

Петр Левин

ОКО

настоящего
возрождения

Практика
обретения
богатства
от тибетских
лам



Академия здоровья и удачи

Петр Левин

**Око настоящего возрождения.
Практика обретения
богатства от тибетских лам**

«АСТ»

2012

УДК 1/14
ББК 86.41

Левин П.

Око настоящего возрождения. Практика обретения
богатства от тибетских лам / П. Левин — «АСТ»,
2012 — (Академия здоровья и удачи)

Эта книга о богатстве. Но не о том, которое приносит заботы, страх, зависть, которое можно обрести и удержать напряжением всех своих сил, постоянной бешеной активностью, борьбой. В книге открыт еще один секрет «Ока возрождения» — уникального комплекса тибетских лам. Это секрет о том, как «деять не дея» — получать материальные блага и оставаться свободным и духовно, и физически, не напрягаться, а жить в свое удовольствие. Это возможно! Вместе с автором книги вы совершите путешествие в Тибет, в монастырь хранителей истинного «Ока возрождения» и шаг за шагом освоите семь новых упражнений, которые откроют вас для потока всевозможных благ.

УДК 1/14
ББК 86.41

© Левин П., 2012
© АСТ, 2012

Содержание

Я возвращаюсь в Тибет	6
Мой новый учитель	9
Тайны богатства и успеха. Полный комплекс упражнений	12
Глава 1. Очищение разума	12
Учитель предлагает мне смотреть «третьим глазом»	12
Мой позвоночник превращается в сияющую струну	13
Я вхожу в состояние ясности и спокойствия разума	13
Последовательность выполнения первого упражнения	14
Пояснения к упражнению	15
Глава 2. Настройка энергетики на волну процветания	18
Я осознаю, что нуждаюсь в коренной перестройке сознания	18
Чистые энергии достатка и благополучия	18
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Петр Левин

Око настоящего возрождения. Практика обретения богатства от тибетских лам

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Левин П., 2011

© ООО «Издательство АСТ», 2011

* * *

Я возвращаюсь в Тибет

В начале 90-х годов прошлого века я волей судьбы оказался сначала в Китае, а затем в Тибете. Пройдя обучение у просветленного мастера одного из затерянных в горах и малодоступных (особенно для иностранцев) монастырей, я узнал о том, что такое настоящее «Око возрождения» – древний ритуал тибетских лам, направленный на то, чтобы остановить время, замедлить старение, и даже – и это вовсе не легенда – обрести настоящее бессмертие.

Не буду вдаваться в подробности той давней истории. Желающие могут прочесть ее в моей первой книге под названием «Око настоящего возрождения. Древняя практика тибетских лам...». Скажу только, что, неожиданно для самого себя встав на непростой путь освоения древней тибетской практики, я ни разу не пожалел об этом. Напротив, благодаря той незабываемой поездке вся моя жизнь изменилась коренным образом. Я вернулся из монастыря новым человеком. Во мне словно появился некий источник света, который освещал дорогу. Я начал идти по жизни спокойно и уверенно, обходя всевозможные подводные камни судьбы. Я не знал усталости и излучал здоровье. Мне удавалось все, за что я только ни брался. И самое главное – моя жизнь обрела высший смысл. Я стал жить полноценно и осознанно. Я научился быть хозяином самому себе и своей судьбе. «Око возрождения» питало меня, давая мне немыслимые ранее возможности. Я обрел то, что называется счастьем.

Вернувшись из той первой поездки, я по наивности думал, что знаю уже все – ну или почти все – о тайнах молодости, здоровья и долгой, счастливой, благополучной жизни. Я даже начинал учить других, ведь мой учитель лама Чен говорил, что моя задача – открыть истинное знание людям, живущим в другой стране. Но прошло не так уж много времени, когда я начал понимать, что знаю на самом деле еще очень мало. И все же тогда я и предположить не мог, что мне придется еще не раз вернуться в Тибет, чтобы продолжить обучение, которое оказалось далеко не законченным после первой поездки. В моих планах не было ничего подобного!

Однако судьба мягко, но настойчиво вела меня по предназначенному пути.

После возвращения из Китая мои дела на новой работе, теперь уже на родине, пошли на удивление хорошо. Девяностые годы только начинались, кое-где по тайге и степям еще прокладывались линии электропередач и строились подстанции, в чем я и принимал активное участие – не зная, правда, что и эта работа ненадолго. Но в тот момент мне казалось, что все лучшее только начинается. К тому времени я уже стал семейным человеком, в скором времени родился первый сын, и все шло прекрасно.

Нет, я вовсе не забыл про «Око возрождения». Я регулярно повторял весь ритуал, что позволяло мне поддерживать хорошую физическую форму и пребывать в гармонии с собой и миром.

Но основные мои помыслы, конечно, были направлены на то, чтобы обеспечивать семью. Я не мог допустить, чтобы жена и сын хоть в чем-то нуждались. И когда по основному месту работы вдруг начались задержки зарплаты, я, недолго думая, нашел себе вторую, а затем и третью работу. Я считал, что «Око возрождения» даст мне необходимую силу и энергию и работал без устали чуть не сутки напролет без выходных и праздников.

Я и правда продержался в таком режиме на удивление долго. А потом слег с тяжелейшим воспалением легких.

В больнице у меня появилось время осмыслить происшедшее. В своей физической выносливости я не сомневался. А потому начал догадываться, что причина болезни – в нарушении мною каких-то духовных законов. У меня вдруг появилась настоятельная потребность поговорить об этом с кем-то. Но мастер Чен и мой проводник в горы Тибета Юрий Иванович, или просто Ю, были далеко.

