т. е. в какой-то момент наступает определенная комбинация планет, которые создают комбинацию энергий, характерную для того или иного божественного архетипа. Этим и объясняется, что в такой день любые действия,

направленные на работу с этим архетипом, имеют более выраженный эффект.»

—

Вопрос от Vola Rad:
«Передача не по желанию и не принятия гуру это испугало. А то, что Нараяна в мантре, которую не могу читать, это огорчает.»

Ответ:
«Можно сказать, что здесь проблема больше в вашем страхе, чем в его мнимом воздействии. Полная аналогия с порчами, о действии которых я несколько раз рассказывал. Любая инициация, если ничего с ней не делать и не практиковать, через полгода растворяется и теряет силу. Но если удерживать на ней мысль, а значит, направлять энергию, то вы ее подпитываете. С учетом того, что у вас выраженный страх, вы из инициации делаете лярву, которая будет постоянно требовать от вас энергию страха. Поэтому вам нужно запретить себе думать об этом, и через полгода уже не будет никакого эффекта, если там действительно что-то было.»

—

Вопрос от Валентины Берлиной:
«В чем причина Синдрома Дауна? Отставание в интеллектуальном развитии детей?»

Ответ:
«С точки зрения НГМ синдром Дауна у ребёнка рассматривается не как случайная генетическая аномалия, а как результат очень глубокого и серьёзного конфликта, который пережила мать во время беременности. По НГМ считается, что этот конфликт связан с чувством глубокой беспомощности, отчаяния или ощущения, что «я не справлюсь», «мне не хватит сил и ресурсов», «я не смогу защитить или обеспечить ребёнка». Обычно это очень серьёзный, тяжёлый эмоциональный кризис, который воспринимается матерью как невозможность быть достаточно хорошей матерью или дать ребёнку то, что ему необходимо для жизни. В итоге организм матери реагирует на этот конфликт адаптацией на биологическом уровне, и у ребёнка появляется дополнительная хромосома, что символически рассматривается как попытка природы «усилить» ребёнка, дать ему дополнительные ресурсы для выживания в условиях, которые воспринимаются матерью как угрожающие или недостаточно безопасные. Другими словами, синдром Дауна — это биологический ответ на очень сильный, глубинный эмоциональный конфликт, связанный с беспомощностью и чувством неготовности матери к появлению ребёнка, а не просто случайная генетическая ошибка.»

—

Вопрос от Александра Мельника:
«Здравствуйте, Александр и участники Вивеки. Обращаюсь к вам с просьбой помочь с затянувшейся на 4 года проблемой: функциональная диспепсия + срк + дискинезия желчного пузыря. А по-простому - не усваивается пища, тяжесть, вздутие живота, отрыжка воздухом 🤦. УЗИ, Гастроскопия, анализы крови сдавал: обнаружен очаговый гастрит, перегнутый желчный, еще есть синдром Жильбера (кто в курсе). То есть ничего

критичного.
Самочувствие постоянно меняется, присутствуют эмоциональные качели, энергию для жизни ищу по сусекам.
Параллельные заболевания, которые были исцелены (на 70-100%) в последние пару лет: тревожное расстройство, биполярное расстройство, мигрени (мучали 8 лет), акне.
Осталось разобраться с ЖКТ, и, возможно, настанет день, когда перестанет что-то болеть 😉.
Что предпринимал по лечению ЖКТ:
• Сдавал анализ крови прайм-тест на усваиваемость 150 продуктов и питался по разрешенным продуктам несколько месяцев.
• Делал тест иммунохелс и сидел на диете в соответствии с результатами анализов.
• Посещал длительное время диетолога и выполнял довольно строгий список ограничений: режим дня, спортивная нагрузка, регулярные медитации для снятия стресса, занялся бегом и йогой, исключил вредную пищу и зависимости.
• Провел серию сессий регрессий.
• Делал серию расстановок.
• Проходил курс гипнокоучинга "чистилище" и 3 месяца прорабатывался в гипносессиях.
• Через всевозможные техники проработки травмирующих ситуаций разобрал множество событий прошлого, непрожитых эмоций, особенно во время начала болей живота.
• Ну, про официальную медицину я и не говорю - обошел многих гастроэнтерологов и смежных специалистов и пропил несколько курсов всевозможных таблеток.
Как правило, улучшения были временными, либо после некоторых сессий я даже мог чувствовать усиление зажима/блока в животе. Постоянно возвращаюсь к начальной точке этой петли. Не могу понять, в чем глубинная/корневая причина этого недуга. Она наверняка находится в моей слепой зоне 😉.»

Ответ:
«😅 Двойное ощущение: с одной стороны, вызывающая уважение целенаправленность в решении проблем, с другой стороны - слишком сильно загоняетесь, поэтому попахивает ОКР, которое и заставляет столько действий совершать. И отсюда ноги растут насчет проблем с ЖКТ, то есть слишком много переживаете за социальные достижения (точнее, за неудовлетворенность из-за их отсутствия). Дмитрий здесь правильно подметил - это нерешенные проблемы в социуме. Реакцию ЖКТ можно очень четко отследить еще со школы, как он реагирует, например, на предстоящий экзамен. Многие сталкивались с резким расстройством или ощущением скручивающихся кишок. С возрастом хроническое переживание уже может создавать какие-то физиологические проблемы, но на 90% - это чистая психосоматика. Вряд ли легко получится отпустить социум, так как мы живем в состоянии постоянного вызова (обеспечить жизненные потребности) + паразитные интегрированные шаблоны социальной успешности (кто-то успешнее меня, значит, я - неудачник). Чтобы свести на минимум воздействие на ЖКТ, нужно: перестать искать внешнее одобрение (делиться своими успехами), перестать осуждать успехи других (злорадство, как компенсация собственной неполноценности), перестать делить шкуру убитого медведя, когда человек в голове уже планирует трату денег, которые он еще не заработал, но нужно благодарить вселенную за каждый маленький успех (раскачивать чувство внутренней удовлетворенности), нужно хвалить самого себя, чтобы выключить программу самообесценивания, и нужно сконцентрироваться на техниках и методах естественного стимулирования дофамина и

серотонина, что даст ощущение самоудовлетворенности. Например, можно попить мукуну жгучую, здесь я о ней рассказывал. Из практик - работа с манипурой и с биджа-мантрой РАМ.»

—

Вопрос от Марины Сердюковой 🐝:
«Да, да… именно так, что бывает и не знаешь, за что прощать и за что просить простить! Мне по натальной карте эксперт сказал, что надо делать практику прощения по отцу. Я сразу не поняла связи, и что, мол, папа был очень хорошим человеком, справедливым, добрым, никогда меня не обижал. Ну было, что ремня давал… не сильно. Но я же вреднючая бывала. Стояла на своем. Это было лет в 6-8. Эксперт сказала, что не обязательно должна быть прямая обида и что мне отец чего-то не додал, и я всю жизнь доказывала: «папа, я «хорошая»!»
Я 😉…
А позже всплыло.
Я была третьей дочкой. Папа ждал мальчика. Мама рассказывала, что когда акушерка меня вынесла и радостно объявила: «У вас девочка!», и папа в сердцах: «Тьфу! Опять!» Ну потом, конечно, все сгладилось, и я была любимым ребенком, хотя со мной не сюсюкали. Так и росла с, видимо, подсознательным чувством, что я должна была быть мальчиком. Вот такая глубинная причина оказалась.»

Ответ:
«Я ещё раскрутила связь с тем, какие мне мужчины встречаются, как я веду себя с ними и как отражается на семейных отношениях.
Заметила, что когда я это осознала и приняла решение делать практику, уже процесс пошёл, начали меняться отношения с мужчиной и с сыном в лучшую сторону. Постоянно отслеживаю ситуации в отношениях и самое главное - свои реакции. Хотя практику ещё не начинала 🤦. Делаю медитации с акцентом на правую сторону. Да, зажимы уходят, и небольшие проблемки со здоровьем с правой стороны стали уходить. Вот так волшебным образом работает даже то, что в чате размещена эта практика, за что безмерно благодарна всей группе чата за откровения, Александра и Алексея 🙏❤️.
Желаю всем достичь гармонии со своими любимыми родителями, детьми, свекрами и тёщами, родными и близкими, живыми и ушедшими 🙏❤️.
Я поняла, они, оказывается, все - любимые!»

—

Вопрос от Viktoria:
«Здравствуйте. Может, мне кто-то подсказать, нормально ли моё состояние. Была 2 дня на женском ретрите, немного был негатив со стороны лектора ко мне, я это прям чувствовала. Приехала и сделала коллективную медитацию; читали молитвы, а потом провели аффирмацию небольшую, и вот после этого я ночью плохо спала (снился этот лектор), и потом в 4 утра у меня началась тошнота и головокружение, легкое присутствует до сих пор… С чем это могло бы быть связано. Заранее благодарю 🙏»

Ответ:
«Когда мы о чем-то думаем, что находится на расстоянии от нас, с нашими мыслями

смещается и астральное тело в то место. В большинстве случаев, перестав думать, все автоматом возвращается назад. Но если ситуация энергетическая (например, всплеск эмоциональный или побывали на каком-то ретрите/месте Силы), то астральное тело может остаться там, как бы залипнуть из-за большего энергетического потенциала. А астральное тело напрямую связано с манипурой, которая связана с ЖКТ, поэтому и появляются приступы тошноты, головокружения и интоксикации. Это неумение собирать себя обратно. Нужно было как минимум полежать в солевой ванной. Либо, если развита концентрация, то волевым усилием возвращается астральное тело на место, и эти симптомы исчезают через 5 минут. Очень распространенная побочка.»

Вопрос от Марии:
«Всем добрый день! Вопрос прежде всего к Александру, но интересно узнать опыт и других участников чата по поводу зеркал Козырева. Есть ли какие-то рекомендации перед посещением / работой с этими зеркалами? Пока интересно понять для себя, что это за инструмент и как с ним правильно контактировать. Нужно ли заранее формулировать себе какой-то запрос/вопрос/цель (кроме познания себя)?»

Ответ:
«Зеркала имеют свойства отражать нашу энергию, поэтому в некоторых традициях есть методики, когда садятся перед зеркалом так, чтобы глаз в зеркале не было видно, но уровень третьего глаза был на уровне зеркала. И через некоторое время в зеркале можно начать видеть ваших союзников (прошлые воплощения), т. е. энергия подсознания проецируется на зеркало. В принципе, у зеркал Козырева есть схожие механизмы. Человек попадает в концентратор той энергии, которую он сам выделяет, только в обычном режиме он ее распыляет в пространство, а здесь все остается с ним. Поэтому через некоторое время получается эффект экранирования подсознания, т. е. человек может начать чувствовать или видеть подсознательные программы. Там не нужно какое-то намерение, так как идет от ума. Скорее зеркала Козырева вас сами спроецируют самую активную подсознательную проблему, которая у вас есть. Поэтому рекомендация одна - быть в максимально хорошем физическом тонусе, заземленным, так как при слабом теле может быть очень много побочек и стресса для нервной системы.»

Вопрос от Анны:
«Мне очень понравился Ним из Himalaya, пропила всю баночку. Лив-52 из 90-х, помню, можно было приобрести в аптеке, и некоторые пили в сочетании с но-шпой - у кого дискинезия желчных путей.
Пробовала фирму Dabur - avipattikar churna - не знаю, на третий день не смогла в принципе это принимать (несварение полное).
В Индии, когда была, ходила в аптекарскую лавку к аюрведу, после диагностики он предложил Triphala - фирма Ayurveda Redefined. Очень мне понравился, начала принимать прям там, пока был отпуск, чтобы, если не пойдет, попробовать другие препараты. Но он мне подошел. Я еще приобрела препараты по его рекомендациям для снижения сахара (не помню, как называется, но этой же фирмы) - он быстро разошелся в нашей семье. Все хотели попробовать))

Я вообще очень чувствительна ко всяким примесям. Могу съесть печенье и через 15 мин могу сказать, есть там «е»-шки, так во многом и с творогом, и с молоком легко определяю натуральное или заменитель, вино с первого глотка -)) на мне даже иногда эксперименты на дегустации ставили.
В общем, наш организм в этом плане суперкомпьютер, он сам подскажет, что Вам подходит.»

Ответ:
«Все познается в сравнении 😉. Я не сказал, что Хималая не работает совсем. Но если вы будете принимать Ним от производителей в списке-рейтинге, вы поймете, что эффект более выраженный. Аналогично и с производителями БАДов: взять относительно доступные и, например, Thorne, то понимаешь, что один и тот же экстракт будет иметь разную силу, так как по-разному создается. Я, например, пользуюсь несколько лет пастой Хималая, и она полностью меня удовлетворяет. Но другие ее продукты имели либо слабый эффект, либо полное его отсутствие. Некоторые растения, на основе которых делаются аюрведические препараты, не требуют тщательной обработки, поэтому будут работать более-менее у всех производителей, а некоторые нельзя просто смолоть и сделать из экстракта таблетку. И там уже важен процесс получения нужного экстракта.»

—

Вопрос от Евгения:
«Доброго времени всем! Доктор аюрвед назначил препарат Реосто Хималая для суставов. Может, кто подскажет, есть ли аналоги этого препарата у других производителей? Я не нашел.(»

Ответ:
«Посмотрите в сторону Сабельника болотного. Продается в виде экстрактов или просто нарезанных корневищ. Слышал очень чудесные истории, как излечивает многие проблемы, связанные с суставами, позвоночником и т. д. Только нужно поискать добросовестного производителя, чтобы качество было нормальное. Либо собрать самому.»

—

Вопрос от Наталии (Narmada):
«Ом намасте!
А цитаты в группе можно публиковать? Есть интересная информация про начитывание маха-мантр. 🙏»

Ответ:
«Про маха-мантру нет смысла. Я не против любого выбора, кому в кого верить, но по кришнаизму у меня много вопросов (можете посмотреть мое видео на эту тему), поэтому в этом чате тема кришнаизма неактуальна.»

—

Вопрос от Наталии (Narmada):

«Это было посвящено Шива-мантре и касается того, какие блага даёт начитывание разного количества кругов маха-мантры (автор Свами Вишнудевананда Гири). Тоже, кстати, закрытая информация, которой нет в общем доступе.»

Ответ:
«Маха-мантра - это Харе Кришна. Или вы имеете в виду другую?»

—

Вопрос от Наталии (Narmada):
«Имела в виду маха-мантру Шивы:
https://youtu.be/oQGnv1Dh9HQ?si=rQW_KTleHBKWWl6T»

Ответ:
«Обычно ее не называют маха-мантрой 😉, это уже вольная интерпретация, махамантра ассоциируется с Кришной. По начитыванию Ом Намах Шивайя, да, делитесь полезной информацией, если она у вас есть 🙏»

—

Вопрос от Viktoria:
«🙏 ой, мне тоже так интересно посмотреть видео про кришнаизм. Оно так и называется у вас на канале? Благодарю.»

Ответ:
«https://youtu.be/5EP5MkXCrRM в этом сатсанге, самый первый вопрос.»

—

Вопрос от Наталии (Narmada):
«Насколько мне известно, маха-мантры - это такие мантры, которые не требуют посвящения, настолько они великие. Как мантра Авалокитешвары в Буддизме, например.»

Ответ:
«Может, кто-то из гуру так их и называет, но это не всеобщее определение. Махамантра Кришне появилась в 16-м веке и изначально называлась Маха-мантрой. Если гуглить - будет выдавать только ее.»

—

Вопрос от Lara Chuprova:
«У меня рак левой молочной железы с метастазами в кости. О причинах нет смысла, многие осознают - опыт. Болезнь не пробудила во мне духовность (хотя долго искала, годами с юных лет читала Библию, но понимала, что христианство - не мой путь). А события другого масштаба перевернули мировоззрение. Три года медитирую, вегетарианка (это не главное, но мне это было необходимо). Сейчас медитировать становится сложнее из-за проблем с костями. Поэтому сижу на стуле или на краешке дивана и подкладываю подушку под спину. Был не один раз глубокий опыт, да и раньше

сталкивалась с трансцендентальным опытом. А болезнь - во благо. Чаще благодарю - муж встал на духовный путь, именно это его "растолкало" (был сильно привязан к материальному).. Он идёт по своему пути, но мы общаемся на общие темы (диалоги полезны и мне, и ему), что-то я ему совсем не говорю (не готов пока вместить). Хочу спросить (так и не нашла однозначного ответа) - так медитировать (или даже полулёжа) - приемлемо? Результаты бывают разными,
иногда и засыпаю, если мало энергии. В целом я и не гонюсь за результатами, не стремлюсь что-то получить. Но эффективность ощущала на себе не раз. От медитаций и не только. К примеру, после поездки в Дивеево такая снизошла несказанная благодать, я три дня улыбалась, всё казалось чудом, красотой несказанной, а потом сошло на нет...»

Ответ:
«Что вы подразумеваете под "пробудить/не пробудить духовность" и какую цель преследуете в медитации?»

—

Вопрос от Lara Chuprova:
«Я осознавала, что христианство - не мой путь. Начала медитировать случайно, в состоянии глубокого отчаяния (сын был в связи с разными событиями, угрожающими для него и его семьи с маленькой дочкой обстоятельствах) - и ощутила такое блаженство, покой, радость, любовь, доверие. От неожиданности и глубокой благодарности слезы хлынули ручьем. "Пробудить" - выразилась не совсем точно. Была глубокая внутренняя нужда идти по духовному пути, но я не видела пути.»

Ответ:
«Христианство - это религия, а не духовность. Духовность - это атма-вичара (самоисследование), состоящая из этапов по мере истончения эго-личности: поиск Бога вовне, поиск Бога внутри, осознавание себя фракталом божественного проявления, осознавание себя макрокосмом (точнее, себя там уже нет). Поэтому вы уже открыли для себя духовность, просто находитесь на определенном этапе. И моменты глубокого отчаяния - это лучшие условия для обнаружения чего-то большего, чем сама личность. Когда у личности рушатся все карточные домики, и она лежит в нокауте (ум заблокирован от шока), обнаруживается, что личность была просто личиной, скрывающей истинное осознание. Поиск пути - это иллюзия ума. Для него нужна какая-то причастность (религия, каста, парампара и т. д.), но это нужно только на начальном этапе, чтобы выработать дисциплину ума, который и не дает самоосознаться. Я так понимаю, что вы через медитацию пытаетесь вернуть то состояние блаженства, которое испытали однажды? Но секрет медитации даже не в остановке ума или правильном дыхании, а в расслаблении. А расслабление наступает, когда вы перестаете пытаться быть важной и нужной. Снимаете с себя обязательства, ожидания, отключаете контроль, разрешаете этому миру существовать без вас и вашего мнения и отдаете себя и свою жизнь в руки Богу, разрешая проявить через вас любую волю, даже смерть физического тела. И отбросив все, что было важно для вас, обнаруживаете блаженство.»

—

Вопрос от Lara Chuprova:

«Александр, огромное спасибо, то, что Вы написали - запечатлелось во мне. Да, поиск пути - иллюзия ума, и он до сих пор мечется от разных направлений йоги к разным направлениям буддизма. Ум полжизни назад уже лежал в нокауте. Я тогда умирала при родах (меня с трудом спасли), а перед этим видела пророческий сон. Он очень многое открыл. Золотой свет, бесконечная любовь и принятие меня. И блаженство неземное, когда ступила на лестницу... Мне выдали ключи, а открыв дверь, поняла, что меня выселили - и проснулась в рыданиях, потому что возвращаться в этот мир после того, как ощутила такое блаженство... Тогда был тяжёлый развод с первым мужем, я одна без материальных средств с ребенком... Отрицание любви, мужчин (а за этим насилие). Черная пропасть - это мягко сказано. И трудные отношения с родителями, которым я и не нужна. Только года два назад простила всех и попросила прощения. Никаких "зацепок" не осталось) легко так. Со вторым мужем - какая-то космическая божественная связь, пели Ангелы и падали звёзды. Потрясение глубочайшее. Но я от него ждала, что он будет лидером в духовных вопросах. Ему это было неинтересно, не слышал меня. Это я сейчас понимаю, что ошибалась и даже немного давила на него. Меня спасало только творчество. Стихи, куклы, поделки, мандалы всегда завораживали. Сумбурно написала, извините. Ещё раз хочется глубоко Вас поблагодарить - мимо не прошли, столько полезного, глубокого написали в своем отклике. 🙏🙏🙏🙏🙏🙏»

Ответ:
«Во благо 🙏. Вам повезло гораздо больше, чем большинству, кто безуспешно ищет эти ощущения. А жизненные трагедии - это пинок, без которого, увы, до нас не доходит. Пока есть малейший шанс, ум придумает план б, в, г, д и т. д., пока алфавит не закончится, но будет стоять на своем. Поэтому и выдергивают стул из-под ног, чтобы объяснить нам, дуракам, что мы сами не хотим выходить из собственных клеток, как животные, которые родились в зоопарке и боятся истинной свободы. Слушайте и пойте мантру Дханвантари, она лечит душу и тело. https://youtu.be/tSBlb6DiMGM (есть и в VK), заодно и проверите ее целебные свойства на себе.»

Вопрос от А С:
«Доброе всем дня 🌞. Мне сказали, что мантры просто так повторять нельзя, а нужно правильно звуки произносить, иначе ая-яй.. И вроде как индивидуально должны их давать. А мне очень нравятся, и я придерживаюсь того, что ничего просто так не приходит. Как правильнее? Спасибо.»

Ответ:
«Буквально на днях попадается текст одного индусского астролога, потомственного брамина. Там речь была про Шри-Янтру, но суть относится к любой мантре или янтре: “*At one time the Shodashi Vidya was one of the most guarded secrets of Tantra. Usually, the Guru used to give it to a highly deserving and tested disciple. Very few used to get it. Even in the Mantra Shastra, where all other tantras are openly and clearly given, the Shodashi Vidya is not directly given. Several hints about the Shree chakra mantra are given and you are asked to get the mantra if you are capable and deserving. The opening verses of the Mantra Shastra chapter on Shreechakra Yantra Mantra say, “Your head can be given, your soul can be given but the Shodashi Vidya of the Devi can not be given”. However, times have changed and the rules of Tretayuga are no longer applicable now. Anyone how wishes to worship HER can do it even without a guru. You*

don’t need a guru to give you mantra Deeksha. In the olden days, there were no books to learn and even the palm leaf writings were few so a guru was necessary. So forget the rules of Treta Yuga and accept Devi and Shiva (as Guru of the world Dakshinamurty) as your Gurus and practice with faith and you will get their blessings. (Pandit S.P.Tata - secunderabad, Andhra Pradesh based 68 years old Vedic astrologer, hails from the Veginati Andhra Brahmin community)”.
Перевод для тех, кто с английским на вы:
В свое время Шодаши Видья была одной из самых охраняемых тайн тантры. Обычно гуру передавал ее только высоко достойному и проверенному ученику. Очень немногие получали ее. Даже в "Мантра Шастре", где все другие тантры даны открыто и ясно, Шодаши Видья не дается напрямую. Упоминаются несколько намеков о мантре Шри-Чакры, и вам предлагается получить мантру, если вы способны и достойны. Начальные стихи главы "Мантра Шастры" о мантре Шри-Чакра Янтры говорят: "Голову можно отдать, душу можно отдать, но Шодаши Видью Деви отдать нельзя". Однако времена изменились, и правила Трета-юги больше не применимы. Любой, кто желает поклоняться ЕЙ, может это сделать даже без гуру. Вам не нужен гуру, чтобы дать вам мантра-дикшу. В старые времена не было книг для обучения, и даже записи на пальмовых листьях были редкостью, поэтому гуру был необходим. Так что забудьте правила Трета-юги и примите Деви и Шиву (как Гуру мира Дакшинамурти) в качестве своих Гуру и практикуйте с верой, и вы получите их благословения.
Простыми словами: важнее ваша вера и преданность, чем преемственность и дикша. Мантры и янтры - достаточно мощные магические инструменты, поэтому и не раздавали обезьянам гранаты. Мантры - это звуковое тело божеств, янтры - геометрическое тело. Все это выше уровней человеческого сознания, двойственности и иерархий. Времена изменились. При желании можно найти любую информацию или мастера, который поделится информацией. Дикша сейчас дает скорее просто более быстрое включение, так как энергии той или иной мантры уже активны и включены в парампаре.»

Вопрос от Rust Stanislava:
«Я Вам очень, очень благодарна!
Хочу выучить..
Только как произносить?
Про Ушнишу, читала, что она и животным ушедшим помогает, и сопровождает..
Даже обряд с ней делают..
с останками, кусочками.. ушедших и чистой землей..
Это отрадно!
Весь живой мир!
охвачен!
Вы писали, что любят ищущие
духовного сердца..
но наше сердце и сердце высших животных, может, проекция этого духовного сердца..
Если мыслить оттуда.
важен вектор.
Так и мозг, и вообще органика,
сформировались, случились...
из оттуда..»

Ответ:

«Санскрит по звучанию очень похож на русский, поэтому читайте транскрипцию по аналогии, например:
Namaste Sharanam Devi Durge Dukhahaarini
Намасте Шаранам Деви Дурге Дукхахаарини»

—

Вопрос от Альбины Шакировой:
«Приветствую всех, у меня вопрос по поводу чёток. Можно ли на чётки из рудракши начитывать Гаятри-мантру? или только мантру Шиве можно на них?»

Ответ:
«В классических традициях да, рекомендуют четки из рудракши использовать для мантр Шивы, так как рудра-акша переводится как слеза Шивы. Если сильно не заморачиваться, то можно любую мантру начитывать, просто для архетипа энергии Шивы это лучший носитель.»

—

Вопрос от Inna.Aleksandrovna:
«Здравствуйте!
Расскажите, пожалуйста, о Кундалини.
Для чего её делать и можно ли на постоянной основе! 🙏💖»

Ответ:
«Кундалини - это энергия, которая вдыхает жизнь в тело новорожденного и уходит, когда тело умирает. С помощью кундалини-йоги достигают самадхи. Но это опасная энергия, и ее очень хорошо нужно понимать, прежде чем начинать работать, так как она легко выходит из-под контроля, приводя людей либо к серьезным повреждениям органов, либо к безумию, разрушая текущее сознание. Поэтому если вы про нее ничего не знаете или знаете мало, то это совсем не тот инструмент, с которого можно начинать.»

—

Вопрос от Leo Zab:
«Александр, здравствуйте 🙏. Не могу найти янтру Нараяны. В основном везде предлагается Лакшми-Нараяна янтра. Её можно использовать для работы с Ишта-деватой?»

Ответ:
«Я в предыдущей пачке ответов говорил, что янтра - это геометрическое тело божества. И янтры характерны только для основных божественных архетипов. Нараяна - это одно из качеств Вишну, а не самостоятельный архетип, поэтому для него и нет янтры. Если хотите работать с янтрой Нараяны, вам нужно работать с янтрой Вишну, в которой одним из элементов является Нараяна.»

—

Вопрос от Жанны:
«Здравствуйте, Александр! Благодарю за такой подробный ответ! Заказала ежовик, ребусы и головоломки регулярно решает, занимается волейболом, нравится.
Еще такой вопрос. Сын очень худенький и невысокий для своего возраста, многие одноклассники выше ростом. Он еще сам по себе спокойный и бывает, что кто-то обижает, особенно один мальчик постоянно лезет к нему. Учим давать отпор, но так как он худенький и невысокий ростом, ему это тяжело. Есть ли какие-то способы увеличить рост эффективно и безопасно в подростковом возрасте (11 лет)? не прибегая к гормонам роста и другим радикальным способам. Мы с мужем оба высокие ростом, но в детстве тоже были маленькие, выросли к 14-15 годам.»

Ответ:
«Ну вы же сами написали, что стали расти к 14-15, то зачем что-то ускорять у ребенка? Любые игры с гормонами роста (да и с любыми гормонами) в долгосрочной перспективе приводят к трагедиям. Вы ему не подстелите соломку на все случаи жизни. Он пришел со своими задачами и за своими осознаниями. Ваша задача - научить его мудро воспринимать трудности, чтобы он сам себе не создавал психологических подавленных программ. А пытаясь защитить его от внешнего мира, вы потом и во взрослой жизни останетесь его нянькой.»

Вопрос от Tapati_dd:
«Александр, скажите, пожалуйста, а какие энергизирующие практики можно делать беременным.
И какие дыхательные техники можно, какие нельзя?»

Ответ:
«Из дыхательных - Нади Шодхана (с небольшими интервалами вдоха-выдоха 3-5 секунд) очень хорошо подходит для беременных. Она балансирует симпатическую и парасимпатическую системы, что дает ребенку сформироваться без стресса. Полное йоговское дыхание тоже подходит. Но все медленно, спокойно, без экстрима. Энергизация - это всплеск энергии, активация, что не есть хорошо при беременности. Лучше посмотреть в сторону асан, которые рекомендуют йога-терапевты при беременности.»

Вопрос от Irina:
«Здравствуйте, Александр!
Я практически круглый год делаю энергизацию, стоя босиком на земле/траве, это как вы рекомендуете.
А вот недавно стало тепло, и я решила остаться на улице и сделать последующие практики крийя-йоги тоже сидя на траве, но без коврика и подушки.
И почему-то было ощущение, что это не очень эффективно, так как энергия накопленная уходит в землю.
Что бы вы сказали по этому поводу? Благодарю.»

Ответ:

«Разницы нет, занимаетесь вы босиком на 5-м этаже или на земле. У вас просто триггер включился, что можно слиться. Можно как слиться, так и набрать энергии от земли, просто нужно разобраться с энергетическими контурами и как энергия по ним ходит. Про них можно почитать в даосизме, тайчи и т. д.»

—

Вопрос от Irina:
«И ещё один вопрос по поводу пожертвований. Вы упомянули, что самые лучшие пожертвования - это те, которые направлены на духовное развитие. Это ясно!
А если помогать людям, которые спасают животных на улицах больших городов, но потом их кастрируют, но и кормят, и лечат?
Значит ли это, что я препятствую рождению новых особей и, соответственно, не даю им шанса на эволюцию?
Хотя физически (еда/лечение) помочь мне им очень хочется.
Занимается этим с большим сердцем моя подруга, и я ей доверяю, куда идут средства.
Благодарю.»

Ответ:
«Если у вас появились сомнения в том, что вы делаете (правильно/неправильно), значит, включились кармические ветра. Истинное действие не вызывает сомнений. Да, кастрация - достаточно сильное вмешательство в божественное проявление. И люди это делают в первую очередь, чтобы уменьшить неудобства, которые приносят некастрированные животные, а не с благих побуждений. Социум это поощряет и называет делом благим, но к саттвичным принципам это слабо относится.»

—

Вопрос от Irina Yogina:
«Подскажите, пожалуйста, практики для очищения сушумны.
Благодарю 🙏»

Ответ:
«Нади Шодхана: вдох от головы до копчика, выдох от копчика до головы, и в течение вдоха/выдоха внимание движется по позвоночнику. Этой практики предостаточно для очищения сушумны.»

—

Вопрос от Natasha Mackin:
«И ещё у меня такой вопрос про нейрографику. Я пять лет усиленно рисовала в надежде, что получила инструмент, который поможет мне улучшить и изменить свою жизнь. Сейчас в России есть большая школа нейрографики Оксаны Авдеевой. Она всем говорит, что, рисуя, мы изменяем нейронные связи, мозг начинает мыслить по-другому. Она создаёт свои алгоритмы и уже начала патентовать их. Миллионы людей, как и я, рисуют с ней. Я тоже рисовала, а потом поняла, как она всё это делает, и стала создавать свои алгоритмы, прорисовать свои ситуации. Я не могу сказать, что это работает.
Это опять какой-то развод людей. А вы что на эту тему думаете?

Благодарю заранее за ответ 🙏»

Ответ:
«Я нейрографику отнес бы к легкому поглаживанию, когда нужно вправить плечо 😉. От поглаживания вроде чуть меньше болит, но проблему не решает. Как и от походов к психологам. Хотя любители нейрографики и утверждают, что они таким образом перезаписывают подсознательные программы, но максимум, что они делают - снимают пену с уже активных кармических программ. Поэтому получается эффект на уровне релакс-медитации - эффект расслабления есть, но он краткосрочный. Чтобы действительно влезть в глубинные причины, любые внешние действия бесполезны. Нужны глубинные трансформационные техники, для которых нужно уметь правильно дышать (точнее, долго удерживать бездыханное состояние) и концентрироваться (иметь натренированный луч внимания). А это уже уровень продвинутых йогов. Поэтому большинство популярных современных методов слабо эффективны.»

—

Вопрос от Ольги Лисичкиной:
«Добрый день. Подскажите, пожалуйста, какой фирмы лучше купить мукуну?»

Ответ:
«Из известных производителей БАДов вроде у NOW неплохой. Есть и местные производители, но качество проверить затруднительно. В аюрведе мукуна называется Капикачху, поэтому можно поискать среди производителей аюрведы. Вообще мукуну чаще называют природным афродизиаком, но не воспринимайте это в лоб. Там нет быстрого действия 😉, проверял на себе. А вот жизнь начинает играть насыщенными красками, появляется состояние удовольствия от всего, что делаешь. Так работает дофамин. А коррекция либидо тоже большинству участников чата не помешает 😉, так как было много вопросов, связанных с потерей либидо с началом духовных практик.»

—

Вопрос от Назаренко Руфины:
«И где её вообще купить, мукуну жгучую? 🙏»

Ответ:
«Открываете гугл и пишите: Мукуна - купить 😉.
Или пишите Капикачху купить, сравниваете производителей с тем рейтингом, что я давал, выбираете и заказываете 😉»

—

Вопрос от Марины 🕉️ Безчетвертной:
«Доброго дня всем 🙋, 42 дня уже делаю практику прощения Маме, и все это время плохое самочувствие, возможно, и не из-за этого, но началось с утра в тот день, как решила делать 🤗. В плане отношений и инсайдов ничего не изменилось. Инсайды особо значимые не происходят, как, допустим, с отцом, я его начинала делать и не закончила, но на 3-4 день уже много чего было осознанно по отношению к отцу, и с ним

улучшились отношения, и начала позволять себе его любить. Тут решила по-новой начать и таки закончить, и начать с мамы. Ну так, про практику прощения мамы... Тут все как-то больше со здоровьем, и еще со здоровьем сына и его учебой. Такое чувство постоянно какого-то страха и усталости. Как будто все начало еще больше рушиться, что с работой, абсолютно почти нулевой доход стал. Да и мне уже ничего не хочется. Я как будто еще больше себя теряю, из этих 42 дней было, быть может, два дня, в которые я чувствовала себя прекрасно и счастливо. И зависимость финансовая от родителей стала сильнее. Может ли эта практика повлиять и на детей через меня. И пишу ей преимущественно вечером.»

Ответ:
«Ум пытается найти внешнюю причину, которой оправдается за то, что происходит вокруг. Да, появление болезненности во время практик является одним из распространенных побочек. Это выходят блоки. А отсутствие желания и безденежье - причина не в практике прощения, а в пустых нижних чакрах (длительное хроническое плохое самочувствие - пустая муладхара, отсутствие желания - пустая свадхистана, неудачи в социуме - пустая манипура). Поэтому снова возвращаемся к основам основ - заземлению и энергизации 😉»

Вопрос от Natasha Mackin:
«Доброго времени дня!
Благодарю за видео про Око Возрождения. 🙏 Оно самое быстрое, но главное - очень четкое и доступное. Благодарю 🙏.
Ещё у меня вопрос - я давно перестала слушать нашу современную поп-музыку. Лет десять назад открыла для себя классическую музыку. Она у меня играла везде и всегда. Я научилась её слушать и понимать. А сейчас вдруг я стала предпочитать тишину. Иногда включаю мантры Александра, очень нравятся и заходят они мне, но потом опять мне нужна тишина.
Было ли у кого такое? Как на это реагировать и нужно ли что делать?
Благодарю за ответ 🙏»

Ответ:
«Классическая музыка имеет минорные мотивы, которые очень близки к тонкой астральной музыке Высших сфер. Поэтому да, может увлечь, так как минорные мелодии резонируют с анахатой. А тишина - это Высшая Музыка Вселенной. Иногда идет подсознательное вспоминание, что мы однажды были в этой Тишине, и это именно то состояние, к которому мы стремимся на духовном пути.»

Вопрос от Natasha Mackin:
«Спасибо, Алексей! 🙏
Нет, ум выдаёт свои истории и видения, но я не обращаю внимание, а чаще благодарю за всё, что приходит в мою жизнь. Буду наблюдать, сколько мой ум может быть в абсолютной тишине 🤗.
Благодарю ещё раз 🙏❤️»

Ответ:
«Чтобы остановить ум, просто созерцания недостаточно. Там уже нужно учиться длительным задержкам дыхания, которые в итоге спровоцируют Кевалу Кумбхаку (спонтанную остановку дыхания). И именно когда окажется, что дышать не обязательно, начинается самое интересное. 😉 Но тишина в любом варианте полезна. Это лучший инструмент остановить или замедлить кармические ветра и сбалансировать энергии внутри.»

—

Вопрос от #hare_us$20:
«Здравствуйте. Вопрос не для провокаций, а для расширения понимания по джйотиш-астрологии. Натальная карта для рождённых близнецов или для младенцев, появившихся в одно и то же время в одном роддоме или городе, будет одинаковая, или есть какие-то добавочные аспекты?»

Ответ:
«Да, и одновременно они родиться не могут. Только по очереди, поэтому все равно будет временная разбежка.»

—

Вопрос от #hare_us$20:
«Ну, допустим, разные младенцы в одном городе родились в течении 15 минут один за другим. Получается, все равно 10% инфы по карте будет скрыто или отнесено в категорию личного выбора?»

Ответ:
«Я попытаюсь объяснить не как астролог. У всего есть дуальная пара. Этот мир построен на дуальности. Поэтому любая позиция имеет как нижний, разрушающий аспект, так и высший, дающий максимум. Это и есть пресловутая свобода выбора человека. Человек с сильной духовной картой, который решил не заниматься духовностью, скорее всего, пройдет опыт тюрьмы как проекции отшельничества, ограничения и монашества, чтобы у него были все условия самоосознаться.»

—

Вопрос от #hare_us$20:
«Правильно ли будет сравнить, что натальная карта - это оптимальное направление для путника по пересечённой местности, а его личный выбор может повлиять на то, попутный ли будет ветер, будут ли овраги или холмы на пути?»

Ответ:
«И снова встряну, как не астролог 😉. В нашем подсознании есть набор латентных программ (кармических отпечатков). Натальная карта - это схема этих программ, по которой можно понять, как и когда эти программы могут активироваться. А дальше включается выбор - как на них реагировать: усугубить или осознать и обнулить.»

—

Вопрос от Кристины Коченовой:
«Как это красивоооо! не пошел в духовность/отшельничество - сел в тюрьму, как проекцию отшельничества ❤️🔥❤️🔥❤️🔥»

Ответ:
«Сидят такие зэки и наслаждаются красотой этого осознания 😉»

Вопрос от #hare_us$20:
«Есть несколько позиций понимания, а точнее две:
1: дата рождения и место - это карта местности (Оля).
2: "заслуги" рождённого - это его "начальная" экипировка (Саша).
3: .....
А дальше можно и в бан попасть, поэтому воздержусь.))»

Ответ:
«Здесь точно никто не держится за конечную истину, чтобы наказывать за инакомыслие. 😉 Конечная истина за пределами ума и тела. Ограничение обсуждения некоторых направлений эзотерики и духовности связано с наблюдением их низкой эффективности или вреда (уводят в сторону). Но я всегда рад в открытую пообщаться на эти темы, когда оппонент здраво аргументирует, а не стоит в догматической позе. Поэтому если кто-то скажет, что мы ничего не шарим в каком-то направлении, никто его банить не будет. И я выслушаю с огромным интересом, так как глубинная и тонкая информация на вес золота. Бан прилетит, если человек просто неадекватит или троллит. 😉»

Вопрос от Оли:
«Добрый день всем!
Александр, подскажите, пожалуйста, что значит по НГМ бородавки на руках у ребёнка?»

Ответ:
«По НГМ бородавки на руках связаны с ощущением самообесценивания, чувством неловкости, стыда или недостаточности в том, что человек делает руками.
Например, это может быть связано с ситуацией, когда ребёнок:

- Чувствует себя неумелым, неспособным что-то сделать, испытывает неловкость («у меня руки не такие, не умею, не получается»).
- Переживает ощущение, что его критикуют или оценивают в негативном свете относительно способностей рук (рисования, письма, творчества, спорта и т. д.).
- Сталкивается с ситуацией стыда или смущения, когда его действия (связанные с руками) вызывают неприятие, насмешки или порицание от сверстников или взрослых.
  Нужно ребенка хвалить даже за самые маленькие достижения или попытки, чтобы самообесценивание переключилось в режим уверенности в свои силы.»

Вопрос от ✨Марии✨:
«Подскажите, с чего можно начать новичку в этом деле самопознания и саморазвития? И человек не очень относится к мантрам.»

Ответ:
«Если это ваша инициатива подтолкнуть человека в саморазвитие, то бросьте попытки. Яйцо, разбитое снаружи - смерть для зародыша, яйцо, разбитое изнутри - жизнь. Попытки навязывания "духовности" другим кармически наказуемы. Человек сам должен созреть.»

—

Вопрос от Евгении:
«Здравствуйте, Александр, Алексей, вам знакомы исследования/книги С. Н. Лазарева, если да, можете поделиться впечатлениями по полезности?»

Ответ:
«Я сам плотно не работал по методикам Лазарева, но из того, что читал, слышал и видел, его модель мировосприятия и техники вполне жизнеспособны.»

—

Вопрос от ЛюдяМилой3312:
«Здравствуйте, Александр и Алексей.
Скажите, по книгам "Веды" и "Книга мёртвых тибетская" хотела купить, но столкнулась с тем, что их много и разные авторы.
Какого автора тогда порекомендуете, который достоверен к источнику истины.»

Ответ:
«Это не авторы этих канонических трудов, а переводчики или комментаторы. Сами труды в исходном своем тексте читать достаточно сложно, так как тогда любили писать в иносказательно-завуалированном стиле. Это делалось для того, чтобы те секретные техники, которые рассказывались в них, не могли прочитать все подряд. Поэтому такие книги читали медитативно: читают одну фразу, медитируют над ней, и через какое-то время им открывается ее истинный смысл. Некоторые мастера, кто в свое время прочитал исходные тексты в таком режиме, пытаются их расшифровать для современного читателя. Поэтому что-то посоветовать тяжело, так как та же Бхагавад-гита существует во множестве вариантов комментариев от различных мастеров. Открываете любую, читаете и прислушиваетесь - резонирует с вами или нет, так как у каждого человека свой уровень вивеки.»

—

Вопрос от Rust Stanislava:
«а это не пранаяма?
н. шодхана разве не носовое дыхание?»

Ответ:
«Вообще не понял, что вы спросили 🤔. Но попытаюсь догадаться. Нади Шодхана - это

одна из базовых пранаям, все пранаямы используют носовое дыхание (только у нескольких есть выдох через рот).»

—

Вопрос от Yulia:
«Нидра. Попробовала вчера, получилось 20 мин. Это какой-то экзорцизм.. Зевота, выворачивающая челюсть. Слюни, сопли. Слезы по лицу, а вытирать нельзя. Хотя раньше засыпала. Если подавлять зевоту, трясёт все тело и живот. Если позволить зевать, челюсть не закрывается, такое ощущение, что не могу до конца вдохнуть... Подскажите, пожалуйста, как быть с этим. Благодарю 🌺»

Ответ:
«О таких побочках я здесь уже рассказывал раньше. Еще раз объясню: в наших тонких телах и энергоканалах есть множество зажимов и блоков, которые провоцируют соответственно физические зажимы и болезни. Когда мы смещаем внимание вовнутрь, эти пранические блоки сразу активируются, так как в идеале мы можем управлять пранами через луч внимания. И блоки начинают разворачиваться, так как на них обратили внимание, что сопровождается ломкой, выкручиванием тела, зеванием и т. д. Наличие такой побочки только подтверждает энергетическую зашлакованность нашего тела. За один сеанс распутать всю эту зашлакованность не получится. Просто работаем до того момента, когда уже совсем становится невмоготу. И оставляем на следующий день. С каждым днем будет становиться все легче и легче по мере иссякания этих блоков. Именно это я и имел в виду, когда говорил, что в первую очередь нужно научиться расслабляться, а не медитировать, так как в медитации будет аналогичная картина - внимание вовнутрь поднимет вихрь этих энергетических зажимов, и помедитировать нормально не получится. Для ослабления ломки хорошо может помочь хелат магния на ночь, солевая ванна или ашваганда.»

—

Вопрос от Svetlana:
«Тоже пытаюсь делать нидру, но надолго не хватает. Начинает все чесаться, суставы все выкручивает (хотя обычно не жалуюсь), аж выть хочется..... Как совладать с собою? Чем можно помочь? Единственный раз только было, что словила странное ощущение, будто я взлетела над своим телом тысячью крохотных звездочек, и счастье такое нахлынуло, радость невероятная! Но это было лишь раз.»

Ответ:
«О том, как совладать с собой, я написал выше. По поводу ощущения полета. Да, при нормальном расслаблении идет растождествление с телом, и сознание на какое-то мгновение может сместиться в верхние слои астрала, нахождение в которых и сопровождается такими ощущениями, как вы описали. Вообще нидра-йога, если ее долго и качественно практиковать, хороший инструмент входа в глубокую медитацию, особенно для тех, кто с трудом может сидеть с прямой спиной или входить в трансцендентальные состояния через длительные задержки дыхания.»

—

Вопрос от Ольги Ивановой:
«Доброго дня всем! Александр, скажите, пожалуйста, по НГМ причину множественных липом в теле.
И каково ваше мнение. Фабулы Исаева? Ведь без понимания причины заболевания и попыток работы в том направлении, как можно изменить ситуацию (проблему, болезнь)? Получается, это краткосрочное глянцевание? 🙏🙏🙏»

Ответ:
«По НГМ множественные липомы в теле обычно говорят о пережитом или переживаемом конфликте, связанном с ощущением «потери красоты» или самообесценивания по поводу внешности и привлекательности.
Примеры конфликтов:

- «Я недостаточно красивый(-ая)»
- «Моё тело непривлекательно»
- «Я теряю привлекательность»
- «Меня не принимают или отвергают из-за внешности»
  В ситуации, когда человек долго испытывает неуверенность, неудовлетворенность или стыд за свою внешность, тело реагирует образованием липом, словно пытаясь «защититься» или создать дополнительный «защитный слой». Поэтому ходим с обратной аффирмацией, которая убедит в том, что тело красиво.
  По поводу фабул Иссаева такое же отношение, как и к матрицам Гаряева. В своей основе механизм рабочий, так как звук - это сакральная составляющая всей нашей Вселенной, но много вопросов насчет универсальности, о чем я рассказывал в соответствующем видео о матрицах Гаряева.»

Вопрос от Yulia:
«Можно ли Нади Шодхана делать лёжа?»

Ответ:
«Нет, нельзя. Лежа вы придавливаете легкие и ограничиваете движение грудной клетки, поэтому практика будет неполноценной.»

Вопрос от Элеоноры:
«Здравствуйте! А когда в жизни сопли (не в практике) - карма не сгорает? 😉»

Ответ:
«Когда в жизни сопли - это проблемы с капха-дошей (накопление слизи), а капха-доша относится к тамастичному состоянию, т. е. инертность, тяжесть, стабильность, пассивность, медлительность, склонность к застою и лени. Поэтому наоборот - карма накапливается 😉»

Вопрос от Yulia:
«Если у человека, предположительно (непонятно, то ли родился таким и просто аутистическая черта), присутствует блок на радость. Как его проработать. Благодарю 💐»

Ответ:
«Очень много причин может быть, чтобы точно ответить на этот вопрос. Из общего: отсутствие радости и удовольствия от жизни - это пустая свадхистана. Попробовать попить мукуну, чтобы простимулировать дофамин. И работать со свадхистаной.»

Вопрос от Natasha Mackin:
«Благодарю! Сегодня вечером попробую. А что делать с засыпанием, есть какой-нибудь совет?»

Ответ:
«Засыпание - это распространенная реакция на любые практики с вниманием вовнутрь. Просто разрешайте себе засыпать, со временем получится оставаться быть осознанным без засыпания.»

Вопрос от Жанны:
«Здравствуйте! Какую мантру читать, если ишта-девата Картикея?»

Ответ:
«Om Skandaya Namah»

Вопрос от Natasha Mackin:
«Я просмотрела в поиске информацию по расстановкам Хеллингера, но много чего не нашла. Сама принимала участие несколько раз. Результат не пойму, ничего не ясно. А что вы можете сказать по этому поводу? Ваше отношение к расстановкам?»

Ответ:
«Расстановки по Хеллингеру в целом - рабочий инструмент, но актуален только на начальных этапах атма-вичары (самоисследования). С его помощью можно подсветить скрытые психосоматические программы, особенно когда человек до этого ничего такого не практиковал, но этого недостаточно, чтобы полностью переписать или обнулить подсознательные программы. Короче, как сходить к хорошему психологу.»

Вопрос от Ольги Ивановой:
«Доброго дня всем! Друзья, вот с утра возник вопрос. Что такое познать себя? Прям возник, так возник. Несмотря на практики, ретрита и прочее. Буду благодарна каждому мнению. 🙏🙏🙏»

Ответ:
«У всех у нас есть устойчивая ассоциация себя с личностью, но личность - это слепок кармических реакций + ум, а сознание - это сторонний наблюдатель. Когда происходит растождествление истинного осознающего и личности, человек перестает бороться и отстаивать личностные принципы, понимая, что личность - это не достоинство какое-то, а шрамы от неудачного опыта. Познание себя - опыт вне личности.»

Вопрос от ЛюдяМилой3312:
«Пожалуйста, кто знает - что название статуэтки индийской - 4 руки, в одной расческа, банан, то ли мыло, и у ног мышка кажется.
Подскажите, пожалуйста, чтобы найти описание.»

Ответ:
«Нужна фотография, так как в индуизме много 4-руких, и даже одно божество может иметь множество комбинаций предметов в руках (под различные качества этого божества).»

Вопрос от Натальи Косаревой:
«Здравствуйте, а объясните, пожалуйста, про Блиновскую, или, может, уже было. Она вроде бы и правильные вещи говорила, и на учителей известных ссылалась, а теперь так. И астрологи у нее были. Моя знакомая утверждает, что просто у нее наступил планетарный период, и все случилось как должно, а мне не хочется в такое верить. Ведь духовный рост предполагает, что мы хоть как-то себе "соломку подстилаем", или нет?»

Ответ:
«Не в моих правилах на кого-то наговаривать, но не поворачивается язык Блиновскую назвать духовным учителем... Она же не скрывала, что она за основу для своих курсов использовала таких авторов, как Ронда Берн (Секрет), Джо Диспенза (Сила подсознания), Эстер и Джерри Хикс (Закон притяжения), Наполеон Хилл (Думай и богатей), то есть попсу, направленную на материальную прокачку.
Даже по этим авторам и их теориям есть вопросы. Идею материализации они подхватили правильно, но их инструменты достаточно далеки от истинного механизма материализации, поэтому их успех скорее ошибка выживших, чем закономерность. Много ли вы знаете людей, которые радикально изменили свою жизнь к лучшему, используя этих авторов? Да, позитивное мышление лучше, чем быть занудой и жаловаться на жизнь. Да, визуализация и концентрация на идее - это основа основ и в сакральных практиках для материализации. Но все эти популярные идеи ориентированы на удовлетворение материальной составляющей без учета кармической предрасположенности человека, без учета его энергетического потенциала и без учета уровня концентрации. Человек хочет купить себе дом, а у него поражен натальный дом, отвечающий за недвижимость, и ему по судьбе быть бродягой. Или у него куча йог бедности в карте, а он визуализирует богатство и т. д. Поэтому здесь два варианта получается: поиграл и бросил без ощутимых результатов, или сработало, но не благодаря, а вопреки, потому что был потенциал и по карме дано было. А любой уход в материализацию создает дефицит духовной энергии, и включаются равновесные силы,

которые сбрасывают того, кто подумал, что схватил Бога за бороду. Что и произошло с Блиновской. Как она могла заниматься духовностью, если она, не скрывая, наслаждалась жизнью (громкие концерты, интервью, рожала детей, покупала дома и квартиры), то есть кичилась и выставляла все напоказ в виде саморекламы ее успеха. Текущий сценарий был только вопросом времени. И я бы даже не назвал это кармическим наказанием - она прикоснулась к глубокой теме, не работая с ней, а монетизируя ее. А теперь ей вселенная предоставила возможность спокойно посидеть и осознать, во что она ввязалась. В ключе прошлого моего высказывания про духовность и тюрьму.»

—

Вопрос от Ивана Саныча:
«Вот кстати, интереснейший вопрос на мой нейропродуктовый взгляд... что на самом деле происходит..
Вы есть.. а меня нет.
Или я есть... а вас нет!? 😉
(Про бабочку и монаха ремейк)»

Ответ:
«Эта концепция хорошо становится понятной, когда проживаешь осознанный опыт астрального путешествия, где реальность моментально собирается под любую нашу мысль. В нашем материальном слое те же процессы, просто более инертны, поэтому и кажется, что мы мало на что влияем. Но и там, и там принцип один и тот же - внешнее есть отражение внутреннего, поэтому вы есть моя проекция, и без внутреннего кармического импульса в личное пространство случайно попасть никто не может. Только тот, кто несет отражение этого кармического импульса. То есть для йога, который вычистил свою карму, этот мир исчезает, так как отражать нечего. А для нас исчезает йог (тело света).»

—

Вопрос от Оли:
«Доброе утро!
Когда натальная карта перестаёт работать у практикующего?
Александр, вы говорили, что ваша натальная карта, как правильно выразиться, как будто уже и не ваша.
Что должно произойти, практикующий достигает какого-то уровня?»

Ответ:
«По моим ощущениям и наблюдениям для этого нужен околосмертный опыт (клиническая смерть, глубокая медитация с растождествлением себя с телом, когда сознание полностью отрывается от тела и не получает сигналы от него). Натальная карта включается при первом вдохе и выключается при последнем выдохе. Если человек прожил околосмертный опыт, срабатывает механизм обнуления предыдущей натальной карты. И если человек вернулся (не произошла физическая смерть), то его новый вдох активирует новую натальную карту. Человек не может взять всю свою карму в одну жизнь (непреодолимая нагрузка), поэтому мы берем небольшую порцию кармы, остальная карма находится в спящем состоянии. При перезагрузке

(околосмертном опыте) подгружается новая натальная карта с теми задачами, которые изначально предполагались на следующие жизни.»

—

Вопрос от Carolina:
«Добрый день, расскажите, пожалуйста, про технику перепросмотра, как она работает?»

Ответ:
«Обычно нужен ведущий, который вас спрашивает о последних эмоциональных событиях (ссора, неприятности, приступ страха и т. д.), то есть каких-то ваших реакциях, которые вывели вас из равновесия. Вы вспоминаете, начинаете их переживать заново. Дальше ведущий спрашивает более поздние ситуации (которые были на прошлой неделе, в прошлом месяце, в прошлом году, 3, 5, 10, 20 лет назад), постепенно уводя вас по этим эмоциональным реакциям в детство. За это время ваше эмоциональное тело сильно раскручивается, и откат во времени назад активирует подсознание, и начинают всплывать ситуации, которые были забыты или подавлены. Когда обнаруживается сильный триггер из детства, вы как бы проживаете его снова, но уже через перепрописывание ваших мыслей в этой ситуации. Можно сказать - позитивное перепрограммирование. Еще в этот момент представляют перед собой себя в том возрасте, как будто вы взрослый, а перед вами стоите вы из детства, испуганный и расстроенный. И вы, взрослый, даете ему обещание, что вы его защитите и все исправите. Техника дает хороший стимулирующий импульс и вытягивает латентные программы для лучшего понимания, почему вы ведете себя так или иначе во взрослой жизни.»

—

Вопрос от Evgeniia Maleva:
«Подскажите, пожалуйста, какую мантру можно, нужно читать, если человек ушел из жизни и ещё идут первые сорок дней. Спасибо 🙏.
Второй вопрос - о донорстве органов после смерти. Как кармически это может отражаться на душе завещавшего своё тело и карме тех, или, может, прижизненных последствиях, кто принимает в своё тело донорские части?»

Ответ:
«Отвечу внепланово. Обычно в Индии читают мантру Агни (предание огню), но это во время церемонии погребения. После, следующие дни, читают фрагменты из Ригведы. Например:
Prehi prehi pathibhiḥ pūrvyébhir yatra naḥ pūrve pitaraḥ parāyan
Прехи прехи патхибхих пурвьебхир ятра нах пурве питарах парааян
Приблизительный перевод: Иди вперёд, иди вперёд по древним путям, туда, куда ушли наши прежние отцы.
Насчет донорства органов. Душа привязана к плоти, поэтому и проводят кремацию, чтобы душа быстрее ушла на перерождение. Это есть проблема наших ритуалов захоронения: пока плоть не истлеет, душа не может полноценно начать готовиться к следующему перерождению. Отсюда ответ: пересаженные органы будут мешать душе умершего пройти нормальный цикл очищения и перерождения, так как энергетическая связь останется.»

Вопрос от Евгении:
«Здравствуйте, Александр, Вы в чате рекомендовали производителей аюрведических препаратов, может, подскажите сайт, где можно заказывать препараты. Понимаю, что есть на ВБ, но не хотелось бы нарваться на подделку. Благодарю 🙏»

Ответ:
«Конкретный магазин я не могу предложить, покупается в разных местах, что-то привозится с Индии напрямую. В гугл отбивается несколько крупных специализированных магазинов, которые занимаются только аюрведой. Но мысль такая уже была переговорить с ними, чтобы выбить эксклюзивный промокод для участников чата. Может, ближайшее время займусь этим, так как тема актуальная для большинства.»

Вопрос от Natalia:
«Здравствуйте 😕. Можно вопрос? Как определяете ценность своего продукта? Ведь из него каждый берет что свое, и это что-то у всех оно разное? Исходя из каких параметров выставляете цену данной услуги?»

Ответ:
«Здесь совсем не про ценообразование продукта в классическом понимании бизнеса. Разделим на две части:

1. Я как ученик и человек, ищущий знания. 15 лет я тоже ходил, ездил, летал по мастерам, местам Силы, учился в разных школах, и если пересчитать, сколько было потрачено денег, то мне кажется, что там перешагнет за 6-значную сумму в крепкой валюте. Всегда ли я получал то, что мне нужно? Нет. Особенно поначалу, когда не разбирался и не понимал, было много и разочарований, и тупиковых направлений. Расстроен ли я этим? Нет, так как любая такая ситуация толкала на следующий виток развития. Я встречал новых людей, кто-то подсказывал про нового мастера, новые направления и т. д., поэтому от какой-то школы я мог вообще ничего не получить, что можно было отнести в актив, но я многое получал от окружения в этой школе. Это и есть путь. Во всех канонических трудах подчеркивают важность трат на духовность, практически как обязательный пункт - 10% своего дохода тратьте на духовность. Это условие баланса, чтобы потом вы это же не теряли, только проходя кармические компенсации. Это не значит, что пошел и сразу 10% отдал в церковь, а траты на курсы, лекции, поездки, книги, какую-то помощь в духовных проектах и т. д. И я заметил закономерность, что все мои траты, связанные с духовностью, всегда возвращались. Поэтому перестал печалиться или расстраиваться, если мои ожидания были неудовлетворены, так как потом явно была видна закономерность, куда меня это толкает дальше. То есть это не потеря денег, а чистая инвестиция, которая компенсирует очень много кармических процессов. Нежелание тратить на свое духовное развитие глубинно связано не с отсутствием денег, а с нежеланием что-то менять, и зацикленно получается нехватка денег. Да, да, и никак по-другому. У меня было достаточно ситуаций,

когда денег не было ну совсем, и жаба прилично душила, но когда побеждал жабу, понимал, что оно стоило того. Это все про проявление Воли на изменения, искреннего желания что-то изменить в своей жизни. Когда желание есть, и возможности даются. Когда нет - и возможностей нет.

2. Я как учитель/проводник/человек, который может передать свой опыт, чтобы помочь другому. Следующие закономерности:
    - бесплатное или дешевое не ценится. так устроена природа человека. Так как недостаточно было приложено усилий (потраченных денег), поэтому полученная информация не несет ценности, какой бы она ценной ни была.
    - цена должна быть на уровне, когда внутренняя жаба начинает поддушивать, но есть шанс победить эту жабу. Тогда человек уже по-любому будет пытаться применить полученные знания, так как жаба вернется и будет душить, что потратил деньги и ничего не делаешь. Так и берут персональных инструкторов, хотя заниматься можно самому. Мы платим за наши ленивые задницы.
    - спрос порождает предложение. Если бы я назвал неадекватную цену, я не набрал бы группу, точнее, уже две группы, одна в режиме ожидания
    - *к моменту издания данной книги формировалась уже 8 группа, на 5 месяцев вперед (примечание автора).*
    - этот чат дает возможность бесплатно оценить мою экспертизу, поэтому никто не покупает кота в мешке.
    - в целом вся эта информация - экономия многих лет, которые можно потратить, собирая по крохам, как делал я в свое время.
    - с точки зрения моих временных и энергетических затрат цена низкая, если сложить средне-комфортный уровень жизни без излишеств и итоговый доход, поэтому этот проект больше про служение, чем про зарабатывание. И вряд ли индивидуальная работа будет на постоянке, так как моя пропускная способность ограничена, как у человека.

Вывод: настоящее ценообразование в духовности нельзя построить по финансовым законам. Если вы помогаете всем, но завтра вас выгонят со съемной квартиры, значит, видимо, занимаетесь не тем, чем надо, так как вы сами не можете выправить свою реальность и пытаетесь учить других (я не про вас, а образно). А у нас получается как раз именно так: больной учит, как быть здоровым, бедный учит, как быть богатым. Если у человека действительно есть экспертиза (наработанные структуры) - это почувствует и заметит даже самый нечувствительный человек. Поэтому все просто - если дорого, значит, не готов или пока не нужно, если приемлемо - значит, двери открыты.»

Вопрос от ЛюдяМилой3312:
«Благодарю, Александр. У меня вопрос: по времени нахождения под Вашим крылом - сколько группа будет находиться? Я из-за отпуска засомневалась.»

Ответ:
«Это не будут отдельные потоки. Есть очередь ожидания. Единица измерения - месяц (28 дней для переписывания нейронных цепей, или, простыми словами, привычек). Кому-то будет достаточно месяца, кто-то захочет нырнуть ещё глубже. Из листа ожидания по очереди будет доступ на освободившийся слот. Количество слотов может быть как

уменьшено, так и увеличено. Все зависит, как я справлюсь с текущей группой.

Поэтому собирайте волю в кулак, если уже понимаете что дальше жить так как сейчас невмоготу, пишите, узнавайте цену, боритесь со своей жабой, и, если жабу победите, я вас добавлю в список ожидания. Если жаба победила, будут более доступные курсы (где тоже придется работать, но не будет индивидуального подхода, поэтому выплывать придется на своей воле).»

—

Вопрос от Natalya:
«Такая замечательная Мантра (речь про Чакшуш Видья Мантру https://youtu.be/R4Wl1OEnKuU - прим. автора), и подобрано хорошо исполнение 👍. Спасибо, Александр! Не знаю, насколько на зрение действует, но глубокие струны души точно задевает.. слушала сегодня эту Мантру и смотрела на портрет Бабаджи - такую космическую Любовь и Сострадание почувствовала от Него, хотя раньше от этого портрета ничего не ощущала.. что-то включилось как будто.. 🕉»

Ответ:
«Так нормализация зрения - это больше побочка этой мантры 😉. Ее основная задача - очистить кармическое, внутреннее зрение и развить Вивеку - истинное видение сути вещей. Поэтому и увидели (почувствовали) энергию Бабаджи.»

—

Вопрос от Irina Yogina:
«Александр, здравствуйте 🙏.
Знакомый случайно сбил собаку, она попала под колесо, не успел тормознуть, скажите, что можно сделать, чтобы помочь ее душе уйти с миром, да и как-то ощущение такое, неприятное, хочет сделать какой-то обряд или что-то в этом роде, чтобы умилостивить Богов, так сказать, что посоветуете? 🙏»

Ответ:
«Здесь уже обсуждался вопрос с мантрами для животных. Таких мантр в ведической или тантрической традициях нет (как минимум я не слышал). Есть мантры, посвященные всем живым существам, например, эта https://t.me/c/1864992341/10730»

—

Вопрос от Натальи Косаревой:
«Все еще более непонятно стало мне. А зачем все это тогда? Жить в страданиях и аскезах, чтобы что? Или просто каждая Душа пришла в этот мир за своим опытом? Ведь мы же все равно не узнаем в текущем воплощении, правильно это было или нет. И никто не знает, в благости или наоборот проживает свою жизнь. Мне иногда хочется, чтобы я вообще не задумывалась об этом, а просто жила как большинство, которые, например, даже не знают таких слов, как Кундалини 😭»

Ответ:
«Вообще тема очень интересная, и ощущение подвоха в современном духовном

развитии было всегда. Глядя на тысячи духовно ищущих, через несколько лет скитаний они больше напоминали побитых собак, чем людей, которые нашли внутреннее умиротворение и счастье. И меня эта тема много лет интересовала. Я задавал неудобные вопросы мастерам, пытался найти ответы в канонических трудах. И только относительно недавно весь пазл сложился. Есть два пути развития: отказ от этого мира и все внимание только в высокие состояния, и сакрализация этого мира, когда в каждом человеке и в каждой вещи видишь Творение. Исторически так сложилось, что в Европу и Америку приезжали монахи и брахмачарьи, и именно они внесли существенный вклад в современное европейское духовное понимание. Вот только проблема в том, что для них это правильный путь. Но этот путь несовместим для тех, кто еще не решился оставить социум. В итоге, перенимая методы тех, кто отрекся или пытается отречься от социума, человек, который продолжает оставаться в социуме, наносит существенный урон своей проявленности в материальном мире, вот и получается путь в страданиях и лишениях. Мое внутреннее понимание этой ситуации уже созревает до стадии написания книги "Разрушающая духовность", в которой хотел бы развернуть историческую последовательность проявления духовных течений, где был подлог идеи и почему современная духовность не делает нас счастливыми. Проблема только во времени для написания. 😅 Его у меня нет, и ближайшие горизонты не просматриваются.»

—

Вопрос от Natasha Mackin:
«Доброго времени суток всем! У меня вопрос по сухому голоду, далее СГ.
Школа, в которой я раньше училась, рекомендовала перед СГ чистку желудка клизмой или касторкой. Я выбрала для себя касторку и делаю так: легкая еда в день до СГ, около 6 вечера выпиваю касторку с лимоном в пропорции 1:2, с 10 вечера и всю ночь - в туалете. Как там утверждали, касторка хорошо чистит и замасливает организм, все наши суставы. Всё это хорошо, но я больше не могу переносить касторку, покупаю её без запаха, но и это больше не помогает. Подскажите, как ещё можно чистить желудок перед СГ и какое ваше отношение к касторке, так ли уж она полезна для организма. Благодарю за ответ 🙏»

Ответ:
«Шанк-Прокшалану (2 литра теплой соленой воды) обычно делают, но ее не рекомендуют чаще, чем раз в 3 месяца, пострадает микрофлора. Поэтому обычно ее используют для длительного голодания 7+ дней. Про касторку, честно, ничего не знаю, не сталкивался. Голодание 24-36 часов можно вообще без подготовительных процедур делать. Такие процедуры актуальны, если планируется голодание 3+ дня, так как на третий день начинается интоксикация организма и будет плохое самочувствие. Если все-таки хочется смягчить голодание, то варианты: различные детоксы/разгрузочные дни перед голоданием/сауна/клизма.»

—

Вопрос от Alex:
«Александр, возник вопрос в продолжении этой темы.
Скажем, человек, который использует, как пример, Айваску на церемонии или подобные вещи, и по сути переживает опыт смерти, то получается, этот человек обнуляет карту?»

Ответ:
«В принципе, если посмотреть, как некоторых меняют подобные вещи, и разделяют жизнь на до и после, то после подобных церемоний совсем новый человек появляется. Я говорю про то, как некоторые решают проблемы с зависимостями, меняют кардинально мировоззрение и подобные вещи...»

Вопрос от Жанны:
«Здравствуйте! Вспомнила, в детстве смотрела мультфильм «Босоногий Ген» про жертв атомной бомбы в Японии. Вчера решила поискать информацию, что стало с теми летчиками, кто непосредственно принимал участие в сбросе бомбы. Оказывается, они все дожили до старости, кто-то до 90 лет, умерли в окружении детей и внуков. И всегда говорили, что нисколько не раскаиваются в том, что сделали. То есть их карма не настигла в этой жизни?»

Ответ:
«Там все немного сложнее. Если поглубже изучить историю, то обнаружится, что японцы того времени были, мягко говоря, "неадекватами". У них был культ смерти, и умереть в бою считалось наилучшим способом. Летчикам заваривали люки, и вернуться обратно уже не могли, только врезаться в кого-нибудь. А как приструнить нацию, которая не боится умереть? Если смерть - это единственный страх, которым можно манипулировать и прогибать под себя. Поэтому если бы с теми японцами война продолжалась по классике, у американцев были бы огромные потери, так как один небоящийся смерти стоит сотни тех, кто хочет жить. Оставался только один вариант: найти способ смерти, который обесчестит этих самураев-камикадзе, то есть они должны были умереть не в бою. Поэтому когда сбросили две бомбы, правитель Японии подписал капитуляцию. Вторично сработало еще и уважение к силе соперника. Они это тоже уважали. А так как альтернативы у японцев не было, они сдались.
Относительно исполнителей, которые не испытывают чувство вины - умом кармическую игру понять нельзя. Есть не только персональная карма, но и системные процессы. С одной стороны, это трагедия, с другой - именно это событие заставило человечество задуматься о последствиях, поэтому уже 80 лет сильные мира сего только меряются количеством ядерных боеголовок, но все боятся применять.»

Вопрос от Марины 🕉 Безчетвертной:
«Доброго дня, можно ли переродиться в одном и том же роду и быть себе же прабабушкой или прадедушкой? 😉»

Ответ:
«Да, можно переродиться. И есть много традиций и ритуалов, направленных именно на это. Раньше так делали часто в различных сильных правительственных семьях, сейчас такое рассказывают про глобалистов. Считается, что человек, которого специально ритуалами направили на перерождение в этом же роду, получает дополнительную поддержку рода и при жизни более проявлен и могуществен.
Если мы говорим про обычное перерождение, без ритуалов, то только потому, что этот человек оставил какую-то сильную энергетическую печать в роду, то есть произошло

какое-то большое событие, которое не решилось при старой жизни, и ему нужно вернуться, чтобы доработать.»

—

Вопрос от Yulia:
«Доброе утро Всем:) Упражнения для глаз. Что лучше сделать после этой зарядки: лечь спать, или можно и фильм посмотреть, и почитать.. Благодарю 🌺»

Ответ:
«Вообще лучше лечь спать, чтобы дать глазам восстановиться, а не нагревать их снова экраном или книгой. И до упражнений рекомендуют минут 15 дать отдохнуть + закапать увлажняющими каплями или протереть розовой водой (аюрведа).»

—

Вопрос от ✨Марии✨:
«Доброго всем дня! Подскажите, какие способы использовать для полного обнуления, для изменения мировоззрения, личности, характера, мышления и убеждений? И практику для родителей делать только утром, или можно вечером и в любое время, но каждый день?»

Ответ:
«Я знаю только один действенный и 100%-ный способ - умереть 😉, обнуляет все и сразу.»

—

Вопрос от Ани:
«Всем здравствуйте! Подскажите, пожалуйста, читаю 1000 имен Вишну, мой ишта-девата. Можно ли через эту практику так же проработать ретроградный Юпитер? Или лучше отдельно подобрать мантру, специальную для этой планеты?»

Ответ:
«Ретроградный юпитер прорабатывается при любых духовных практиках (мантры, чтение духовной литературы, просмотры духовных фильмов, посещение святых мест).»

—

Вопрос от Ларисы Вишневой:
«Здравствуйте, Александр! Благодарю за Ваши ответы на вопросы, много полезного услышала и для себя! Хотелось бы ещё узнать, как можно закачивать низы, кроме Ока возрождения? И интересно, кто автор, композитор волшебной музыки для гармонизации сердца, если это не секрет? 🙏💔»

Ответ:
«Множество вариантов: работа с чакрами, работа со стихиями (муладхара - земля, свадхистана - вода, манипура - огонь), физические упражнения, работа на земле. Музыка для гармонизации сердца - это мои собственные эксперименты 😉»

Вопрос от Tatiana Mardari:
«С Благодарностью Читаю чат, где-то понимаю, где-то не очень понятно мне.
Но... с Огромной Благодарностью слушаю Ваши Манты... Так случайно в Ютубе нажала на одном, и уже если в ленте Ютубе выдает мантры, тоже случайно нажимаю и лишь потом смотрю, что и в Телеграмме подписанная на Вас.
Позвольте Выразить Слова Благодарность за ваш Труд.
СПАСИБО.»

Ответ:
«Во благо 🙏»

Вопрос от Ларисы Вишневой:
«Алексей, можно ли во время прослушивания Музыки исцеления души выполнять мудры или дыхательную практику? Не будет ли это лишним смешиванием энергий? Чувствительность есть, опыта не хватает, чтоб самой разобраться. Интересно многое, но легко впадаю в перегруз. 🙏💔»

Ответ:
«Вообще, если вы работаете с вниманием вовнутрь, то лучше не включать никакую музыку. Задача любых энергетических практик - отключить органы чувств. Музыка будет удерживать в ощущении тела через слух. Такую музыку можно слушать для релакса.»

Вопрос от ✨Марии✨:
«Интересно, у кого-то еще есть такое? я очень устала от огромного количества инфы... хочется тишины, уединения и послушать себя...»

Ответ:
«Об этом здесь рассказывалось. Начинается конфликт стандартных шаблонов восприятия и новых, которые предлагаются в духовных течениях. Ум в какой-то момент блокируется от большого количества информации, так как разрушение старых нейронных цепей вызывает дискомфорт.»

Вопрос от Rust Stanislava:
«Вопрос.
Мой знакомый советует поднимать от копчика до головы на выдохе!
Это нормально?
Он практиковал трансцендентальную медитацию с индийцами в 90-х..
т. е. учили его индусы..
Так, на выдохе, чем тл принципиально отличается от на вдохе?
по ощущению, вроде, легче почувствовать!

вообще, чувствовать позвоночник не просто.
воображать его,
не то, что нужно..
как с ним начать работать, чтоб научиться чувствовать, во время вдоха или выдоха?»

Ответ:
«Вообще трансцендентальная медитация - это маркетинговый продукт для американцев, который появился в 50-х годах прошлого века. Да, ее придумал индус, но там сборная солянка, слабо относящаяся к каноническим правилам. И хороший пример, как искажаются практики при адаптации для западного ума.
Вообще движение энергии при вдохе вниз и при выдохе вверх повторяет паттерн движения воздуха, но движение воздуха и движение праны - это разные вещи. Поэтому такой вариант, повторяющий дыхание, йоги называют дыханием смерти, так как мы выдыхаем и вниманием еще и прану за воздухом поднимаем, распыляя ее во внешнее пространство. Так дышит большинство. Чтобы накопить энергию, паттерн движения праны должен быть парадоксальным, то есть наоборот, тогда при выходе мы вниманием энергию опускаем вниз, и прана остается в теле.»

—

Вопрос от Ларисы Вишневой:
«Хотелось бы проснуться! Но что это значит? Как живёт проснувшийся человек? А если он не становится учителем, наставником, не пропадает ли у него вообще интерес к жизни?»

Ответ:
«Как говорил один мастер: до просветления рубил дрова, и после просветления рубил дрова. Многие думают, что это состояние, когда все резко изменится, но нет. Просто это точка, в которой человек берет ответственность за свою жизнь на себя, понимая, что внешних причин нет, а есть только проекции его тараканов. И глубоко понимает, что реальность он строит сам, и только от него зависит качество и уровень его жизни. Интерес к жизни пропадает, если практики направлены только на полное освобождение, то есть вся энергия уходит в верхние чакры, и нижние чакры обесточиваются. Есть вариант и через сакрализацию материального, когда человек идет через постижение всего, что его окружает, а не отказывается от этого мира.»

—

Вопрос от Натальи Фроловой:
«"Когда-то я пыталась познать мир. Потом изменить его. Потом изменить своё отношение к миру. А сейчас я уверена, что если помыть в доме окна, пользы будет больше..."
На авторство не претендую, но суть в том, что сначала всё кажется таким сложным, а потом приходишь к тому, что всё предельно просто, как и всё гениальное... 💔🤗»

Ответ:
«Особенно это чувствуется в глубоких трансцендентальных опытах. Когда вне ума и тела, все так просто и понятно. Возвращаешься и удивляешься сам себе, как мы любим все усложнять. А потом заземляешься обратно, где-то кармический сквозняк продул,

где-то потерял энергию, и кажется, что живешь в каком-то аду, из которого выхода нет 😅. Осознанность удержать можно, только постоянно практикуя и поддерживая энергетический баланс. Чуть расслабился, и все - унесло.»

Вопрос от Владислава:
«Я заметил, что вибрации земли поднялись, это даже можно отследить по вопросам в чате. Что вы думаете по этому поводу?»

Ответ:
«Тема здесь уже обсуждалась. Вибрации поднимаются уже с 90-х, когда активировались newage-течения. Да, с каждым годом идет усиление, но и доступность информации, и развитие интернета свою роль сыграли в популяризации духовных практик, поэтому и качество итоговое растет. Но я бы это воспринимал как усиление поля возможностей, так как если ничего не делать, то никакие частоты нас не вознесут.»

Вопрос от Елены Б:
«По итогам некоторых событий пришло следующее)
Вроде на поверхности и в целом очевидно, но как-то только сейчас открылась суть. Получается, что если ты внутри готов к тому или иному событию (решению, процессу, изменению) в твоей жизни, то, несмотря даже на стоп-факторы, это произойдет. Или тебе точно дадут зелёный свет, карт-бланш на реализацию, помогут хотя бы приблизиться, чтобы в будущем это событие произошло. Т. е. если нет внутри конфликта - Добро пожаловать, как говорится)
А если внутри есть сомнения, внутренний конфликт, то как бы ни выглядела ситуация внешне (что "это точно мое", "мне туда" и т. д.), этого не произойдёт. Либо произойдёт, но будет очень натужно, и в итоге все равно что-нибудь пойдет не так и разрушится.... И будут постоянные проверки на прочность, порой очень тяжёлые...
Под готовностью я имею в виду решимость, 100%, без сомнений, огонь внутри, ощущение, что это точно твоё, готовность прыгнуть со скалы и т. д., но не на эмоциях, а именно осознанную решимость, не сиюминутное решение.
Пока внутренне есть ощущение, что размышления, инсайты мои верны)
Или нет?)»

Ответ:
«Да, все так. Для упрощения я разделил бы на истинное твое и надуманное твое. Истинное твое воспринимается каким-то внутренним ощущением и зовом, без размышлений, надуманное - потому что так модно, потому что так принято, потому что сосед так сделал, потому что мне училка сказала, что я не способен, и т. д., то есть попытка быть в тренде, быть причастным и не отсталым. В этой плоскости много ложных решений и много плачевных результатов. Под истинный импульс даются и возможности. Даже если ум сомневается, внутри остается ощущение, что так надо.»

Вопрос от Maria Loseva:

«Приветствую всех!
Александр, а что говорит НГМ про разрыв сетчатки и гемофтальм (кровоизлияние)? Правый глаз. Офтальмологи говорят, причина в миопии. Есть еще дисплазия соединительной ткани, думаю, это первично. Много проблем по правой стороне, но, как рекомендовали, начала практику прощения с мамы. Сейчас я месяц уже без физнагрузок, практику приостановила, любые нагрузки, даже наклоны головы, исключены на период реабилитации. Лазерную коагуляцию уже 4 раза проводили по мере рассасывания гемофтальма. И непонятно, что будет дальше, при том, что я занималась акройогой и вообще практиковала много перевернутых асан, а инверсионный стол был спасением от проблем со спиной 🤔»

Ответ:
«По НГМ -- разрыв сетчатки часто связывают с "конфликтом страха сзади" (типа, боялся опасности, которая подкрадывается) или "визуального разделения" (боялся потерять кого-то из виду). Когда страх прошел, началось восстановление с отеком, и вот от этого отека сетчатка могла и "отклеиться".
А кровоизлияние (гемофтальм) – это больше про "конфликт самообесценивания", связанный со зрением или глазом. Например, "я плохо вижу", "я не смог что-то разглядеть/уследить", "мои глаза недостаточно хороши". Сосуды в стрессе истончаются, а когда конфликт уходит и начинается заживление, они становятся хрупкими и могут лопнуть во время "ремонта", отсюда кровь.
Миопия и дисплазия тут могут быть как фон, типа давние или хронические конфликты сделали ткани изначально слабее, а недавнее разрешение конфликта спровоцировало уже острые симптомы (разрыв и кровоизлияние).
Про правую/левую сторону (важный момент НГМ):
Для правши: правая сторона тела связана с мамой/ребенком, левая – с "партнером" (отец, муж/жена, друзья, коллеги, враги – все остальные). Для левши: наоборот, правая – "партнер", левая – мама/ребенок. Если у вас правый глаз и вы - правша, то причина (страх, самообесценивание) в области "мама/ребенок".
В йоге правая сторона – это мужская энергия (Пингала, Солнце, активность), левая – женская (Ида, Луна, пассивность). НГМ же смотрит чисто биологически/социально – кто для тебя "мама/ребенок", а кто "партнер", и какая у тебя ведущая рука.»