После выписки из больницы меня ждали новые сюрпризы. По основному месту работы не только не собирались оплачивать мой больничный, но даже не давали гарантии того, что я вообще буду получать там какие-то деньги. На двух остальных работах успели найти мне замену, и там я стал больше не нужен.

Я начал подрабатывать то грузчиком, то разнорабочим. Но это давало очень скудные средства к существованию.

И тогда моя самоотверженная жена взяла на себя миссию спасения семьи от голодной смерти. Она совершила настоящий подвиг – впрочем, такой же, какой совершали тогда многие женщины: отдав ребенка на попечение бабушки и дедушки и забыв о своем высшем гуманитарном образовании, взяла в руки огромные полосатые сумки и отправилась челночить в Китай.

Вот и опять Китай напомнил о себе. Моя жена улетела, а я мысленно отправился вслед за ней. От тревожных мыслей долго не мог заснуть, а когда заснул под утро, то в сновидении мне тут же явился Ю. До того я ни разу не видел его во сне. Теперь же он стоял возле своей лавочки и смотрел на меня, как мне показалось, с укором, ничего не говоря. Затем его облик задрожал и расплылся, и на его месте возник сам лама Чен. «Почему ты послал вместо себя жену? – услышал я его резкий голос. – Ты сам должен быть здесь!»

Я проснулся от неожиданности. Это прозвучало так, как если бы я слышал эти слова наяву.

В то же утро я начал раскаиваться, как мог отпустить жену одну в такую дальнюю и, быть может, опасную поездку. В тот же день я вылетел в Китай вслед за ней. И – чудом нашел ее в приграничном городке. Конечно, ни о каком путешествии в монастырь не могло быть и речи. Я остался, чтобы помогать ей. А через несколько дней, подхватив тяжелые сумки, где была уйма китайских вещей, предназначенных для продажи на родине, мы снова направились домой.

Жена на удивление быстро втянулась в этот бизнес, и он пошел у нее очень успешно. А меня продолжали мучить сновидения, где лама Чен и Ю то вместе, то поочередно являлись передо мной, чтобы погрозить пальцем, посмотреть строго и с укоризной. И все чаще в этих сновидениях звучали призывы ко мне – ехать в Китай.

Я знал о том, что тибетские монахи владеют искусством проникновения в сны. И все же сознание сопротивлялось тому, чтобы верить каким-то там сновидениям. Но в один прекрасный момент я сдался и понял, что не в силах больше оставаться на месте – как будто гигантская невидимая сила тянула меня в Тибет.

Жена, конечно, знала о моей тибетской истории. Она поняла, когда я рассказал о происхождении. Совместно мы решили, что мне и правда не лишним будет отправиться в монастырь, хотя бы на пару недель.

И вот я снова в Китае. Лавочка Ю выглядела точно так же, как в прошлый приезд. Казалось, и вокруг ничего не изменилось. И Ю правда ждал меня – стоя возле входа в той самой позе, в какой привиделся мне во сне. И главное – ничуть не удивился моему приезду. Даже не поздоровался – будто мы и не расставались. Только сказал:

– Завтра идем.

А потом замолчал надолго, и все мои попытки выяснить хоть что-то разбивались о его упорное молчание. Он лишь качал головой и время от времени прикладывал ладонь к губам, словно подчеркивая, что любые разговоры сейчас неуместны.

Я почти не запомнил дорогу. Может, она была той же самой, что в прошлый раз, а может, другой. Узкие тропы и отвесные уступы мы миновали легко – я не испытал ни страха, ни усталости. А когда пришли в монастырь, словно что-то отпустило в груди. Я лег на каменистую землю ничком, еле сдерживая слезы. Будто вернулся к миру и покою родного дома

после долгих лет тяжелых изнуряющих странствий. Странное чувство. Ведь монастырь вовсе не был моим домом – так я, по крайней мере, считал.

На сей раз меня поселили в келье, обставленной не так аскетично, как в прошлый мой приезд. Там была застланная вполне удобная кровать, на стене даже висела картина с изображением гор и водопада, а под ногами была красивая разноцветная циновка.

Я остался один, и тут же в мой разум снова хлынул поток тревожных, беспокоящих мыслей о доме, о жене и ее бизнесе, о нашем маленьком сыне, который по-прежнему живет у бабушки с дедушкой, потому что родителям некогда заниматься ребенком. Я начал терзаться чувством вины из-за того, что не смог обеспечить своей семье надежный тыл, потом меня охватил гнев на всю эту перестройку, из-за которой в стране начался хаос, потом нахлынула обида за то, что вся привычная жизнь пошла под откос, и еще какие-то смутные тревожащие чувства, из-за которых я начал метаться по своей келье, как тигр в клетке, и не мог ни минуты посидеть спокойно.

А потом я, видимо, устал из-за водоворота чувств, и они все вмиг куда-то исчезли, в голове возникла гулкая пустота. Я почувствовал себя полностью обессиленным, лег и мгновенно провалился в сон.

Мой новый учитель

Ранним утром, как и прежде, меня разбудил протяжный звук трубы, провозглашающий начало нового дня в монастыре. Выйдя на крыльцо длинного одноэтажного дома, где размещались кельи, я встретился с Ю, и мы отправились на площадь, где уже собирались монахи для общего ритуала. От моих вчерашних тревог не осталось и следа. Я быстро и с удовольствием снова втягивался в жизнь монастыря. После ритуала и общей молитвы Ю предложил мне позавтракать кукурузной кашей, а потом сказал наконец, что я могу задать вопросы, которые у меня накопились.

Странно, когда я ехал в Китай, когда снова встретился с Ю, у меня было множество вопросов. Сейчас, когда он наконец предложил мне их задать, я с удивлением обнаружил, что моя голова по-прежнему пуста и вопросов в ней нет никаких.

– Может, тебе вернуться обратно домой? – со смехом спросил Ю. – Я вижу, ты уже нашел все ответы.

– Да нет у меня никаких ответов. Просто здесь сама обстановка умиротворяет. И даже воздух кажется целебным. А приеду домой – и опять начнется: где взять денег, как заработать, как прокормить семью, как жить дальше, – я махнул рукой и замолчал, чувствуя, что если продолжу, то опять разбалансируюсь и выйду из своего неожиданно возникшего умиротворения.

– Так ты и приехал сюда, чтобы разрешить эти вопросы, верно? – спросил Ю.

– Я приехал, потому что вы меня звали! – неожиданно выпалил я. – Ты и Чен. Снились мне все время. Кстати, где он?

Ю смотрел на меня пристально, спокойно, с чуть заметной улыбкой и молчал. Я понял, что так и не дождусь ответа.

Потом Ю сказал:

– Ну что ж, пойдем, – и жестом пригласил следовать за ним.

Он меня привел к дому, который был больше и выглядел богаче, чем другие домики лам. На сей раз мы не остались во дворе, а вошли внутрь. Нас встретил хозяин – невысокого роста монах с коротко стриженными темными волосами, впалыми щеками и заостренными чертами лица. Мне он показался совсем юным. Но я уже знал, что все впечатления о возрасте лам в этом монастыре более чем обманчивы.

Ю сказал, что это мастер Санму, который на сей раз будет моим учителем.

Санму неплохо говорил по-английски. Поэтому услуги Ю в качестве переводчика почти не понадобились. Мои же навыки понимания тибетского языка без перевода, наработанные в прошлый мой приезд, к сожалению, оказались утраченными. Но Ю утешил меня: сказал, что через некоторое время они восстановятся – если, конечно, я буду прилежным учеником.

Дом был обставлен довольно богато. Я уже знал, что многие ламы здесь живут вовсе не в аскетичной обстановке. И вот убедился в этом сам.

Санму усадил меня на низкую мягкую кушетку, сам сел на такую же кушетку напротив. Ю устроился поодаль.

Некоторое время Санму пристально молча изучал меня. Затем сказал:

– Твой разум нуждается в очищении.

Я опешил, это прозвучало неожиданно, и я не сразу понял, что он имеет в виду. Но потом вспомнил, какая сумятица творилась в моей голове накануне вечером. Да и все мое состояние в последнее время свидетельствовало о том, что он прав.

Санму встал, отозвал в сторонку Ю, и они некоторое время о чем-то тихо говорили по-тибетски. Временами мне казалось, что они пререкаются. Когда разговор наконец закончился, Ю подошел ко мне и тихо сказал:

– Пойдем. Он согласен тебя учить.

Мы вышли из дома Санму. Я находился в полном недоумении.

Ю сказал, что Санму готов преподавать мне особые уроки. И что занятия начнутся с завтрашнего дня, сразу после утренних ритуалов.

– Санму не каждого соглашается учить, – добавил он. – Относительно тебя у него тоже были сомнения. Ему не нравится то состояние, в котором ты находишься. Но он увидел у тебя большие задатки. У тебя есть способности, давшие ему основание думать, что его уроки не пройдут бесследно.

– Что это за уроки? – спросил я.

– Видишь ли, Санму очень богатый человек. И при этом, если ты заметил, он довольно сильно отличается от всех известных тебе богатых людей.

И действительно, до сих пор я считал, что богатство можно обрести и удержать только каким-то гигантским напряжением всех своих сил, постоянной бешеной активностью, способностью делать множество дел одновременно, беспрестанной гонкой за успехом и борьбой с конкурентами. Санму же представлял собой какое-то воплощенное спокойствие и безмятежность.

– Может, он получил богатство по наследству? – поинтересовался я.

– Нет, – улыбнулся Ю. – У него бизнес, и довольно крупный. Когда-то он сам его создал с нуля, поднявшись из самых низов до уровня богатого и преуспевающего человека.

– Санму – бизнесмен?! – тут я уже вытаращил глаза от удивления. – Что же он делает в монастыре?

– Нечему удивляться, – пожал плечами Ю. – Санму так организовал свой бизнес, что он работает практически без его участия. А сам он может лишь получать доходы и жить так, как ему нравится. А разве не в этом смысл богатства?

Я промолчал, потому что о богатстве даже и не мечтал. Предел моих мечтаний был в том, чтобы прокормить семью, но даже с этой задачей я не справился.

– Не кори себя, – Ю словно прочитал мои мысли. – Очень трудно одному идти в ногу, когда все идут не в ногу. Ты хоть и прошел обучение здесь, но, вернувшись домой, вновь невольно поддался тем ценностям и правилам жизни, что присущи большинству европейцев. Ты включился в эту бешеную гонку за успехом, деньгами, начал бороться за свое счастье, не зная, что такая погоня рано или поздно приводит к краху.

Да, я действительно начал бороться за свое счастье так, как это делает большинство. Хотя в прошлый свой приезд в Тибет уже узнал, что можно другими способами строить свою судьбу – путем внутренней работы с энергетикой, балансировки своего состояния. Но Ю прав – трудно одному идти в ногу, когда все вокруг идут не в ногу. В какой-то момент мне показалось, что либо надо поселиться в монастыре и там заниматься энергетическими практиками, либо надо строить свою жизнь так, как делают это все вокруг: бороться, пробиваться, зарабатывать деньги, не щадя своих сил и времени.