Вопрос от Ларисы Вишневой:
«Здравствуйте. И у меня вопрос по этой теме. Женщине для безопасности духовных практик необходимо основательно заземляться, и в то же время надо подниматься со 2-й чакры на 4-ю чакру, развивать принятие для истончения кармического тела. Как это осуществлять практически? Предполагаю, что ответ может потянуть на 2 курса. Ну, хоть немного поясните, пожалуйста! 🙏💔»

Ответ:
«У женщин сублимация из нижних чакр в верхние происходит автоматически. В этом отличие от мужчин, которым нужно сублимировать осознанно. Но и есть обратная сторона - энергии может вверху накопиться много, а низы - обесточиться, и получаем высокую предрасположенность к психоневрологическим заболеваниям. Поэтому нужна фиксация (мужчина или гуру).»

Вопрос от Марины Сердюковой 🐝:
«Как ни странно, мне помогает заземляться мантра Ганеше из коллекции Александра. Она дает мощную энергию на земные дела. Всё складно получается.
И я наконец-таки поняла, почему мантра Ганеше - открывающая день. В этом мне помог просмотр фильма "Бог богов Махадев" 🙏 и потом разъяснение от Благомира о формах Ганеши.
Вообще, на примере того разбора я поняла, что такое формы, аватары Богов. Все формы, действия, показанные в фильме, и даже в описании в Ведах - это метафоры. Кто готов, умеет читать между строк и видеть глубину. И это так совпадает с обычной жизнью! Ни к каким психологам ходить не надо.
Александр, я правильно понимаю?
А вообще, Ганеш - это такая многогранная сущность, с множественными формами, представляющими энергии и качества.
Кстати, кто-нибудь знает, где можно в ВК все части фильма "Бог богов Махадев" посмотреть?
Смотрела в одном сообществе, но на 53-й части все оборвалось.
Благодарю! 🙏❤️»

Ответ:
«Мантра Ганеши заземляет, так как по своему энергетическому архетипу Ганеша находится в муладхаре, поэтому такой явный заземляющий эффект.
Ганеша - это очень глубокая многогранная структура. Но за счет своего визуального образа не все его правильно воспринимают. Это первичный звук ОМ, проявленный в форме (человека-слона). Простыми словами - это первичная энергия материальной вселенной и одновременно врата на выход из этой материальной вселенной. То есть благословение на мокшу дает именно Ганеша. Ганеша относится к доведическим прото-богам, поэтому его можно встретить во множестве традиций и направлений. Он есть даже у буддистов.
Да, вы все правильно поняли. Боги и их образы - это метафоры и ассоциации для человеческого ума, так как уму тяжело зацепиться за что-то абстрактное. На самом деле все Боги - это какая-то геометрическая структура (янтра), вибрирующая и выдающая определенное звучание (биджа-мантра). И они являются кирпичиками в структуре Вселенной, каждый со своей задачей. Это все присутствует и в человеке, как в фрактале (микрокосм) Большой Вселенной, поэтому, работая с этими энергиями, мы работаем с какой-то частью нас самих.»

Вопрос от ✨Марии✨:
«Как люди все успевают... все эти практики можно делать, если не привязан к работе...»

Ответ:
«У современного человека слишком много паразитных отвлекающих факторов (развлечения, соц. сети) и отсутствует дисциплина. Постоянная нехватка энергии на низах очень сильно снижает КПД, поэтому даже самые базовые вещи делаются долго и плохо. Постоянно нужно делать усилие над собой, чтобы заставить себя что-то сделать.

Простыми словами - дело не в занятости, а в низкой эффективности. Если нормально заняться собой, то свободного времени можно обнаружить предостаточно. Остальное - это просто отмазки.»

—

Вопрос от ✨Марии✨:
«Доброго всем дня! Подскажите, можно ли поменять мировоззрение путем понимания и убеждения себя без практик?
И, работая в проблемном учреждении, можно ли взять их на себя? (например: больницы, полиция, тюрьмы)»

Ответ:
«1) Понять высшую идею смысла человеческого существования можно, поняв только при внутренней работе над собой. Внешние источники - это всего лишь чье-то мнение и чей-то чужой опыт, который может подсказать какие-то нюансы, но суть познать можно только внутри себя. Поэтому без практик это будут просто теоретические умственные концепции, которые не приводят к освобождению, так как освобождение находится за пределами ума.
2) Человек не перетягивает негатив на себя, а может триггерить уже собственную предрасположенность. Если у него были кармические отпечатки на эту тему, то проблемные места просто активируют эти отпечатки.»

—

Вопрос от Ольги Ивановой:
«Доброго дня всем! Читаю мантру на четки своему ишта-девату больше месяца, 2 р., утром и вечером. И с некоторых пор возникло чувство, для чего это мне? Как будто я иду на поводу ума, который придумал очередную игру. Что потом, для чего это вообще. Какая-то бессмысленность, сомнения. И всё это настойчиво во мне. Если всё есть я (пока на уровне ума), я что, себе это повторяю? Ощущается, как какую-то обязанность на себя возложила. От этого сумятица и несвобода какая-то. Прошу помочь словом. Что происходит? 🙏»

Ответ:
«Здесь правильно подсветили, что провокации ума - это нормальное явление в аскезах. Ум начинает аргументировать: зачем это надо, что это нам даст и т. д. Но, как я в предыдущем сообщении про постижение без практик говорил - взять под контроль ум можно только через дисциплину, практику и ограничения. Он будет сопротивляться и изворачиваться, как дикое животное, которого словили и посадили в клетку, особенно когда осознает, что практики направлены в итоге на его полное подчинение. Оставите его на свободе - проживете жизнь по его указке, точнее, под указку ваших латентных кармических программ. Аскеза - это не только контроль желаний и ума, но и наработка ядра Воли, которая очень помогает проявлять себя и помогает в достижении целей как в материальном мире, так и в духовном.»

—

Вопрос от Okasi:

«Вот появился вопрос по поводу забрасывания аскезы. Только лишь накопленную энергию теряем, или есть еще что покруче? Вроде как там может против обернуться..?»

Ответ:
«Где-то (кажется, в ранних сатсангах) я говорил, что заявленная, но не выполненная аскеза остается в виде печатей и может переноситься из жизни в жизнь, провоцируя события так, чтобы человек в итоге выполнил аскезу. Поэтому лучше ее завершить.»

—

Вопрос от Дианы Остапенко:
«Добрый вечер! Можно ли сюда скинуть мантру, очищающую пищу в формате mp3? Благодарю.»

Ответ:
«Мантр в формате mp3 в свободном доступе нет, и пока не планируется. Этот вопрос много раз здесь обсуждался, можно почитать по поиску слова "mp3" в истории чата.»

—

Вопрос от Марины:
«Добрый день. Подскажите, пожалуйста, эту практику сколько по времени нужно делать? Можно ли ее делать при ходьбе?»

Ответ:
«Нади Шодхану нужно делать минимум 15 минут, чтобы был явный эффект. При ходьбе будет гораздо тяжелее, так как помимо попеременного дыхания, там в идеале еще нужно и визуализировать энергию, которая течет или по левому каналу, или по правому.»

—

Вопрос от Марины Сердюковой 🐝:
«Позвольте поделиться, на мой взгляд, смешной историей, выводами и бытовым лайфхаком.
Вчера очень хорошо с утра практиковала, а после 21 ч что-то делала бытовое и включила мантру из коллекции Александра. Нажала, не выбирая. Попала на мантру от несчастных случаев и смерти.
Еще подумала, «чего и то она мне попалась? Собираюсь «на коврик» ведь 🙏»...
Вдруг...! решила помыть полы, что давно уже в конце дня не делала.
Залезаю под ванную, а там лужа, готовая хлынуть в коридор.
Ищу источник. Сверху интенсивно капает с полотенцесушителя, труба которого не связана с общим перекрытием воды в квартире 🤷. Тазик не подставишь - привязала пластиковую бутылку, а она, наполняясь, падала под тяжестью и заливала уже потопом, а не каплями.
Уже глубокая ночь, сантехника не вызовешь, и домашние все в отъезде.
И вдруг от какой-то энергии стали залетать рационализаторские идеи, как использовать подручные средства (я-то вообще музыкант по образованию).
Одна, вторая, остановилась на третьей! Это большое устройство, пардон, для клизмы.

Она гибкая, и трубка дотягивалась к стоку в раковину. Прикрепила. Очень смешно получилось 😂. В общем, потоп предотвратила. А иначе утром было бы ай-яй-яй… Спала всего 3 часа. Ни в одном глазу усталости. Сегодня жду сантехника.
Вывод.

1. Для меня это опыт, как связывается материальное и духовное.
2. Мантры - работают 💯. Особенно быстро включают мантры от Александра.
3. Я поняла, что ОН 🙏 меня, посредством мантры, предупредил, может, не о трагическом случае, но с проблемными последствиями.
4. Я ощущала «неприличное» спокойствие, и меня вообще это не испугало, а было очень смешно, хотя кое-кто из близких поначалу паниковал. «Мама, вызывай МЧС!» 🤪
   Может, это не серьезный пример, но я вчера и мои родные по видеосвязи вовлеклись в процесс, и смех стоял до 🤣.
5. Это говорит о том, что я своим состоянием повлияла на окружение. МЧС - внутри нас самих.
   Кстати, юмор - это сильная практика. Запомнилось одно выражение: «Если человек не обладает чувством юмора - значит, было за что!»
6. И ещё, было ощущение, как будто это происходит не со мной.
   Вот так я расценила простой бытовой случай.
   Вчера и сегодня Благодарю 🙏 и делаю Божествам подношения в качестве манго и других фруктов, которые после освящения сама и съела! 😊
   Простите, если пост не совсем по делу и, возможно, с лишними подробностями, но, может, кому-то поднимет настроение и поможет снимать важность с текущих событий!
   Все во внешнем - смешно и мультяшно.
   Ом, Саи Рам! 🙏❤️
   p.s. (А может, просто совпало? 😉)»

Ответ:
«Если внимательно наблюдать за всем происходящим (избегать автоматических состояний), то можно очень много таких связей увидеть (между материальным и духовным) 😉.
В мантрах (на моем канале) есть какой-то мой стартовый импульс, но разворачивают всю энергию мантры люди, которые слушают и поют. Небольшой пример: алтарь Ганеше у нас дома, где я около года начитывал мантру ежедневно. В один из дней, когда нужно было стереть пыль с алтаря, я обнаружил, что пыли на столике предостаточно, чтобы увидеть на влажной салфетке. А на самой статуэтке Ганеши пыли нет, специально тщательно протер - никакого намека. И второй феномен - ежедневно подносится небольшой кувшинчик с водой. Вода за сутки приобретает молочный привкус (Ганеша любит молоко), причем привкус чувствую не только я, но и Оля. Вывод: нужно терпение и воля, и мантры начнут разворачиваться в пространстве.»

Вопрос от Natasha Mackin:
«Доброго дня всем!
А у меня такой вопрос - у меня настолько ровное состояние в последнее время (годы),

что люди думают, что я равнодушная какая-то и не радуюсь. Мама мне тоже раньше часто говорила, у тебя не сердце, а камень.
Я просто принимаю всё как часть жизни: приехал кто-то, хорошо; уехал, тоже хорошо. Некоторые события, конечно, выводят меня из ровного состояния, но они просто уж совсем чрезвычайно сложные и неординарные. А в целом, меня не зашкаливает от радости, и ниже плинтуса я тоже не падаю, всё спокойно.
Как вы думаете, это естественное состояние человека, или это действительно холодность и нечувствительность? Благодарю за ответ 🙏»

Ответ:
«Эмоциональное равновесие - это то, к чему нужно стремиться. Так как и сильные позитивные эмоции вызывают энергетический дисбаланс. Но нужно различать отсутствующую либо слабо проявленную эмпатию, что и дает эмоциональное равнодушие, и проработанную эмпатию, вызывающую сострадание, но и одновременно и понимание выше обычных человеческих ценностей, зачем та или иная ситуация (какая-то степень проявленности Вивеки). Понимание - что, зачем и почему - тоже не вызывает сильных эмоциональных отклонений и возникает при активной анахате.»

Вопрос от Svetlana:
«Добрый день, дорогие сочатовцы! У нас дома почти всегда жили кошки.... Так вот, раньше очень часто в старой квартире (жили в посёлке) было такое, что готовлю на кухне, а кошка трётся о ногу, опускаю глаза, а кошки нет! То бишь не было её! Смотрю, а она спит в другой комнате или вообще гуляет на улице. Сейчас полгода как переехали в съемную квартиру, в город... И вот снова началась такая "петрушка". Это не неприятно, но страшновато немного. И трётся своим пушистым тельцем это "что-то" только об меня, хотя семья большая у нас. Подскажите, пожалуйста, что это такое или кто?»

Ответ:
«Вариантов может быть множество:

1. Фантомное (астральное) тело одной из кошек, которых уже нет в живых.
2. Доброжелательная сущность - домовой, сущность-покровитель, элементаль (дух места), который принимает "облик" кошки, как наиболее эффективное тактильное воздействие.
3. Ваша нервная система, когда глубоко укоренившиеся привычки могут выдавать фантомные ощущения в теле.
   Для профилактики ставьте блюдце с молоком на подоконник (так, чтобы живая кошка туда не добралась) на ночь, если это домовой или какая-то сущность. И проверьте - исчезнет ощущение или нет.»

Вопрос от Tapati_dd:
«Александр, подскажите, пожалуйста, что делать 🙏.
Такое чувство, что по ночам кто-то приходит, не единичный случай.
Иногда просыпаюсь ночью от того, будто мой муж у меня за спиной постоянно крутится, толкая меня в спину. Когда поворачиваюсь, он спит, отвернувшись в другую сторону, и

даже на расстоянии от меня.
Как-то был случай, что я проснулась от того, будто у меня на ногах кто-то сидит, крутится. Я подумала, дочь, решила таким образом залезть к нам в кровать и наступает мне на ноги. Открыв глаза, никого не оказалось.
Несколько месяцев назад муж разбудил меня среди ночи с вопросом, не вижу ли я около двери тень мужчины, который то прикрывает, то открывает дверь в спальню. Сегодня ночью вообще было очень страшно 😢.
Муж разбудил меня со словами: "Проснись, посмотри туда! И ты ничего сейчас не слышала?"
Я ответила, что не слышала и ничего необычного не вижу.
На что мне муж ответил, что он переворачивался с одного бока на другой, открыл глаза, повернувшись в мою сторону, и видел, как слегка колышется занавеска, он подумал, что это ветер, и я оставила открытым окно. Потом появилось из-за занавески лицо очень неприятного, отвратительного существа, вроде как покрытого шерстью, которое от окна тянуло ко мне свою длинную руку (я сплю на расстоянии 1,5 метра от окна приблизительно).
Окно на самом деле было закрыто, и в тот момент, когда муж меня будил, существо исчезло, и был легкий стук по батарее под окном, будто ее задели.
Каждый раз, когда он меня будит, его видения исчезают.
После этого не спали долго, включила ночник и мантру на телефоне, так уснули.
Я практикую крию и аштанга-йогу, энергизирующие техники, читаю каждый день мантру, которую мне дал духовный учитель.
В спальне каждый день произносятся мантры. Углы чистые, зажигаю иногда благовония. Муж так же читает мантру.»

Ответ:
«Вы одновременно и не увидите вдвоем, так как такое видение происходит в альфа-состоянии, на границе сна и бодрствования. Это тонко-плановые (астральные) сущности, обычными глазами их не видно. Здесь тоже нужно разбираться: где дом стоит, есть ли близко кладбища, не строился ли дом на кладбище, не умирал ли кто-то раньше, давно, то есть множество вариантов может быть.
Используйте ежедневно благовония, такие как сандал, ладан или туласи. Можете почитать их очищающие свойства. Поставьте алтарь дома либо с каким-то божеством, либо со святым. Следите за своим физическим состоянием - может, не хватать заземления, поэтому и заносит в нижний астрал. Чем выше энергетика в доме, тем меньше шансов у таких сущностей пробраться к вам в дом. Для них это как для нас Солнце, не то что подойти близко невозможно, даже посмотреть в эту сторону проблемно.»

Вопрос от Александра Птицина:
«Всех тепло приветствую! Скажите, а как может работать карма, если почти к каждому человеку есть подключки, которые влияют на поведение и действия человека?»

Ответ:
«Подключки - это следствия кармических деформаций. Например, если у человека какое-то качество полностью гармонично и наработано, то и подключек в этой сфере у него не будет никаких, так как нет задачи кармической проработки. И наоборот - если

есть деформация, то липнуть будет все, чтобы заставить его наработать это качество.»

—

Вопрос от Натальи 🌹:
«Вот такое же ощущение поисков и разочарований. Сплошные концепции вокруг, а ощущения, что приближаешься к освобождению, нет 😫.
Может, у вас конкретно на эту тему разрушающей духовности родится сатсанг 🙏»

Ответ:
«Сейчас очень загружен график, много идей и проектов в проработке. Когда станет чуть свободнее, я эту тему подниму, так как она созревает как основная ось всего проекта Вивека. Именно поднять проблематику эзотерического и духовного движения и дать понимание и инструменты, чтобы ищущие не создавали себе вакуумные пузыри, из которых выбраться не могут.»

—

Вопрос от Inna.Aleksandrovna:
«Здравствуйте.
Скажите, пожалуйста, как открыть сердечную чакру Анахату, чтобы идти из сердца, а не из головы.
Это касается отношений с мужчиной, когда женщина по своей сути воин-победитель.»

Ответ:
«Здесь одной анахатой не обойдешься. Нужна целостная проработка всех 4 нижних чакр, так как уже на муладхаре, где прорабатывается страх смерти и выживание, делается выбор женщины: если нет мужчины рядом, который меня защитит, значит, я буду этим мужчиной. И дальше все сыпется по цепочке.»

—

Вопрос от Фидана 🕉:
«Как мне кажется, проблема в моем уровне сознания, если оно, так скажем, узкое, обычное телесное, то и все мои проблемы на уровне наслаждения, обеспечения комфорта моего тела, отсюда мои страдания и жалобы. У меня такие же проблемы и трудности, как у всех, да я устал, но почему-то счастье и радость возрастает, и порой оно бывает неприходящим.»

Ответ:
«Много было сообщений от вас. Подытожу в одном сообщении весь ваш разговор:

1. Вам, Фидан, все-таки нужно определиться, в какую сторону идти, так как не будет результата ни в социуме, ни в духовности. Воспринимается как чемодан без ручек - и нести неудобно, и выбросить жалко. 😫
2. Кришнаиты не медитируют, не занимаются крией и хатха-йогой. У них только одна медитация - махамантра. Вообще кришнаитский эгрегор очень ревностный по своей природе, по схожему принципу, как и христианство, где не терпят отклонение от основной идеи. Поэтому Прабхупада очень часто и нелестно

отзывался о других ведических течениях. И это может создавать вам определенные проблемы на энергетическом уровне.
3. Ключевой момент - Йогананда медитировал. Вайшнавы размышляют над текстом. И это абсолютно два разных уровня восприятия. Йогананда постигал ее вне ума, кришнаиты - умом, ментальным уровнем.
4. Карма создается не действием, а мыслями. Действия - это следствия мыслей, поэтому лежание на диване не освобождается от кармы. Мало того, бездействие - это чистый тамас, поэтому если взвешивать на кармических весах, то бездействие имеет более кармические последствия, чем раджастичные действия, даже если человек идет по головам, но он хотя бы куда-то двигается и нарабатывает опыт.
5. Проблема у вас в обесточенных нижних чакрах, в итоге муладхара дает страхи за выживание, пустая свадхистана лишает вкуса мирской жизни, а пустая манипура сильно ослабляет возможность материального дохода. В итоге вы бежите наверх, чтобы там отвлечься от этой серой жизни, но тот уровень благости, который вы испытываете - это всего лишь уровень анахаты, и до реализации (самадхи) там очень далеко, поэтому вас и возвращает обратно постоянно. А бхакти-йога может быть проявлена в любой традиции, чтобы держаться только за это качество в Кришнаизме.»

—

Вопрос от Элеоноры:
«Здравствуйте. Очень хорошо устройство мира и ключи к счастью даются в Институте Бхагават Гиты. Там изучают «Бхагават Гита как она есть» с комментариями Свами Прабхупады.
Я обучаюсь в настоящий момент, много что для себя взяла. Ни в какую веру не склоняют. Пожертвования за обучение по сердцу. У них есть канал в телеграмме, либо можете мне написать лс.»

Ответ:
«А как она (Бхагават-гита) есть? Опираясь на свой многолетний опыт, я могу точно сказать - из всех комментаторов Бхагават-гиты - Йогананда наиболее полно раскрыл ее идею, а кришнаиты просто сделали из нее религию. Да, достаточно демократичную, но нет там практических инструментов стабилизации мирской жизни. А вот расфокусировку дает сильную. Или попытайтесь меня убедить в обратном - улучшает ли это качество мирской жизни (здоровье, отношения, социум)?»

—

Вопрос от Ларисы Вишневой:
«Добрый день всем! Хотела найти мудру для заземления. Оказывается, инфа разная, и земля на разных пальцах бывает. Есть ли рабочая мудра для заземления? 🙏❤️»

Ответ:
«Я знаю Притхви-Мудру (Мудру Земли), которая помогает усилить качество стихии земли и муладхары. И Апана-мудру, отвечающую за поток апана-вайю, которая отвечает за все выделительные процессы тела, но она работает на нижних трех чакрах.»

Вопрос от Ларисы Вишневой:
«Александр, благодарю Вас за возможность задать вопрос и получить такой точный ответ! Автоматически, именно так. А я думаю, что же не так со мной? Что бы ни делала, ощущение идёт то ли вверх, то ли в центральный канал. Тогда появляется новый вопрос, что значит - фиксация на гуру? Как это практически? 🙏❤️»

Ответ:
«Здесь нужно понимать основной глобальный принцип построения Вселенной: структура (мысль) и энергия. Человек - это микрокосм, фрактал Вселенной, несущий точно такие же принципы. Только в мужской реализации больше проявлена структура, а у женской - энергия. Как подтверждение - хаотичная природа женского ума, когда очень тяжело удерживать концентрацию на одной идее. Мастер (Гуру) - человек, который обуздал свои мысли и накопил энергетический потенциал, то есть самодостаточный. Фиксация происходит по принципу магнетизма, женская хаотичная энергия начинает структурироваться на основе наработанной структуры Мастера. Женщина как бы получает эту структуру и стабилизируется.»

Вопрос от Natalya:
«Александр, спасибо за подробное разъяснение! Скажите, а что означают фракталы, вернее, что это такое и какую функцию несут? Иногда вижу фракталы в медитации и ощущаю себя параллельно дома и ещё где в другом месте, в Космосе, на другом конце фрактальной спирали. 😉 Но я не понимаю, как это все связано вместе? Типа Микрокосм-Макрокосм?»

Ответ:
«Фрактал - это фрагмент чего-то большего, но несущий все качества целого объекта. Т. е. Вселенная - макрокосм, а человек - микрокосм, в котором заложена вся структура Вселенной, только в меньшем масштабе. Это хорошо видно на примере Шри-Янтры. Она является геометрической проекцией как всей Вселенной, так и самого человека (микровселенной).»

Вопрос от ✨Марии✨:
«Добрый вечер! Подскажите, как взять аскезу, какие правила и условия?
И хотелось бы узнать, как это работает, говоришь себе что-то, а потом так и происходит, это самовнушение?»

Ответ:
«Правила любой аскезы: дискомфорт трансформируется в волю материализации намерения. То есть у вас должна быть какая-то цель или намерение. Вы берете какую-то привычку, отказ от которой у вас вызовет дискомфорт. И заявляете в пространство: я посвящаю эту аскезу для достижения такого-то намерения, а энергию возьму из дискомфорта, отказавшись от чего-то или ограничив себя в чем-то. Дискомфорт должен быть явным. Мелкие ограничения не работают. И добавляете мантру того божества

(архетипа энергии), который специализируется в тематике вашего намерения. Читаете каждый день. Пропускать нельзя, придется начинать сначала. Забросить тоже нельзя - аскеза остается отпечатком на тонких телах, и ее придется все равно проработать, только уже через события в жизни. Аскеза обычно берется на 108 дней.»

—

Вопрос от Марины:
«Добрый день. Подскажите, пожалуйста, как правильно организовать алтарь.»

Ответ:
«Алтарь размещается либо на восточной, либо на северо-восточной части помещения, где вы его планируете разместить, чтобы вы, сидя лицом к нему, смотрели на Восток или Северо-восток. Статуэтка или янтра должна быть на уровне глаз. Остальное уже в зависимости, с кем вы работаете. Свечи и благовония помогают лучше сонастроиться с архетипом энергии, с которым вы работаете.»

—

Вопрос от Виктории Новиковой:
«Всем здравствуйте. Подскажите, пожалуйста, что может быть со мной, если время от времени я могу себя вообще никак не ощущать? То есть вроде бы я есть, но меня нет, все вижу и слышу, но это как будто не я, странно звучит, конечно)) По-другому описать пока не могу, страха нет, просто странные ощущения.»

Ответ:
«Похоже на расслоение сознания. Если практикуете и не заземляетесь - это типичная побочка. Астральное тело после практик может немного уходить в сторону, и сознание сдвигается за ним. Полной потери сигналов от центральной нервной системы еще нет, как бывает при полном выходе из тела, но восприятие уже двоится. Опасное достаточно состояние, может упустить момент, и возникнут психические осложнения. Нужно заземляться.»

—

Вопрос от ✨:
«Здравствуйте, фурункул по НГМ? Если уже был ответ, дайте, пожалуйста, ссылку. Не нашла по поиску.»

Ответ:
«Фурункул по НГМ может быть связан по нескольким конфликтам:

1. Конфликт атаки / нападения: Чувство, что на тебя нападают, атакуют (физически, вербально, символически) именно в том месте, где позже разовьется фурункул. Это может быть ощущение удара, укола, давления, неприятного прикосновения или даже оскорбления, "ранящего" именно эту часть тела.
2. Конфликт загрязнения / осквернения: Ощущение, что это место на теле загрязнено, испачкано, осквернено чем-то неприятным, отталкивающим. Это может быть связано с реальным контактом с грязью, химикатами или иметь

символический характер (например, нежелательное прикосновение, чувство "грязи" после какого-то события).
3. Конфликт нарушения целостности: Чувство, что целостность кожи или твоя личная целостность была нарушена в этом конкретном месте.
Пример: Человек получил болезненный укол (ощущение атаки на целостность кожи) или испачкался чем-то неприятным (конфликт загрязнения) на ягодице. Пока он переживал это (может быть, даже подсознательно), дерма в этом месте незаметно утолщалась. Когда он забыл об этом, успокоился (конфликт разрешился), через некоторое время на этом месте может развиться фурункул как знак того, что организм "убирает" ненужную защиту.»

Вопрос от Марины 🕉️ Безчетвертной:
«Доброго времени суток всем, в чем причина эссенциального тремора по НГМ. Трясется голова и руки, иногда так колбасит, что невозможно функционировать. Иногда его вообще нет... У мамы он тоже есть. Но у нее уже все гораздо хуже. Еще при сильном волнении прям становится видно, как трясется голова 😕, может трясти с утра, потом проходит, иногда весь день.»

Ответ:
«По НГМ эссенциальный тремор – это не сама "болезнь", а симптом процесса восстановления (часто прерываемого) в моторной коре мозга после разрешения одного или нескольких моторных конфликтов, связанных с ощущением невозможности двигаться/действовать желаемым образом.
Тип конфликта:

1. Моторный конфликт: Конфликт связан с невозможностью выполнить желаемое движение или необходимостью выполнить нежелаемое.
2. "Невозможность убежать / вырваться / уйти": Ощущение, что ты застрял, пойман в ловушку, не можешь физически или символически покинуть ситуацию ("Я не могу двинуться с места").
3. "Невозможность удержать / схватить": Ощущение, что ты не можешь удержать что-то важное (человека, предмет, ситуацию, работу), оно ускользает из рук. Или невозможность схватить что-то желаемое (особенно релевантно для тремора рук).
4. "Невозможность оттолкнуть / защититься": Желание оттолкнуть кого-то или что-то неприятное, но невозможность сделать это физически или вербально.
5. "Вынужденное движение / действие": Необходимость делать что-то против своей воли, выполнять неприятное или трудное движение/действие.
6. Конфликт, связанный с тонкими движениями (для рук): Невозможность выполнить точное действие руками (например, в работе, хобби), страх ошибки при выполнении этого движения.
7. Конфликт, связанный с головой: "Невозможность сказать нет" (символическое или буквальное "покачивание головой нет"), "невозможность повернуть голову / отвернуться" от чего-то неприятного, чувство "застревания" в мыслях или решении, которое требует "движения" (например, принять решение).»

Вопрос от ✨Марии✨:
«Добрый день! 1) Подскажите, можно взять аскезу на исцеление от болезни? Или это путь души, испытание, которые нужно пройти, и намерение на это направлять нельзя?
2) Если есть предрасположенность к чему-то из прошлых жизней, это может проявиться и в настоящей?»

Ответ:
«1) Да, можно взять аскезу на исцеление болезни. Но там будет глобальный процесс. В течение аскезы, если она будет выполняться качественно, начнет собираться информация, которая поможет глубинно понять первопричину болезни, а внутренние инсайды распутают клубок, который и привел к этой болезни.
2) Вообще человек и приходит с набором наработанных талантов из прошлых жизней. Сколько примеров гениальных малолетних детей, когда за такое время даже взрослый не может освоить такое умение. Есть еще и способы вытянуть таланты из прошлых жизней, которые не были проявлены в этой. Но это уже глубокая работа с тонкими энергиями. Но иногда в каких-то шоковых ситуациях может быть спонтанная активация новых качеств.»

Вопрос от валентины:
«Была участником месячного экспериментального проекта, благодарна ❤️❤️❤️ нашему куратору Александру 🙏🙏🙏.
Практики 100% уникальные, мощные, вывернули наизнанку, пришло глубокое осознание, что без качественного заземления у тебя нет почвы, стабильности, успеха в социуме, в работе, в отношениях. Качало, штормило, цепляли, рыдала в практиках прощения от распирающей любящей доброты и от счастья летала, но благодаря чётким рекомендациям по практикам, чётким алгоритмам, поочередной работе с чакрами произошла энергетическая стабилизация внутреннего и внешнего мира, почувствовала баланс, как моё состояние, отношение ко всему связано с внешним миром.
Действительно, ничего не надо необыкновенного, нужна дисциплина и мотивация.
Благодарна Творцу, что дал мне такого проводника Александра.
❤️❤️❤️был запрос, найти инструменты, показать мне путь, так как просто уже была в отлёте, без заземления, всё развалилось: работа, личная жизнь, отношения с детьми.
С первой недели работы с муладхарой поступило 3 проекта успешных по работе, наладились гармоничные отношения с мужем.
Мир стал прекрасным, захотелось заново жить 🤗.
Работа только началась, но есть проверенные рабочие инструменты в помощь 🙏🙏🙏.
Была счастлива поделиться своими впечатлениями и эмоциями ❤️❤️❤️.
Пусть вы будете наполнены любящей добротой 🙏🙏🙏»

Ответ:
«Благодарю, Валентина, за отзыв. Ты держалась молодцом все 4 недели. Воли у тебя не занимать, поэтому теперь все в твоих руках. Наблюдай этот мир из равновесия, и все будет складываться только по твоему намерению. 🙏❤️»

Вопрос от Irina:
«Добрый день всем!
Хотелось бы узнать по поводу себореи на голове и за ушами на протяжении всей жизни. Только во время беременности она отсутствовала. Какие психологические причины и известны ли какие-либо аюрведические средства, которые могли бы помочь?
А также, может, есть какие-либо аюрведические средства от стержневого мозоля (у моей 8-летней дочери ничем не выводится, хотя кожа на ножке нежная).
Благодарю 🙏»

Ответ:
«С точки зрения НГМ причиной себореи может быть:
Нежелательное разделение: Разлука с кем-то или чем-то, кого/что хочется иметь рядом (человек, животное, место).
Желаемое разделение: Желание отделиться от кого-то или чего-то неприятного, нежелательного.
Голова (волосистая часть): Часто ассоциируется с ментальным, интеллектуальным разделением или разделением, связанным с "главой" семьи, авторитетом, родительской фигурой (например, ощущение потери защиты, поглаживания по голове, интеллектуальной связи). Может быть связано с ощущением "потери лица" или атакой на интеллектуальную целостность.
За ушами: Эта область может быть связана с конфликтом разделения, касающимся слуха ("не хочу этого слышать", "хочу отделиться от этих звуков/слов") или с физическим контактом/разделением именно в этой зоне (например, нежелательное прикосновение или тоска по нему).»

—

Вопрос от Irina:
«Добрый день всем!
Хотелось бы узнать по поводу себореи на голове и за ушами на протяжении всей жизни. Только во время беременности она отсутствовала. Какие психологические причины и известны ли какие-либо аюрведические средства, которые могли бы помочь?
А также, может, есть какие-либо аюрведические средства от стержневого мозоля (у моей 8-летней дочери ничем не выводится, хотя кожа на ножке нежная).
Благодарю 🙏»

Ответ:
«Стержневой мозоль обычно провоцируется вирусом папилломы. Если по аюрведе, то это дисбаланс Капхи (рост тканей) и Ваты (сухость и боль).
Но стоит ли заморачиваться попытками вывести аюрведическими средствами? Сейчас косметологическая хирургия убирает эти вещи на ура. А в моем детстве прижигали азотом без каких-либо рецидивов.
Аюрведу стоит рассматривать только как общую балансировку капхи и ваты, чтобы новых болячек не появилось.»

—

Вопрос от Anton 4/1G:
«В продолжение темы.

Тут упоминали не раз уже товарища Исаева с его фабулами)
Так вот, он не только фабулы делает, но еще и разные приборы для улучшения здоровья и энергетики.
Сюда же можно отнести катушки Мишина.
Сам еще не пробовал (лично мне не сильно надо - я почти всегда в потоках ⚡🌠), но вот люди, кто пользуется, пишут очень хорошие отзывы.
Мишин свои катушки продает даже на "Озоне".
Я планирую взять для родственников, которые не имеют посвящения в Рейки и КЭН (для родителей, к примеру, люди и берут - говорят, помогает).
Да и себе планирую взять - очень хорошее дополнение к практикам (бывает, что не хватает времени на них): прибор включил или рядом артефакт положил - и всё, зарядился)
И пошел дальше делами заниматься)»

Ответ:
«Был у меня период лет 10 назад, тоже увлекался, родственникам покупать разные чудо-аппараты. Результат нулевой. Чуть позже я понял, в чем была проблема. Здесь нужно учитывать фактор плацебо, но не с точки зрения, что сами аппараты не рабочие, а с точки зрения веры в это. Есть универсальная формула намерения, которая используется и в магии, и в метафизике, и в духовных традициях. Есть идея, есть фокус внимания на идее и нужна энергия для уплотнения и материализации этой идеи. Да, и, естественно, время, так как материально проявленный мир очень инертный, и прогнуть его быстро не получится. Это как пытаться волны гнать в густой грязи. Есть аппарат, который создает определенное поле, которое дает эталонное, здоровое состояние. Ок. Но есть человек со своим кармическим трафаретом, неумением удержать даже банальную мыслеформу больше 12 секунд (таких 99%), как правило, без энергии, которая нужна в волевом центре - проявить волю намерения. Плюс недоверие, так как сейчас выросло поколение на лекарстве быстрого реагирования, которые тупо глушат и блокируют симптомы, а человеку кажется, что ему полегчало. Даешь ему такой аппарат, и у человека уже через 2-3 дня начинают сомнения закрадываться насчет эффективности таких чудо-аппаратов. Т. е. фактически он начинает препятствовать трансформационным процессам, которые возникают в поле этого аппарата. В итоге результат нулевой.
А если человек имеет при себе и волю, и концентрацию, и энергию - ему аппараты такого плана не нужны, так как он все это может сделать и сам. Получается замкнутый круг и бесперспективность такой аппаратуры. Если теоретически допустить аппаратуру, которая имеет такое сильное поле, что человеческий фактор исключается, то это будет скорее похоже на оборотня в полнолуние 😉, ведь человека нужно будет полностью перепрошить, а если меняются внутренние программы, значит, меняется и физиология, и внешность. Поэтому не все так просто.»

Вопрос от Yuliya:
«Всех приветствую.
Заметила такую вещь, что, выходя из этих программ, думая по-другому, чувствуя себя по-другому, вокруг начинают много людей заводить разговоры то про возраст, то про больницы, то про болячки... это я так понимаю, система не отпускает по максимуму?»

Ответ:

«Этот механизм хорошо виден при практиках очистки паразитных привязок. Когда со свадхистаны или манипуры переносишь человека на анахату, он в течение суток дает о себе знать. Может позвонить или встретиться, хотя до этого мог годами не появляться, втихаря вытягивая энергию. Когда происходит обрыв канала, у второго человека появляется навязчивое желание с вами законтачиться, чтобы снова восстановить связь. Так и со всем остальным. Меняя программы, мы меняем нашу паутину связей на всех чакрах, поэтому вокруг начинается активность, то есть система пытается вернуть баланс энергий в усредненное состояние. Но если продолжать работать, через некоторое время новые связи будут иметь более значительный вес, чем старые, и система позволит сменить положение точки сборки.»

Вопрос от Виктории Новиковой:
«Все здравствуйте. Подскажите, пожалуйста, можно ли как-то стабилизировать организм, чтобы не плакать бесконечно? В последнее время стала очень сентиментальна, слезы от всего (вообще от всего, что-то увижу, прочитаю, услышу, медитирую).
Почему так происходит?»

Ответ:
«Это признак гипертонуса анахаты. Другие признаки: созависимость, ревность, собственничество, удушающая забота, плохие личные границы (неумение говорить "нет"), чрезмерная жертвенность ("синдром спасателя"), повышенная эмоциональность, постоянная потребность в одобрении и любви извне, страх быть отвергнутым, обидчивость.
Наверняка есть выраженные проблемы с дыхательной системой. Нужно работать с анахатой.»

Вопрос от Anton 4/1G:
«Можно брать с внешних источников - причем тут потомки? Мы же все берем энергию от Солнца, к примеру.
У человека может и не быть потомков - откуда тогда энергия берется?
Люди, которые приезжают на места Силы - откуда они берут энергию по вашей логике?)
Энергии вокруг нас бесконечное количество.
Другое дело, что мы в нашем текущем состоянии не можем ее брать.
Поэтому существует целый набор методов и практик для усиления забора энергии: пранаямы, медитации, работа с мышлением, Рейки/КЭН и им подобные, тантрические практики и вот даже приборы, которые просто либо работают пассивно, за счет своей конфигурации и материалов генерируя определённые поля, используя энергию в пространстве (как правило, оказывая маломощное воздействие, если только это не гигантские объекты типа египетских пирамид), либо работают активно, преобразуя электрическую энергию из розетки в поле иного вида.»