Однако чем больше я старался, тем хуже был результат. Лишь оказавшись в больнице с воспалением легких, я впервые задумался о том, что нарушил какие-то духовные законы. Но тогда я думал, что духовные законы вообще не совместимы с зарабатыванием денег. Что надо отказаться от денег, стать нищим, и лишь тогда сможешь соблюдать все духовные законы. В принципе меня самого такая участь не очень-то пугала – но у меня была семья и ребенок, и я просто не мог обречь их на это.

И вот теперь я узнал, что богатство и духовные законы могут ничуть не противоречить друг другу. Что очень богатый человек может жить в состоянии спокойствия, гармонии с

собой, и при этом его богатство не только не уменьшается, а лишь возрастает. Притом что он сам не только не борется за это богатство, но вообще ничего ради него не делает и даже, кажется, вовсе не держится за него.

– Многие люди думают, что богатство и успех чужды монашеству, – продолжал тем временем Ю. – Что монах обязательно должен быть беден, а иначе он не будет достаточно близок к Богу. Но это ошибочная точка зрения. Монах может быть как беден, так и богат – в зависимости от своего собственного выбора. И бедность, и богатство может стать элементом просветляющего опыта. Если, конечно, не делать деньги идолом, как это делаете вы там, на Западе. Так что богатство не чуждо монахам – но им чуждо то отношение к богатству, которое распространено в мире европейских ценностей.

– Отношение к тому, что надо любой ценой завоевать, ухватить и удержать?

– Да. Но такой жесткий силовой подход разрушителен. Он перекрывает течение естественных энергий. Твой разум насоздавал множество жестких мыслеформ, которые перекрутили тебя как жгутами, – продолжил Ю, пристально глядя мне в глаза. – Ты даже не видишь, как они буквально высасывают из тебя жизнь! И лишают тебя возможности даже мало-мальского успеха. Вот почему Санму сказал, что твой разум нуждается в очищении.

Я молчал, думая о том, что же мне теперь делать и как очищать свой разум.

– Не волнуйся, – сказал Ю. – Завтра Санму будет с тобой заниматься. А раз уж он взялся за это, значит, толк будет. Он тебе все расскажет и покажет все упражнения.

– Что за упражнения?

– Узнаешь. Санму владеет такими секретами, которые мало кому здесь известны.

– Секретами богатства?

– Если хочешь, можно и так сказать. Это древнее знание. Оно передается из уст в уста многие тысячелетия. И приходит к тем, кому действительно необходимо.

– Ты тоже владеешь им?

– Лишь отчасти. Мне это не нужно в той мере, в какой это нужно Санму или тебе.

– Почему? Ты чего-то боишься? Может, это опасное знание?

– Нет, это не опасное знание. Но оно нужно тем, кто хочет соединить в себе восточную мудрость и западную предприимчивость. Кто хочет достичь больших успехов в мире денег, при этом оставаясь самим собой и не принося в жертву свои духовные устремления. Мне же не нужно больших денег. Меня вполне устраивает та жизнь, какую я веду вот уже много десятилетий. И вопрос о выживании у меня не стоит – в отличие от тебя и большинства людей в вашей России. К тому же я не являюсь главой семьи в отличие от тебя. Глава семьи должен либо обрести прочный достаток – либо отказаться от роли главы семьи. Иначе он принесет лишь вред и себе, и другим. Так что тебе это нужно, а мне – нет. Поэтому на уроки к Санму ты пойдешь один. Без меня.

Эта перспектива меня немного испугала. Но Ю замолчал и больше не хотел продолжать этот разговор.

Поэтому на следующий день в дом к Санму я и правда отправился в одиночку.

Тайны богатства и успеха. Полный комплекс упражнений

Глава 1. Очищение разума

Учитель предлагает мне смотреть «третьим глазом»

Санму молча пригласил меня в дом и снова усадил на ту же кушетку, что и вчера. Некоторое время пристально изучал меня, но его лицо оставалось спокойным и беспристрастным. Я не заметил никакой мимики и не уловил даже намека на то, что он может обо мне думать.

Затем он встал передо мной, мне велел встать напротив, чтобы внимательно смотреть и запоминать все, что он будет делать.

Я начал смотреть во все глаза.

Лама стоял в обычной стойке, поставив стопы на ширине плеч и чуть согнув колени. Он сделал медленный глубокий и очень долгий вдох, затем три раза сильно и с шумом выдохнул воздух через рот. Затем он начал медленно поворачиваться всем корпусом то в одну, то в другую сторону. Движения были плавные и, как мне показалось, наполненные силой. Затем он начал покачивания вперед – назад. После этого его тело заняло неподвижную позицию. Лама закрыл глаза. Его дыхание, видимо, настолько замедлилось, что стало вообще не ощутимым. Так он стоял не менее пяти минут. После чего открыл глаза и сказал, что упражнение закончено.

Я ничего не понял.

– Повтори, – приказал мне лама.

Я лишь пожал плечами и развел руками, демонстрируя, что мне это не под силу.

– Чем ты смотрел? – спросил лама с явным недовольством в голосе.

– Глазами, – испуганно ответил я.

– Надо было смотреть «третьим глазом», – проворчал Санму, чем вверх меня в состояние ступора.

Я стоял, окаменев, и Санму, продолжая что-то недовольно ворчать по-тибетски, подошел и довольно сильно встряхнул меня за плечи. Мой ступор вмиг прошел, и я вдруг почувствовал себя легко и спокойно.

– Смотри мне сюда, – приказал Санму, указывая на область между бровями. – В «третий глаз» смотри!

Я уставился ему меж бровей.

– Нет! – резко сказал Санму. – Не так. Смотри внутрь головы.

Я попытался сосредоточиться и представить себе, что смотрю прямо в центр мозга Санму. Мгновенно меня охватило странное и вместе с тем невыразимо приятное состояние. Мое тело мгновенно расслабилось, у меня даже появилось некое ощущение таяния, или растворения в пространстве. Я погрузился в какой-то глубинный покой, который сопровождался вместе с тем ощущением легкости и даже некоего парения в пространстве.

– Я показал тебе нужное состояние, – сказал Санму. – Это состояние, в котором ты выполняешь это упражнение. Тебе понятно?

Я кивнул.

– Перенеси это состояние внутрь своей головы. Сосредоточься на центре головы, внутри, за бровями!

Стараясь не терять полученного состояния, я, как мог, сосредоточился на точке за бровями в глубине собственной головы. Ощущение покоя, мягкого расслабления и парения усилилось.

Мой позвоночник превращается в сияющую струну

Дальше я повторил за Санму повороты и покачивания. Эти действия он сопровождал словами:

– Сконцентрируйся на среднем нерве.

Я не понял.

Тогда он зашел мне за спину и легко коснулся позвоночника, сказав:

– Средний нерв. По нему проходит белый свет.

Я мгновенно почувствовал, как мой позвоночник превратился в тугую струну, светящуюся ослепительно белым сиянием.

Затем Санму показал мне, как надо сделать длинный медленный вдох, а потом трижды резко выдохнуть воздух через рот.

– Это очищение, – сказал он. – С воздухом выходит грязь.

Затем он велел мне закрыть глаза, по-прежнему сохраняя сосредоточение на глубинной точке за бровями и одновременно на сиянии в позвоночнике.

Когда я это сделал, он велел следить за мыслями, которые приходят мне в голову. Смотреть на них так, как охотник смотрит на добычу. Удивительно, но мысли, даже если и возникали, как будто перестали проникать в мою голову. Возникнув где-то на горизонте, они исчезали.

Затем Санму сказал, чтобы я представил себе струю воды, которая льется из кувшина и уходит в песок. Затем песок высыхает и уносится порывом ветра. Больше нет ни воды, ни песка.

Я представил себе эту картину, и тогда Санму сказал:

– Струя воды – это поток твоих мыслей. Он прерывается, уходя в песок, и твои мысли превращаются в миллиарды песчинок. Затем и они уносятся ветром. Это значит, твой разум очищен. Ты понял?

Я кивнул, и Санму заставил меня стоять столбом, представляя себе картину льющейся воды и уносимого ветром песка как минимум в течение десяти минут. Притом я должен был отождествлять эту картину с работой моего разума и таким образом позволять ему очищаться.

Когда я все это проделал, Санму велел мне отправляться к себе и тренироваться в этом упражнении ежедневно, три раза в день, на голодный желудок. Он сказал, что следующая наша встреча будет через три дня, когда я должен буду продемонстрировать ему свои успехи и рассказать, что я понял за это время.

Я вхожу в состояние ясности и спокойствия разума

Я успел заметить, как мое состояние изменилось сразу же после выполнения упражнения. В душе появилось приятное спокойствие, а в голове – ясность. Нет, моя голова не стала пустой. Но в ней появилась какая-то глубинная тишина. Мысли в ней не возникали – но это было вовсе не состояние пустоты, а скорее наоборот – заполненности. Разум, избавленный от беспокойства, суеты мыслей и тревог, казалось, готов решить задачу любой сложности. Я чувствовал себя отдохнувшим и полным сил. Мне хотелось что-то предпринять или занять

свой ум какими-то размышлениями. Но я решил, что правильнее будет сохранить это состояние как можно дольше. Оно было приятным и каким-то глубоким. Это было похоже на возвращение к своей истинной сути – давно забытому мной ощущению.

Я боялся, что стоит мне только опять начать думать про дом, семью, как мое беспокойное состояние вернется. Но этого не произошло. Я подумал о своей жене – как она там – и вдруг полностью успокоился. Словно почувствовал: все в порядке. Для тревоги нет оснований. И что все у нас будет хорошо.

Это была даже не мысль, а некая информация, как будто пришедшая откуда-то извне. Как будто моя голова стала приемником, способным принимать «радиоволны», даже прилетевшие издалека.

В течение трех дней я повторял упражнение, как и велел мне Санму, три раза в день до еды, на голодный желудок. Мое внутреннее спокойствие углублялось, а голова становилась будто все яснее и светлее.

Я понял, что имел в виду Санму, когда говорил, что с выдохом «выходит грязь». Сначала меня как-то резанули эти слова. Мало кому из нас приятно, когда нам говорят, что мы «грязны» и нам надо очищаться. Мое сознание сопротивлялось этому. В самом деле, что уж во мне такого грязного?

Но потом я понял, что Санму прав: те бесполезные мысли, которые по большей части крутятся в наших головах, это и есть сама настоящая грязь. Потому что они лишь мешают пробиться к нам истинному пониманию сути вещей. Они – как мутные стоки, загрязняющие кристально чистую и прозрачную воду реки. Отчего река перестает быть чистой и прозрачной и тоже становится мутной. А когда «река» нашего разума замутнена, мы не можем найти решение даже самых простых проблем. Если же жизнь ставит перед нами задачу посложнее, и вовсе пасуем, впадаем в панику, чем окончательно парализуем свою способность мыслить и принимать решения.

Я начал понимать, что значит пребывать в состоянии очищенного разума. Что лишь это состояние делает нас по-настоящему свободными и сильными. Что без этого не прийти к устойчивому успеху.

Когда я через три дня пришел к Санму, он, едва завидев меня, одобрительно кивнул головой и сказал, что теперь я нравлюсь ему гораздо больше, чем в первый раз.