Ответ:
«Я видел много-много людей, у которых на местах Силы вдруг обострялись вялотекущие или латентные болезни. В том же Тибете, возле Кайлаша, в нашей группе из 35 человек

10 увезли обратно уже на второй день, а 23 из оставшихся 25 продолжили свой путь с температурой, опухшими лицами, ногами и т. д. А то, как с ума сходят там, - отдельная история. Сидели мы как-то вечерком у костра с моим учителем, а группы другого учителя ушла на место Силы помедитировать. И мы ставки делали с ним - сколько их вернется с подселенцами, которых нам придется выковыривать 😉. Да, энергии много, и она бесконечна. Но толку от нее никакого, если эта энергия не удерживается какой-то структурой. Смысла мало в солнечной энергии без ее преобразования. Так и здесь. А структура - это идея, ментальная конструкция, которая преобразует и удерживает. И вот здесь сразу много вопросов возникает: чья идея, какие намерения были у создателя идеи, какие цели идея преследует, на кого рассчитана она. Если природные источники энергии плюс-минус универсальны, и их принцип можно изучить и понять из многочисленных древних и современных источников, то к преобразователю энергии, созданному человеком, есть сразу вопросы, так как руками и умом человека невозможно сделать абсолютно универсальный инструмент, подходящий под всех, хотя бы потому, что аппаратно далеко не все диапазоны энергии можно оседлать. Он будет исходить из своих кармических представлений, знаний и возможностей, и аппаратура будет соответствовать этим представлениям. В итоге высока вероятность, что для другого человека эта преобразованная энергия пойдет не так, как предполагалось, вызывая, наоборот, еще более сильный дисбаланс. Моя идея в том, что перед применением таких устройств нужно очень тщательно изучить принцип работы, найти сопоставление с биоэнергетикой чакр (на какие чакры действует и усиливает или притормаживает их) и т. д. То есть бездумно точно не нужно вестись на красивые заголовки, обещающие чудо.
з. ы. Чтобы не сложилось впечатление, что я против аппаратных методов. Нет, я признаю их наличие и работоспособность. Я просто призываю изучить и понять хорошо, чтобы убедиться, что то или иное устройство может в чем-то помочь, прежде чем применять. Амулеты и артефакты использовали испокон веков как раз в тех же целях, но знали, что для чего и почему 😉»

—

Вопрос от Rust Stanislava:
«Друзья.
Делаю Око.
Уже до 19 дошла.
Но болят и колени, и крестец.. и вообще спина.
В крестце как разъехалось что..
Вообще, мышцы спины говорят..
Что придумать?
Попить, может, что-то?
Пью уже Гелен-нарунг. коллаген. но что-то, не очень помогает..
Уменьшать кол... не хочется..
или снизить?»

Ответ:
«Если есть системная проблема с суставами, то к физическим упражнениям нужно подходить осторожно. Здесь лучше найти йога-терапевта (таких специально обучают по медицинской йоге), который найдет конфликты всех ваших физических узлов и скажет, что вам можно, а что нельзя. Око возрождения может быть слишком агрессивным для

вашего состояния.»

Вопрос от Waldemar Knikst:
«Здравствуйте, Александр и сочатники, у меня вопрос по поводу божества из ветхого завета, который, по так называемому святому писанию, за 6 дней всё сотворил. Является ли он так же Отче нашим из слов Иисуса Христа? Спасибо.»

Ответ:
«Евреи до сих пор поклоняются Яхве из Ветхого Завета и отрицают интерпретацию Нового Завета, не признавая Иисуса Богом. Христиане считают, что Отец, Сын и Святой Дух - это более развернутый аспект одного и того же Бога, а в старом завете тот же Бог был развернут только в аспекте Яхве. Ко всему этому есть еще тысячи конспирологических теорий... Правды уже никто не знает, так как и библия была переписана несколько раз, и писалась она спустя 200-300 лет после Христа, то есть не теми людьми, кто был рядом с ним. Есть такие версии, что Яхве - это не верховный Бог, а, если словами христиан, один из архангелов, которому поручили курировать эту планету. Если сюда попытаться натянуть другие идеи создания мира, то Яхве не создавал ее за 6 дней, а большой взрыв возник из-за возникновения первого желания у всевышнего, которое стало на столько резонирующим, что получился эффект ядерного взрыва. Большой выброс энергии и само это желание сотворения стали формировать всю эту вселенную.»

Вопрос от Марии:
«А можно как-то закрыть эти чакры или уменьшить, если они развиты? Получается, если человек сильно гневливый, значит, это Витала развита?»

Ответ:
«На нижних чакрах обычно делают акцент только традиции, которые идут через адские миры (типа сатанистов). Так проще стартануть, самому потеть не нужно, просто заключаешь контракты с сущностями этих миров. Цена таких контрактов - еще большее падение вниз. Так они и двигаются через задн*** в прямом и переносном смысле 😉. Если человек сильно гневливый, значит, что у него слабые верхние чакры (от муладхары и выше), поэтому душок с нижних чакр поднимается вверх и преобладает в сознании этого человека. Когда человек сбалансирован энергетически, частота верхних чакр не дает подняться энергии из нижних чакр, выдавливая ее. Поэтому энергетически крепкий человек всегда уравновешен и сбалансирован.»

Вопрос от Ольги Ивановой:
«И ещё сюда же вопрос, если в этой зоне (части тела) есть боль или искажение, например, на подошве та же гигрома, это связано как-то с нижним миром (Патала)?»

Ответ:
«Только косвенно. Нижние миры искажают наше сознание, сознание создает

неправильные шаблоны восприятия, которые приводят к физическим болезням. Прямой связи здесь нет, связь только в своеобразном одурманивании энергией нижних миров. Поэтому если человек берет под контроль свое сознание, нижние миры на него перестают влиять.»

Вопрос от Елены Б:
«Добрый день!
Рубрика "Что делать. Нужен совет").
Была небольшая подвеска Шивы на красной нитке, носила на руке. Подвеска отцепилась, но все компоненты в прежнем виде 🤔 (нитка и сама подвеска), просто разжалась скрепка, на которой была прикреплена подвеска. Можно обратно вернуть? Или это какой-то процесс завершился?
Спрашиваю, т. к. есть понимание, что делать, если бы нитка порвалась, подвеска сломалась...
А тут все в прежнем виде. Не хотелось бы избавляться от талисмана 🙏»

Ответ:
«Если нет явного повреждения (разрыва или трещин), то ничего страшного. 😉»

Вопрос от Марины Сердюковой 🐝:
«Всем доброго дня и вечера!
Возможно, мой вопрос будет глупым и не связан с духовностью. Сегодня день был в большей степени по-хозяйству.
И по окончании стирки я опять стояла в недоумении, куда девается вторая пара носков? Положила 6 - достала 5.
Ни в наволочках, ни прилипшего к барабану его не нашла. Синдром потерянного носка, да и других вещей, которые внезапно исчезают, а потом волшебным образом появляются, это просто невнимательность, амнезия 🤔, или домовёнок играется? 😋»

Ответ:
«Я здесь как-то видео выкладывал про карликов-носкокрадов.
https://t.me/c/1864992341/10337 там все объясняется 😉. А так может быть все что угодно - от домовенков до когнитивной избирательности. Недавно ученые доказали, что зрение избирательно. Когда есть задача найти или увидеть что-то, мозг из образов выбирает только аналогии, игнорируя остальной визуальный ряд. Эффект вглядывания в толпу в поиске знакомого. Поэтому чтобы глаза увидели носки, нужно думать о носках 😉»

Вопрос от Ани:
«Всем здравствуйте, интересно узнать, это глюк оптический или действительно эффект янтры? Читаю мантру и смотрю на янтру. Когда закрываю глаза, мантра всплывает перед глазами, бывает, сначала просто очертания границ, заполненная темным цветом,

потом прорисовываются детали в красках, а бывает наоборот. И эти очертания двигаются и будто вибрируют. В теле я не чувствую изменений, пытаюсь уловить и сфокусировать взгляд на янтре внутренним зрением и параллельно читать мантру. Она через пару секунд исчезает, и потом еще несколько раз может проявиться. Первый раз с таким сталкиваюсь, до этого никогда не медитировала и, в принципе, ничего такого не видела. Когда-то работала с другой янтрой, но ничего подобного не было.»

Ответ:
«Вообще реализованные мастера так и обнаруживали и янтры, и мантры. Янтры - это сакральная геометрия различных энергетических архетипов, которую можно увидеть в глубокой медитации. Санскрит, на котором написаны мантры, тоже состоит из биджа-звуков, которые тоже можно увидеть в тонком восприятии. Практика могла усилить ваше тонкое видение, особенно если есть медиумочность, поэтому такие эффекты и проявились.»

—

Вопрос от ✨:
«Здравствуйте. У моей подруги бабушка вышла из колеса Сансары. Каким образом происходит освобождение от кармы 7 поколений до и после? Ныне живущие пока продолжают жить по своей карме и освободятся по окончанию воплощения, или как?»

Ответ:
«А почему вы решили, что она вышла из колеса сансары? Ушла через тело света? По поводу освобождения 7 поколений предков и потомков. Обнуляется родовая карма, то есть они освобождаются от родовых программ, но остается индивидуальная. Это не феномен, что все сразу стали святыми. Это упрощение для выхода причастных к этому роду. Но этим шансом можно и не воспользоваться, если человек продолжает нарабатывать собственную карму. Все равно они должны пройти через этапы растождествления со своей эго-личностью и слияния с Целым, просто становится проще. А предки, которые умерли и еще не родились, родятся снова, но с меньшей кармической нагрузкой.»

—

Вопрос от Анастасии:
«Интересно мнение владельца чата и его чудесной супруги.
Мне было семь лет, меня разбудили примерно в два часа ночи, так как увидели, что я сижу в позе лотоса на кровати и сплю.
Я проснулась и легла спать нормально.
На утро вспомнила, что встала, включила свет, села в позу лотоса и уснула.
Мне было семь лет, я делала разные вещи, которые пугали моих опекунов, и они меня покрестили.
Теперь я вышла из христианского эгрегора и соединилась со своим родом, моя сила ко мне возвращается, я вижу ауры людей, чувствую запах сущностей, снова могу входить в осознанные сны (в детстве я это делала постоянно, например, ела конфеты в магазинах и знала, что это сон, и мне за это ничего не будет).
Откуда во мне это с самого детства, с прошлых воплощений, или кто-то мог передать это дар по роду, как это можно узнать?

Благодарю за ответ 💙»

Ответ:
«В детстве, как раз до 5-7 лет, отпечатки прошлых жизней еще ярко проявлены, поэтому такие феномены у детей достаточно часто встречаются. Могут помнить свои прошлые жизни или проявлять таланты, которые не могли еще приобрести по возрасту. Как раз родители, боясь этих феноменов, пытаются убедить ребенка, что это все ему показалось, и ребенок в какое-то время начинает сам верить в их версию. Либо начинает скрывать, видя недоверие со стороны родителей. А к пубертатному периоду эго-личность окончательно блокирует связь с прошлыми жизнями. Я здесь много и часто рассказывал про латентные подсознательные программы. Это и есть кармические отпечатки, среди которых может быть и наработанный опыт, который может проявиться в этой жизни в виде таланта или способности. Мог быть и опыт подключения к ведьмическим эгрегорам в прошлых жизнях, который остается в виде печати на тонких структурах. Очень много бывших ведьм в этой жизни тянутся в духовность 😉 (это риторическая фраза была). Видимо, контракт не хочется отрабатывать. 😅 Об этом тоже в сатсангах рассказывал.»

—

Вопрос от ✨:
«Спасибо. Мы ходим к ламам спрашивать насчёт перерождения, там так сказали. Не думаю, что им имеет смысл врать.»

Ответ:
«Думаю, что приукрасили. Человек может не перерождаться в физическое тело, но оставаться в астральных мирах благодаря наработке хорошей кармы. Но это все равно сансара. Если было тело, которое вы хоронили, значит, сгусток кармы ещё остался. Да и выход из сансары сопровождается большим энергетическим взрывом, освобождается энергия, которая была запечатана в эго-личность. Вы бы все это почувствовали, так как эта энергия пошла бы по родовым каналам.»

—

Вопрос от Анастасии:
«Я ходила в регрессивный гипноз и не один раз.
Поэтому с вами не соглашусь.
Да, конечно, то, что вы описали, действительно бывает, но не в моем случае. Мои способности - лично мои, наработки прошлых воплощений, и плюс ко всему у многих звездных душ есть такие же способности. У меня нет способностей за гранью возможного, я просто умею помогать душам переходить из астральных планов в высший для перевоплощения. Так как многим не хватает либо энергии, либо их держат травмы.
Так же, когда я обратилась к вам за помощью два года назад, когда ко мне прицепился действительно демон, вы сказали, что с этим не работаете, и отправили меня к своему другу Мише, который так же не помог, а начал рассказывать о том, что я сама во всём виновата, и в итоге мне помогли совершенно другие специалисты.»

Ответ:

«А в чем противоречие моего комментария? Я об этом же и сказал, что это наработки прошлых воплощений.
И регрессивный гипноз - очень несовершенный инструмент, чтобы его использовать как неоспоримый аргумент. Там легко начать галлюцинировать и притягивать образы. Эффект схожий с астральным, когда вокруг вашей мысли из фрактального пространства собирается визуальное окружение, которое отражает эту мысль.
Насчет Миши и вашего неудачного опыта с ним. Не думаю, что есть врачи, у которых все пациенты выздоравливают. То, что он попытался вам донести, что вся ответственность на вас, вам не понравилось, и вы просто ушли в протест, что и сыграло ключевую роль в неудачной работе с ним. В противовес есть множество чудесных исцелений после его работы.
И да, я сам всегда делаю упор на то, что истину можно постичь только самому. Здесь я делюсь опытом и наблюдениями, который для многих полезен. Но не призываю соглашаться со мной, а идти и проверять все это через свой опыт.»

—

Вопрос от Ларисы Вишневой:
«Надо придумать, как быть в сообществе, как сохранить связи, на случай, если закроют 🙏❤️»

Ответ:
«Речи про это нет, телеграм и ютуб - иностранные компании, и чтобы прикрыть какой-то канал или чат - нужны очень веские основания и на уровне интерпола. Не дают развиваться в русских соц. сетях. Рутуб я забросил, так как там каждое второе видео мое блокировалось все по тем же статьям. У Дзен закрыли направление видео. Остался VK, там со скрипом, но пока идет, хотя не получилось пройти ни одного отбора на гранты авторов все из-за этой около-эзотерической тематики. Могут к курсам предъявить и к рекламе по ним, но все, что я даю, очень хорошо вписывается в формат трансперсональной психологии, поэтому просто обзовем немного по-другому, но суть не изменится. Универов с этой дисциплиной достаточно, да и учиться не так долго на базе высшего.»

—

Вопрос от мариет:
«Немудрено, подход однозначный, ведь мух от котлет некому отделить. Им нужен специалист-консультант. Надо, чтобы среди депутатов появлялись реально духовные люди, разбирающиеся, может, возьметесь 😉!?»

Ответ:
«Эта клоака существует как противовес в балансе системы 😉, постижение происходит через движение против течения современных тенденций, которые приземляют и эгоцентрируют. А постигший не страдает чувством справедливости, понимая, что одно без другого не существует. Задача - не победить этот мир, а проснуться в нем и выйти из него, разрешая оставаться этому миру. 😉

В книге Хакеры Сновидений был момент когда главному герою объясняли, как формируется шар сновидений. Условно замкнутая система, формирующаяся на базе

таблиц жизненного опыта (я это называю кармическим трафаретом). То есть не может присниться какой-то сон, если нет триггерного опыта. Шар сновидений как проектор нашего подсознательного. Эта тема актуальна и для состояния бодрствования. Вокруг нас шар-проектор на внутренней стороне которой мы видим наш вариант реальности. Реальность будет ровно такой, какие данные на нашей флешке (в подсознании). Если увидеть в этом глубину, то в этот фильм на проекторе можно добавить все что угодно, даже аномальные сверхспособности, и шар сновидений послушно вам их покажет. Проблема только в источнике (то есть в нас) - допускаем мы это или нет. Принцип работает в любую сторону. Если человек считает себя неудачникои или невезучим, он смотрит фильм про неудачника... и тд. Поэтому эти депутаты пусть обои сделают у себя в доме из этих законов. У меня своя реальность 😊»

Вопрос от Ларисы Вишневой:
«Я уже думала, что собрала свою коллекцию инструментов. Но разве можно отказаться от Шри-Янтры. Слышала о ней, но впервые узнала, что у неё есть своя Богиня! Не сочтите за наглость, но, может, разместите картинку Шри-Янтры для впечатлительных, чтобы далеко не улетать и была польза от созерцания! 🙏🔥»

Ответ:
«Янтру можно созерцать в видео (качество позволяет). С движением звезд она даже более гипнотически действует, чем статическое изображение. Выложить в свободный доступ, к сожалению, не могу, так как это не просто картинка, а заряженный артефакт. Иначе получится сильное ослабление его потенциала. Выдаю набор картинок в высоком качестве (для печати, для обоев на компьютер и телефон) с инструкциями, как бонус участникам персонального кураторства, и, в будущем, участникам курса по Шри-Янтре.»

Вопрос от Anton 4/1G:
«А вот это очень интересно - жду анонса)»

Ответ:
«Там будет не общий курс, а детальный, по всем 9 аваранам (слоям) и их элементам. Для этого уже длительное время изучаю Шри-Видья. Вообще самодостаточное направление получается, так как Шри-Янтра отражает всю структуру человеческого тела и сознания, и движение по аваранам фактически является духовной эволюцией, от проработки низменных интересов до полного растворения.»

Вопрос от Oksana:
«Благодарю за ответ 🙏. А на курсах Александра будут даны техники выполнения поз и техники безопасности?»

Ответ:
«Мои курсы не про йогу тела, а про йогу ума. С такими вопросами лучше обращаться к практикующим йога-терапевтам. Я могу только психосоматику подсказать, так как

всегда есть первопричины до наступления физических недомоганий.»

Вопрос от Irina Das:
«Добрый день. Подскажите, пожалуйста, как быть в ситуации, когда прошла одну Церемонию, но после этого тяжело заземлиться? Как должна проходить интеграция, не повредив психику? Благодарю за ответ.»

Ответ:
«Какую церемонию вы имеете в виду? Если церемонию на каких-либо растениях, то может держать несколько месяцев остаточным эффектом расфиксации сознания. Это может сильно повлиять на качество вашей жизни, так как идея восприятия мира становится расплывчатой, а значит, и проекции вашего мира начнут расплываться и разваливаться. Многие попадают в эту ловушку, появляется ощущение отстраненности от этого мира, многим не хочется возвращаться в обычное состояние, а в это время внешний мир начинает трещать по швам. Нет энергии на низах, ушла вся вверх. В таких состояниях нужно целенаправленно ежедневно делать практики заземления, о которых здесь много раз рассказывалось, так как такие состояния, с одной стороны, дают расширенный диапазон восприятия, но в долгосрочной перспективе не оправдывают себя, так как это не метод реализации (искусственно реализоваться не получится), а вот обычная мирская жизнь начнет трещать по швам.»

Вопрос от ✨Марии✨:
«30 дней - это ложная информация?»

Ответ:
«Никогда здесь не было информации про 30 дней. Если только была речь про нейропластичность мозга, где утверждают, что новую нейронную цепочку (новую привычку) можно сформировать за 21-28 дней ежедневных практик-повторений, но все равно нужно больше времени, чтобы эти новые нейронные цепи укоренились и стали постоянными. Насчет аскез всегда звучали цифры - 40 или 108 дней.»

Вопрос от ✨Марии✨:
«Доброго всем вечера! Подскажите, если аскеза на ранний подъем, дневной сон запрещен или нет?»

Ответ:
«Нет, не запрещен, но нужно смотреть по дошам. Например, питта-доше вообще дневной сон не рекомендуется.»

Вопрос от Александра Птицина:
«Александр, тепло приветствую! Вы не могли бы с нами поделиться, как правильно

делать аннулому, дыхательную практику, предполагаю, что тут многие, в том числе и я, пытаются ее сделать по интернету, 😅 но так как я Вас очень уважаю, хотелось бы Ваш вариант, так как инструмент очень сильный! Буду очень благодарен!»

Ответ:
«Практика показывает, что подавляющее большинство людей вообще не умеют правильно дышать, поэтому про анулому говорить в открытом доступе достаточно опасно. Нужно научиться дышать полное йоговское дыхание, Нади Шодхану (попеременное дыхание), а затем классическую Вилому (попеременное дыхание с короткими задержками). У большинства спазмирована диафрагма, поэтому уже не могут просто сделать полноценный вдох. Если в таком состоянии начать дышать анулому с длительными задержками, то можно усилить тревожное состояние (стимуляция симпатической нервной системы) или вообще паничку словить, плюс вызывать тахикардию сердца и головную боль.»

—

Вопрос от Svetlana:
«Доброе утро, друзья! Подскажите, пожалуйста, как правильно делается массаж диафрагмы? Здесь было об этом упоминание, но как именно я не могу найти.»

Ответ:
«Поищите в ютуб Кармацкого, "кармацкий спазм диафрагма", там он подробно объясняет.»

—

Вопрос от Irina Yogina:
«Здравствуйте!
Заметила, что переняла некоторые паттерны своей матери в отношениях с мужем. Скажите, пожалуйста, практика проработки кармических узлов (практика благодарности матери) поможет это сгладить, при условии, что я это осознаю и хочу изменить?
И какое у вас мнение по поводу регрессивного гипноза?
С благодарностью 🙏»

Ответ:
«Правильнее будет сказать, что в вас активировались родовые паттерны, а не вы переняли. В свое время у вашей мамы тоже они подгрузились. Из наблюдений: после 30-35 лет у женщин начинают четко проявляться черты, схожие с их мамой, даже если отношения были тяжелые с ней, и человек убеждал себя, что не будет повторять за ней, и себя вести так, как в свое время мама вела с ней. И вдруг обнаруживается, что ведут себя точно так же по отношению с детьми или мужем. Иногда бывают схожие паттерны не с мамой, а с бабушкой, если бабушка в свое время подавляла маму и в итоге ее сломала. Когда вы работаете с практикой благодарности матери, вы в первую очередь работаете со своей женской энергией, а мама выступает всего лишь внешней проекцией вашего внутреннего искажения, поэтому ответ - да, практики позволяют гармонизировать эти паттерны.
Насчет регрессивного гипноза я здесь отвечал. В поиске наберите. Кратко: пользы маловато, на практике все, что там человек узнает, применить или исправить не

получается, то есть прикладные свойства этой техники слабенькие.»

Вопрос от Ольги Ивановой:
«Доброго дня! Александр, такой вопрос, если Ишта-девата Вишну, это не является, что я по умолчанию вайшнав? Ведь можно не знать или быть вайшнавом, это обряды неукоснительно и т. д.? Чтение мантры, медитация - это сюда же? Пролейте Свет 🙏. А что, если при этом архетип Шивы очень притягателен? Благодарю 🙏»

Ответ:
«Вайшнавы - это всего лишь одна из веток поклонения Вишну (точнее, Кришне). Вишну - это один из основополагающих архетипов, имеющих множество граней, например, 9 аватаров, раскрывающих различные его аспекты (один из них Кришна). Входит в основную тримурти: Брахма, Вишну, Шива - создание, сохранение, разрушение. Три стадии существования всего проявленного. Поэтому Вишну не только вайшнавы. Насчет тяги к Шиве. Не всегда симпатии к конкретному божественному архетипу являются признаками Ишта-деваты. У вас могут быть периоды жизни, в которых больше выражен энергетический баланс, характерный для энергий Шивы, и вам кажется, что это ваш архетип.»

Вопрос от ✨Марии✨:
«Всем доброго дня! У меня похожий вопрос, как убрать установки, эмоциональный настрой, отношение к жизни от бабушки, которые я повторяю в своей жизни?»

Ответ:
«Все ваши настройки восприятия - это укоренившиеся нейронные цепи, часть из которых приходит вместе с вами в вашу жизнь, а часть вы нарабатываете. Волшебной таблетки нет - усердные, дисциплинированные, постоянные практики, меняющие старые установки на новые. Просто ходить и размышлять не получится. То, что нарабатывалось годами, нельзя изменить за один день. Но целенаправленные практики замещения нейронных цепей и балансировки энергоцентров могут дать результат уже после 40 дней. Полная интеграция новых паттернов про ежедневной практике - от 6 до 12 месяцев ежедневных практик.»

Вопрос от Waldemar Knikst:
«Александр, меня не покидают мысли по теме обнуления кармических узлов. От одного Гуру слышал:
У Патанджали написано: между памятью и причиной, порождающей последствия, есть тождество отношения.
То есть как мы относимся, так и будет!?
Выбирать-то, о чём думаешь.
Если возникают мысли о прошлых "грехах", то следует их сдавать в "архив" и думать о будущих делах.
Косяки исправляются противоположными действиями для событий Будущего.

Работа и забота о будущих действиях при понимании, что любовь - это работа и забота для других, а не получение комплиментов от других. Выявление свидетеля в себе и контроль над умом. возможно, переписать наше подсознание!?
Или всё же нам без устремления к божественному и приобретения сознания христова не обойтись. Без милости Всевышнего нет освобождения!?»

Ответ:
«Чем больше наблюдаю среди ищущих попытки очистить карму, тем больше прихожу к выводу, что это равносильно тому, как гонять блох на собаке. То есть вообще неэффективно и бесперспективно. Нужно понять изначальную суть самоосознания. В дуальном мироощущении человек воспринимает карму как что-то внешнее и с трудом может это ассоциировать с собой. Даже если пытается брать ответственность за все, мозг все равно осуждает прошлые воплощения, которые косячили, а ему нужно за них разгребать. И здесь первый подводный камень - человек пытается избавиться от кармы, как от прыщика на теле. Но карма - это, в первую очередь, ваша личность. Набор поведенческих паттернов, которые и есть ваш трафарет восприятия. Пытаясь избавиться от какой-то кармической программы, вы в любом случае не останетесь прежним, так как вы пытаетесь обнулить кусок программного кода вашей личности. Те, кто долго и безуспешно пытается найти методы очистки кармы, в итоге сдаются, так как следуют ложным путем. Не нужно ни от чего избавляться, нужно изменить фундамент восприятия. Просто вы сейчас такой(ая), как есть. Нужно менять внутренний энергетический баланс, который и дает искаженное восприятие реальности, из-за которой и создаются кармические узлы. И практиковать практики, направленные на гармонизацию этого дисбаланса. И только сосредоточиться на этом. И в какой-то момент обнаружится, что большая часть программ просто исчезла и отвалилась, так как исправлены искажения внутри. Осознание станет чище, чувствительность тела повысится, эмпатический и интуитивные центры активируются, расширится диапазон восприятия. И уже на те же триггеры, которые выбивали, сразу будет другая реакция. Будет приходить понимание, почему это происходит так или иначе. Через практики, мантры и изучения духовных трактатов истончается кармический трафарет, и то, что казалось нерешаемым, будет вызывать только улыбку (Будды). Знание (Viveka) будет разворачиваться внутри, как раскрывающийся лотос, и со временем понимание божественного замысла этой реальности станет понятным. И останется только один выбор: остаться в этой реальности, наслаждаясь гением творения и в помощь тем, кто еще за глухой стеной своего кармического трафарета, или выйти из этой реальности осознанно и с благодарностью за этот шикарный опыт. Человек - это микрокосм, фрактал божественного, несущий всю идею этого мира внутри себя, поэтому все в руках человека.»

Вопрос от ✨Марии✨:
«Подскажите, мы пришли на землю каждый со своей программой, если все осознал человек, он может перепрограммироваться?»

Ответ:
«Если человек все осознал, ему здесь делать нечего 😉. Перепрограммируется человек на пути к тому моменту, когда он все осознает. Осознание (инсайт, озарение) - это признак как раз перепрограммирования одного из кармических паттернов восприятия.»

Вопрос от Никиты Никитина:
«Здравствуйте, Александр, благодарю, что делитесь с нами, это очень ценно, и мне очень помогло на пути, хоть и где-то долго меня пробивала информация. Около пяти лет назад начал практиковать, бросил спортивные движения, через 2 года началась психическая неустойчивость. Так ходил 3 года - становилось только хуже (тревоги, беспокойства, яркие сны в бодрствовании, что аж начал терять связь с действительностью).
И вот пришлось заземляться, так как уже устал от этого, переехал пока в деревню (всегда хотел), езжу в город работать.
Начал работать больше с ногами (скакалка, приседания, статика, и с плечами, так как напряжения в них, как и в шее) чувствовать, откуда меня земля притягивает при ходьбе и сидении, больше физ. движений, кручений, телесных нагрузок, ощущений.
И сразу в течении нескольких недель я оказывался в конфликте 4 раза, то соседи стучаться, говорят, что делать, когда на прежнее место приезжал в городе, то мошенник подходит, и я вспылил, чуть не подрались, то ещё что. И столько же раз пробегала собака в потоке при езде на авто в самых неожиданных местах, и ровно в эти же недели (странное совпадение).
Пришёл к предположению, что спортивные движения делал через заряд и мотивацию огня, настрой который был призван и не остужен при выходе в социум. Из чего возникали конфликты. В целом я очень благодарен и слёзно рад тому, что мне становится лучше, и я выхожу из сумрака, уже даже и забыл, как было раньше. Но вот переживаю за эти ситуации, череда. Не хочется такого.»

Ответ:
«У меня в 1-м доме меркурий в экзальтации (земля), а Венера (вода) в дебилитации. А луна с Кету в овне, 8-й дом. Также есть и марс + раху, 2-й дом.
То есть у меня много земли и огня, но воды почти нет в карте. Могу ли я просто к заземлению добавить какие-то практики на водичку? На мысль идёт только практика сострадания и благодарности, не знаю, то это или нет. Быть может, для взращивания воды есть какие-то практики? Или направления, в ту сторону у меня нет понимания вообще. Поправьте, пожалуйста, если не туда рассуждаю или что-то выдумываю.
Решил теперь не ждать столько лет, а задать сразу вопрос вам 🙏»

Вопрос от ✨Марии✨:
«Добрый вечер! Подскажите, осознание есть, и начинаю строить новое мировоззрение, менять мышление и реакции на события, а как быть с прошлым, его как-то нужно тоже проработать, чтобы убрать? Убрать весь негатив из прошлого, может, заново перепрожить все ситуации?»

Ответ:
«Если вы действительно запустили процесс трансформации, то у вас начнет меняться отношение не только к тому, что вы видите и встречаете в настоящем, но и к прошлому. Если текущее состояние сбалансировано и гармонично, прошлое не будет таким трагичным и будет проще восприниматься. Если же события прошлого триггерят, значит, в текущем моменте нет еще нормальной гармонизации.»

Вопрос от Yulia:
«Доброе утро, возник вопрос по Нидре. Зевать перестала, ничего не течёт, не сплю, слышу голос.. И поняла, что отключаюсь, продолжая слушать голос. И поняла это, только когда заметила, что поставила 1-ю версию, а уже 2-ю... и 2. Руки. Вместе их сгиба.. Начинается то ли холод, то ли лёгкий зуд, то ли щекотка, в общем, гиперчувствительность, словно кожи нет. Хочется их согнуть (прикрыть, спрятать)... Терпеть или сгибать?
Благодарю 🙏»

Ответ:
«Чем глубже в нидре, тем отчетливее чувствуются движения праны (тепло, холод, покалывание). Дискомфорт вызывают энергетические блоки, которые дают сигналы нервной системе, а та уже мышечному каркасу, поэтому начинает выкручивать и выламывать. Не нужно себя насиловать, дошли до точки, когда уже терпеть тяжело, и сменили положение. С каждым разом блок будет больше прорабатываться, и реакция будет слабее.»

Вопрос от Юлии М:
«Всем доброго времени суток.
Хочу поделиться своим опытом практики Нидра-йоги.
Я уже несколько раз порывалась на постоянной основе делать Нидру перед сном, но примерно на 20-й минуте начинает выкручивать ноги, и сильная нервозность в теле, аж невозможно терпеть. Но если даже и удавалось пройти спокойно сеанс, то не могу уснуть, и опять в ногах проблема, успокаиваются либо от упражнений, либо походить нужно. Что со мной не так 😉»

Ответ:
«Как раз ответил на ваш вопрос выше.»

Вопрос от Dmitriy Burlakov:
«Александр, коллеги, всем добрый день! 🙏 Благодарю за тест по дошам 🙏, интересно очень 😉. У меня тоже вышло перекос в сторону питты 63%, 35% вата, и капха нам только снится, пока 😉. Насчет побочек при чистке тоже имел опыт такой в своё время, когда с помощью целителя делал чистку. Бывало, лежал после сеансов чистки с температурой под 40 и как будто плитой бетонной придавило. Так что очистка подсознания, кармы - это дело такое, не самое приятное порой. У всех по-разному, конечно, в соотв. с наработками 🪆. Еще хотел услышать мнение Александра и у всех, кто имел подобный опыт, насчёт стрижки наголо. В среде йогов, буддистов можно увидеть как полностью лысых монахов, практиков, так и наоборот, с целыми косами из волос. С одной стороны, отстриженные волосы считаются признаком отрешенности от всего мирского, с другой - бытует мнение, что волосы дают определенную тонкую силу и т. д., которые важны для духовной практики, дают связь с тонкими астральными

мирами и т. д. Недавно услышал мнение от одного известного йога в интернете, что даже сбритые волосы подмышками дают определенное огрубление сознания, т. е. волосы в определенных местах очень важны и нужны. Я сам иногда стригу голову налысо, чего и сделал опять на днях. 😉 И в который раз чувствую сначала какое-то облегчение, а на следующий день действительно некоторое огрубление сознания, как будто срезал какие-то антенки, дающие тонкость восприятия. У кого есть какие мнения и личный опыт по этому вопросу? Заранее извиняюсь, если эта тема уже разбиралась здесь, а я не уследил. 🙏»

Ответ:
«Да, волосы отращивают в различных духовных традициях как дополнительные "антенки", которые собирают прану и космическую энергию и передают ее в тело и мозг. И сбривают как знак отречения от материального. Знаю, что некоторые йоги, которые сидели в затворничестве несколько лет и прошли состояние сахаджи-самадхи, перед тем как уйти навсегда, стригут волосы. То есть пока сидели в пещере, волосы отрастали, но если йог чувствует, что он может развоплотиться, то он сбривает волосы. Поэтому если человек собирается оставаться в мирской жизни, налысо не стоит (если только не произошло облысение по физиологическим и генетическим факторам), но это всего лишь дополнительный инструмент. Человек может отрастить и волосы до земли, но это никак не гарантирует ему какого-то профита в духовном продвижении, если он ничего не практикует. А практикующий может нивелировать отсутствие волос своими практиками 😉»

—

Вопрос от Irina Das:
«Добрый день.
Крик сердца уже, помогите, пожалуйста, избавиться от тяги к сладкому под любым видом. Шоколад, пирожные, фаст-фуд, конфеты и т. д. Не могу остановиться, есть их. Каждый раз говорю, всё, это последний раз, не могу, скрываюсь. Страдает лишний вес, волосы, кожа, головные боли, усталость и т. д. Если не ем, начинается ломка.
Анализы в норме.
Благодарю за понимание и отклик.»

Ответ:
«Нет удовлетворения в жизни, поэтому компенсируете разнообразием вкусов. Вкус - это свадхистана, где и находится структура получения удовлетворения. Нужно работать с ней. Снаружи можно помочь допа-мукуной, о которой я здесь писал, растительный стимулятор дофамина + L-Триптофан - стимулятор серотонина. Появится больше удовольствия в жизни в любом деле, уменьшится компенсация дефицита удовольствия через еду.»

—

Вопрос от ✨:
«Она не моя родственница, а подруги. Они должны были почувствовать жар/взрыв? Когда перерождение в мире богов, это тоже лучше для рода?»

Ответ:

«Да, упустил этот момент, что вы про знакомую писали. Жар/взрыв почувствовали бы те, у кого энергетическая чувствительность развита, но стали бы активно меняться связи среди родственников. Кто-то бы умер скоропостижно, кто-то бы развелся или уехал, так как исчезли бы родовые программы, связывающие их, а значит, и потерялся бы смысл во взаимодействии. И это было бы очень заметно среди родственников.
Да, когда душа перерождается в высшем астрале и не возвращается в физический мир, это уже большой плюс для рода, так как в эгрегор рода добавляются более духовные идеи, и в таком роду начнут рождаться высокочастотные души, что еще больше ускорит обнуление родового эгрегора и освобождения его участников.»

—

Вопрос от ✨Марии✨:
«Подскажите, Аркаим - место силы, тоже можно нахвататься? И куда смотреть, если миома и гипертиреоз?»

Ответ:
«Любое место Силы подразумевает большой поток энергии. Раньше вокруг таких мест проводили множество ритуалов, пользуясь этой халявной энергией, которая усиливала качество ритуала. Но помимо этого к таким местам тянутся и энергетические сущности, и астральные оболочки умерших людей, которые по каким-то причинам не смогли полноценно завершить свою жизнь. Они питаются этой энергией, поэтому всегда вокруг мест Силы очень много чертовщины творится. И если человек приезжает физически и психически слабенький или пил алкоголь в этом месте, его сознание легко перехватить. Так и получаются подселения этих сущностей.»

—

Вопрос от ✨Марии✨:
«Подскажите, Аркаим - место силы, тоже можно нахвататься? И куда смотреть, если миома и гипертиреоз?»

Ответ:
«Миома по НГМ:
Конфликты атаки, нападения: Ощущение атаки на целостность данной части тела.
Конфликты загрязнения, обезображивания: Ощущение себя "грязной", "испорченной", "обезображенной" в данной области.
"Уродливый", "грязный" полу-генитальный конфликт: Это может быть связано с неприятным, травмирующим сексуальным опытом, абортом, выкидышем, сложными родами, неприятным гинекологическим вмешательством, оскорблением или унижением, связанным с женскими органами или сексуальностью со стороны партнера. Женщина ощущает себя "атакованной", "оскорбленной" или "загрязненной" в этой области.
Конфликт, связанный с невозможностью забеременеть или выносить ребенка (но с сильным желанием): Хотя основная ткань для вынашивания - эндометрий (энтодерма, другой конфликт), ГНМ предполагает, что при очень сильном, драматичном переживании невозможности иметь ребенка или после потери ребенка может запуститься программа "укрепления" стенки матки (миометрия) для "лучшего удержания" плода в будущем. Это можно интерпретировать как своего рода "атаку" на

способность выносить ребенка или "обезображивание" функции матки. Биологический смысл – нарастить мышечную ткань, чтобы сделать матку "сильнее".
Гипертиреоз в НГМ:
Конфликт "недостаточной скорости", чтобы "схватить кусок": Ощущение, что ты слишком медленный, чтобы получить что-то жизненно важное или очень желанное. Не успеваешь что-то сделать, получить работу, информацию, партнера, опередить кого-то. "Я должен быть быстрее, чтобы это получить / успеть!" Чувство бессилия из-за собственной медлительности.
Конфликт "недостаточной скорости", чтобы "избавиться от куска": Ощущение, что ты слишком медленный, чтобы убежать от опасности, избавиться от чего-то неприятного, угрожающего, завершить неприятную задачу. "Я должен быть быстрее, чтобы уйти от этого / разделаться с этим!" Чувство бессилия из-за невозможности быстро действовать в опасной или неприятной ситуации.
Иногда это описывают как конфликт "невозможности действовать достаточно быстро" или "связанных рук", когда нужно было срочно вмешаться, но не было возможности.»

—

Вопрос от Алены:
«Здравствуйте! 🙏 Подскажите, пожалуйста, может ли испортиться физическое и психологическое состояние после повязывания красной нити на руку? Дочери в Тае монах в пещере повязал красную нить. Она просила на здоровье (до этого не жаловалась). В итоге у нее случился приступ (удушье, сердце, со спины постоянно давит). Уже приехали, вторую неделю дома. Хуже и хуже. Как физически, так и психически. Врачи, психологи руками разводят, ни одно назначение не помогает. Уже думаю на красную нить. Добавлю. Снится ей какая-то сущность. Пугает. На днях, говорит, на грудь запрыгнула и начала сосать из груди. Что делать, я переживаю за дочь. На глазах тает.»

Ответ:
«Срежьте нить и сожгите. И посмотрите ближайшие пару дней, изменится ли состояние дочери. Даже если это не нить, нужно идти методом исключения. Если состояние не улучшится, потенциально могла где-то на местах Силы (любое священное место) подцепить сущность-подселенца.»

—

Вопрос от Кристины Муратовой:
«Доброе утро всем, сегодня Александр наткнулась на вашу мантру Дханватари в телеграмме, в формате аудио, или как правильно формат называется, который в телеграмме.»

Ответ:
«Это пиратская версия. Я не выкладывал в mp3 никогда. Пусть пользуются. Мантры, взятые с нечистым намерением, работают в обратную сторону.»

—

Вопрос от Евы Алтай:

«Намастэ, мантры, тем более и особенно Дханвантири, никогда в обратную сторону не работаю)»

Ответ:
«Да, если они не были заряжены как артефакт для усиления. Здесь речь не про саму мантру, а про исполнение и включение в энергию мантры.»