Последовательность выполнения первого упражнения

1. Встать прямо, ноги поставить на ширину плеч, стопы параллельно друг другу, колени слегка согнуты (настолько, чтобы согнутые колени закрывали от вашего взгляда стопы ваших ног – но не больше). Таз должен быть втянут, чтобы спина и поясница выстроились по прямой линии.

2. Сконцентрировать внимание на области внутри головы за бровями. Для лучшей концентрации можно прикрыть глаза.

3. Сделать медленный глубокий вдох, чтобы полностью наполнить легкие воздухом. Сделать паузу на одну секунду и очень медленно и неслышно выдохнуть, все это время сохраняя концентрацию на области за бровями внутри головы. Сделать таким образом еще несколько вдохов и выдохов, пока в теле не начнет ощущаться расслабление.

4. Продолжайте дышать, делая медленные глубокие вдохи и выдохи через нос с паузами. Не теряя концентрации на области внутри головы, представьте себе, что ваш позвоночник стал туго натянутой струной, светящейся белым сиянием. Если не удастся одновременно концентрироваться на центре головы и представлять себе струну, сделайте так: мысленно соединитесь с центром головы, представив себе, что там – центр вашего восприятия, что именно оттуда вы смотрите, как будто там оказались ваши глаза. Вдохи и выдохи

тоже делайте так, как будто дышите не через нос, а через область внутри головы за бровями. Представьте себе, что оттуда вы словно со стороны смотрите на струну, проходящую по вашему позвоночнику. То есть вы пребываете в центре головы, а струну просто видите. Что не мешает одновременно ощущать и ее тоже.

5. Делайте медленные повороты всем корпусом вправо-влево, сохраняя ощущение, что позвоночник – это натянутая светящаяся струна. Движения делаются относительно этого «стержня», который остается неподвижным. Руки свободны, но не болтаются, а движутся синхронно с корпусом. Кисти рук чуть согнуты внутрь. Двигайтесь так до тех пор, пока у вас не появится четкое ощущение внутреннего стержня, относительно которого происходит свободное движение.

6. Не сгибая корпус, следя, чтобы тело по-прежнему было выстроено в одну прямую линию, и не отрывая подошв от пола, делайте медленные покачивания вперед-назад, по-прежнему ощущая свой позвоночник как тугую светящуюся струну. Повторяйте покачивания до тех пор, пока не появится четкое ощущение своего центрального стержня, удерживающего тело.

7. Дальше дышите так: глубокий полный вдох через нос – тройной резкий выдох через рот. Думайте о том, что так вы очищаете свой разум. Сохраняйте концентрацию на области внутри головы за бровями. Сделайте 3–5 таких вдохов и выдохов.

8. Закройте глаза и задайтесь целью отслеживать свои мысли. Сохраняя концентрацию на центре головы, наблюдайте, какая мысль первой придет в голову. Делайте так до тех пор, пока не почувствуете, что мысли не могут войти в вашу голову.

9. Представьте себе струю воды, льющуюся из кувшина в песок. Это ваш обычный поток мыслей. Вот струя иссякла – вся вода вылита и ушла в песок. Налетел порыв ветра и унес песок. Перед вами чистое пространство или голубое небо. Повторяйте все снова еще и еще, пока не добьетесь ощущения безмыслия и не начнете без труда концентрироваться на картине пустого пространства.

10. Чтобы вернуться в обычное состояние, глубоко подышите, можно снова покачаться влево-вправо и вперед-назад. Затем откройте глаза.

Пояснения к упражнению

Данный комплекс, как и тот, что описан мной в первой книге, осваивается последовательно – каждое упражнение по отдельности. Лишь после того, как освоены все упражнения по отдельности, можно будет приступать к выполнению комплекса в целом.

Эти упражнения, как вы уже, наверное, догадываетесь, отличаются от тех, что даны в первой книге – в них лишь минимум физических движений, зато много энергетических и дыхательных техник, элементов медитации и визуализации. Это более сложные техники по сравнению с изложенными в предыдущей книге. Для них требуется подготовка – поэтому желательно приступать к ним лишь после освоения семи упражнений комплекса второго рождения.

Первое упражнение выполняется три раза в день – утром натощак, затем перед обедом и вечером либо перед ужином, либо просто на голодный желудок, если вы не собираетесь ужинать. Голодный желудок необходим, чтобы внимание не отвлекалось – ведь на переваривание пищи тратится много энергии, и на это отвлекается наше внимание, даже если мы этого не замечаем. Пустой желудок в большей степени способствует очищению разума.

На освоение первого упражнения нужно как минимум три дня. Но это – в условиях того покоя и особой атмосферы, которые есть в монастыре. В обычных условиях, в каких живет работающий и семейный городской человек, вам наверняка потребуется больше времени – дней пять-семь, а то и все десять. Кому-то может понадобиться и еще больше. Не смущай-

тесь, если сразу не все будет получаться. Дело в том, что это упражнение требует очень тонкой настройки наших внутренних ощущений. У большинства же современных городских людей этой настройки нет. Согласитесь, мы редко прислушиваемся к тому, что мы на самом деле чувствуем. И если даже ощущаем какой-то дискомфорт, то предпочитаем отмахнуться, заглушить его, чем разобраться, что же не в порядке. И не понимаем, что из этого небольшого дискомфорта в дальнейшем вырастут большие неприятности – которые можно было бы предотвратить, обрати мы вовремя на это свое внимание.

Так вот, это упражнение учит нас распознавать очень тонкие ощущения, настраиваться на них и воссоздавать такие ощущения, которые являются очищающими, гармонизирующими и настраивающими нас на правильную волну. И лишь исходя из этого базового правильного, гармоничного состояния мы сможем дальше выстраивать себя и свою жизнь в нужном нам направлении.

Самым сложным из описанных тонких ощущений может стать восприятие центра головы, области за бровями, особенно когда оно дополняется одновременным восприятием позвоночника как натянутой сияющей струны. Не смущайтесь, если сначала у вас не будет вообще никаких ощущений. Просто расслабьтесь и не слишком усердствуйте. Знаете, когда мы в чем-то слишком сильно усердствуем и когда мы слишком озабочены – правильно ли мы что-то делаем, получается ли это у нас, – вот именно тогда у нас ничего и не получается. Дайте себе свободу. Не ждите результата. Скажите себе: как будет, так и будет. Пусть это будет для вас некий эксперимент или игра. Не будьте слишком серьезны – тогда вы не будете излишне напрягаться. Помните, что упражнение в любом случае принесет вам пользу, даже если поначалу вам будет казаться, что ничего не происходит. В этом упражнении нет ничего такого, что вы можете сделать «неправильно» или во вред себе. Делайте, не задумываясь о том, правильно вы делаете или нет, – просто прислушивайтесь к своим внутренним ощущениям. Если они приятны, значит, уже все хорошо.

По мере тренировок тонкие ощущения будут становиться все более отчетливыми, сосредотачиваться на них вам будет все легче. Это лишь вопрос времени и опыта.

Поскольку Санму оказался не очень разговорчивым и требовал от меня, чтобы я схватывал все на лету даже без объяснений, то мне приходилось задавать свои вопросы Ю. Так и вышло, что мы с ним много говорили о том, чему учил меня Санму. Хотя Ю, как я понял, в данное время и не практиковал этот комплекс, но, конечно, знал о нем – да и вообще объем его знаний всегда поражал меня. Не было вопроса, на который я не получил бы от него ответа! Если, конечно, мне действительно был нужен этот ответ, а он хотел отвечать.

Советы и комментарии Ю мне очень помогли, поэтому я решил частично пересказать наши разговоры здесь, в надежде, что и читатели извлекут из них что-то полезное для себя.

Сначала я спросил Ю о «среднем нерве» – светящейся струне, на которой надо сосредоточиться, прежде чем приступить собственно к очищению разума. Для чего это нужно?

– Во-первых, очищение разума начинается сразу же, как только ты концентрируешься на центре головы, – сказал Ю, – а не только тогда, когда ты очищаешь разум при помощи дыхания. Во-вторых, сосредоточение на среднем (или правильнее по-русски сказать – срединном) нерве тоже нужно для очищения. Оно происходит благодаря тому, что ты становишься центрованным.

– Каким?

– Центрованным или центрированным – говори, как тебе удобнее. Дело не в словах. А в том, что большинство людей живут в разбалансированном состоянии – именно потому, что они не центрованы. Они не выстроены по внутреннему стержню, а потому разболтаны.

– Разболтаны – в смысле недисциплинированы?

– И в этом тоже. Но не только. Когда человек не центрован – его как бы нет в нем самом. Понимаешь? Он пребывает где угодно – но только не в себе.

– У нас так называют слегка помешанных, – вставил я реплику.

– Ну так, значит, вы все – слегка помешанные! – тут же отреагировал Ю, и я не понял, сказал ли он это всерьез или нет. Но все же, по-моему, он не шутил, судя по тому, что я услышал дальше: – Посуди сам, а как еще можно назвать человека, и внимание, и мысли которого постоянно цепляются за что-то внешнее! Он позволяет себя растаскивать на части этим внешним раздражителям. В итоге его просто нет! Если спросить, кто он такой и что чувствует, в лучшем случае он назовет свое имя и профессию. Он не знает, кто он. Он не ощущает самого себя. Он постоянно пребывает с кем угодно и с чем угодно – но только не с самим собой! Скажи, ты можешь чем-то помочь другому человеку, если тебя с ним нет?

– Боюсь, что не могу.

– А почему ты думаешь, что можешь помочь себе, если тебя нет с самим собой? Если ты где угодно и с кем угодно – но не с собой?

Я молчал и думал о том, как часто наша жизнь буквально выбивает нас из себя, из своего центра, и не дает вернуться к себе. Но возвращаться необходимо, если действительно мы хотим чем-то себе помочь и сделать для себя что-то хорошее. Тут Ю прав. Но оказывается, «быть в себе», «быть с собой» – это не просто слова, а конкретное физическое ощущение. То ощущение, которое дается сосредоточением на своем центре, на внутреннем стержне, который здесь называют «срединным нервом» и который можно себе представить в виде туго натянутой светящейся струны.

– Когда ты начинаешь ощущать свой центр, когда ты сосредоточен на нем, – продолжал Ю, – тебя уже не так просто выбить из колеи. Тебя трудно вывести из равновесия, в котором ты оказываешься. И уже никто и ничто не может начать растаскивать тебя в разные стороны – ни другие люди, ни обстоятельства, ни твои собственные мысли и чувства.

– Я понимаю, – продолжил я его мысль, – когда ты не зацикливаешься на всяких мыслях и проблемах, ты получаешь свободу. То есть ты перестаешь отдавать свою силу и энергию всему этому ненужному. В итоге у тебя высвобождается огромное количество силы и энергии, которую ты можешь направить на достижение своих целей и решение своих задач.

– Конечно, – одобрительно кивнул Ю. – Когда, как ты говоришь, «не зацикливаешься», ты перестаешь внутренне зависеть от своего успеха. А то, от чего мы не зависим, дается нам легче всего. Наверняка ты это замечал. Поэтому западные люди, слишком зависимые от денег, успеха, богатства, так редко этого добиваются и так часто теряют.