—

Вопрос от Waldemar Knikst:
«Александр, Спасибо за ответ, но мне этот взгляд о боге Яхве как-то не прикладывается. И версия, что некоторые христиане Яхве как верховного бога не признают, для меня незнакома. Интересно, на что она основана? Если писания из ветхого завета разумно рассмотреть, то мне трудно Яхве с любовью соединить. К примеру, одного он любит, другого ненавидит, одного избирает, другого проклинает. Он скорее то, что Иисус фарисеям сказал: "Ваш Отец Дьявол..." (От Иоанна 8:44)»

Ответ:
«Есть глобальная структура этого мира. Кто-то ее называет вселенской мандалой, кто-то Шри-Янтрой. В ней содержатся все архетипы божественной энергии, от низших проявлений до высших. Часть этих архетипов лежит на уровне двойственности, часть - вне двойственности. Различные мастера в разные времена открывали те или иные архетипы. Кто-то шел еще глубже, а кто-то посчитал, что это и есть Высший аспект. И стал утверждать, что это Истина, хотя он всего лишь нащупал хвост слона из притчи про слепых мудрецов. И понес в массы ограниченный аспект, содержащий зерно двойственности. Такое проще до обычного человека донести, так как это понятный опыт, когда человек всю жизнь жил в дуальном восприятии. Поэтому дуалистичные религии, такие как христианство (любое направление), ислам, иудаизм, кришнаизм, и популярны в массах. Когда человеку пытаешься донести суть бытия вне дуального мира, мозг не может это воспринять, так как этот опыт лежит вне ума, и ум человека не может опереться на понятные для него термины. Поэтому туда попадают единицы, и массовости не может быть по определению, так как нейтральный БОГ не вписывается в каноны дуального мира, где Бог должен быть либо злым, либо добрым. Отвечая на ваш вопрос: это всего лишь небольшой фрагмент чего-то очень большого, доступный для понимания человеческим умом, а возникновение ощущения, что религия как-то странно натянута на глобус и местами швы расходятся - это значит, что вы созреваете к постижению большего фрагмента. Оставьте эти религии, они тоже нужны на определенном этапе.»

—

Вопрос от Натальи Воротынцевой:
«День добрый всем. Я никогда не читала мантр, слушала когда-то, и всё. И вот начала слушать мантры Александра. Сейчас читаю мантру Шри-Янтре. Так как я в этом совсем новичок, то подскажите, пожалуйста, важно ли то, как я сижу? В медитации часто важно иметь прямую спину, а здесь? Я иногда держу, но все 20-25 минут не получается. Хочется погрузиться в мантру и расслабить спину немного, облокотиться на подушку. Переживаю, вдруг так неправильно..»

Ответ:
«Рекомендация к чтению мантры не такая жесткая, как к практикам пранаямы. У последних прямая спина связана с движением праны, поэтому есть такое требование. Мантру можно и на ходу читать, и лежа. Если перед алтарем читаете, да, желательно сидеть прямо, но не так критично.»

—

Вопрос от Rust Stanislava:
«Скажите.
а практики, которые Вы даете участникам, нужно потом всю жизнь делать, чтоб сохранить равновесие, о котором говорится!
Нужно постоянно быть в потоке практик, чтоб не сползти обратно?»

Ответ:
«Практики, которые я даю, в первую очередь направлены на восстановление внутреннего энергетического баланса. Исправление дисбаланса влияет не только на самочувствие, но и на мировосприятие. Это тесно связанные вещи. Своеобразный репаттернинг поведенческих привычек, которые и привели к текущим проблемам. Естественно, то, что копили десятилетиями, за 4 недели исправить очень тяжело, но изменения чувствуют все. Чтобы это все укоренилось (паттерны поведения), нужно практиковать от полугода до года ежедневно. Попытка сползти будет, особенно поначалу, но с каждым месяцем все легче и легче. Если не халтурить и заставить себя делать все это 6-12 месяцев, резкого сползания не будет, так как будет перепрограммирование нейронных цепей мозга. Вы просто незаметно для себя вдруг обнаружите, что ваше восприятие и реакции совсем другие, а значит, и все остальное будет находиться в балансе или близко к нему.»

—

Вопрос от Ольги Ивановой:
«Здравия! Попалось видео с вами, Вишнудевананда (на ютубе), как читать мантру и т. д. Сказано, что мантра имеет силу, если получена через Дикшу. Помнится, с Александром уже поднималась эта тема, если не ошибаюсь. Как я понимаю, ну да, берём сами мантру. Но вложенное намерение и время начитки имеют значение. Верно?»

Ответ:
«Дикша - это энергоструктура с определенной мыслеформой, позволяющая быстрее распаковать в себе энергию практики или мантры. Но это не значит, что если человек получил дикшу, то он овладел инструментом. Для этого нужно практиковать и начитывать, чтобы архетип развернулся внутри и стал частью всей энергоструктуры человека. Поэтому если получена дикша от мастера, но человек ничего не делал, через полгода дикша рассеивается и исчезает. Так и с мантрами - энергии мантры распакуются внутри только после длительной собственной работы и намерения.»

—

Вопрос от Гели:
«Здравствуйте, помогите, подскажите, а как не нахвататься не в местах силы... В общем

транспорте или на концерте... Иногда в транспорте сидишь и ощущаешь такое... (((как не нахвататься... Подскажите, пожалуйста.»

Ответ:
«1) Ни в коем случае нельзя посещать места Силы (да и места большого скопления народа) со слабым физическим здоровьем. Первая причина, по которой ловят подселенцев - это обесточенные нижние чакры. Хорошо прокачанный энергетический кокон - уже гарант того, что он будет не по зубам большинству сущностей. Пример из жизни: был в Мексике 13 лет назад. Повезли нас в какую-то подземную пещеру. Это Юкатан, который весь состоит из известняковых пород, поэтому у них там вся территория заполнена подземными полостями. Где-то подземные озера, а где-то подземные храмы. И нас привезли в одно ритуальное место, где раньше (в маянские времена) проводились ритуалы с человеческими жертвоприношениями. А сейчас ритуалы очищения перетрансформировали в ритуалы с красной глиной (замена крови). У меня самого тогда чувствительность была совсем базовая, но в группе были ясновидящие. И один потом рассказывал, что наблюдал за мной, как плазмоиды пытались меня атаковать. Врезались в мой кокон, чтобы пробить его, но отскакивали, как мячики. То есть кокон был плотный. Никаких последствий для меня не было.
2) Если с телом вопросы, читаем любую высокочастотную мантру: гаятри, махамритьюнджайя и т. д.
3) можно немного точку сборки поднимать, чтобы частота была непереваривaемой для сущностей, но это нужно уметь.»

—

Вопрос от Waldemar Knikst:
«Александр, вы пишите, как евреи и христиане библейские писания о верховном божестве понимают или воспринимают. Конечно, также есть множество других идей и версий про миросотворение. Но меня интересует, что вы об этом думаете - "знаете", или какой концепции придерживайтесь?»

Ответ:
«В ответе вам чуть выше я вскользь упомянул. Есть направления, которые охватывают все аспекты бытия, а не концентрируются только на одном. В них объясняется все: от Большого взрыва (возникновения желания Творца исследования себя со стороны, и это желание превратилось в Большой взрыв энергии, которая и стала создавать Вселенную), возникновения законов омрачения (наложение иллюзорного восприятия этого мира) и до самых низменных поведенческих паттернов. Для меня любая религия или духовное течение, пока оно воспринимается через человеческое тело и ум, всего лишь один из аспектов всей этой сложной структуры. Часть этой структуры можно постичь уже только вне ума и тела.»

—

Вопрос от Алексея:
«Благодарю! И вам, и вашим близким здравия! Да, все время быть на высоких вибрациях - это нереально, конечно (по крайней мере, для меня). В то же время есть и другие варианты (попроще, так сказать - опять же, с моей точки зрения). Если исходить из Бхакти, то при снижении вибраций важно просто искреннее доверие Всевышнему (да

и сама Вера тоже) - если это есть, то ты знаешь, что тебя защищают (раз уж есть такие мысли о необходимости какой-то защиты), и этого уже более чем достаточно. А если из Адвайты (ну и Джняны тоже), то никого, кроме тебя, нет, и сам себе ты не можешь причинить вреда - тут достаточно просто этого осознавания. Хотя на самом деле и первое, и второе - это одно и то же (только наш ум это разделяет). Ни в коем случае не опровергаю ваши доводы и в противовес не ставлю - просто дополняю альтернативными вариантами из своего понимания на данный момент. 🙏🙏🙏»

Ответ:
«Немного дополню. Последние годы исследования феноменов духовного развития привели к одному выводу, который потом подтвердился и в канонических трудах великих мастеров прошлого. Есть два пути: от низшего к высшему и от высшего к низшему.
От низшего к высшему - это то, что все здесь более-менее представляют. Избавляемся от низших привычек, очищаемся, поднимаемся по частоте с помощью посещения мастеров, практик и изучения духовной информации. Но обратная сторона этого направления - аннигиляция материального мира (и тела). Попытки забраться повыше обратно пропорциональны ослаблению проявленности в этом миру. Потому что это путь брахмачарьи, монахов, которые осознанно решили отказаться от социальной жизни и посвятить себя только высшей цели. Но получилась парадоксальная ситуация: большинство популярных течений, которые подхватили современные эзотерики и духовные искатели (вся аудитория этого чата туда же), проповедовались именно брахмачарьями. Но она АБСОЛЮТНО несовместима с социальной жизнью, если человек не собирается в монахи и пытается дальше существовать в материальном мире. В итоге биения, потери, темные ночи души и т. д.
От высшего к низшему - это не падение вниз, как многие могут подумать. Есть инструменты, которые снимают главные омрачения Майи (ощущение линейности времени - время линейно только у нас в голове, ощущение ограниченности собственных сил (человек забывает, что он есть бог, а значит, может все), ощущение недостаточных знаний - человек забывает, что в нем все знания уже есть, постоянное ощущение нехватки чего-то - человек забыл, что он есть Все и у него есть все), ощущение причинности - человек верит, что существует причина и следствие). В закрытых школах тантриков или сиддхов практикуют снятие этих оков, и вспоминание истинной природы открывает и активирует скрытые возможности человека, в итоге человек уже не зависит от этого мира, а создает свой. Правильно назвать этот метод можно как сакрализация этого мира. Человек не отказывается от него, как в первом случае, а постигает его, вплоть до высших аспектов проявления, где тоже постигает Абсолют, как и монахи. Обратная сторона этого метода - можно увлечься и получить супер-Эго, попытаться стать богом здесь, на земле. Для людей неподготовленных (которые в духовность не погружались) это совсем как обезьяна с гранатой (точнее, с ядерной бомбой), поэтому какие-то утечки этих методов приводили к появлению различных магических и колдовских орденов, где этим злоупотребляли в корыстных целях.
Но как раз второй метод гораздо гармоничнее для мирян, которые не собираются в монахи, так как он позволяет понять божественную природу всего и найти гармонию в миру. Идеально, когда человек, как все, побежал в духовность, прожил феерии высших ощущений, потом вселенского ничтожества 😅, потерял большую часть себя и своего мира, понял, что метод брахмачарья ему ну никак. Вот для такого духовного искателя и подойдут знания сакральности этого мира, так как он уже достаточно глубоко понял, что

качать Эго - себе дороже.»

—

Вопрос от Жанны:
«Здравствуйте! Подскажите, пожалуйста, как прокачать манипуру? От нее зависит способность зарабатывать, верно? У меня периодами то доход повышается, то снижается, работаю на себя.»

Ответ:
«Манипура отвечает за социальный вес и социальные связи. Деньги скорее про накопление, вес - муладхару. Чтобы все гармонично было - нужно вообще все 4 нижние чакры гармонизировать, так как они взаимосвязаны. Муладхара - это устойчивость, свадхистана - желание творить, манипура - реализация желания, анахата - гармоничное отношение к результату, чтобы не словить звездную болезнь и не получить откат. Как раз с этими 4 чакрами мы работаем на индивидуальном кураторстве.»

—

Вопрос от Юлии М:
«Добрый день 🙏, хочу задать вопрос по поводу ретритов. Я занимаюсь Крийя-йогой. Практикую почти три года, практики делаю каждый день, за редким исключением. Периодически посещаю ретриты, там практикую, и все здорово, но по приезду домой идет долгое восстановление, я дня три-пять просто лежу без сил, с огромным усилием воли передвигаюсь по квартире. И потом долго не могу сесть в практику. Вроде бы должно быть состояние наполненности и легкости, но у меня наоборот. Почему?»

Ответ:
«Достаточно известный эффект. Я здесь немного про него рассказывал. Любая высокоэнергетическая практика задействует верхние чакры, но в подавляющем большинстве человек не умеет брать энергию извне, поэтому он берет энергию из нижних чакр в высшие. На ретритах общее поле мастера и участников всех поддерживают в тонусе, и всем там хорошо. Возвращаясь домой, вы теряете эту поддержку, плюс обесточили нижние чакры, поэтому всегда складывает физически. Я эту закономерность давно заметил, когда еще учился в различных школах. Проходит групповая практика по верхним чакрам - через 2-3 дня большая часть группы болеет. Всегда после любой высокодуховной и высокоэнергетической практики нужно заземляться, но всем так балдежно на верхах, что даже и мысли нет заземлиться. В итоге имеем то, что имеем.»

—

Вопрос от Tapati_dd:
«Здравствуйте, Александр.
Хочется услышать ваше мнение 🙏,
что общего между искусственным интеллектом и нашим умом?
Ко мне в какой-то момент пришло понимание того, что иск. интеллект - это общая база информации, а наш ум - это индивидуальный иск. интеллект.
Правильно ли я понимаю?

На семинаре у Имрама слышала, как появляется наш ум, что при рождении его нет, или, скажем, пуст, что ум складывается из наших ощущений, вкусов, звуков, событий, опыта, воспитания, повседневных картинок и т. п. Фактически мы в течении всей нашей жизни собираем, пополняем наш индивидуальный искусственный интеллект/ум 🤔.
И каждый человек 👨‍👩‍👧 действует в своих жизненных ситуациях на основе той информации, которая хранится в его индивидуальном иск. интеллекте/уме.
По этой причине очень много конфликтов и непонимания между людьми, так как наш интеллект/ум содержит внутри себя разные данные, и в той или иной ситуации каждый человек принимает решение, вытаскивая из этой базы СВОЮ информацию или свой вариант решения, основанный на той информации, которая хранится в ЕГО интеллекте/уме.
Иногда человек удивляется, почему другой его не понимает, не слышит или поступает совершенно, как первому кажется, неадекватно, но это же происходит потому, что действуем мы исключительно только на основе своих сохраненных в уме данных.
Почему говорят мастера, духовные наставники, думайте, что вы смотрите и что вы слушаете, это все сохраняется в уме.
Наша душа, Атма связана с Творцом, с высшим интеллектом и владеет изначально информацией обо всем, но сейчас, увы, покрыта Маей и физической оболочкой, доступ к высшей информации закрыт ((
Раньше не понимала, почему ум мой - враг мой, почему все проблемы от ума)))
Нужно четко понимать, какой информацией мы пополняем наш иск. интеллект/ум, слушаем мы мастеров, учителей, читаем священные писания или же …….»

Ответ:
«У человека есть три составляющие сознания: будхи - интеллект + база прошлого опыта, ахамкара - самоосознание (я есть) и манас - ум, который собирает информацию с 5 органов чувств. Цепочка получается следующая. Манас собирает информацию из внешних источников (органами чувств), отправляет ее ахамкаре, тот сверяет с предыдущим опытом (будхи), выбирает "оптимальный" для себя и реагирует на внешнее обстоятельство. Все это еще работает в ограниченном режиме фундаментальных омрачений (о них писал выше). Нехватка знаний (опыта) на будхи + ограниченное восприятие не дают оценить ситуацию объективно, отсюда реакции практически всегда порождают новые ошибки.
Искусственный интеллект - это немного другое, хотя это попытка научить машину мыслить человеческими паттернами. ИИ получает вопрос, сверяет со своей базой, предлагает решение. Если решение ошибочное, то он помечает как неудачный опыт и подбирает другой вариант. Т. е. условно есть будхи и есть манас. Но нет Ахамкары, самоосознания.»

Вопрос от Сергея:
«Добрый день! Вопрос Александру. Во сне я взрослый... ножом резал живот себе же (я резал, и я же лежал, но я был в том "я", который резал самого себя, чувствовал, стоящим с ножом, а второй я, моложе, лежал, смотрел на меня и улыбался), но только более молодому. Причин не помню, что-то надо посмотреть, что ли, было. Кровь не текла, было видно красное внутри живота, но чувствовал боль и разрезал больше (переборщил немного), чем надо было для выяснения чего-то. Раза три-четыре видел этот сон. И чувствовал боль даже, слева внизу живота, но это не пах, выше паха. Даже рукой во сне

держал живот слева. Можно это как-то растолковать?»

Ответ:
«Два Я - внутренний конфликт вас молодого и вас взрослого. Потенциально может быть связано с какой-то ошибкой в молодости, которая эхом остается в этом периоде жизни и вам мешает. То, что разрезаете, может быть вызвано желанием добраться до первоисточника этого внутреннего конфликта, но методы ваши слишком жесткие, "режете по живому". Отсутствие крови скорее всего подсказывает, что рана не физическая, а эмоциональная. И боль в левой части - конфликт связан с женской энергией. Вполне возможно, что была психологическая травма, связанная с женщиной, но непонимание, почему все так произошло.»

Вопрос от ✨Марии✨:
«Добрый день! Подскажите, если человек изменил мировоззрение и в настоящем живет по-другому, и, соответственно, все его прошлые ошибки ушли, а значит, и болезни уже не нужны? Или, помимо изменений в настоящем, нужно убрать негатив из прошлого?»

Ответ:
«Негатив из прошлого вы не уберете. Все так называемые перепросмотры направлены на вытягивание подсознательных проблем в осознаваемую зону. Если их не вытягивать, они будут создавать ситуации на автомате, чтобы вы проработали, но вам будет казаться, что эти ситуации случайны. Если их вытянуть наружу и осознать, ситуации тоже в реальности развернутся, но вы будете понимать, почему они возникли. Изменение мировоззрения необходимо для того, чтобы эти кармические ситуации правильно воспринимались в текущем моменте. Если нет осознанности, то человек просто усугубляет кармические узлы.»

Вопрос от АлексАндрА 🕊️:
«Добрый вечер 👏. Меня тоже Александра звать :)
Александр, какую бы вы подсказали психосоматику и йогу для ума. Человеку, который с подросткового возраста и почти до 40 лет в постоянной власти каких-то зависимостей, разрушающих личность. Понимает всё, что зависим, очень хочет бросить. Но только первый момент "синдром отмены" и сдается. Часто из-за своей слабости и безвольности хочется что-то сделать с собой. Благодарю 🙏»

Ответ:
«Очень общий вопрос, чтобы дать конкретные рекомендации. Поэтому отвечу тоже в общем: нет уверенной опоры - муладхара, деструктивные зависимости - не умеет получать удовольствие - проблемы со свадхистаной, нет воли - проблема с манипурой, что-то хочет сделать с собой - проблемы с сахасрарой. И наверняка есть проблемы и с другими чакрами. Из такого болота нужно выползать маленькими победами над собой.»

Вопрос от Евгении:

«Если можно, про колени психосоматику 🙏»

Ответ:
«Основной тип конфликта, связанный с коленями – конфликт самообесценивания. Это ощущение собственной неполноценности, несостоятельности, неспособности что-то сделать или выдержать.
Физической производительностью и спортом:
"Я недостаточно хорош/быстр/силен в этом виде спорта".
"Я не могу угнаться за кем-то".
"Я провалил соревнование/физический тест".
"Я не могу выполнить какое-то физическое действие, требующее участия коленей (присесть, встать на колени, прыгнуть)".
Конфликт, связанный с травмой колена (особенно если она произошла неожиданно и драматично, вызвав ощущение "мое колено меня подвело", "я не справился").
Подвижностью, гибкостью и движением в целом:
"Я не такой ловкий/гибкий, как хотелось бы".
"Я чувствую себя скованным, неспособным свободно двигаться".
"Я не могу идти туда, куда хочу" (иногда метафорически).
"Преклонением колен", подчинением, унижением:
Конфликт, связанный с необходимостью "встать на колени" перед кем-то (буквально или метафорически), подчиниться, покориться, что воспринимается как унижение.
"Я не хочу/не могу подчиняться этому человеку/ситуации".
Направлением движения:
Конфликт, связанный с нежеланием идти в определенном направлении (в жизни, в отношениях) или, наоборот, с невозможностью двигаться вперед.
"Я застрял, не могу сдвинуться с места".»

Вопрос от Ольги Ивановой:
«Доброго дня! Возник вопрос. Создание алтаря. В данный момент два состояния внутри. Одно просит глубже понять и рассмотреть, чем является алтарь (мурти божества и атрибуты), другое, понятно кто (ум), не создай кумира и прочее. Но с этим разобраться только можно самому, внутри. Это понятно. У меня вопрос больше вот в чем. Живу на два дома, езжу то в один город, то в другой. Как тут быть? Алтарю ведь надо ежедневно уделять время? Чётки взяла с собой, это понятно. А как тут быть? Прошу совета, Александр, Алексей, и всех, кто желает откликнуться 🙏🙏🙏»

Ответ:
«В каждой традиции алтари отличаются друг от друга нюансами. Главная суть алтаря - это точка концентрации вашей Силы. Вы своими мантрами и медитациями создаете свое маленькое место Силы, и с каждым разом это место дает вам более быструю сонастройку для ваших практик. Можно руководствоваться общими принципами: рядом с Мурти палочка с благовониями, свеча, маленький кувшинчик с чистой водой и тарелочка с подношениями. Благовония очищают пространство, свеча - как символ истинного Света, вода и подношения - как акт благодарности перед тем архетипом энергии, с которым вы работаете. Все можно делать и без алтаря, вопрос только наработанной практики. Алтарь позволяет легче сонастроиться через осязаемые для ума вещи.»

Вопрос от Марины Сердюковой 🐝:
«Доброго дня всем 🤗! Тоже задумывалась над этим вопросом. Специального алтаря у меня нет пока. Есть фигуры некоторых Божеств, иконы.
Я тоже часто уезжаю на небольшие сроки в основном.
Что я делаю. Оставляю Ганешу фрукты, мёд. И в другом месте, когда начинаю утро с мантры к нему, представляю, ощущаю его в БС, соединяюсь с ним. Те же ощущения, что и дома перед образом. Четки у меня есть, всего одни, лежат новые 🤔. Не могу никак определиться, на кого начитывать их.
Скорее всего, это моя неорганизованность.
Надо на каждую форму разные чётки? Подписать их можно на первом сегменте?»

Ответ:
«Выше ответил, в чем суть алтаря. Про четки я отвечал. Четки - это носитель, который можно зарядить и превратить в энергетический артефакт. Поэтому рекомендуется под разные архетипы свои четки.»

Вопрос от Irina Das:
«Добрый день. У меня есть вопрос к опытным медитирующим людям.
Как это начать делать? Я круглый чайник в этом. Пробовала в тишине, начинается поток мыслей, список дел, шум в ушах, гул в голове, и всё это не даёт даже спокойно на одном месте одну минуту просидеть.
Пробовала с музыкой, но нет.
Делала Вима Хофа, тоже жду побыстрее конца.
Пожалуйста, подскажите, может, есть инструкция? Как это делать? Хочу успокоить свои ум и сердце.
Благодарю вас.»

Ответ:
«Этот вопрос здесь поднимался и не раз. Почитайте книгу - сборник вопросов и ответов в этом чате за прошлый год. Вкратце повторюсь - современное понимание слова медитации достаточно сильно искажено. Медитация - это слово, возникшее в католическом монашестве и переводится как размышление с закрытыми глазами. В принципе, как вы и делаете 😉. В Индии слова "медитация" нет. Но там есть состояния дхьяна и дхарана, суть которых в максимальной концентрации на одной точке, идее, образе, что приводит к полной остановке дыхания, и человек теряет полностью ощущение тела, только сознание. Вот это настоящая медитация. Начинать нужно совсем не с того, что вы описали. В первую очередь нужно научиться расслабляться, так как именно внутреннее напряжение и порождает рой мыслей, которые не оставят никаких шансов. Для этого существует нидра-йога, с которой и нужно начинать. Запись нидра-йоги есть на канале VIVEKA - база знаний.»

Вопрос от 💔 ZAREMA💔:

«Добрый день, Александр и все участники чата, я тут новенькая, и хотелось бы воспользоваться возможностью задать вопрос. Давно ищу ответы, задаюсь вопросами, но воз и ныне там, подсветите, пожалуйста, что я не вижу, у меня кредит и кисты в груди, больше в левой, могут ли они быть связаны между собой, накопала, может, это связано, что задолжала маме, осознала, отпустила, как бы считаю, что проработала, но все же «они» ещё со мной. Может, что-то я ещё не осознаю, или причина в другом, помогите, пожалуйста, разобраться с этим?»

Ответ:
«Кисты в груди по НГМ:
Конфликт "заботы-гнездования" (конфликт беспокойства о ком-то в "гнезде") или конфликт "ссоры/раздора" в "гнезде".

- "Гнездо" – это самые близкие: дети, мать, партнер, иногда близкие друзья, домашние животные или даже проект, который воспринимается как "детище".
- Беспокойство: Страх за здоровье, благополучие, безопасность члена "гнезда". Ощущение, что кто-то в опасности и вы не можете достаточно позаботиться или защитить.
- Ссора/раздоры: Серьезные конфликты, ссоры, дисгармония в семье, с партнером, с ребенком, которые воспринимаются как угроза "гнезду".
  Для правши:
  Левая грудь: Связана с "матерью/ребенком". Это могут быть:
  Ваши собственные дети (или желание/невозможность иметь детей).
  Ваша мать.
  Кто-то, кого вы воспринимаете как своего ребенка (младший брат/сестра, племянник, домашнее животное, о котором вы заботитесь как о ребенке).
  Вы сами по отношению к вашей матери (если конфликт связан с ней).
  Правая грудь: Связана с "партнером". Это могут быть:
  Муж, сексуальный партнер.
  Отец, брат, сестра (если они не воспринимаются в роли "ребенка").
  Коллеги, друзья, конкуренты – любой человек, не входящий в категорию "мать/ребенок".
  Для левшей наоборот. Поэтому да, ваши догадки верны, что связано с матерью.
  По моим наблюдениям:
  проблема с анахатой - Связана с любовью (к себе и другим), принятием, состраданием, прощением, эмоциональной открытостью и исцелением. Кисты в груди – это часто физическое проявление блоков, неразрешенных эмоциональных травм, невыплаканных слез, подавленной любви или горя, хранящихся в этом центре.
  По аюрведе - это гипертонус Капхи (Застой жидкостей, слизи, уплотнение тканей), в частности Аваламбака Капхи (локализация в груди, поддержка сердца и легких, эмоциональная опора): ее избыток может привести к тяжести, застою, накоплению в груди, эмоциональной "вязкости".
  Нужно работать с анахатой, медитации на прощение, наполнять сердце светом и т. д.
  Аффирмации типа "Я люблю и принимаю себя такой, какая я есть", "Мое сердце открыто для любви и исцеления", "Я отпускаю прошлое с благодарностью", "Я достойна любви и счастья".»

Вопрос от 🧜‍♀️🧜‍♂️:
«Александр, с приветом из Санкт-Петербурга. благодарю вас за все сатсанги, за информацию и состояния, которые вы несёте в этот мир. Искренне желаю вам всего самого наилучшего. Больше шести лет постигала эзотерические знания (Ошо, Кришнамурти, Блаватская, Сычевский, Моносов и другие), немного изучала разные учения (о Дхарме, биоэнергетику, магию, восточные философии), смотрела разных популярных и не очень учителей и гуру. Но постигала всё на уровне ума. А недавно встретила мужчину, которого полюбила на божественном уровне. Полюбила бога через него, бога в нем и бога в себе... И пришло уже качественно другое понимание и видение мира. Я вспомнила, что мы были вместе многие воплощения, но потом забыли друг друга, и только в этой жизни, в её середине, я всё вспомнила. Совершенно недавно, слушая один из ваших сатсангов, где вы говорили о том, почему женщины шли следом за своим мужчиной, своим гуру, если он покидал это измерение, я удивлялась, а сейчас очень хорошо понимаю. И передо мной встал вопрос, задача, решение которой пока не под силу. Понимаю, что он возник только лишь потому, что имею неполное доверие к миру. Но мне необходимо понять направление, в котором стоит двигаться. Задача заключается в том, чтобы воплотиться в следующей жизни рядом с этим мужчиной и опять всё вспомнить, испытать к нему безусловную любовь раньше, чем отрастает защитное эго, или вопреки нему. Совершенно недавно имела одну лишь цель духовного развития - поиск правильного выхода из текущей локации, из мира людей и непопадание в миры голодных духов или асуров). Сейчас я готова воплотиться и в мире людей столько раз, сколько необходимо богу, но вместе с любимым человеком. Заранее благодарю вас за ответ, ваше видение и ваши знания очень ценные и волшебные. Спасибо.»

Ответ:
«Когда Иисус медитировал в пустыне 40 дней, дьявол его соблазнял всеми благами мира. Это не метафора. Когда человек внутри решает выйти из этого мира, этот мир пытается его удержать большой удачей или очень крепкими, космическими отношениями. То есть если невзгоды не сломали человека, то берут уже соблазнами. Но это так, к слову 😉. Если же у вас сохранится такое отношение до конца вашей жизни, то та энергия, которая концентрируется в ваших чувствах, и будет триггером, который заставит вас прожить жизнь вместе еще раз. Ведь людей сводят не только по кармическому принципу, когда кто-то перед кем-то задолжал. Сильные позитивные эмоции - это тоже энергетический дисбаланс, только с другим полюсом. Поэтому, если все действительно так и так останется, то не переживайте, вы от встречи с ним в другой жизни не отвертитесь. 😉»

Вопрос от 🌟:
«Спасибо. Ответы порождают новые вопросы) колесо Сансары останавливается, только когда тело, в котором была душа, либо исчезает через тело света, либо как обычно? Что происходит с теми, кто в поле Пранавы (как правильнее сказать?) уходит в Самадхи? Их колесо остановится в итоге, когда тело отслужит другим? Там уже нет личности.»

Ответ:
«Колесо Сансары останавливается, когда Сознание понимает, что это он сам играет в Сансару, а не является жертвой системы. Он представляет себя человеком и навешивает человеческие ограничения на себя. Возникновение этого понимания освобождает его от фундаментальных омрачений ума, и теряется смысл играть в эту игру. А раз нет играющего, не будет и персонажа, в которого он играл. Поэтому тело и исчезает. Самадхи не дает сразу освобождения. Как сам Пранава говорит - штрих-пунктирное просветление. Происходит одно самадхи, личность собирается обратно, затем второе, третье и т. д., только личность становится все более размазанной, пока не растворится, и Сознание уже не ограничено эго-личностью, так как происходит вспоминание истинной природы. Тело может остаться, но его нужно удерживать через какое-то усилие, уплотняться снова в этом инертном мире, чтобы попытаться донести до остальных то, что они забыли, кто они на самом деле. Поэтому самадхи в поле Пранавы не дают сразу просветления, но дают опыт, который становится отправной точкой. И при желании и наличии Воли человек может повторить этот опыт столько раз, чтобы эго-личность исчезла.»

—

Вопрос от ✨Марии✨:
«Всем добра! Александр, очень интересно Ваше мнение по поводу фильма "Матрица"? Т. е. получается, основа - духовный мир, а наш материальный - лишь проекция, и этого всего не существует, наш мир - иллюзия? И действительно, изменив мысли, можно изменить и материализовать их в реальность?»

Ответ:
«Весь смысл "Матрицы" раскрывается в последней части фильма, где Нео узнает, что все это придумал он. Если смотреть только первую часть, то остается ощущение, что есть внешние силы, которые насильно нас вгоняют в эту матрицу, но на самом деле это все игра одного сознания, которое придумывает ограничивающие силы и персонажей, которые борются с этими ограничениями.
Концепцию, заложенную в "Матрице", можно найти в ведических и тантрических канонах. Конечно, ее обголливудили для массового зрителя, но зерно там есть.
Основа всего - изначальное сознание, которое решило поиграть, придумав себе ограничивающие программы для индивидуализации, чтобы прожить опыт наблюдения со стороны. Но процессы индивидуализации оказались на столько хороши, что играющий забыл, что все это сам придумал. Если проще, каждый из нас является фрагментом (искрой) божественного, которые забыли свою истинную природу и все ее неограничивающие качества. Чтобы лучше понятно было: если человека убедить в том, что он не умеет читать, писать, творить, осознаваться, то человек станет похожим на обезьяну с базовыми функциями, хотя по природе он будет все тем же человеком. Так и с нами Высшими произошло, фундаментальные программы Майи нас убедили в том, что мы - человеки, хотя на самом деле не так.»

—

Вопрос от 💔 ZAREMA💔:
«Как же сложно понять это единство, когда проявляется жестокость друг к другу, зачем так играть, во все века эти войны были и есть, когда эта эволюция уже закончится 🤔»

Ответ:
«Можно привести аналогию: вы катаетесь на американских горках, вас тошнит от них, теряете сознание от страха, продолжаете кататься, но возмущаетесь существованием этих американских горок. А нужно просто сойти с этого аттракциона. Этот мир был придуман для прохождения опыта индивидуальной души, но иллюзия слишком сильная, поэтому и кажется, что выхода нет. Не существует таких высших сил, которые в один момент по мановению волшебной палочки преобразят всех людей, и здесь станет рай. Сама идея утопична, так как когда человек постигает суть природы Единства, теряются все смыслы пребывания здесь. Поэтому даже гипотетическая идея реализации всего человечества подразумевает исчезновение этого мира. Послушайте мои сатсанги и почитайте книгу "Ответы на вопросы за 2024 год". Там было много разговоров на эту тему.»

—

Вопрос от 💔 ZAREMA💔:
«Подскажите, пожалуйста, Анар Дримс тоже проповедует течение адвайты?»

Ответ:
«Тоже? Я не проповедую течение адвайты 😉. Да, здесь активно обсуждается тема недвойственности, но не со стороны: я - не этот мир, я - не этот ум, я - не это тело, то есть концепции отказа причастности к этому миру. Здесь транслируется более практичный и прикладной подход: я есть все: этот мир, этот ум, это тело и все остальные слои вселенной, так как считаю, что адвайта - это путь монаха и не подходит для мирян, так как сопровождается разрушением всех слоев, от физического, социального и до ментального. Но признаю, что адвайта - это тоже эффективный путь, только для мазохистов 😉.
Да, Анар Дрим проповедует адвайту, и есть знакомые, которые с ним общаются. Сейчас у него темная ночь души, потерял все смыслы.»

—

Вопрос от Натали:
«Если не против, то добавлю третий путь "раком", это, как мне кажется, служение. Источник, Творец, он отдает постоянно, ты, отдавая, тоже парадоксальным образом начинаешь двигаться вверх к нему, отдавая и служа и самому себе в том числе. С одной стороны, ты постоянно вовлекаешься в материальный мир (мир четырех чакр), с другой - постоянно держишь курс на общее благо. Очень сложно сохранять эго в служении. Проблема не в том, что это плохо - постоянно отдавать, у многих служение ассоциируется с полным забвением своих интересов, а это неправильно. Все должно быть учтено, и в потоке становится понятно, кто на данный момент требует внимания.»

Ответ:
«Служение есть на любом пути. Это неотъемлемая часть процесса. Есть понятие эгоцентризма (центростремительная сила, усиливающая персонализацию), а есть процесс центробежного разворачивания в обратную сторону, где эго ослабевает. Пример с игрушкой Йо-Йо. Полностью намотанная веревка - это максимальная индивидуализация, размотанная веревка - нулевое эго. Речь шла немного про другое: отказ от этого мира или углубление в постижение этого мира. Можно служить другим,

отказавшись от себя, устремляясь только к Высшему, а можно служить, постигая суть этого мира и помогая другим это понять.»

Вопрос от Алены Ивановой:
«Александр, а как же, к примеру, с Дивеево, о котором так много тут писали. Ведь туда съезжается огромное количество людей, как раз, со слабым здоровьем, в надежде на исцеление через купели.. Неужели в Дивеево, или подобных местах, тоже легко словить подселенца?
Находясь там, тоже надо заземляться?»

Ответ:
«Христианский эгрегор находится в диапазоне чакр муладхара-анахата, точнее, общедоступный диапазон: муладхара-манипура, а мистическое христианство: манипура-анахата. Так как он плотно связан с нижними чакрами, у него есть инструменты, которые дают быстрый результат гармонизации нижних чакр, что отражается на исцелении. Но он не затрагивает верхние чакры, где и находятся первопричины болезней, поэтому эффект исцеления временный, рано или поздно все вернется, если человек не работает с собой.
Нижний астрал идет нога в ногу с темой христианства, поэтому распространены множественные ритуалы экзорцизма среди попов, и тема бесов актуальна в православии. Это еще одно подтверждение диапазона работы данного эгрегора. Я на своей шкуре это испытал, когда ходил на экскурсию в Коневский мужской монастырь. Мы были на выездном семинаре одной из магических школ, и на выходных туда поехали. При попытке зайти в храм я получил явный удар в солнечное сплетение, хотя рядом никого не было. Удар был такой, что свело дыхание и стало подташнивать. Я сразу не сопоставил, чуть продышался, подумал, может, что-то в теле произошло. Но при второй попытке зайти туда получил второй удар. Параллельно девочка с амулетом на шее стала задыхаться и сипеть, что ее кто-то душит. Пока я не догадался сорвать амулет, и ее отпустило. Там же есть Конь-камень (огромный валун, на котором стоит часовенка). При попытке посидеть на нем меня реально стали душить. Что это: сущности или защитная христианская магия, не знаю, но это все было абсолютно осязаемо.
К чему я это рассказал: ничто никуда не исчезает по магическим принципам. Можно только перенести из одного места в другое. Болезни, которые сбрасываются на Дивеево, должны куда-то перемещаться и накапливаться. На этом диапазоне частот все это работает только по таким принципам. Как там это все происходит, не знаю. Я там не был.»

Вопрос от Натальи:
«Добрый вечер, Александр и участники чата. Может, кто знает, есть ли какие-то способы защиты от излучений вышек? к сожалению, находятся недалеко от дома. Особенно в праздники это чувствуется сильно.»

Ответ:
«Способ один, если не менять локацию - повышать внутреннюю частоту. У нас вышка

тоже через дорогу на соседнем доме стоит, ее действие вообще не чувствуется. Навязчивые мысли на эту тему только усиливают ее действие через ваше утверждение в пространство. Вообще у йогов при глубоких состояниях можно считать повышенный уровень радиации как результат повышения частотного излучения.»

Вопрос от Svetlana Volodina:
«Доброе утро❤️. Подскажите, пожалуйста, с чем могут быть связаны мигрени? У меня было много мучений с ними раньше, и ещё случаются иногда, а сегодня утром мигрень обнаружилась у дочки (Почему происходят и что порекомендуете, чтобы освободиться от них? Благодарю 🙏»

Ответ:
«Что означает хроническая мигрень в НГМ:
Конфликты интеллектуального самообесценивания:
Я недостаточно умён/умна, чтобы решить эту проблему.
Я не могу справиться с этой интеллектуальной задачей.
Я чувствую себя глупым/некомпетентным в какой-то умственной деятельности.
Я не могу найти решение / принять правильное решение.
Эти конфликты затрагивают реле в паренхиме (белом веществе) головного мозга. Разрешение такого конфликта приводит к отеку именно там. Это один из наиболее частых кандидатов для мигреней.
Конфликты невозможности избавиться от куска или невозможности проглотить кусок (в переносном смысле):
Я не могу избавиться от этой мысли/проблемы/человека.
Я не могу принять/переварить эту информацию/ситуацию.
Эти конфликты могут затрагивать реле, связанные с органами пищеварения (ствол мозга), но также и более абстрактные реле, если кусок нематериальный.
Конфликты страха за целостность головы или умственных способностей:
Страх сойти с ума, потерять рассудок.
Страх перед опухолью мозга (особенно если был такой диагноз у кого-то из близких, или если человек сам этого боится).
Переживание по поводу удара по голове (не обязательно физического).
Для мигреней с аурой (например, зрительной):
Могут быть вовлечены конфликты, связанные со зрением, затрагивающие зрительную кору (кора головного мозга).
Страх увидеть что-то ужасное сзади (для затылочной области).
Не хочу видеть то, что происходит.
Разрешение таких конфликтов приводит к отеку в зрительной коре, что может вызывать зрительные феномены ауры.
Территориальные конфликты (кора головного мозга):
Хотя их разрешение чаще связано с другими проявлениями эпи-кризиса, отек в коре также может вызывать головную боль. Например, конфликт страха на территории (лобные доли).
Латерализация (право/лево):
Сторона головной боли может дать подсказку о содержании конфликта, если он связан с латерализованными функциями или восприятием (например, конфликт с партнером для правши чаще отражается на правой стороне мозга, а для левши – на левой, и

наоборот для конфликтов мать/ребенок). Однако при отеке мозга это не всегда так однозначно, как при поражении периферических органов.
Постоянное попадание на рельсы (треки): первоначальный конфликт был разрешен, но мозг записал определенные обстоятельства, сопровождавшие конфликт (люди, места, звуки, запахи, вкусы, ситуации, мысли). Это и есть рельсы или треки.
Каждый раз, когда человек сталкивается с таким рельсом, конфликт мгновенно реактивируется (часто бессознательно и на короткое время). Сразу после того, как рельс исчезает или ситуация мини-разрешается, наступает фаза с отеком в соответствующем реле мозга и, как следствие, мигренью.
Пример: Если первоначальный конфликт интеллектуального самообесценивания (я недостаточно умна, чтобы сдать этот экзамен) произошел в душной аудитории во время грозы, то впоследствии духота или звук грома могут стать рельсом, запускающим мигрень.
Конфликт не разрешается полностью, а как бы подвисает. Человек постоянно колеблется между конфликт-активной фазой и фазой разрешения. Это приводит к тому, что отек в мозге то нарастает, то спадает, вызывая хронические или часто повторяющиеся головные боли. Это может происходить, если ситуация, вызвавшая конфликт, не меняется кардинально, или если человек постоянно возвращается мыслями к ней, не находя окончательного решения.»

—

Вопрос от ✨:
«Спасибо. А как в случаях с ламами? Вроде, они бодхисаттвы, которые перерождаются здесь, пока каждый не освободится. Тогда в каком случае их тела исчезают через тело света? Такое точно случается.»

Ответ:
«Бодхисаттвы дают клятву не уходить окончательно во благо человечества, что, по сути, является магической печатью, блокирующей полное растождествление с эго-личностью, пусть даже и высшего порядка. Это их и удерживает, хотя желание все это бросить у них превалирующее. Все, кто проходил через самадхи, говорили, что возвращаться сюда не хочется.»

—

Вопрос от мариет:
«Александр Вам ответил, но тоже хочу поделиться с Вами и со всеми, кого волнует Сансара, тем пониманием, которое ко мне пришло сегодня утром. Когда ум перестает реагировать, гоняться за мыслями, оценивать, сравнивать и желать, тогда никто не жмет на педали или на газ, ведь колесо приводится в движение этим Умом. Если удастся успокоить ум и удерживать его в покое, а не в голове, где он все время находится, тогда постепенно и вращение колеса остановится. Все Мастера говорят, что надо обуздать ум, еще больше скажу, и само время порождается Умом, когда он спокоен, нет ни прошлого, ни настоящего, ни будущего, есть просто бытие. Пришло осознание, почему и Саи Баба тоже говорит о великой силе и значении ума, он приводит в движение колесо Сансары, и он же может его остановить. Я так это увидела на сегодняшний день. С Александром всегда согласна, что надо расслаблять тело, в напряженном теле ум будет всегда беспокойным.»

Ответ:
«Да, все так. 🙏 Наш ум - это хомяк, который своим бегом вращает колесо, но в какой-то момент забыл, что он и есть причина вращения колеса, и начинает думать, что это колесо вращается как внешняя сила, а ему нужно постоянно бежать, чтобы удержаться, иначе произойдет что-то страшное. А все, что нужно - это остановиться.»

—

Вопрос от Марата Нарады नारद, IAST: Nārada:
«Доброго дня всем. Племянник совсем измучился аллергической астмой на пыльцу. Как помочь, посоветуйте. Парень далек от духовных практик.»

Ответ:
«Аллергия в НГМ – это не ошибка иммунной системы, а результат рельса (трека), который был заложен в момент первого драматического, неожиданного и изолированно пережитого конфликта. Сам аллерген (в данном случае пыльца) является рельсом – нейтральным фактором, который присутствовал или ассоциировался с первоначальной конфликтной ситуацией. Человек переживает некий биологический конфликт. В контексте симптомов, типичных для аллергии на пыльцу (насморк, слезотечение, зуд в носу и глазах, чихание, иногда кашель или проблемы с дыханием), это чаще всего:
Конфликт разделения/расставания (для кожи и слизистых оболочек):
Я не хочу расставаться с (кем-то/чем-то) или Я хочу расстаться/избавиться от (кого-то/чего-то).
Например, болезненное расставание с любимым человеком, потеря домашнего животного, отъезд ребенка, неприятный контакт, от которого хотелось избавиться.
Зловонный конфликт или конфликт чутья (для слизистой носа):
Эта ситуация/человек/новость дурно пахнет (в переносном смысле).
Я чую опасность/неприятность.
Что-то, что буквально или фигурально невозможно вынюхивать/терпеть по запаху.
Визуальный конфликт разделения (для конъюнктивы глаз):
Потерять кого-то из виду, не хотеть видеть кого-то/что-то.
Конфликт территориального страха или страха задохнуться (для бронхов/гортани, если есть симптомы со стороны дыхательных путей):
Страх перед кем-то/чем-то на своей территории.
Страх, что нечем дышать (буквально или фигурально).
Заложение рельса (трека):
В момент этого (или во время его активной фазы) человек контактирует с пыльцой или находится в среде, где она присутствует (например, весна, цветение определенных растений). Мозг записывает пыльцу (или сопутствующие ей запахи, время года, место) как ассоциативный сигнал опасности, связанный с первоначальным конфликтом. Когда человек впоследствии контактирует с пыльцой (то есть с рельсом), его мозг мгновенно и бессознательно реактивирует ту самую реакцию, которая была связана с первоначальным конфликтом.»

—

Вопрос от ✨Марии✨:
«Мы же своим мышлением и реакциями создаем свое будущее, а значит, мы можем изменить и события, сгладить или предотвратить кармические события, или нет?»

Ответ:
«Мы своим мышлением и реакциями создаем свою будущую карму, а сейчас проживаем ту карму, которую создали раньше. Текущий уровень осознанности позволяет как минимизировать действие текущих кармических механизмов, так и уменьшить вероятность создания тяжелых кармических узлов в будущем.»

Вопрос от ✨Марии✨:
«А в этой жизни уже ничего не изменить, мы живем по уже готовому сценарию? А как тогда такое объяснить, иногда что-то скажешь, и оно происходит? Может, хоть самую малость можно внести коррективы в эту жизнь?»

Ответ:
«И да, и нет. По готовому сценарию живут люди, существующие в автоматическом режиме.
Признаки автоматического режима:

- внимание всегда вовне
- мысли только о прошлом или будущем
- причиной всех бед являются внешние причины, а не сам человек
- не практикует осознанное дыхание.
  Продолговатый мозг в нашем организме отвечает не только за автоматические функции организма, но и за подгрузку подсознательных латентных слепков, то есть проявляет накопленную карму. Если человек начинает практиковать Атма-Вичару (самоисследование), то есть отслеживает внутренние ощущения и дыхание, он может повернуть вспять эту автоматическую загрузку кармы.
  Со временем, погружаясь, можно обнаружить более фундаментальные ограничительные программы этого мира и работать с ним. Вывод: если человек ничего не делает - сценарий за него выбирает его подсознание, если работает - то при определенном уровне может взять под контроль кармические процессы.»

Вопрос от ✨Марии✨:
«Александр, а как вы относитесь к учению Джона Кехо "Подсознание может все", что за 6 недель можно изменить свою жизнь?»

Ответ:
«Идею он зацепил правильную, но влез в нее он не очень глубоко. Его якобы успехи в перепрограммировании своей жизни больше похожи на ошибку выжившего. Уровень аффирмаций работает, да, в рамках нейропластичности, и как часть практики, они нужны. Но такими методами, как он описывает, залезть на глубинный уровень кармических процессов не получится. Что и подтвердилось в его новой книге "Квантовый воин", где он признал, что есть что-то большее, чем просто его методика, и полез уже в духовность. Но и там пока не очень глубоко. Для массового читателя, может, и достаточно, но он пока стер пыль с книги истинных знаний.»

Вопрос от Leo Zab:
«Александр, здравствуйте! 🙏 Скажите, как на нас влияют религиозные эгрегоры, привязки к которым были получены в прошлых воплощениях? Есть мнение, что эгрегор берёт у нас некий % энергии.»

Ответ:
«Если были проведены определенные ритуалы, то на ментальном теле можно обнаружить так называемые энергетические печати, как привязка к эгрегору. Такие печати могут влиять на текущую жизнь в виде ограничивающих программ. Какие варианты избавиться от них: найти мастера, который их может нейтрализовать, либо развиваться, и когда точка сборки поднимется выше этих печатей, они сами обнулятся.»

Вопрос от Сергея:
«Я не понимаю, как можно войти осознанно в состоянии самадхи!!! 🙏
Я не понимаю, как можно осознать себя в состоянии самадхи!!! 🙏
Я не понимаю, как можно достичь состояния реализации в этом воплощении!!! 🙏»

Ответ:
«Как говорил выше, детально обсудим на персональном кураторстве, но есть общая концепция. У подавляющего большинства очень искаженное представление о самадхи, которое кажется в принципе недосягаемой целью и является уделом только избранных. Все гораздо проще:

1. самадхи - это не цель, а обнаружение себя истинного. т. е. мы истинные есть и были всегда, но покрыты толстым слоем кармического представления, как алмаз, покрытый толстым слоем горной породы.
2. чтобы обнаружить самадхи - нужно начать истончать этот внешний слой.
3. первый этап - это переключение внимания извне вовнутрь. Как я сегодня уже говорил - атма-вичара. Концентрироваться не на мыслях о прошлом/будущем, а постоянно прислушиваться к внутренним ощущениям.
4. такое наблюдение обнаружит массовые зажимы, как ментальные, так и физические, т. е. оказывается, что мы тратим огромное усилие и создаем огромное напряжение, чтобы удержать наше кармическое представление о себе. Связано это с навязчивым омрачением, что этот паразитный слой и есть наша личность.
5. начать искать способы расслабления этих напряжений. А напряжение - это удержание своих концепций и неприятие чужих. Уйдут напряжения - освободится энергия. Чем больше расслаблен, тем глубже погружаешься в себя. Проще говоря, самадхи - это тотальное расслабление. Когда вы мир и себя примите по-настоящему, обнаружится самадхи.»

Вопрос от [i]REN:
«Добрый вечер! Прошу совета или мнения.
Я не практикую ничего, не читаю мантры, живу полностью мирской жизнью, просто

интересуюсь мироустройством.
Вопрос такой: последнее время здоровье понизилось, усталость быстро наступает, физические упражнения и нагрузка вызывают головную боль и дикую усталость, питание плохое, ем всё подряд, и ещё мне видятся (перед сном, во сне, просто боковым зрением иногда) всякие некрасивые картинки (люди, предметы), предполагаю, что из нижнего астрала.
Как выйти из этого состояния, думаю, проблема прежде всего в питании, но не знаю, с чего начать... Аюрведа не подойдёт, от мяса отказаться не смогу.»

Ответ:
«Ну, тоже метод. Называется - доведение до абсурда. 😉 Человек на столько преисполняется своим невежеством, что вдруг обнаруживает себя на дне. Наступает какая-то критическая точка этого абсурда, которая переключает его в обратную сторону и начинается движение вверх. Часто триггером срабатывает какой-нибудь диагноз с нотками летальности, так как страх смерти - самый совершенный стимулятор в нашем мире. Минус такого метода - не все успевают развернуться обратно в этой жизни, так как тело уже необратимо разрушено. Но в следующей жизни будет подсознательный страх, что так жить нельзя. Таких много, даже большинство. И здесь 99.9% чата в разные жизни проходили схожие процессы, поэтому сейчас даже не понимают, чего их тянет в духовность, как будто «вожжа попала под хвост» 🤔, но все равно что-то делают, пытаются разобраться и т. д. Поэтому хорошая новость - вы не одна такая, если вас это вообще порадует 😉. Но есть вторая хорошая новость - все-таки вы что-то успели наработать, так как у вас есть благословение получать информацию, поэтому не все так плохо. Чтобы сдвинуться с этого состояния, нужно в первую очередь выровнять гормональный фон, который и дает вам это состояние. Самое быстрое, что можно сделать - это купить Допа Мукуна от NOW, природный стимулятор дофамина, который даст вам удовольствие от процесса, и это позволит чем-то заняться, чтобы начать выбираться из этого болота.»

Вопрос от 🧍‍♀️🛺:
«Здравствуйте. Подскажите, пожалуйста, эффективные методы соблюдения сантоши.»

Ответ:
«Сантоша - второй принцип Ниямы, или состояние внутреннего удовлетворения, или счастья, независимо от обстоятельств. Я еще в прошлом году высказывался на тему Ямы и Ниямы, и за это время мое мнение не только не изменилось, оно даже больше утвердилось, что Яму и Нияму постичь обычным восприятием без практик более высоких ступеней по системе Патанджали невозможно. У нас есть Буддхи, который называют интеллектом, но это еще и наш багаж предыдущего опыта прошлых жизней, где и формируется моральное мерило. Именно наработанный опыт ошибок и формирует наше восприятие в рамках ямы и ниямы. Человек с плотной буддхической структурой уже по умолчанию соблюдает принципы Ямы и Ниямы, и ему для этого ничего не нужно делать, так как это уже его моральный трафарет на текущую жизнь. А если у человека опыт небольшой, никакие ограничения не сделают его высокоморальным, пока он не наработает опыт ошибок. Нельзя научить человека плавать, если он ни разу не был в воде. Относительно Сантоши - просто умом уговорить себя быть счастливым не

получится, хотя бы потому, что кармические ветра, провоцирующие гормональную систему, которая провоцирует эмоциональную, и все, какое счастье, если уже через 5 минут ненавидишь весь этот мир из-за вытекающего из ушей кортизола 😅. Но можно помочь нейтрализацией гормонов стресса (кортизол, адреналин) и нормализацией баланса гормонов счастья (дофамин, серотонин), тогда какое-то близкое состояние удовлетворенности будет. Если глубже, то уже нужно работать с балансом энергий в чакрах, так как обесточенные низы обнулят любые попытки быть счастливым и удовлетворенным. Дальше постоянные практики равновесия в пранаямах, а затем уже глубокие трансцендентальные состояния целостности и единения со всем миром (недвойственность), что и дает то счастье, идея которого и была заложена в принципе сантоши.»

—

Вопрос от НМ:
«Я когда с книгами Гурджиева знакомился, помню, он крайне негативно отзывался о практиках дыхания. Мол, вы толком не соображая, что делаете, лезете куда не надо, а потом приходите за помощью. Я для себя сделал вывод, что надо в первую очередь избавляться от неведения, практиковать медитацию, а не пытаться бежать впереди паровоза с помощью всяких фокусов с риском вреда для здоровья. Если можно, прокомментируй.»

Ответ:
«Мне не попадалось его мнение, поэтому не могу на 100% утверждать, так как к дыхательным практикам можно относиться как к бесполезным, не понимая их потенциал, или как к опасным, понимая, чего можно добиться с их помощью. Предположу второе. Можно начать просто с того, что подавляющее большинство неправильно дышит. Массовые спазмы диафрагмы, поверхностное дыхание и т. д. В таком состоянии дышать серьезные практики типа ануломы уже несут физиологическую опасность, как кислородное голодание мозга или риск разрыва сосудов от излишнего напряжения. Если даже повезло и физиология выдержала, то вторым этапом человек сталкивается с околотрансцендентальными состояниями, такими как отделение сознания от тела, и, не понимая всего механизма, ловят панички либо сильную расфокусировку сознания, связанную с неумением собраться обратно и заземлиться. Поэтому да, в целом тема опасная без знаний и наставника. Но дышать, например, полное йоговское дыхание, чтобы восстановить дыхательную систему, или нади-шодхану, чтобы сбалансировать симпатическую и парасимпатическую нервные системы - это базовые техники, которые обязательны для всех и как начальный этап постижения пранаям.»

—

Вопрос от Irina:
«Здравствуйте, Александр.
Вопрос по аскезам. Если нет возможности сжечь тетрадку с записями сразу, можно её сжечь через пару недель по окончании аскезы, когда есть условия (например, когда дома).
Или это нежелательно?
Благодарю.»

Ответ:
«Алексей вам ответил. Подтверждаю. Страшного ничего нет, если позже избавитесь. Просто спрячьте в какую-нибудь коробку, чтобы не лежала на виду.»

Вопрос от ✨Марии✨:
«Всем добра! Подскажите, стоит ли слушать людей (это знак или предупреждение), которые подходят на улице и говорят, у тебя это болит, или это, или еще какие-то предсказания? Или это все ерунда!»

Ответ:
«С одной стороны, ничего случайного не бывает, так как внешний мир и события в нем - есть проявление наших подсознательных программ. С другой стороны, человек имеет выбор, как реагировать на это. Если у человека есть латентная предрасположенность к какой-то проблеме, ему это подсветят не только случайные люди на улице. Информация будет попадаться в соц. сетях, книгах, на ТВ и т. д., так как болезнь, даже еще не проявленная - это часть мировосприятия человека, а значит, фокус на этих энергиях будет в любом случае. Но только один человек загонится, что накаркали или сглазили, а второй это считает как подсказку, что нужно в этом направлении поразмыслить и изменить какие-то поведенческие шаблоны, чтобы не проявить эту болезнь уже на физическом уровне. Если у человека нет предрасположенности, у него даже реакции не будет на такие наговоры, просто посмеется.»

Вопрос от Natasha Mackin:
«Доброго времени суток всем!
Мои поздравления каналу 🙏🥳🎉.
У меня возник такой вопрос после медитации.
Я пошла на 3-го ребёнка не из любви и желания иметь ребёнка, а чтобы наказать себя. Мне было так плохо тогда, но чтобы отгородиться от решения проблем с мужем и жизнью, я родила её и хотела ещё и 4-го, и 5-го ребёнка, чтобы я уже совсем не могла головы поднять из ямы, которую сама же себе и вырыла. Слава богу, мне дали только 3-го ребёнка, а потом развод.
Но теперь этот ребёнок 17 лет и себя, и меня наказывает, и осложняет жизнь нам обеим. Можно ли переписать эту программу наказания, которую, как я чувствую, я сама заложила в неё. Я прямо почувствовала в медитации всю ту боль, что была у меня тогда 18 лет назад. Что я могу сделать, чтобы помочь нам обеим. Благодарю заранее за совет 🙏🙏🙏»

Ответ:
«Наталья, можно все переписать. Нужна только вера, даже если кажется, что ничего не меняется, постоянная работа над собой, и результат придет. Ведь это не проблема одного дня. Это укоренившиеся нейронные паттерны, которые и есть так называемые самскары, которые вы тянете еще со своего детства, а сейчас распутываете во взрослой жизни. Такие хронические паттерны требуют 6-12 месяцев работы, чтобы их размягчить и переписать. А постоянная практика нарабатывает уровень концентрации в энергопрактиках, и каждая последующая практика усиливает качество работы. То есть

если первые самскары разбиваются с трудом, то последующие все легче и легче.»

Вопрос от Фидана 🕉:
«Доброго времени суток, дорогие единомышленники. Скажите, пжл., встречался ли кто с таким явлением, как сон во сне. Периодически снятся разные эпизоды, к примеру, запускаю дрон в небо, наслаждаюсь красотами, внезапно он теряется, мне не нравится, просыпаюсь во сне, а дрон лежит рядом, и я готовлюсь к его запуску, то есть возвращаюсь в начало действий, зная, что потеряю его. Также был сон с неудачной покупкой квартирой, где, выяснив окончательно все недостатки, возвращался в изначальное состояние/положение и совершал действия, зная/предвидя будущие события. Каждый раз после пробуждения думал, вот бы иметь такую способность. В одной из лекций Имрам рассказывал, что это способность сознания проникать в матрёшку тел. Что скажете? Или, как всегда, фантазии мои.»

Ответ:
«Об этом феномене писал Кастанеда в книге "Искусство Сновидения". И называл их вратами. Но он, правда, утверждал, что если 4 врата будут, то есть из третьего сна войти в 4-й за одну ночь, то можно не вернуться, и сознание застрянет в этом мире сновидений. Но по факту это просто уровни астрала, и выход за 4 врата - это попадание в состояние Сушупти, сон без сновидений, или пространство без идей, где нет визуала, только состояния.»

Вопрос от Natasha Mackin:
«Елена, благодарю за совет. 🙏🙏🙏 А интересно, практика благодарности родителям, только переключённая на меня саму, подойдёт?»

Ответ:
«Да, практики благодарности к себе очень эффективны, как и аффирмации типа: я молодец, я со всем справлюсь, я уверен в себе и т. д., хорошо переписывают нейронные цепи самообесценивания, которое очень сильно влияет на физическое здоровье. Просто с ними нужно работать на постоянной основе, и эффективнее всего они в момент засыпания или пробуждения.»

Вопрос от Тани:
«Доброго всем дня 🙏.
Александр, подскажите, пожалуйста, правда ли, что отпевание умершего - это ритуал подчинения, а не освобождения, что это не помощь душе, а ритуал передачи власти над ней эгрегору. И что есть определенный период времени для отпевания, пока душа не ушла из тела, а если уже ушла из тела, то отпевать уже бессмысленно?
БлагоДарю 🙏»

Ответ:
«Ну, не совсем прям там ритуал подчинения и передачи власти. Человеческий уровень

далеко не на все тонкие миры может влиять. Но это своеобразная печать, якорь, который сработает при перевоплощении, чтобы человек в новой жизни был привязан к этому эгрегору энергетически. Такие техники были и до христианства, например, родовые кланы практиковали перерождение в этой же семье, так как считалось, что это дает увеличение как физического и энергетического потенциала, так и более глубокого понимания традиций клана, так как не нужно было обучать с нуля. В христианстве другая проблема - захоронение. Наше тело есть часть нашего представления о нас самих, и медленно тлеющее тело не дает быстро уйти на перевоплощение, что прилично тормозит эволюционный процесс и усиливает страх перед смертью.
Насчет отпевания позже, чем по традиции. Вообще сейчас ритуалы отпевания крайне искажены и вообще не несут никакой силы, так как ритуалы делаются неправильно, и многие знания утеряны, поэтому в большинстве случаев это просто как традиция, чем какая-то энергетическая работа.»

Вопрос от Елены:
«Добрый вечер! Александр, хотелось бы узнать ваше мнение о практике МерКаБа? И интересно, что вы думаете о танце Шивы, практике Андрея Лаппы? Благодарю!»

Ответ:
«Можно сказать, что Танец Шивы - это набор сакральных пассов (движений), которые называются Караны. Их 108 штук. Каждая Карана содержит 5 основных принципов формирования Вселенной: создание, сохранение, разрушение, сокрытие иллюзий и освобождение. Если совсем залезть в сакралистику, то с помощью каждой караны можно раскрыть определенный архетип энергии, который является одним из кирпичиков мироздания, так как человек есть фрактал макрокосма, и все эти архетипы заложены в нас.
Насчет Меркабы - это изобретение каббалистов. Если посмотреть с точки зрения энергетических практик, я бы назвал Меркабу как астральную структуру, которую выстраивает человек с помощью практик и начитываний, чтобы потом с ее помощью можно было легко сдвинуть сознание в более глубокие божественные слои. Но я в ней не вижу ни одного преимущества перед теми же йогическими или тантрическими энергопрактиками, потому что все равно присутствует подчерк человеческого эго сделать технологию, которая на халяву позволит схалтурить и ускорить духовную эволюцию, чем в целом вся каббалистика и занимается.»

Вопрос от Фидана 🕉:
«Доброго времени суток! Меня всегда интересовал один вопрос. Вы постоянно находитесь в служении, не считаетесь с личным временем. Своим опытом и знаниями могли бы достичь того самого совершенства, о чем часто говорят Священные писания, и примкнуть к лотосным стопам Бога. Что вас вдохновляет? Что Вами движет? 🙏»

Ответ:
«Волшебный пендель 😉, или в нашем случае божественный пендель. Не буду прикидываться святошей, была бы моя воля, сидел бы тихонечко на коврике и тужился бы в попытках достичь совершенства. Но не прокатило, сверху приказ пришел, сказали -

чего нахапал знаний, иди делись. 😉

А если серьезно, то это служение не в одну сторону. Ваши вопросы и ваши жизненные ситуации подсвечивают гораздо больше паттернов, чем я смог бы прожить сам. Видны закономерности и типовые архетипы. В этом множестве опыта узор Вселенной прорисовывается гораздо отчётливее, что усиливает и ускоряет мою личную эволюцию. Отвечая вам, я раскрываю множество внутренних инсайтов и глубже понимаю божественный замысел, и глубже начинаю отвечать на ваши вопросы. Все взаимосвязано. Я есть Все, Все есть Я - так звучит первая чистая таттва, которая находится над слоем иллюзорной Майи. 🙏❤️»

Вопрос от Rust Stanislava:
«Именно.
Зажимы и блогки.
а, вот
иксть способы расслабления..
что то не очень полусается..
есть ли эти
золотые способы, ясные и доступные для всех?»

Ответ:
«Эти золотые способы здесь звучат постоянно. Та же нидра-йога может легко привести к самадхи, если ее практиковать постоянно. Дело же не в способах, а в человеческой тамастичности (лени, отсутствии дисциплины), а тамастичность связана с забитыми энергоканалами и обесточенными чакрами. Пустая муладхара - нет усидчивости, деформированная свадхистана - различные зависимости (еда, алкоголь, наркотики), деформированная манипура - нет воли на реализацию желания и т. д. Поэтому нужно параллельно помогать своему телу через очистительные практики, голодание, детокс, физические упражнения (дыхательные, йога, ходьба), чтобы выбраться из этого болота. Тогда и нидра не будет выкручивать тело или вырубать, и можно уйти не только в физическое расслабление, а и в трансцендентальное. А то получается, как в анекдоте: Мужик лежит на диване и смотрит видео «Как стать успешным». И там первая фраза: «Для начала встаем с дивана...». И мужик: -«А.., нет, это мне не подходит».»

Вопрос от Елены:
«Очень интересный ответ по Танцу Шивы. Вот если знаешь только движения рук, можно самому практиковать? Уж больно захватывающее. Писала Лаппе, говорит, приезжайте в Тибет, всему научим и объясним. 🙏🤱. Благодарю за новое виденье танца Шивы.»

Ответ:
«Практиковать-то можно, но, не понимая сакральности этих движений, результат будет на уровне физической зарядки. Как и с йогой в современных городах. Делают асаны просто как физкультуру, хотя асаны - это телесные бандхи, закальцовывающие определенным образом пранические потоки и имеют глубокий сакральный смысл.»

Вопрос от Ольги Ивановой:
«Добрый вечер, Александр, скажите, по НГМ Менингиома?»

Ответ:
«Менингиома по НГМ:
"Конфликт самообесценивания": Это может быть ощущение "недостаточности", "неспособности", "отсутствия ценности" или "поражения" в какой-либо важной жизненной сфере.
Например, человек чувствует себя "глупым", "неспособным принимать решения", "недостаточно умным", "недостаточно хорошим" для какой-то роли или задачи. Это может быть связано с умственной деятельностью, способностью мыслить, принимать решения или "быть на высоте" в интеллектуальном плане.
"Конфликт атаки/защиты": Поскольку менингиомы растут на оболочках мозга, которые, по сути, "защищают" мозг, конфликт может быть связан с ощущением "атаки" на голову, мозг или "ментальное пространство" или с необходимостью "защитить себя" от чего-то, что воспринимается как угроза для разума или мировоззрения. Это может быть ситуация, когда человек чувствует себя "под умственным давлением", "под атакой на свои идеи" или "не в состоянии защитить свои мысли".
Пример сценария по НГМ:
Человек сталкивается с ситуацией, где он внезапно и неожиданно чувствует себя полностью неспособным справиться с интеллектуальной задачей, решить проблему или принять важное решение. Это вызывает глубокое чувство самообесценивания, связанное с его умственными способностями.
Конфликт-активная фаза: Пока человек находится в этом стрессе, в его мозгу (в соответствующем реле, контролирующем мозговые оболочки) происходит "убыль" или "функциональный дефицит".
Фаза разрешения: Человек находит решение проблемы, кто-то помогает ему, или он просто "отпускает" ситуацию и перестает себя обесценивать. Конфликт разрешен.
Фаза исцеления (менингиома): В этот момент, по НГМ, начинается рост менингиомы, так как организм "восстанавливает" и "усиливает" ткань мозговых оболочек в том месте, которое было затронуто конфликтом, чтобы предотвратить подобный "убыток" в будущем.»

Вопрос от Ларисы Лазаревой:
«Приветствую всех 🙏.
Был ли кто в храме Баладжи в Индии?
Можете поделиться впечатлениями?»

Ответ:
«Мы были, когда группа собиралась здесь. Очереди могут длиться 12-24 часа, длиннющие проходы, по которой движется бесконечная очередь. Самый дорогой храм в Индии, крыши из золота, энергетика плотная, так как один из самых посещаемых храмов.»

Вопрос от Alla:
«Добрый день, Александр и уважаемая группа. Может, кто-то сталкивался с такой проблемой? Почему человек сильно бьет током? Не только предметы (особенно металлические), но и людей. Вычитала, что нужно заземляться, что соль хорошо помогает. Дома стоит антистатик 😉»

Ответ:
«Я так понимаю, вы хотите услышать ответ с точки зрения энергетики? Говорят, что в этом замешана повышенная вата-доша, которая отвечает за сухость, что вызывает накопление статического электричества, плюс возникает выброс праны. Вата-доша как раз и содержит 5 поддош, или 5 видов праны.»

Вопрос от Waldemar Knikst:
«Здравствуйте, я за советом. Практикую уже пару месяцев по методу Бутейко. Задержка дыхания на выдохе. Со временем получается с задержкой все лучше, и без напряжений, конечно, зависит от продолжительности, но после получасовой практики моё кровеносное давление подскакивает. У меня и так повышенное кровеносное давление, причину которого врачи не могут определить, занимаюсь спортом, все анализы хорошие. Этот диагноз послужил также толчком для занятий. Ведь теоретически, как я от многих слышал, такое дыхание, наоборот, должно способствовать понижению давления. Может, этот эффект придет после достижения определённого уровня при усвоении этой практики, или посоветуете лучше другую, или как страдающему гипертонией вообще противопоказано? Спасибо.»

Ответ:
«В этом и соль, что состояние дыхательной системы у всех разное, поэтому и дыхательные техники будут работать по-разному. Без понимания физиологии дыхательных органов и биохимических процессов самовольно брать дыхательные техники - так себе идея.
Бывают гипертоники, бывают гипотоники, у большинства зажата диафрагма, которая не только уменьшает рабочий объем, но и ложно стимулирует блуждающий нерв, проходящий через диафрагму.
Если в вашем случае есть повышенное давление и врачи не находят причины, то причина скорее всего в повышенном содержании кортизола в организме (не успевает выводиться естественным путем), поэтому симпатическая система постоянно стимулирует активность сердца и повышает давление. Вторая причина - напряжение тела во время задержки дыхания. Напряжены лицевые мышцы, шея и грудная клетка, что и вызывает повышение давления. Часто еще и мигрень может начаться. Третьей существенной причиной может быть спазм диафрагмы. Как сказал выше - сильно ограничивает рабочий объем легких (здоровый объем - 6 литров, большинство дышит на пол-литра) и, стимулируя блуждающий нерв, который отвечает за переключение симпатика-парасимпатика, идут ложные сигналы на включение симпатики. Плюс мышечное напряжение со второго пункта тоже влияет на диафрагму, так как она тоже является мышцой. Чтобы увеличить длину задержки - нужно работать совсем в другом ключе - разрабатывать диафрагму и рабочий объем через полное йоговское дыхание, тогда и 2-3 минуты задержка будет без напряга.
У тех же гипотоников от метода Бутейко может вообще паничка начаться, так как там

парасимпатика подавляет симпатику из-за того же переизбытка гормонов стресса, и увеличение углекислого газа могут сыграть ровно в обратную сторону. Вот с этим и связаны опасности вокруг дыхательных практик. Нельзя через силу тренировать задержки, нужно привести в норму дыхательную систему.»

—

Вопрос от Rust Stanislava:
«Задерживать на выдохе, вроде, вредно для сердца. Читала давно. Источник не помню... и разве реально
на выдохе до 1.5 минут?»

Ответ:
«Чего только не пишут... Вообще жить вредно, 100% говорю 😉. Если дышать по принципу «скажи дураку молиться», то да, все опасно. Но если понимать, что дают длительные задержки, то смысл там очень глубокий. Вдох и выдох - это работа иды и пингалы. Задержка дыхания - это работа сушумны. Поэтому и говорят, что истина находится между вдохом и выдохом. Но йоги не дышат не потому, что с кем-то там чем-то меряются, и у них нет цели побить рекорды по задержке дыхания. Я здесь рассказывал про кевала-кумбхаку, спонтанную остановку дыхания, когда дышать вообще не хочется, и можно в этом состоянии быть и 10, и 15 минут. И это врата в Самадхи.»

—

Вопрос от Natalya:
«Намасте 🙏. Александр, спасибо Вам за то, что делитесь с нами опытом и знаниями! Такой вопрос: в чате много говорится о важности заземления (проработки нижних чакр) для людей, занимающихся духовными практиками. Объясните, пожалуйста, поподробнее, почему это так важно, что происходит на энергетическом уровне в человеке, если он не заземлен? Благодарю заранее за ответ 🙏»

Ответ:
«Алексей хорошо резюмировал ваш вопрос. Немного детализирую. Пустая муладхара - разваливается тело, особенно скелет, пустая свадхистана - нулевое либидо, теряется вкус к жизни, проблемы с партнерами, нулевая манипура - нулевой социальный вес, увольняют с работы, не клеятся бизнесы, безденежье. Энергия скапливается на анахате, а анахата - это ветер, чакра, отвечающая за праны в теле. А праны отвечают за наши мысли, в итоге пранические ветра становятся неконтролируемыми, в голове хаос, нет фиксации в низах, и... в лучшем случае человек вваливается во вселенскую депрессию, которые многие путают с "темной ночью души", в худшем - психушка, так как при пустых низах и слабом теле усиливается влияние аджны - подсознания, и привет, шизофрения.»

—

Вопрос от Natalya:
«Интересно, а как же у реализованных Мастеров, достигших, как минимум, Самадхи, им тоже важно заземление? Или там другие процессы уже происходят? Где-то читала, что при реализации все чакры сливаются в Сушумне в одну чакру..»

Ответ:
«Раньше, прежде чем стать мастером, чем ученики занимались? Они по 12 лет только убирали ашрамы и делали работу на земле. Знаете почему? Правильно - заземлялись. Это сейчас на каждом углу в доступе книги по высшим йогам лежат (и, кстати, там очень много некорректной информации). И все бегут просветляться. Но не будет никакого просветления, пока есть проблемы с нижними чакрами. И те, кто стали мастерами, прошли через эту чистку и нормализацию, так как кундалини, которая поднимается во время самадхи, через грязные и недоработанные чакры никогда вверх не поднимется нормально.»

—

Вопрос от Yulia:
«Добрый день, сегодня услышала такую фразу в одном интервью (прислала приятельница, продвинутая во всех практиках): "Псевдодуховность - это кого-то прощать! Ты никогда не расстанешься с болью, если ты пытаешься кого-то простить!"... Ей это зашло на ура. Но я притормаживаю. Мне не совсем понятно, что имеется в виду. Забывать? Отпускать? Так как для меня это интервью достаточно агрессивным показалось.»

Ответ:
«Правильно здесь подсветили: "в чем продвинутая", "кто давал интервью". Этот вопрос лежит в той же теме постижения Ямы и Ниямы. И старожилы чата знают мое мнение по этому поводу. Обычным умом и психикой это явление не понять. Можно изображать из себя прощающего, но это будет все равно идти от эго, а значит, прощаем, если нам это выгодно. Даже одобрение со стороны, что мы кого-то простили - это тоже выгода. Вот и прикидываются святошами, чтобы их ценили и одобряли как прокачанных духовных людей. А по факту - лицемерие и подавление внутренних процессов, которые рано или поздно пойдут в воспалительный нарыв. Прощение - это не наработка качества добродетели, это понимание сути этого мира. Когда человек в своих практиках окажется в одном из слоев мироздания (чистой таттве), он проживет опыт единения, когда поймет, что он есть все и все есть он. И только после этого опыта будет истинное прощение, а точнее, отсутствие желания прощать, так как обижаться будет не на кого. Вы обижаетесь на свои пальцы, ноги, руки? Нет, потому что вы себя с ними ассоциируете. После проживания опыта единения мир выглядит как ваше тело. И обижаться не на кого. Только сострадание - как к вашему порезанному пальчику. 😉»

—

Вопрос от [i]REN:
«Для меня "прощать" - это когда ты возвышаешь себя над другим. Как будто ты лучше и позволяешь другому быть плохим. Гордыня, одним словом.»

Ответ:
«Как сказал уже выше. Первопричина необходимости прощать - обида. Обида - значит, кто-то не соответствует вашим ожиданиям и не оправдывает их. Поэтому уже сам по себе механизм прощения эгоцентричен в принципе.»

—

Вопрос от Leo Zab:
«Александр, здравствуйте! Скажите, на основании чего человек определяет красивый перед ним предмет/вид/человек и т. д.? Например, перед какой-нибудь абстрактной художественной композицией один человек (не искусствовед) испытывает чувство прекрасного, а другой равнодушно проходит мимо.»

Ответ:
«Я здесь вскользь упоминал про наше сознание, которое состоит из буддхи - наш предыдущий опыт, концепции, ахамкары - самоосознания/эголичность и манас (ум) как приемник сигналов с органов чувств. Механизм прост. Органы чувств воспринимают свет, цвет, форму, вкус, запах и т. д. Ахамкара сравнивает эти ощущения с накопленным опытом (буддхи). Если есть ассоциация с негативным опытом в прошлом (задушили красным платочком в прошлой жизни, например 😢, то у человека есть подсознательный триггер на красное и на платочек, а может, еще этот платочек имел какой-то запах), и если опыт был негативный, то ахамкара говорит - мне это не нравится, или вообще меня это тревожит, или отталкивает. И соответственно, наоборот: хороший предыдущий опыт вызывает приятные и теплые ощущения.»

Вопрос от Rust Stanislava:
«Как услышать... себя?
Как понять, что нужно, что нет?
И как не выбиваться от...
Сегодня расстроилась из-за птенцов.
вдруг, у дома, четыре птенчика.
Дроздята. и что они в Москве..
Среди голубей, ворон, кошек...
Отнесла в зелень.
один покрепче..
Одного попоила, как смогла.
Мать, вроде, сидела на проводе, а потом никого..
Так жалко.
рот открывают..
а чем помочь..
написала волонтерам.
Те только сказали, что это дроздята.. и у них слет..
вот и слетели.»

Ответ:
«И это совсем не сострадание, как многие думают. Синдром спасателя - это чистый гипертонус анахаты.
Фрагмент из материалов персонального кураторства:

Пример гипертонуса анахаты: созависимость, ревность, собственничество, удушающая забота, плохие личные границы (неумение говорить "нет"), чрезмерная жертвенность ("синдром спасателя"), постоянная потребность в одобрении и любви извне, страх быть отвергнутым, обидчивость, драматизация отношений, чувство, что "меня не ценят", "я

отдаю больше, чем получаю".

И связано это все с теми же праническими ветрами, которые буйствуют при пустых низах, о чем я писал выше.
Поэтому вы и не различаете, нужна ли была ваша помощь дроздам. Этот феномен сострадания к животным достаточно распространен среди любителей духовности, но парадокс в том, что параллельно этому "состраданию" чаще всего присуще полное отсутствие сострадания к людям. Начните работать с собой, хотя бы с чего-то маленького.»

—

Вопрос от Maiya Ahmedova:
«Александр, скажите, пожалуйста, я нашла мага, по причине того, что с финансами трудно и личной жизни нет, он сказал, что может все это мне дать, и еще гарантирует без последствий и без откатов. Сначала предлагал ритуал, где он заговаривает барашка и выпускает в лес, и как только его съедят, ритуал будет исполнен, я отказалась, потом он сказал, что есть вариант, где он работает с молитвами, нужно омываться несколько раз в день и читать молитву. Внутри у меня есть сопротивление, так как много читаю С. Н. Лазарева, ваши сатсанги смотрю и понимаю, что если у меня нет денег и отношений, это тоже не просто так, значит, мне не положено по карме, и, видимо, плюс ещё от чего-то оберегают, но он говорит, что внутреннее сопротивление - это бес, который не хочет, чтобы я хорошо жила. А откатов не будет, он сказал, потому что работает через церковь, я спросила, работает ли он в христианском эгрегоре? Он сказал, в христианском и мусульманском. Что вы думаете?»

Ответ:
«Чистая черная магия на крови, и никакого здесь христианства или мусульманства. Такие механизмы используются и при продаже души дьяволу, когда человек заключает контракт, чтобы его цели сбылись, кто-то должен умереть, причем он сам вроде в этом не участвует напрямую. Но ему нужно повзаимодействовать как-то с определенным человеком, и тот человек в течение нескольких дней погибает от каких-то внешних причин, а человек с контрактом получает то, что запрашивал. Дальше думайте сами.»

—

Вопрос от #hare_us$20:
«Александр, доброго! А есть ли причина, по которой вы "ленитесь" отвечать "кружками" или "голосовухами" на вопросы в чате? 😉»

Ответ:
«Есть. 😉 Я потом с помощью скриптов выбираю из истории чата вопросы и мои ответы, чтобы получилась книга. Голосовые и видео я не смогу скриптами обработать. Вот сейчас, в начале июля, начну собирать 2-й выпуск книги "Вивека: скрытые знания", так как вопросы и ответы в этом году объемные и уже приблизились к объемам как за весь прошлый год.»

—

Вопрос от #hare_us$20:
«Значит ли это, что больше видеопродуктов типа сатсангов нам от вас боле не видать, как и собственных ушей? 😉»

Ответ:
«Я уже отвечал на этот вопрос. 😉 Сатсанги на ютуб дают очень маленький трафик - 2-3 тыс. просмотров. Мантры в этом плане справляются гораздо лучше, что дает стабильный рост нашего сообщества. Этот год я посвящаю структуризации всех моих знаний, чтобы желающие могли получить информацию не фрагментированно в чате, а структурированно. Поэтому сейчас нецелесообразно проводить сатсанги. Но когда курсы будут готовы, я снова вернусь в эфир вещать. 😉»

Вопрос от ЛюдяМилой3312:
«У меня начало есть, а потом подвисло, но смысл понятен 🤷‍♀️»

Ответ:
«Да, какой-то битый файл был. Заменил.»

Вопрос от Rust Stanislava:
«ну, сострадание к животным с детства..
и с детства не крепкая. болела много.
Вы ранее сказали об
аджне..
Может, мне рано с ней работать.
у Имрама акцент
на аджну.
Пока нижние не нормализуются, то что?
Крию рано практиковать?»

Ответ:
«Все так и есть, как я сказал вам в предыдущем сообщении. Слабая с детства - проблемы с низами, сострадание к животным без сострадания к людям - дисфункция анахаты. Да, по факту вам нужно сосредоточиться на работе с нижними чакрами, потому что работа с аджной и слабыми низами создаст множество неприятных побочек.»

Вопрос от Evgeniia Maleva:
«Добрый день, уважаемое сообщество. Здравствуйте, Александр.
Расскажите, пожалуйста, про переход между семилетними циклами с 42-49 на 49-56. Что известно про это?
Завтра мне 49. Сегодня, пока, я чувствую себя ок, но за три дня до этого эмоционально и физически очень перетрусило.

- Началось всё с менструации, что пришла на полцикла раньше (ок, можно списать

на возраст).

- На следующий день появилось острое желание пищевой паузы незапланированной (обычно два раза на месяц Экадаши соблюдаю).
- На следующий день - щемящая пустота в груди разлилась. Она мне знакома по ранним годам, я ее называю тоской по Богу. Больно так сильно, что аж до физической боли в грудной клетке и сердце доходит.
- И вчера вишенкой на торте, всепоглощающее чувство никчемности, обесценила все годы жизни, ощущение себя полным нулём, отсутствие перспектив. Эмоции: гнев, тоска, ненависть, бессилие и обесценивание, обесценивание, обесценивание. Депрессия юных лет в наивысшем своём проявлении.
- Сегодня - всё тихо, спокойно внутри. Хожу, боюсь отсвечивать.
  Из практик на регулярной основе есть:
  ✓ Ежедневно - Око возрождения, мантры Ишта-Девате (у меня это Ганеша и Лакшми) и уже дописываю третью 108-дневную практику прощения (папа, мама, сейчас супруг).
  ✓ 3-4 раза в неделю Нади Шодхана, Хатха-йога и часовая Випассана.
  Ну, Экадаши ещё практикую и курс Ашваганды пропила.
  Вопрос: какие есть рекомендации, чего ожидать ещё и на что ориентироваться в дальнейшем? 🙏»

Ответ:
«Да, по интернету ходит информация про 7-летние циклы, но по факту оснований, подтверждающих эту теорию, нет. Хотя бы потому, что человек - это не замкнутая эко-система, и каждый человек рождается в разные периоды биоритмов окружающего пространства. Взять ту же джйотиш-астрологию. По натальной карте человек может родиться в разный период, и периоды планет будут у него проходить по-разному по сравнению с другим человеком (по той же вимшотари-даши). Поэтому ваши наблюдения могут быть просто совпадением с переходом каких-то астрологических периодов, когда обычно происходит своеобразная встряска и по здоровью, и по событиям.»

Вопрос от Елены Рожиной:
«Добрый вечер, Александр, можно вопрос по психосоматике остеохондроза. 🙏»

Ответ:
«По НГМ остеохондроз — это не единое заболевание, а комплексный процесс, где позвонки (кости) и диски (хрящи) могут быть затронуты разными, но часто взаимосвязанными конфликтами самообесценивания.
Например: Человек, который чувствует, что он "не может справиться со всеми обязанностями на работе" (конфликт самообесценивания в профессиональной сфере, затрагивающий позвоночник), может одновременно переживать ощущение "негибкости" в своей жизни или "разрыва" отношений (конфликт, затрагивающий диски).
"Висячий конфликт": Если конфликт не разрешается полностью или постоянно "реактивируется" (например, человек постоянно возвращается к ситуации, которая вызвала самообесценивание), то тело будет находиться в хронической фазе исцеления или будет происходить постоянное чередование фаз, что может приводить к

хроническим болям и дегенеративным изменениям.»

—

Вопрос от Елены Смирновой:
«Здравствуйте, сообщество, подскажите мне такой момент - 3 года в своей жизни была замужем, 25 лет как разведена, бывший супруг уже в другом мире, но я живу с его фамилией. Сейчас поняла, что фамилию нужно сменить, видимо, на девичью, вопрос вот в чем - дочери 20 лет, она тоже с этой фамилией, столько боли моральной и физической на одно тело, как ей, даже трудно представить. Ей тоже сменить фамилию? Или это ничего не изменит в её жизни?»

Ответ:
«Смена фамилий дает изменения в карме, но не освобождает от нее. Фактически меняете шило на мыло. Может, если только в своей голове уберете ассоциацию причастности к роду бывшего мужа, но делать ставку, что у вас все радикально улучшится, не стоит. Смысл есть только в смене на духовное имя. Знаю людей, которые, получив в определенной парампаре духовное имя, меняют паспорта, в которых указывают это духовное имя. В таком случае будет нести какой-то смысл.»

—

Вопрос от ✨Марии✨:
«Всем добра! Подскажите, это можно принимать за знак свыше? Ребенок из сада принес рисунок, а на обратной стороне написано про смерть? Что-то как-то неприятно...
Или это что внутри, то и снаружи?»

Ответ:
«Здесь можно легко развить в себе обсессивно-компульсивное расстройство, или, проще - синдром навязчивых мыслей, если пытаться во всем видеть знаки, не имея качества различения. Просто развивайтесь, и когда пойдут проявляться первые эманации Вивеки, вы просто будете знать внутри, знак это или нет.»

—

Вопрос от Waldemar Knikst:
«Здравствуйте, Александр, спасибо за ответ.
Вы пишите, что противопоказано практиковать задержки дыхания через силу. Для меня это как-то не постижимо без напряжения, особенно в начале, и ещё такого результата до 2-3 минут задержки достигнуть. Если вы мой случай конкретно рассмотрите, то это не так всё просто. Насчёт моей дыхательной системы, то я бы не сказал, что она плохая. Раньше увлекался пробежкой, при этом всегда пытался медленно и с задержкой при вдохе дышать. Постоянно стремился расширить грудную клетку. При последней медицинской проверке объем лёгких был где-то 5 литров. Головной боли нет, чувствуется только жар в лбу. Сердце и сердечные сосуды в порядке. Пульс где-то 60-70 в минуту. Давление около 160/100, самочувствие при этом хорошее, если бы не мерил, то и не заметил бы, что что-то не в порядке. Недавно был на исследовании у кардиолога. Он говорит, что всё нормально. Сосуды свободны, сердце работает как часики, вот только стенки сосудов толстые из-за высокого давления. Он рекомендует таблетки есть

и говорит, что причину высокого давления не найти, у меня просто такие гормоны. Вы пишите, симпатическая система (гормональная система?) постоянно стимулирует активность сердца, но если по пульсу судить, то оно не так уж и активно. Пульс у меня бывает ещё меньше. Про эту проблему я много в интернете читал и слушал. Есть одна версия, которая мне вероятной кажется, что главный нерв проходит через последний позвонок (атлас), который смещён, то тогда нерв придавлен и воспроизводит неправильный сигнал в головную центральную систему управления, и что негативно влияет на кровеносное давление. Эту информацию я выразил врачу-кардиологу, но он меня опроверг и сказал, что этого не может быть, нерв там вообще не проходит. Таблетки всё время отвергал, но, наверно, без них не обойтись, хотя их подобрать непросто. Я уже начинал брать, но не помогали, врач говорит, дозировка мала. Надежда лежит всё же на усвоении практик по дыханию. И как я понял, этот путь и постижение духовных миров взаимосвязаны. 🙏»

Ответ:
«В том-то и соль, что вы не представляете, как это делать без напряжения, поэтому ваши дыхательные практики будут направлены только на разрушение, и пользы вам не принесут. Расслабление - это главный ключ как в дыхательных практиках, так и в глубоких духовных состояниях. Вообще неважно, в каком состоянии ваше тело. Напряжение активирует симпатику, что приводит к повышению давления, учащению сердечного ритма, и надпочечники начинают выделять гормоны стресса, что прямо противоположно цели дыхательных практик: включение парасимпатики, замедление пульса и остальных внутренних процессов. Не говорю уже про повреждение кровеносных капилляров как в легких, так и в мозге. Чтобы уйти в трансовое состояние, активность внутренних процессов должна упасть на минимальные жизненные показатели, в противном случае вы никогда даже не приблизитесь к глубоким переживаниям. Поэтому когда начинается задержка дыхания, нужно отслеживать все напряжения тела, особенно лица и шеи, и если напряжение есть, нельзя долго удерживать паузу.»

—

Вопрос от Елены Смирновой:
«У меня ещё вопрос о сакральной геометрии. Я всю жизнь мечтала рисовать, но дети, работа, одна была, не срослось. Теперь этому телу почти 52, и желание рисовать никуда за жизнь не ушло, купила курс, но не начала, потому что не поняла, зачем мне это надо - просто на чердак потом убирать? Снова отложила. А тут узнала про сакральную геометрию - рисование мандалы, энергокартин, написание, возможно, только при изучении древних символов и медитаций перед началом работы. Вроде пазл сложился. И рисовать, и людям могут помочь такие картины, но возможности сразу купить дорогой курс нет, и закрался вопрос, а можно ли для кого-то рисовать такие картины, не навредит ли это людям?»

Ответ:
«Янтры (на аватарке Шри-Янтра), которые можно отнести к сакральной геометрии, являются энерготрансформирующими артефактами. Не понимая глубоко этой темы, навредить очень легко как себе, так и другим. Это как делать татуировки с различными биджа-мантрами и янтрами, не понимая их глубокий сакральный смысл. Есть множество различных архетипов энергий, и у каждого архетипа свои янтры. У человека

может быть совсем другая предрасположенность, а вы нарисуете ему янтру, которая не подходит, и человек получит какую-то непланируемую трансформацию. Поэтому лучше глубоко погрузиться в эту тему и только потом заниматься такими вещами.»

Вопрос от Марины Сердюковой 🦋:
«Как всегда, Алексей и Александр, ваши ответы попадают в то, что именно ищешь, и до того, как задашь вопрос!
Благодарю! 🙏
При смене фамилии неизбежно попадаешь в эгрегор того рода?
И ещё вопрос.
Если будущий муж заботливый, любящий, но искренний христианин, ставит условия не только сменить фамилию, а ещё и венчаться. Хотя по договоренности и многих бесед принимает занятия духовными практиками женщины. И вроде договорились, что у каждого есть свои предпочтения и ценности, которые только улучшают отношения, и к этому с уважением надо относиться….
Но… все равно срывается, нарушаются личные границы, и периодически его сильнейшее эго прёт: «я - прав», «моё», просто плющит!
А что будет, когда брак будет оформлен 😕.
«В темнице там царица тужит, а бурый волк ей верно служит» 😉. По всем законам 🤷‍♀️ женщина должна идти за мужем, принимать его ценности.
И она готова, и в принятии! Но не жертвовать же своим путем духовного роста.
С другой стороны, эта ситуация учит смирению, и раз нет разрешения, её, значит, не все этапы пройдены? Можно, конечно, все разорвать махом. Но это же будет повторяться в других отношениях или в другой ситуации в этой жизни, или в следующей.
Я правильно понимаю?»

Ответ:
«Жизнь показывает, что выходить замуж с фигой в кармане не стоит. Рано или поздно аукнется. Первые годы отношений прощается многое, пока новизна и феромоны ослепляют, но все неизбежно приедается, и если в этот момент нет общей нерушимой опоры, отношения начнут шататься. А нерушимая опора - это и есть духовная ось, так как все остальное зыбкое и временное. Поэтому в варианте "выходить замуж" есть смысл, если вы своей религией выбираете мужа, точнее, постижение Бога через него, выбросив все свои предыдущие концепции. Если у вас хитрая идея потом перетянуть мужа на свою сторону, то я вас разочарую - этого не случится. Людей переделать нельзя, можно измениться только самому.»

Вопрос от ✨Марии✨:
«1) Подскажите, имя тоже менять нежелательно, т. к. карма усилится?
2) если в семье рождаются только мальчики или только девочки, это какой-то дисбаланс? Т. к. когда гармония, рождается 2 пола ребенка.»

Ответ:
«1) Я выше писал, смена имени может менять кармические сценарии, но это речь не про

усиление кармы. Просто, сменив имя, вы не можете поменять кармические структуры, которые у вас были. Просто будете их отрабатывать по-другому.
2) Все внешнее есть отражение внутреннего, и дети отражают те качества, которые должен проработать человек. Если перетянута мужская энергия, дочки будут ее нивелировать и наоборот. Это не дисбаланс, а корректировка. И наличие обоих полов не значит, что в семье все будет хорошо.»

—

Вопрос от Натальи Воротынцевой:
«Алексей, здравствуйте. А зачем переключать мужей на анахату? Мы ведь вроде оставляем мужей и детей до 7 лет на свадхистане... Остальных на анахату.»

Ответ:
«Дети до 7 лет естественным образом еще энергетически питаются от родителей по свадхистане, а мужа оставляем на свадхистане, чтобы правильно распределялась сексуальная энергия между партнерами. Но по анахате тоже с мужем создаем канал, чтобы присутствовали не только низменные желания, а сердечный центр был включен во взаимоотношения. Анахата - это эмпатия, поэтому включенный муж по анахате будет лучше понимать вас и ваши чувства.»

—

Вопрос от Марины Сердюковой 🐝:
«а все-таки надо на анахату. Мужья так порой заземляют…. 😊»

Ответ:
«Но свадхистану обрывать нельзя, если вы собираетесь дальше жить с мужем как с партнером. Если вы перенесете на анахату, он потеряет к вам интерес как к партнеру в лучшем случае, в худшем у него пойдет сублимация накопившейся сексуальной энергии на манипуру, и получите разъяренного быка, так как эта энергия превращается в гнев.»

—

Вопрос от ✨Марии✨:
«Всем добра! А у меня какая-то странная стадия, страх испытывать какие-то негативные эмоции, т. к. от них всякие неприятности и болезни, что с этим можно сделать?»

Ответ:
«В жизни бывают разные периоды с разными энергиями, поэтому и мироощущения могут меняться, и реакции. Что можно сделать? В любой непонятной ситуации нужно уметь правильно дышать, чтобы успокоить эти пранические ветра.»

—

Вопрос от ЛюдяМилой3312:
«Залипла, читая - пролистывая ответы Александра в чате и вопросы.
И хочется воскликнуть - я "люблю и благодарю!" - особенно всех чатовцев канала Александра (его команду).

Прошла тест - Лакшми.
Ваш ишта-девата — Лакшми, богиня богатства и процветания.
И так удивлена - одна из первых мантр, которая ну очень откликалась. Теперь в гугле столько вариантов, а хотелось бы правильную.
Можно, Александр, попросить ссылку, или она есть в канале Мантры?
Люди - благодарю вас всех и, безусловно, Александра - проводника!»

Ответ:
«Конечно, есть, вторая снизу в плейлисте.»

Вопрос от Алексея:
«И снова этот вопрос возникает в чате 😉. Цитаты ответов Александра на подобные часто задаваемые вопросы: "это полностью сгенерированный и обработанный голос. Это чисто мое творчество с использованием компьютерных программ, благо, сейчас технологии значительно расширяют возможности для творчества. Это творческий медитативный порыв, когда комбинация получившегося голоса и мелодии вызывает вибрацию тонких тел и чакр. Тогда я финализирую в полноценный трек. Фактически я выдаю вам условно включенный "магический" артефакт, сопоставимый с тем, если бы вы начитывали мантру 100 тыс. раз, и она включилась бы у вас самих. Поэтому многие из вас и ловят резонанс с этими мантрами, так как у многих из вас есть уже собственная наработанная чувствительность."»

Ответ:
«В эту тему один из свежих комментариев на Ютюб под Дханвантари-мантрой:

@АннаМизерная-х9ь
Не могу не сказать слова благодарности. Пол года назад сильно заболел мой муж. Он просто таял на глазах и никто толком не мог что-то сказать и помочь. Это было сложно и ему и мне тоже. Принять, быть готовым любому исходу. В это время я нашла эту Мантру. Точнее она нашла меня. Я слушала её все время, как только выпадала возможность. Очищала свой дом, слушала, пела и слезы просто непрерывным потоком текли.. Она давала мне сил справляться с этими трудностями. И да, мой муж исцелился. Болезнь потихоньку развеялась и отступила. Благодарю от всего сердца ❤️❤️❤️.»

Вопрос от Екатерины Смирновой:
«Здравствуйте! Я в вашей группе недавно. Где можно подробней узнать про курс Персонального Кураторства? Что он дает? Сколько идет? И т. д.»

Ответ:
«Я думаю, вам стоит послушать мои сатсанги и почитать книгу, сборник вопросов и ответов за 2024 год, чтобы понять идеи, которые я раскрываю. И если резонанс будет, стучитесь в личку, поговорим про персональное кураторство.»

Вопрос от ЛюдяМилой3312:
«А я жду Ваш обещанный подарок - в формате аудиокниги.
У нас ютуб даже с випиен зависает или не прогружается.»

Ответ:
«Немного терпения. Там получилось 14 часов записи, которые нужно обработать 😉»

Вопрос от Марины Сердюковой 🦋:
«🙏 Благодарю 🙏.
Информация для осознания.
Мне понятно, что служение своим близким, в том числе и мужу, это через них служить Богу 🙏.
Вопрос. Я правильно поняла, что нужно принять религию или веру мужа?
Но тогда получается фига в кармане самой себе.
А может, честно жить в своей реальности и служить мужу через неё. Но без атрибутов его религии.
У Имрама есть несколько видео на тему отношений, где в одном из них он говорит, что надо договориться на берегу… и т. д.
Или все-таки набраться терпения и подняться до анахаты, где поля Душ соединятся и поймут друг друга, я поняла, что об этом говорил Алексей (а может, не поняла :):))»

Ответ:
«Вот, и Имрам говорит - договаривайтесь на берегу. В большинстве случаев женщина уступает и соглашается, думая, что ей хватит женской хитрости переманить мужа на свою сторону, но нет, так не работает. И это нужно сразу понимать. Если вы хотите настоящего мужчину рядом, значит, он будет навязывать свою волю и свое видение. Умудритесь передавить его - получите тряпку, от которой самой же захочется избавиться. В идеальной вселенной вы идете за мужем (замуж), он должен быть локомотивом духовного развития вашей пары, в реальности вы просто создадите два независимых государства внутри одной квартиры, каждый со своими интересами, отстояв свои границы. А потом плакать будете в подушку, что у мужа интересы переместились за пределы вашего гнезда (хобби, рыбалки, друзья, любовницы), где он находит людей, понимающих его мировоззрение, а встречая вас, он будет только раздражаться.
Я не запугиваю, вы уже давно в этом чате и много разных историй слышали. Все по классике, даже ясновидящим можно не прикидываться. Один и тот же шаблон. Я вижу только единственный выход: современное общество разрешает формат гражданского брака. Поживите минимум год в одном помещении друг с другом, чтобы флюиды немного развеялись и бытовуха малость прибила розовую пыль. И останется то, с чем вы будете жить дальше. Если то, что осталось, вас устроит, или, как минимум, терпимо, выходите замуж и венчайтесь.»

Вопрос от Rust Stanislava:
«а с Романтизмом как?»

Ответ:
«Романтизм в вашем случае - это тоже часть деформации анахаты. Создание иллюзорных представлений о том, как должно быть, на базе неприятия того, что происходит вокруг.»

—

Вопрос от ✨Марии✨:
«Всем добра! Подскажите, как убрать зацепку за деньги? И страх болезней? Возможно, они пришли из прошлых жизней, поэтому очень тяжело их убрать... или передано от предков...»

Ответ:
«Постоянное чувство нехватки чего-то, чувство неудовлетворенности - это одна из фундаментальных омрачающих программ Майи, то есть род и карма здесь ни при чем. Это заводская настройка человека. А когда не хватает энергий в низах, это чувство обостряется. Ослабить его можно, только прокачивая низы и держа тело в тонусе.»

—

Вопрос от Maiya Ahmedova:
«Александр, подскажите, пожалуйста, можно ли вашу мантру на гармонизацию отношений сразу подряд три раза прослушать, а не утром, обед, вечером по одному разу?»

Ответ:
«Можно. Чем больше слушаешь мантру, тем быстрее и качественнее она сработает.»

—

Вопрос от Надежды Дороховой:
«Доброго всем нам времени 🙋.
Долго размышляю над вопросом и не понимаю, почему:

1. практикуя Крийю, вся энергия уходит в верхние центры? ведь веду я её равномерно по всем центрам?
   Как так получается, что нижние центры обесточиваются, если энергию изначально поднимаю оттуда?
2. Душа привязана к телу, и после перехода ей *сложно* перейти на более высокие уровни (если взять христианские традиции), и количество жизней в этих традициях может быть многократным, где тело предают земле, и оно просто не успевает истлеть, воплощаясь в новую жизнь. Получается, что этой душе вообще нет шансов подняться на Высшие уровни?
   А как же тогда святые, чьи мощи разнесены как реликвия по всему миру, их души в высших планах, и помощь от них идёт, а от простых смертных такого нет.»

Ответ:
«1. Я или в одном из сатсангов, или в ранних ответах отвечал, что условно объем энергетического потенциала чакр условно можно представить по упрощенной схеме.

Чтобы накачать свадхистану, взяв энергию с муладхары, нужен объем 2 муладхар, манипура - 2 свадхистан, анахата - 2 манипуры. Арифметика младших классов - анахата вмещает 8 муладхар, а все три нижних чакры - это эквивалент 7 муладхарам, то есть, качая энергию с низов, анахата может забрать всю энергию с трех чакр, и еще останется пустое место. Правильно практиковать, накачивая чакры внешними источниками энергии, но подавляющее большинство начинающих практикующих гоняют собственную энергию наверх, а потом неважно себя чувствуют.
2. Тело разлагается в среднем за 7 лет (за исключением каких-то природных консерваций), поэтому не сказал бы, что это радикально мешающий фактор. Да, притормаживает, но не мешает в целом.
Насчет мощей святых... Вообще тема с большим количеством вопросов. Если понимать суть магических ритуалов и структуры эгрегоров, то идея святых мощей не такая уж и благостная. Святые становятся частью эгрегора, то есть по факту им действительно блокируют выход в более высокие слои развития души, удерживая их фрагменты тел здесь, а высокочастотную энергию, которой они смогли при жизни достичь, используют для подпитки и усиления энергии. То есть мощи становятся как бы мобильными местами силы, заякоренными за христианский эгрегор.»

Вопрос от ✨Марии✨:
«Всем добра! Почему, когда человек рождается, никто не прилагает инструкцию, как в этом мире жить?! 😉
Есть же инструкция к бытовым приборам, к таблеткам и прочее, а к человеку нет... Как пользоваться телом, правила жизни и духовной в том числе...»

Ответ:
«Это правило текущей игры. Бог забывает о том, что он Бог, чтобы уплотниться в индивидуальное сознание и играть в различение. Поэтому есть как фундаментальные ограничивающие программы данного пространства, сразу, по умолчанию, так и собственный нарабатываемый кармический трафарет.»

Вопрос от Ани:
«Здравствуйте! Хотелось бы узнать об особенностях работы с энергией Кала Бхайрава - один из аспектов Шивы, так понимаю, энергия достаточно специфическая. Астролог рассчитал, как ишта-девата.
Говорили, что лучше с наставником, так как энергии для неподготовленного человека могут быть сложными. В чате gpt начиталась ужасов, теперь не знаю, что делать 😱. Расскажите, пожалуйста, если есть такая информация, благодарю 😊»

Ответ:
«Откуда астрологи вытягивают такие архетипы? 😉 В стандартных рекомендациях таких ишта-деват нет. Вообще Кала Бхайрава в основном используется в тантрических традициях. Он управитель времени, правильнее будет звучать Каала - одно из фундаментальных омрачений, то есть навязывается ощущение линейного восприятия времени. Главный конфликт, который вызывает этот архетип - безысходность того, что

все временно, включая жизнь. А это главный страх эго. Но в высшем аспекте этот архетип может дать сиддху управления временем, но, как обычно, для того, чтобы что-то получить, нужно что-то потерять. Потерять все, что вас ограничивает и не дает приобрести это высшее понимание.»

—

Вопрос от Svetlana:
«Добрый день, уважаемый Александр и участники чата! Сейчас делаю практику на маму (обнуление кармических узлов), возник вопрос. Каждый день, в момент практики, вспоминается какая-то обида, каждый день новая, проживаю ее снова, со слезами порой, я пишу, а у самой картинки перед глазами, воспоминания, будто кино смотрю. Причем воспоминание вчера пришло совсем из детства, я уж думала, что все давно забыто, ан нет. Внешне ничего не меняется. как были наши с ней отношения сложные, так и сейчас. У меня возник вопрос, а хватит ли мне 108 дней, чтобы проработать это? (78 дней пройдено). Из души не уходят обиды. Да, вроде бы легче, головой понимаю, что мне нужно было пройти этот опыт, хочу принять это как лекарство, но душу так тяжело убедить. Инерция чувств пока не подвластна.»

Ответ:
«Воспоминания из детства всегда хорошо маскируются. Детская психика так настроена, чтобы не травмироваться. Загоняет все, что не может переварить, на подсознание. Я здесь уже рассказывал, что очень часто встречал людей, которые с пеной у рта доказывали, что у них не было проблем с родителями, а потом оказывалось, что там такие трагедии скрыты, и человек всю жизнь о них не вспоминал, а они фактически и формировали весь жизненный путь.
Насчет 108 дней - бывают разные уровни запущенности. Может, и не хватить. 108 дней - это средняя рекомендация по палате 😉, но никто не мешает зайти и на второй круг. У меня были и 9-месячные аскезы, когда явный результат приходил только через 6-8 месяцев.»

—

Вопрос от Rust Stanislava:
«Да. как сделать ум другом!
И не быть в противоречии в себе. Ведь ум воспринимается как свой.
а получается, не свой..
не друг.
удивительно даже.»

Ответ:
«Уйти из автоматизма жизни. Сейчас вами управляет подсознание через автоматические функции тела. Подсознание - набор нейронных цепей (самскар) или кармических латентных слепков. Ум только принимает внешние сигналы и сравнивает с предыдущим опытом, а так как опыт далеко не всегда был удачный, порождаются новые кармические ошибки. Поэтому и нужно тренировать осознанность, чтобы не подсознание формировало вашу реальность, а ваше внимание.»

—

Вопрос от Ивана Саныча:
«Реальность за пределами нашего мышления познаваема лишь метафизически, но с помощью некоторых умозаключений, например, принципа подобия и экстра(интер)поляции, возможно уловить связи собственной позиции, позиции частиц и позиций творцов на бесконечной шкале разума. Оставаясь, на первый взгляд, далеко не на выгодной позиции, у нас только что и остаются возможности поиска и осознавания 😉»

Ответ:
«Есть разные уровни мышления-познавания. Один уровень - стандартный, субъектно-объектное восприятие (есть я и есть внешний мир). Оставаясь в нем, не получится распознать метафизическую природу бытия, только гипотезы и предположения. Для этого 3 тыс. лет йоги и разрабатывали способы, чтобы можно было подняться выше этого уровня. Опыт вне человеческого уровня сознания и вне телесных ощущений дает прикоснуться к метафизическому восприятию и даже уплотнение обратно в индивидуальное восприятие уже не проходит бесследно. Полученный опыт расширяет диапазон восприятия даже человеческих органов, и восприятие этого "объективного" мира уже становится другим. Видные большие смыслы и идеи.»

Вопрос от Елены Б:
«Доброго дня!
Подскажите, пожалуйста, насколько "не рекомендуется" ставить прививку, особенно во взрослом возрасте? На данный момент по некоторым "бюрократическим требованиям" необходимо поставить прививку 👩‍⚕️.
Ум мой 😉, конечно же, против!
Насколько реально опасны прививки, могут ли быть последствия? Или, может, имеет смысл просто расслабиться и уколоться?))
Если что, прививка Корь 😉»

Ответ:
«Все очень субъективно и индивидуально. Зависит от вашей веры, страхов и т. д. Я в леса Амазонии ездил с фейковой справкой от желтой лихорадки, и все было хорошо, потому что с доверием был, а кого-то она спасла. Поэтому ортодоксальная антипрививочная идея - это не истина, хотя бы потому, что то, чему мы больше всего сопротивляемся, проживем на полную катушку. Сейчас, на сколько знаю, можно сдавать предварительные пробы на реакцию, вашу кровь смешивают с прививочным раствором. И если никаких побочек нет, можно не запариваться.»

Вопрос от Ивана Саныча:
«Наверное, с допущениями следует быть осторожными и стараться не выходить за диапазоны личных возможностей, но и не хотелось бы скручивать мысль до слишком высокого напряжения, допустим, до состояния, где нет никого, кроме меня или вас. Разгоняться нужно осторожно, с контролем состояния опорно-двигательного аппарата, при переоценке собственных возможностей далее придется двигать на костылях. 😉»

Ответ:
«Прямо про меня 😉, в свое время вообще без головы лез во многие духовные авантюры, что привело несколько раз к пограничным состояниям на тоненького: от безумия до летального исхода. Прям почувствовал, что кто-то меня свыше аккуратно вытягивал из этих ситуаций. С одной стороны, это дало расширенный опыт, с другой стороны, этот опыт посоветовать не могу 😕, не факт, что другому повезет. Но со временем понял, что экстрим можно заменить планомерной мягкой работой над собой, и результаты будут те же.»

Вопрос от Алексея:
«Предпочитаю концепцию, что это просто милость свыше. Напрягаться в достигаторстве точно не для меня 😉. Опыт показывает, что просто расслабиться тоже работает, и еще как работает - не зря Александр нас недавно просветил, что самадхи - это состояние тотального расслабления. Поэтому, следуя этому принципу, стараюсь просто максимально расслабиться (в той же нидре или подобной практике), а обнаруживание духовных опытов отдаю на милость Всевышнего: пусть все происходит по Его воле. Если время пришло - пусть обнаруживается духовный опыт, если нет - значит, именно так и должно происходить в данный момент. 🙏🙏🙏»

Ответ:
«Я здесь много подсказок между строк оставляю 😉. Кому нужно, тот различит. И относительно недавно вскользь упоминал, что мы тратим всю свою жизненную энергию на удержание нашего образа эго-личности. Образно это можно представить, как пустая темная комната, и есть точка сознания, которая начинает придумывать свою личность: внешность, характер, жизненные концепции, то есть материализует из пустоты этот слепок. И вся энергия уходит на удержание этой голограммы. Расслабление - это не только физическое, но и ментальное. Почему в духовных традициях говорят: я не это тело, я не этот ум, я не эта личность и т. д. Отпускание концепций и есть расслабление, и чем больше человек перестает держаться за идеи и концепции, тем меньше ментального напряжения, а когда отпускает все, происходит расслабление - самадхи.»

Вопрос от Татьяны:
«Я новичок в этом чате. Но меня очень заинтересовали ваши концепции, какую работу мы должны проводить с собственным телом, как лечить болезни, как поднять точку сборки. С удовольствием слушаю, Александр, ваши сатсанги, из них беру очень много ценной для себя информации.
Сейчас хочу сделать проработку родителей для обнуления кармических узлов. И тут сразу у меня возникает вопрос, связанный с отцом. Дело в том, что когда ему было 18 лет, он сменил себе имя. Какое имя мне указывать и прописывать на листке бумаги, когда я буду проводить технику благодарности относительно отца.❓
Заранее благодарю за ответ.»

Ответ:
«Имя вторично в проработке, это скорее как якорь зацепиться за личность вашего отца.

Но если у вас есть четкий образ его, этого достаточно при поклонах. Поэтому можете написать актуальное имя, через которое он проявляет себя сейчас.»

—

Вопрос от Waldemar Knikst:
«Реальность для меня - это то, что проявлено, то есть то, что я воспринимаю моими органами.
И для каждого она своя. Например, с радугой 🌈, для собак она не существует.
Также всё зависит от нашего ума, как мы воспринимаем - оцениваем, перерабатываем.
Поэтому для расширения восприятия реальности необходимо расширенные способности.
И через погружения в медитативные состояния возможен соприкосновения с духовным, которое за пределами ума.
Через настройку на Эту всеобщую вселенную волну мы развиваем эти способности, которые создают Контакт, но приём будет так же индивидуален.»

Ответ:
«Чуть дополню. Я сегодня уже писал, что это субъективно-объективная реальность (Есть Я и есть То), субъект наблюдает внешние объекты, но даже диапазон физических органов может быть разным у каждого человека, поэтому и реальность уже не такая объективная относительно других людей, а если на физические органы накладывается уровень тонкого восприятия (5 органов чувств имеют несколько уровней активации, от физических до тонкоплановых, например, фантомные звуки, запах, видение энергий и т. д.), то, даже находясь в физическом теле, получается различать реальность больше, чем позволяют физические приборы измерения. Через медитацию можно выйти в состояние до (Я есть То, То есть Я), реальное переживание целостности и неотделимости этого мира, что даже по возвращению обратно в тело уже кардинально изменит паттерн восприятия субъективно-объективной реальности.»

—

Вопрос от Ивана Саныча:
«Только здесь есть одна проблемка. Если бы мы все опирались только на органы чувств, то мир для всех был бы абсолютно одинаков (это реализовано у существ нижнего порядка). Но человек к органам чувств ещё подключает одну переменную, которая искажает оригинальный сигнал извне до безобразия.. имя ей ум или опыт.
Доказывать всему миру, что твоя точка зрения верна, - это начало пути, задаться вопросом, почему все люди разные, - середина, осознать, что истина в каждом, - конец пути. 😉»

Ответ:
«Да, тройственность ума: буддхи (опыт) - ахамкара (эголичность) - манас (информация с органов чувств), где полученная информация сравнивается с опытом и выбирается наименьшая (по субъективному мнению эго=личности) из зол. Из этого вывода человек и действует, хотя большинство поступков со стороны кажется в лучшем случае бесполезными, в худшем - усугубляющими. Но человек, действующий, не может по-другому. Поэтому мы видим картину, что если человеку принести конечную истину, а в его буддхи нет соответствующего опыта, он не различит истину. И пойдет наступать на

грабли, нарабатывая опыт. И однажды, получив в очередной раз по лбу, воскликнет: теперь я понял, о чем говорят мастера 😉»

—

Вопрос от Альбины Шакировой:
«Всем чудесного дня 🌞. Александр, пожалуйста, новую версию Гаятри-мантры выложите и в ВК 🙏. Очень люблю Гаятри-мантру. 1-ю версию в ВК всегда слушаю и пропеваю, хотелось бы и 2-ю там же. 🌺»

Ответ:
«В понедельник там появится по планам.»

—

Вопрос от Натальи Воротынцевой:
«Всем доброго дня. Ответьте, пожалуйста, на вопрос. Читаю мантру Шри-Янтре на четках. Вчера четки порвались. Выкину. Прочла уже 78 дней из 108. Мне эту аскезу заново начинать читать, либо закончить до 108 дней, но уже без чёток? Я за городом, оперативно купить новые не смогу.»

Ответ:
«Прерывать начитывание не нужно, просто четки выбросьте (вода или огонь), какое-то искажение они на себя взяли (поблагодарите) и читайте без четок дальше, пока не купите новые. Можно голосом начитать 108 раз на телефон, чтобы потом не отвлекаться.»

—

Вопрос от Rust Stanislava:
«может, и так.
но тогда вся, или почти вся, культура из деформации анахаты.»

Ответ:
«Вообще-то оно так и есть. Вам романтизм какую практическую пользу принес? Вся литература, фильмы и музыка построена либо на человеческой трагедии, либо на человеческих мечтах (романы о внеземной любви). Какую пользу в реальной жизни это дает? Человек придумывает себе идеал и страдает, так как не может найти этот идеал в настоящей жизни. Вместо того чтобы пытаться распознать окружающий мир, понять его сущность и глубину, большинство предпочитают витать в облаках. А для мозга что реальная жизнь, что воображение - нет разницы. Но сформированная картинка ожидания сталкивается с огромным несоответствием, и получаем хронический рассинхрон в виде невроза. Поэтому я не могу романтизм назвать здоровым состоянием. Это отрицание и несогласие с окружающим миром, а окружающий мир - это ваша проекция. И это не значит, что нужно быть сухим и безэмоциональным - это обратная крайность. Нужно жить в моменте и осознавать всю эту реальность здесь и сейчас, чтобы однажды обнаружить ананду - блаженство совершенства этого мира.»

—

Вопрос от ✨Марии✨:
«Всем добра! 1) Александр, подскажите, вы говорите про творца Бога, а где же Бог в аффирмациях, т. е. человек работает над собой, например, я уверен в себе, я богат, где же воля Божья, по сути, человек сам определяет свою жизнь?
2) Головой прекрасно понимаю, что все испытания для развития души, но внутри что-то сопротивляется и хочет, чтобы все было хорошо, а не вот это вот все? Как с этим быть?»

Ответ:
«1) Бог в любом проявлении. Ваши текущие состояния - поведенческие паттерны и привычки, которые привели к текущим проблемам - это был ваш выбор раньше, когда вы решили реагировать на мир именно так, думая, что это самый лучший и эффективный способ. Длительное использование таких реакций привело к укоренению нейронных паттернов, которые стали частью вашей личности. Аффирмации - это способы переписать эти паттерны на новые, когда обнаружили, что старые работают против вас. И тогда, и сейчас - это игра Бога в различных комбинациях.
2) Проблема испытаний не в самих испытаниях, а в нашем отношении к ним. К одной и той же проблеме можно относиться по-разному: можно довести себя до инсульта/инфаркта (неприятие ситуации) или наложить на себя руки (якобы потерял смысл жизни), а можно разрешить этому произойти, попытаться понять, для чего эти изменения, подкачать себя энергетически, чтобы не свалиться в состояние унылой какашки, и через какое-то время все восстановится. Карма - это программа обусловленного двойственного ума, который постоянно ждет подвоха извне. Когда человек расширяет свое восприятие до "Я есть Все и Все есть Я", многие условности, включая карму, исчезают. Размышлять об этом можно бесконечно долго, но пользы 0, пока человек не начнет работать над собой.»

Вопрос от Татьяны:
«Всем добра и мира 🙏.
Здравствуйте, Александр.
Сегодня слушала 9-й сатсанг, и там вы говорили, что если человек знает час своего рождения, то вы можете подсказать, на какой сайт или в какой чат нужно перейти, чтобы узнать своего ишта-девату и узнать подходящую моим энергиям мантру.
Заранее благодарю за ответ 🙏»

Ответ:
«Это очень давно было, те ссылки либо стали платными, либо выдают ерунду. Может, кто-то из участников чата знает рабочие ссылки. Либо обратиться к астрологам.»

Вопрос от Di:
«А как работают мантры, если, к примеру, у меня плохая карма на отношения, но я начну слушать мантру, что она исправляет?»

Ответ:
«Мантра - это звуковая форма определенного архетипа энергии, янтра - геометрическая форма. Они изначально чистые и неискаженные. Человек накапливает слой

кармических искажений и уже не может объективно действовать. Даже, казалось бы, в 100% правильном варианте почему-то получается не так, как ожидалось. Это и есть кармическое омрачение. Слушая и пропевая мантры, человек запускает трансформацию своих внутренних поврежденных кармой структур к эталонным, постепенно выправляя свою энергетику.»

Вопрос от Mimi:
«Здравствуйте, Александр и Ольга, пожалуйста, помогите мне советом, дело в том, что я спрыгнула с антидепрессантов месяц назад, думала, я готова контролировать сама свои недуги, но, походу, рана ещё, или вообще без них никуда, никогда... мне так обидно, я печатаю и плачу... неужели всю жизнь буду их пить?! Обидно осознавать, что я завишу от них, здесь, в Англии, врачи рады предложить их, а достать на выходных без врача... сижу, жду, чтобы ещё одной кучкой специалистов по тел., чтобы они решили, дать мне или нет, а сама в кризис. ситуации, простите за длинный рассказ. Может, кто знает, какие чаи пить или другие способы лечения тревоги и нервов?! Спасибо заранее всем 🙏. Намасте.»

Ответ:
«Здесь в базе знаний были выложены видео про ашваганду. И про антидепрессанты я тоже рассказывал, как они работают и почему не помогают. Поищите в поиске. Постепенное снижение доз антидепрессантов и увеличение дозы ашваганды как способ слезть с первых. Но по итогу это все равно не решение, а смягчение. С психикой нужно работать через дыхание, плюс работать с низами, так как чем меньше энергии в низах, тем легче сорваться в тревожность.»

Вопрос от Elena))):
«Я в чате новичок, здравствуйте. Хотела узнать, можно ли православным слушать мантры?»

Ответ:
«Я здесь уже отвечал на этот вопрос. Индусам все равно, они принимают любые пути к Богу, православие радикально против, то есть ни один батюшка не одобрит. Решаете сами, на сколько вы православная. Православие - это дуальная религия с рядом ортодоксальных ограничений, и ее ключевая идея - идти к Богу через страдания и смирение (Христос на кресте). Если чувствуете, что эти ограничения не для вас, погружайтесь в ведическую философию. Там свободы и понимания Бога гораздо больше.»

Вопрос от Жанны:
«Здравствуйте! Подскажите, пожалуйста, как еще можно эффективно закачать низы, кроме Ока Возрождения? Опять пыталась начать делать, и снова стала поясница болеть. Вроде все делаю как надо, но постоянно отдает в поясницу.»

Ответ:
«Низы можно прорабатывать через работу с чакрами, чему я обучаю на персональном кураторстве. Если через физику, то поищите что-нибудь из цигун, там более щадящий подход, чем йога или Око возрождения. Либо найдите йога-терапевта, который подберет мягкие техники.»

Вопрос от Snezhanna:
«Всем добрый день!
Хотела бы узнать, с чем связан страх смерти? Проявляется как страх перед неизвестным, что ты не можешь контролировать, и страх того, что ждёт после этого. Как будто потеряешь связь с телом, с миром. Тут же сопровождается страх летать на самолетах, в закрытом пространстве, будто не контролируешь ситуацию, раньше такого не было у меня. Как можно решить данную проблему? Потому что каждый день мысли об этом, меня ждут большие перемены, где мне придется сесть на самолет, а я переживаю, что не справлюсь со страхом лететь на нем.
И так же страх смерти и неизвестность не дает полностью насладиться жизнью. Недоверие так же идёт к приему лекарств, недоверие ко всему, что может будто навредить здоровью либо жизни. Буду благодарна за ответ, так как долго старалась найти ответ, в разных источниках, делала практики, слушала ГЦ, чистки сама себе делала, старалась успокоить себя, но будто не могу сама себе здесь помочь 🙏»

Ответ:
«Страх смерти - это фундаментальный страх потери самоидентичности. Когда человек умирает, его личность растворяется, остаются только сильные эмоциональные отпечатки (серьезные события с большими эмоциональными потрясениями), которые переходят в следующую жизнь как подсознательные латентные отпечатки. Страх смерти находится в муладхаре, и когда в ней мало энергии - этот страх обостряется. Когда энергии в низах много, страх практически не чувствуется. Т. е. чем слабее ваше тело, тем сильнее страх смерти. Там же находятся воспоминания прошлых смертей, последние секунды, когда сознание отрывалось от тела. Поэтому когда человек сталкивается в этой жизни с какими-то триггерами (цвет, запах, вкус и т. д.), которые ассоциируются с запечатанными воспоминаниями, может резко начаться приступ страха, так как подсознательно всплывает воспоминание-ассоциация, хотя в реальности никакой опасности нет и угрозы жизни тоже.
Второй момент, как вам здесь уже подсветили. Страх смерти - это индикатор недоверия к Высшим Силам, то есть чем ближе к Богу, тем слабее страх, чем больше выражен эгоцентризм, тем страшнее умирать (потеря наработанной личности). Поэтому духовное развитие смягчает этот страх.»

Вопрос от Inna:
«Всем добрый день!
Александр, подскажите, пожалуйста, что означает гипертиреоз по НГМ?
Поискала по чату, нашла только про гипо-. Если не увидела, подскажите, где посмотреть 🙏»

Ответ:
«По НГМ гипертиреоз связывается с так называемым "конфликтом бессилия" или "конфликтом невозможности что-то изменить". Это может быть конфликт, связанный с:
Ощущением, что вы не можете что-то контролировать или изменить в своей жизни. Например, ситуация, когда вы чувствуете себя беспомощным перед лицом какой-либо проблемы или не можете повлиять на исход важных событий.
Стремлением "поспешить" или "успеть" что-то сделать. Щитовидная железа, по Хамеру, связана с ощущением времени и скорости.
Гиперфункция может возникать, когда человек находится в состоянии крайней спешки, пытаясь "ускорить" события или чувствует, что ему не хватает времени.
"Конфликт времени": ощущение, что время "уходит", и вы не успеваете что-то сделать или достичь.»

Вопрос от Екатерины Жуковой:

«Доброго времени! Александр посоветуйте пожалуйста, мазь, лекарство из аюверды, против трофических язв. У бывшего мужа открылись на ноге ранки, врачи выписывали, но это не надолго. Благодарю. »

Ответ:
«Я не думаю, что есть быстродействующая аюрведа для трофических язв. Но я не профи в аюрведе, нужно искать хорошего врача. Может кто-то из участников знает и может порекомендовать. На сколько я понимаю,у него сахарный диабет? Если да, тогда новости печальные. Там нужно чистить весь организм, мощные детоксы, убирать всю молочку и переходить на щелочное питание, иначе ампутации не избежать. Как правило при сахарном диабете все это только усугубляется и практически никакие средства не помогают.»

Вопрос от iREN:
«Что-то не понимаю...
Двапара-юга — третья из четырёх юг, или эпох, в индуистском временном цикле. Она следует за Трета-югой и предшествует Кали-юге. wikipedia
Вы ничего не перепутали?»

Ответ:
«Чтобы прекратить бурные обсуждения, какая сейчас Юга, я сломаю логику всех озвученных вариантов. Линейное восприятие времени - это одна из фундаментальных программ-омрачений Майи, поэтому какой сейчас период - может обсуждать только ограниченное человеческое восприятие. В своей высшей сути время нелинейно, и прошлое-настоящее-будущее существует одновременно, как одновременно существуют все Юги. А так как человек представляет собой микрокосм и несет в себе те же качества, что и остальная вселенная, для человека время - это чисто субъективный параметр, и он уникален для каждого из вас, то есть у каждого свои внутренние часы, и каждый человек проживает в своем периоде, причем необязательно проживать линейно. Можно перескакивать с одного периода на другой в зависимости от развития

этого человека. Юга - это цикл понимания истины и нравственности, то есть состояние внутренней проработанности, поэтому у каждого из вас своя Юга. Кто-то продолжает жить в Кали-Югу, кто-то в Сатья-югу и т. д. А то, что мастера пытаются преподнести - это скорее средний градус по больнице. Не будет такого никогда, чтобы все человечество одновременно перешло в одну Югу, просто когда большинство из живущих перевалят в своем развитии в следующую Югу, будет считаться, что человечество перешло в следующий период.»

—

Вопрос от Ольги Ивановой:
«Здравия и благости всем❤️.
Вопрос, как понимать удовольствие в этой жизни? Рассуждение, делать всё с удовольствием. В действиях, еде, занятиях и прочее. Что за этим стоит? Вообще, за понятием, есть ли в мироздании определение как удовольствие? Или это порождение ума? Короткий путь без преодоления, без определения для себя того самого, что через различение внутри определяется "хочу" и "надо"? Конечно, тут избирательно, и нужна конкретика.»

Ответ:
«В мироздании есть все, что есть у человека, так как человек - микрокосм, но человеческие желания огрублены из-за искажающих программ. Вообще удовольствие в высшей сути - это ананда, блаженство. Но возникает она не от получения и смакования чего-либо, а от самоосознания существования - Я есть. Те, кто проходили через самадхи, описывают это ощущение как оргазмическое состояние каждой клетки нашего тела, на сколько это можно сравнить человеческим языком. В природе человека, ограниченной личности, удовольствие рождается из фундаментальной программы омрачения - постоянной неудовлетворенности, поэтому мы всю жизнь в поиске чего-то нового и разнообразного, так как, даже получив что-то, через некоторое время мы теряем интерес и увлечение к этому. Фактически живем жизнью наркомана в поисках стимуляторов дофамина, серотонина и эндорфина, и когда естественных стимуляторов не хватает, человек начинает их искать в более тяжелых стимуляторах (алкоголь, наркотики и т. д.). Но ни один стимулятор удовольствия даже близко не сравнится с истинным блаженством. Очень хорошо эту тему раскрыл Пелевин в книге «Тайные виды на гору Фудзи».»

—

Вопрос от Марины:
«Добрый день. Что-то я уже совсем запуталась. Получается, «ум» к нам прилагается в этой жизни с момента рождения? А как им пользоваться, мы выбираем сами, в соответствии с нашими кармическими отпечатками?»

Ответ:
«Ум не прилагается. Это инструмент восприятия этой плотной, материальной реальности. Я здесь относительно недавно расписывал механизм работы ума и из каких компонентов он состоит: буддхи, ахамкара и манас (иногда добавляют читту). В поиске чата наберите. Проблема в автоматизме. Наше внимание всегда направлено вовне, и мы думаем, что имеем дело с внешним миром, отдельным от нас. Но даже современные

ученые уже доказали, что мы на 90% представляем окружение и только 10% информации получаем от органов чувств, то есть мы формируем мир не объективно, как он есть, а субъективно, на 90% отталкиваясь от нашего предыдущего опыта, куда входят и кармические отпечатки. То есть пока человек думает, что он взаимодействует с внешним миром, он управляется своим подсознанием, и именно подсознание формирует события вокруг этого человека. Это и есть неосознанный, спящий человек с предрешенной кармой. Если же тренировать осознанность и перехватить эти автоматические процессы, то реальность человек формирует уже исходя из понимания, что он и есть источник этой реальности.»

Вопрос от Rust Stanislava:
«да уж, с согласием плоховато.
и почему этот окружающий мир,
моя проекция?
Я что ль придумала войны, био-оруж.. трансгуманизм.. и прочую..
Я что ль придумала, что живой мир болел!
Насилие и вранье..
Прям все я..
а вот
Ананда..
это как у Вас получается,
как
Блаженство
Совершенства
этого мира..
А не как Состояние?
Ну,
аналог
когда смотришь с горы,
и видишь океан гор и дали..
ну да!
Мир прекрасен.
За тем и идут, видно, туда..
Т. е.
с Высоты..
У Канта это
Статически Возвышенное.
Ну а так да.
Пользы....
Ошибка. Уход в желаемое, воображаемое..
Эльдорадо.
Град Китеж..
и т. д.
Поэзия..
Цветаева в завещании писала..
Будьте романтиками..
И не выдержала этой жизни..
Все так.
Но что-то и не так..

Будда уж какой высоты достиг..
а не говорил, что этот мир
Ананда и совершенство.
Сказал,
что есть
страдания и
путь их преодоления....
ну и какое совершенство.
Коряченье..
Когда мы говорим
Лока Самаста.. и т. д.
мы желаем этого..
утверждаем, чтоб так было..
а не видим этого в данности, совершенстве,
наличие!
Для меня
совершенный мир -
это где все живые.. здоровы..
и этически
дружественны..
это я хочу жить в таком мире.
это такой для меня
совершенный и совпадает с Идеей Блага.
Другое дело, что и в этом мире, данном..
хотелось бы сохранять радость, здравие и бодрость..
всегда..
Не продавливаться..
Я Вам очень благодарна за ответы..
а то варюсь в себе..»

Ответ:
«Как раз в предыдущем ответе я раскрыл и ваш вопрос. Да, это ваша проекция переживания войн, биооружия, трансгуманизма. Да - это вы, только ваше более высшее Я, играете в эту игру света через различные цветные призмы. Это только ограниченному уму кажется, что все трагично и несправедливо, но если развернуть ваше подсознание на каком-нибудь сеансе глубокого гипноза, обнаружатся эти самскары эгоцентризма, нетерпимости, неприятия, высокомерия и т. д. Ум отказывается принимать, что вы такая, поэтому и запихивает это все в подсознание, но подсознание формирует эту реальность, а не ум, пока вы живете в автоматическом режиме. И получается, что вы возмущаетесь тем, что видите в зеркале. Нет дыма без огня, и мир для каждого разный. Будда просто понял, что через ум не достичь истины, так как ум не для этого создан, поэтому и предложил отказаться и от ума, и от самоидентификации. Но это всего лишь один из двух великих путей к Абсолюту, а не единственный. Второй путь - увидеть во всем божественное проявление: не только в том, что якобы правильно и глаз радует, а скорее в том, что неприятно, отвратительно и неприемлемо. Ведь там и прячется ваша Тень (по Юнгу), но мы все делаем вид, что не имеем к этому отношения.»

Вопрос от Вячеслава:
«Здравствуйте, Александр! Как посвящение в 7-ю ступень Крийя отразилось на вашей жизни?»

Ответ:
«У меня нет посвящения в 7-ю ступень. Я к этому и не стремился. У Имрама я был скорее в рамках получения благословения от мастера. Нового Имрам мне ничего не открыл, так как до этого я уже в теме был лет 15. Просто в какой-то момент в пространстве четко проявилась необходимость поездить по мастерам (туда же поездка к Пранаве, в Индию и т. д.), как механизм перехода на новый этап самопознания. И результатом прохождения этого этапа стало появление проекта VIVEKA. А насчет 7-й ступени, на сколько я слышал, это нужно становиться частью команды Имрама, чтобы получить 7-ю ступень, что совсем не входило в мои интересы, так как у меня есть много чего своего, интересного и уникального, чем я могу поделиться с этим миром.»

Вопрос от Ивана Саныча:
«Александр, доброго дня. Я к вам за инсайтом. Ситуация в мире накаляется. Иран, Израиль, Россия, Украина, и ещё масса около военных конфликтов по всей планете, включая мелкие ругани на детских площадках, собачников и родителей...
Что это, критическая масса населения, планетарные энергии солнечной системы и прочих галактик, нормальный ход эволюции сознания, пик деградации на точке нелинейной функции и т. д.
Понимаю, что вопрос Архиглобальный, но уверен, вам есть что сказать или умолчать 😉?»

Ответ:
«Вообще геополитические темы в этом чате под строгим запретом, так как чат интернациональный, плюс идея всего проекта VIVEKA - создать чистое от любых искажений место. Но так как вопрос общего характера, поделюсь своим мнением. Вообще можно отследить историческую цикличность, практически всегда первая половина каждого века наиболее напряженная: начало 17-го века - 30-летняя война, начало 18-го века - северная война, испанская война и много других, начало 19-го века - Наполеон, начало 20-го века - 1-я и 2-я мировые войны и т. д. лет 30-40 все сражаются, а потом лет 50-60 - относительное спокойствие. Это связано с избыточным потенциалом. Ни одна война не началась спонтанно. Все есть энергия, и когда в какое-то общество вбрасывается и культивируется какая-то идея, она подпитывается эмоциями и рано или поздно материализуется в виде жесткого конфликта как разрядка этого потенциала. Везде один и тот же принцип, от мелкого ритуала до массового культивирования намерения. К сожалению, природа человека так построена, что собственное неприятие и несогласие перерастает в нахождение внешнего врага и культивирование ненависти к нему, чтобы оправдать свое собственное несовершенство. Но знающий человек понимает, что мы живем в мультиреальности и каждую секунду сдвигаемся в соседний слой в зависимости от своих намерений. И если человек стремится реализовать свою темную сторону, он сместится в реальность, где ему предоставят все возможности для этого. А тот, кто стремится к совершенству, всегда волшебным образом будет скользить по вариантам реальности с отсутствием угрозы для существования. Все зависит только от нас самих.»

Вопрос от Yuri Kudryavtsev:
«можно ли слушать мантры на ютубе на скорости 2?»

Ответ:
«Можно... Но смысла никакого 😉. Суть мантр в состояниях, которые они дают, когда внимание внутри и в звуках, а на автомате даже самые истинные и священные вещи будут бесполезными.»

Вопрос от Игоря Тимохина:
«Добрый день. Мантры восстанавливают энергоструктуры. Око возрождения и 42 крии делают то же самое? Есть ли принципиальная разница для внутренних трансформационных процессов и эффективности? Или только личная предрасположенность каждого человека в соответствии с его наработками в этой и прошлых жизнях.»

Ответ:
«Вся проявленная Вселенная состоит из сложного набора различных энергетических архетипов, которые в различных религиях описывают по-разному. Главная идея человека - распознать все эти архетипы и осознать их целостность. Человек, как я уже много раз упоминал, - фрактальная проекция с наличием всех этих архетипов. А мантры - это звуковые ключи к этим архетипам, через работу с которыми человек открывает в себе ту или иную грань Абсолюта. Око и 42 крийи скорее направлены в сторону поддержки работоспособности нашей энергетической структуры, так как застои приводят к блокам и к тамастичному мышлению, то есть человек как бы становится более инертным и менее гибким как физически, так и ментально.»

Вопрос от Natasha Mackin:
«Доброго времени суток всем! Я переслушиваю всё, что записал Александр. Очень здорово!!! Благодарю 🙏.
Скажите, пожалуйста, Александр, когда выйдет ваш женский курс? Я первая хочу к вам записаться на него.
Плюс вы упоминаете другие курсы. Как продвигаются дела с ними? Жду с нетерпением всего, что вы для нас готовите. Благодарю заранее 🙏🙏🙏»

Ответ:
«Я понимаю ваше желание, но моя инерция с созданием курсов связана не только с нехваткой времени. Я не хочу стать просто инфоцыганом, играя на вашем доверии, выложив набор курсов из скомпилированных популярных тем. Мои собственные исследования показали, что в открытом доступе информация искажена на 99% и не несет никакой пользы. Это заставило меня нырнуть в глубокое изучение первоисточников, чтобы разобраться, откуда ноги растут у каждого течения и методики, а не принимать на веру то, что звучит из каждого утюга, просто подхватывая друг за другом и не понимая истинных значений. И это позволило уже отбросить очень много

хлама. Работа идет очень активно, просто я пока ничего не анонсирую, так как прорабатываются огромные массивы информации с одной задачей - собрать для этого сообщества ту структуру знаний, которая была изначально, убрав религиозные налеты и адаптировав под современного человека с его проблемами и задачами в том ключе, как я разжевываю сложные темы в этом чате. Как говорилось в одном мультфильме: «Лучше день потерять, потом за 5 минут долететь». Все будет, работают над этим уже 24/7. Немного терпения 🙏»

—

Вопрос от Ольги Ивановой:
«Доброго дня всем❤️.
Сегодня у меня 105-й день поклонов маме. И вот сейчас разбила блюдо, мамин подарок был на замужество (1-е), 41 год назад, вещь уже раритетная, Советский Союз. моё, приданое и память о маме, понятно, слезы сразу и всё такое. Вот почему так, вдруг или не вдруг. Отбился край, понятно, надо выбросить. Наверное, есть взаимосвязь, как что-то отработанное, что должно уйти.»

Ответ:
«Да, все вещи накапливают энергию. Если артефакт специально заряжают, то вещи заряжаются естественным путем, и память в них хранится долго. Поэтому когда происходят такие события, их нужно воспринимать как для того, чтобы создать новое, нужно разрушить старое. И блюдо, как олицетворение старых программ взаимодействия с мамой, продемонстрировало изменения на тонких планах из-за вашей работы. Отпускайте с благодарностью.»

—

Вопрос от Евгении:
«Здравствуйте, по практике прощения вопрос. Подскажите, пжл, нежно ли делать перерыв между практиками, маме сделала, теперь нужно отцу.»

Ответ:
«Можно делать. Нельзя прерывать саму практику, направленную на одного человека, так как там идет накопительный эффект на тонком плане, плюс формируются устойчивые нейронные связи, как новые паттерны восприятия мира. А если вы цикл закончили, то между ними можно делать паузу.»

—

Вопрос от Татьяны:
«Здравствуйте! Меня тоже интересует этот вопрос! С папой сделала, а с мамой почему-то пока внутренне не готова, хотя отношения прекрасные. С отцом отношение стали намного мягче после практики прощения, так как с ним было много недосказанности и обид. Под конец практики с отцом было много провокаций с его стороны, чтобы меня эмоционально раскачать, но я понимала, что это такая проверка меня: на сколько я честна с собой и с ним, делая эту практику.»

Ответ:

«Ответил в предыдущем вопросе. Провокации - это нормальная побочка, так как когда мы работаем с подсознательными отпечатками, через практику мы выводим их в осознаваемую область, и латентные программы начинают активно проигрываться в проявленной реальности. И вот здесь нужно удерживать максимальную осознанность, чтобы правильно это распознать и не создать новый кармический узел, что вы успешно и осознали.»

—

Вопрос от Energy 💥:
«Здравствуйте, как определить правду от предположений ума?
Есть рецепт?»

Ответ:
«Все, что возникает в уме - это неправда 😉, так как человек своим умом не может воспринять весь существующий спектр информации. У нас фрагментированное восприятие, которое в большей степени еще и опирается на предыдущий опыт, который был тоже построен на ошибках. И так по цепочке - чем дальше в лес... Правда - вне ума, между вдохом и выдохом, все остальное - это ложные концепции (предположения) ума. И здесь работает только принцип «выбор из наименьших зол», то есть выбираем ту неправду, которая нас хотя бы чуть-чуть приближает к понимаю природы Абсолюта. И так маленькими шажками в какой-то момент наша неправда будет выглядеть все правдивее и правдивее, пока однажды мы не обнаружим правду внутри себя.»

—

Вопрос от ✨Марии✨:
«Всем добра! Александр, подскажите: 1) там, где внимание, там энергия, на чем фокус внимания, то и приходит в жизнь, а если человек забыл об этом, но оно все равно на него имеет влияние, с этим как быть?
2) можно ли предугадать будущее, помогают ли в этом знаки, будущее оно стабильно или изменчиво? или будущее мы создаем сами своим выбором и реакцией?
3) если извне пришла инфа, может, не стоит от нее отказываться и брать не стоит, но проработать, может, нужно? Убрать неправильное поведение или реакцию, это как подсказка, над чем нужно поработать.»

Ответ:
«1) Это все про автоматизм. Пока человек неосознан, фокус внимания его ума не играет никакой роли в проявлении окружающей реальности. Его реальность строится из фокуса внимания его подсознания, поэтому человеку и кажется, что события происходят независимо от его желаний и предпочтений. И страдает по этому поводу.
2) Из концепции создания реальности самим человеком вытекает, что событие возникает на тонком плане в более высоких тонких телах (буддхическое тело (подсознание) и каузальное (событийное)), а наш ум уже фиксирует факт его свершения и проявления в нашем грубом мире. Поэтому некоторые течения говорят, что все предопределено, и человек не влияет на это никак. Если ничего не делать, то так и происходит. А предугадывание событий - это импульс считывания собственного подсознания, когда немного информации просачивается в осознаваемую область, и человек говорит, что интуитивно это почувствовал. Если же работать над собой и

перехватить управление своими автоматическими программами, в какой-то момент человек становится осознанным вершителем своей реальности.
3) Извне - это ваше зеркало ваших подсознательных процессов. И если вы получаете какой-то сигнал, то да, нужно призадуматься: если это происходит в моей реальности, а я являюсь создателем этой реальности, то что (какие привыки) я должен изменить, чтобы этого не происходило.»

Вопрос от Ивана:
«Добрый день. Александр, Вы можете разъяснить суть работы Тенсёгрити?»

Ответ:
«Это один из способов энергизации (разблокировки энергоканалов). Смысл все тот же, как и в других течениях (йога, тайчи, цигун и т. д.), в основе которой лежит идея, что энергия может блокироваться либо распыляться, и с помощью различных движений, которые в тенсегрити называют магическими пассами, эти энергетические блоки разблокируются, и энергия перераспределяется по телу, приводя к нормализации всей энергетической системы человека. Насколько эта система действенная - не знаю, не проверял на длительных периодах, чтобы ее рекомендовать. Предпочитаю системы, которые подтверждаются тысячелетними практиками, а не набор упражнений, озвученный одним человеком без исторического подтверждения, что эти практики массово использовались шаманами Мексики.»

Вопрос от Елены ✨:
«Доброго времени суток!)
Александр, можете подсветить, что сейчас происходит?
Немного опишу: я давно энергии чувствую, но чтоб так жестко, не припомню до этого.. вроде, ничего и не болит, но потоки настолько мощные, просто сносит с ног.. за 2 дня до 21-го числа проснулась, открыла глаза и не смогла стабилизировать картинку, все крутилось, как на бешеной карусели (
Экадаши не смогла держать, пришлось на ягодах в этом раз, тело не выдерживает, постоянно нужно следить и давать ресурс ему.
Ещё один из особенных моментов: что-то странное происходит с пространством и временем. По дороге, которой ездила много-много раз, еду и не узнаю совсем, ни визуально, ни энергетически.. словно разрыв пространства, и я совершенно в чужом для меня месте.. как на смех, навигатор тоже не работает (глушат), ощущения, скажу, не из приятных))
На долю секунды испытала панику, но потом вернула себя в состояние покоя, сама себе сказала - бензина полный бак, да и люди едут, если что, спрошу дорогу! Не у всех же так троит, как у меня)))
Постоянно накрывают волны энергии, гудит весь позвоночный столб, начиная с головы. Иногда кажется, что ещё мгновение, и вылетишь из сознания.»

Ответ:
«Это называется расслоение сознания, когда оно не может обратно качественно зафиксироваться в теле. И здесь, в принципе, до палаты №6 не так уж и далеко, когда

однажды не получится полностью вернуться в тело, поэтому не шутите с этими состояниями. Здесь уже в целом ответили вам, и это то, что я постоянно повторяю в этом чате: заземление, заземление и заземление. Я видел очень много эзотериков и духовных искателей, которые закончили галоперидолом. Поэтому уберите любые практики, уберите голодание, так как оно ослабляет связь с телом, и даже в здоровом теле при голодании начинают обостряться пранические движения и появляется сдвиг сознания, не говоря уже про тело с обесточенными низами. Все внимание только на физические упражнения и контакт с телом и органами чувств (контакт с ледяной водой быстро возвращает сознание в тело, тактильный опыт различных поверхностей, похлопывание по телу, чтобы прямо легкий зуд кожи появился после этого, внимание на вкусы, запахи и т. д.). Туда же солевые ванны. 1-2 месяца минимум все, что может ввести в эти состояния, убрать, даже прослушивание сатсангов, книг о духовности, мантр и т. д. Или приходите ко мне на персональное кураторство, где участники как раз занимаются проработкой нижних чакр, что приводит к уплотнению и фиксации сознания в теле.»

—

Вопрос от Lucy Dau.:
«Здравствуйте, дорогие Люди! Мне очень тяжело описать свое состояние, сначала я думала, это какая-то божья благодать, потом меня раздражала любая несправедливость, я готова была реагировать, потом у меня сильно разболелась спина, и сейчас болит, пью обезболивающее и все время слушаю мантры, мозги кипят, поэтому купила корень женьшеня, помогает, делаю растяжки для спины, чувствую себя лучше, у меня была травма спины в прошлом году, поскользнулась на мокром полу, но не упала, иногда свет с автоматическим регулированием, не реагирует на меня или просто моргает, когда я вообще не делаю никаких движений, голова работает лучше, есть какая-то ясность, не могу понять, что со мной и как мне быть?»

Ответ:
«Божья благодать, как я описал в предыдущем сообщении, в современной духовности уже звучит как диагноз: "перегруженные верхние чакры". 😉
Раздражение от любой несправедливости - это блоки на анахате и манипуре. Различные падения условно на ровном месте или удары об косяки говорят о том, что ваши мысли постоянно находятся далеко от вашего тела, а астральное тело, которое отвечает за пространственное восприятие, улетает за этими мыслями, поэтому вы плохо ориентируетесь в окружающем пространстве и нарушается работа вестибулярного аппарата. Астральное тело связано с манипурой. Туда же работа с ЖКТ, который тоже относится к манипуре, поэтому плохо перевариваете "нездоровую" пищу.
Короче, у вас все как у многих современных эзотериков 😉: низов нет, верха перегружены. Что делать - написал в предыдущем посту.»

—

Вопрос от ОН:
«🙏
Читали ли? Что скажете?
Попов Р. И. "Сто вопросов"

🙏»

Ответ:
«Читал. Рекомендовать не могу. Перемешалось много концепций, стиль подачи информации утвердительно-агрессивный с ортодоксальным налетом, не терпящий альтернативного мнения. У многих современных адвайтистов наблюдаю такой стиль подачи. Они типа отрубают концепции вопрошающих как лишние, хотя сами находятся в концепции отрицания. Пользы немного как для духовного развития, так и для прикладного использования в обычной жизни.»

Вопрос от Елены Рожиной:
«Добрый день, а рак кожи что показывает?»

Ответ:
«Он бывает двух типов, глубокий или поверхностный. С точки зрения НГМ:
Рак дермы (глубокого слоя кожи)
Это то, что в медицине часто диагностируют как меланому (хотя НГМ не использует эти термины в привычном смысле, а говорит о клетках).
Биологический конфликт: Конфликт атаки или конфликт загрязнения/осквернения.
Конфликт атаки: Чувство, что на тебя нападают, атакуют (физически или вербально). Например, удар, укус, оскорбление, порочащая репутацию клевета ("удар в спину").
Конфликт загрязнения: Чувство, что ты испачкан, осквернен, обезображен. Например, контакт с чем-то отвратительным, грязь, химикаты, а также моральное "загрязнение" (чувство стыда за что-то).
Активная фаза конфликта (КАФ):
Что происходит: Организм пытается защититься от атаки или "загрязнения", утолщая защитный барьер. Происходит рост клеток (опухоли) в дерме. Растут компактные опухоли, состоящие из меланоцитов — меланомы.
Биологический смысл: Создать более толстый "панцирь" для защиты от повторной атаки или чтобы инкапсулировать "грязь".
Симптомы: Обычно нет боли, нет симптомов. Человек постоянно думает о конфликте, у него холодные руки. Опухоль растет.
Фаза исцеления (ФИ):
Что происходит после разрешения конфликта: Организм больше не нуждается в дополнительной защите. Опухоль, которая выросла, становится ненужной и должна быть устранена.
Как устраняется: С помощью специализированных микробов — грибков или туберкулезных микобактерий (ТБ). Они начинают разлагать (казеозно-некротизировать) опухоль.
Симптомы: Это самая симптоматичная фаза. Появляется воспаление, отек, покраснение, боль, ночная потливость (особенно если работают ТБ-бактерии). Может быть неприятный запах. Именно в этой фазе человек обычно идет к врачу. Если ТБ-бактерий нет, опухоль может инкапсулироваться и остаться.

"Рак" эпидермиса (наружного слоя кожи)

Это то, что в медицине называют плоскоклеточной карциномой или базальноклеточной карциномой.
Биологический конфликт: Конфликт разделения или конфликт нежелательного контакта.
Конфликт разделения: Желаемый телесный контакт был прерван или утерян. "Я хочу, чтобы меня обнимал/касался этот человек (или животное), но не могу". Например, смерть близкого, развод, отъезд любимого человека.
Конфликт нежелательного контакта: Необходимость терпеть неприятный, болезненный или нежелательный контакт. "Я не хочу, чтобы меня здесь трогали!"
Активная фаза конфликта:
Что происходит: Логика здесь обратная. Чтобы не чувствовать боль от разлуки или неприятного прикосновения, сенсорная кора уменьшает чувствительность эпидермиса. Происходит изъязвление, потеря клеток, истончение кожи. Эпидермис становится менее чувствительным, как бы "онемевшим".
Биологический смысл: Ослабить память о приятном контакте или сделать неприятный контакт менее ощутимым.
Симптомы: Кожа в этом месте становится сухой, шелушащейся, бледной, может трескаться. Чувствительность снижена. Боли нет.
Фаза исцеления (ФИ):
Что происходит после разрешения конфликта: (Например, человек снова встретился с любимым или избавился от нежелательного контакта). Организм начинает восстанавливать потерянные клетки.
Как восстанавливается: Происходит интенсивное деление клеток (пролиферация), чтобы заполнить язвы, образовавшиеся в активной фазе. Именно этот бурный рост клеток традиционная медицина и называет раком.
Симптомы: Воспаление, отек, покраснение, зуд, боль. Кожа становится горячей. Это то, что мы называем экземой, дерматитом, псориазом (если конфликт постоянно "мерцает" — то разрешается, то снова активируется). Именно в этой фазе человек обычно идет к врачу, и биопсия показывает бурный рост клеток.»

—

Вопрос от Ларисы Лазаревой:
«Приветствую всех 🙏.
Интересно мнение со стороны.
48 лет дружбы с любимой подругой. Живем в разных городах, иногда видимся. Всегда было нам вместе интересно и весело. Последние 3 года вместе ездим отдыхать. Я занимаюсь практиками давно, она нет. Никогда не навязывала, просто иногда делилась процессом, видела, что ей эта тема не особо интересна. Я старалась обходить эту тему. И я стала чувствовать легкое раздражение к ней. Видимо, это передалось ей, и, видимо, я тоже стала ее раздражать 🤔.
Пошло недопонимание друг друга. Начались упреки с ее стороны в мелочах, на мой взгляд, не заслуженные 🤔.
Что случилось? Жаль, если нашей дружбе пришел конец…»

Ответ:
«Я где-то год назад здесь рассказывал про точку сборки и диапазон восприятия. Напоминаю: точка сборки - это концентрация энергии на определенном уровне, а там,

где больше энергии, туда смещается и сознание. Если привести аналогию, то можно представить многоэтажный дом, и ваш диапазон восприятия условно 3-й этаж. Вы мир воспринимаете и реагируете на него только с этого уровня. Люди интересны друг другу, пока у них совпадают диапазоны восприятия, ведь только тогда есть общие темы. Вы стали заниматься духовными практиками и переехали на 4-й этаж, у вас сместился диапазон восприятия, и со временем ваше восприятие начинает отличаться от восприятия подруги, начинает возникать недопонимание, различие в интересах и т. д. Т. е. начинает рассинхрон и недопонимание, начинают отличаться ценности и взгляды на жизнь, и через некоторое время исчезают общие темы для разговора. Вы пошли дальше, она осталась жить на 3-м этаже. Это очень распространенная тема. Особенно остро проявляется, когда кто-то из пары посещает духовные семинары, а потом приезжает домой и понимает, что с партнером вообще не о чем разговаривать, так как во время семинара точка сборки поднялась временно. Очень много разводов или разорванных отношений. Эту историю я еще ярко наблюдал 14 лет назад. Ехали на один выездной семинар, взял знакомую попутчицу (были из одного города и занимались в одной группе). Всю дорогу мне рассказывала, какие у нее яркие и крутые отношения с парнем, а обратную дорогу молчала, пока не призналась, что не хочет возвращаться. А через месяц сказала, что рассталась, так как полностью потеряла интерес к нему. Так и в вашем случае.»

—

Вопрос от Евгении:
«Что значит, если постоянно на часах видишь или замечаешь свою дату рождения?»

Ответ:
«Обычно одинаковые или знаковые цифры говорят о том, что сейчас есть синхронизация с внутренними процессами. Большая часть нашей жизни происходит в автоматическом режиме с нулевой осознанностью, и такие индикаторы обычно выдергивают человека из автоматизма, чтобы он остановился и призадумался о происходящих процессах, прислушался к своим ощущениям, вернул внимание в тело. Кто-то еще пытается расшифровать эти цифры через нумерологию, но интерпретаций очень много и очень разные.»

—

Вопрос от Ольги Ивановой:
«Доброго дня всем. Возник вопрос. Смотрю фильм "Махадев". Парвати и до неё посылали проклятия. Получается, даже Боги произносили. Это такая форма гнева, за которой стоит боль в её случае. Но это же потеря контроля? Прям на грани? А за нас, смертных, что уж говорить. И удерживает нас, наверно, в высшем развитии осознанность, а пониже - страх? Или всё вместе? Ну а Боги? почему там так происходило? Или это в такой форме и есть процесс мироздания, с тех пор (проклятия Ганги) сжигают тела в её водах. А среди нас, людей, проклятие - это смертный грех, который ложится на род и т. д.»

Ответ:
«А если богов не воспринимать буквально и представить как определенные энергетические архетипы (кирпичики структуры вселенной) и вспомнить, что человек

есть микрокосм, который как фрактал содержит всю эту структуру в себе, то сразу все становится очевидным.
Начиная от тантрических принципов и заканчивая комментариями Бхагавад-гиты Йогананды или интегральной йоги Ауробинду, все пытались этот принцип донести, что человек - это сложная архитепическая структура, и, например, за наш гнев отвечает определенный архетип, который в различных традициях обожествляется в определенном обличии, поэтому когда говорят, что Боги гневаются - это говорит не про их несовершенство, вызывая недоумение, почему же они тогда Боги, а про то, что так работают энергии во вселенной. А божественностью эти архетипы наделяли для того, чтобы человек понял, что у каждого архетипа есть низший аспект и высший. Низший - грубый и неосознанный в зависимой позиции жертвы, а высший - сверхсила или сверхспособность влияния на эту реальность.»

Вопрос от Елены:
«Всем добрый день! Александр, хочу узнать ваше мнение про асаны, там где скрутки, перевернутые асаны, стойка на голове. Ходила когда в студии йоги, почему-то инструктора не дают их. Пранаяма тоже интересна, все дают по-разному: 4/4/4/4, другие 5/7/8. Как все-таки её делать? Хотелось бы узнать ваше мнение. 🙏🙏🙏»

Ответ:
«Дополню свой взгляд на это. В сложных асанах есть повышенный риск травматичности, чего многие избегают из-за разношерстной аудитории (разный уровень подготовки) и из-за банальной юридической ответственности. А дыхательные практики можно разделить на два уровня: физиологический и трансцендентальный. В студиях дают базовый, физиологический, чтобы слегка взбодриться (включить симпатику) или, наоборот, успокоиться (включить парасимпатику), а в трансцендентальный мало кто лезет, так как не та аудитория ходит в студии, и работа с трансперсональным опытом может вызвать множество побочек у участников, как и вопросов у регулирующих органов. Если человек хочет глубже погрузиться в йогу и дыхание, уже нужно искать мастеров трансперсональной йоги.»

Вопрос от ЛюдяМилой3312:
«Александр, можете пояснить следующее: приснилось мне стадо коров, но одна подошла ко мне корова с красивыми глазами - по ощущениям во сне - будто это Кришна её послал, или через неё смотрит - это прям во сне понимание (словно я участник в том сне - как в другой жизненной параллели, словно в гостях) и будто смотрит свыше Кришна или Шива (не видно его, но по ментальному или на уровне телепатии что ли понимание, как изображают образ с синей кожей).
Потом ещё что-то снилось, и затем перед пробуждением опять прям близко морда - но уже быка.
Может быть, это следствие того, что я повторяю мантру перед сном "Хари Кришна,.."?
Так интересен и прекрасен каждый день в своём пробуждении, совпадение или игры ума 😕.
Благодарю, Александр 🌹»

Ответ:
«Сны разные бывают. Может, и навязчивый образ из-за практик, такое часто встречается, когда снится то, чем человек перегружен последнее время. А может, и какой-то глубинный сон, трудно сказать.
Я сейчас перегружу немного мыслительные процессоры почитателей гаудия-вайшнавизма и вброшу вам такую информацию: в определенных источниках утверждается, что однажды Шива и Парвати решили поменяться местами и воплотились в Кришну и Радху, то есть Кришна - это Парвати по архетипу энергий, а Радха - это Шива. Когда внутренний протест отпустит и процессоры остынут 😈, подумайте - в чем здесь сакральный смысл?»