– Да, у нас сейчас многие буквально помешаны на деньгах, – согласился я. – Они готовы гнаться за ними любой ценой, за каждый рубль сражаются и вцепляются в свое благосостояние мертвой хваткой.

– И даже готовы ради этого отречься от глубинных принципов нравственности, мудрости и добродетели, – дополнил Ю. – Оттого они в итоге все и теряют, как я тебе уже сказал. Еще и потому, что они – да и ты среди них – нарушают еще один важнейший закон: чтобы чего-то достичь, надо научиться «деять, недея». Исподволь воздействовать на энергии мира, притягивающие богатство, а не пытаться его получить, применяя силу и идя напролом. Но всему свое время, этому тебя лучше научит Санму. А пока иди и подумай обо всем этом.

И я отправился в свою келью продолжать осваивать упражнение, медитировать и предаваться размышлениям.

Глава 2. Настройка энергетики на волну процветания

Я осознаю, что нуждаюсь в коренной перестройке сознания

Живя в монастыре, я получил возможность ежеутренне принимать участие в общем ритуале, когда ламы собирались на площади для выполнения семи упражнений, дающих возрождение молодости, и даже, как здесь говорили, второе рождение. Эти упражнения, освоенные мною в прошлый приезд сюда и описанные в первой книге, дали мне силу, энергию и неоценимые новые знания. О возвращении молодости я тогда еще не думал, из-за своего молодого возраста (мне не было еще и тридцати). Меня, конечно, впечатляло, что 80-90-летние старцы, коих было немало среди лам, выглядели от силы на пятьдесят. Да и мой друг и проводник Ю выглядел и вел себя так, что я забывал о его возрасте, а ведь ему тоже было уже за восемьдесят. Но мой разум отказывался в это верить.

Что касается меня самого, то я в то время еще не успел ощутить, удалось ли мне повернуть вспять мое личное время. Забегая вперед, скажу, что я ощутил это гораздо позже, ближе к сорока годам, когда у моих ровесников начались возрастные изменения, а у меня они полностью отсутствовали, я продолжал выглядеть и чувствовать себя как в 25 и в 30. Но в те годы, о которых я говорю сейчас, осознания нового рождения и начала новой жизни еще не было. Я не понимал, что в моем организме уже запущены мощные процессы перестройки на другую жизнь, более долгую, на продление молодости и укрепление здоровья. Это означало только одно – в перестройке нуждался и мой образ жизни, и само мое мышление. Потому что иначе по-новому настроенное тело приходило в состояние дисгармонии с моими старыми мыслями и прежним образом жизни, что порождало внутренний дискомфорт и внешний разлад. Настало время меняться дальше! Вот почему я снова оказался в монастыре.

Принимая участие в ежеутренних ритуалах, я поддерживал в нормальном состоянии здоровья и молодости все мои энергетические вихри, или чакры. Они вращались, как и положено, по часовой стрелке, образуя мощный энергетический кокон вокруг моего тела. Мне казалось, что у меня все в норме и никаких изменений здесь уже не нужно. Ю тоже подтвердил: да, моя энергетика в норме. Но если я хочу быть не просто молодым, здоровым и сильным, а еще и преуспевающим и, может, даже богатым, нужна еще дополнительная настройка. Нужно, образно выражаясь, придать энергетике особую конфигурацию и окраску, позволяющую создать вокруг себя благополучие, обрести процветание и достаток.

Именно этому собирался меня учить Санму при нашей следующей встрече. Сначала он проверил, как я справился с предыдущим упражнением. Когда я продемонстрировал его выполнение, одобрительно кивнул головой. И сказал, что только с чистым разумом можно идти дальше. Поэтому я никогда не должен выполнять второе и последующие упражнения комплекса, которым он еще собирался меня учить, если не ощущаю должной чистоты разума. Если же такой чистоты нет – надо снова и снова возвращаться к первому упражнению.

Чистые энергии достатка и благополучия

Когда Санму убедился, что мой разум чист и я готов ко второму упражнению, он опять усадил меня на кушетку и велел смотреть на него.

В этот раз я понял еще меньше, чем в прошлый – хоть и пытался смотреть «третьим глазом», настраиваясь на центр головы и воспринимая происходящее оттуда. Но мой «третий глаз» был еще совсем не развит, а потому, конечно, я ничего и не увидел.

Санму просто стоял передо мной в обычной стойке, с чуть согнутыми коленями, и, закрыв глаза, размеренно дышал, время от времени делая чуть более интенсивные выдохи через рот и нос. Он явно пребывал в состоянии, схожем с медитативным. Это и все, что я смог уловить.

И тогда я вспомнил, как в прошлый раз он передавал мне свое состояние. Я, как и тогда, настроился на центр его головы – и тут же почувствовал будто хлынувшую в меня мощную силу. Мои вихри завращались еще сильнее, и к их энергетике добавился какой-то новый, неуловимый оттенок. Словно я ощутил вкус каких-то новых качеств и возможностей, раньше мне не присущих.

Санму вышел из своей медитации, посмотрел на меня и опять кивнул, ни слова не говоря. Он, конечно, понял, что я попытался «скопировать» его состояние, настроившись на него. Но как только Санму вышел из этого состояния, так оно прекратилось и у меня. И самостоятельно воспроизвести его мне не удалось.

Тогда он велел мне встать напротив него, поставив ноги на ширине плеч и чуть согнув колени. Затем я должен был дышать так: глубокий длинный вдох – медленный неслышимый выдох, повторить три раза. Далее – глубокий медленный вдох через нос, интенсивный выдох через рот, повторить также три раза. Когда я выдыхал недостаточно интенсивно, Санму делал мне замечание, говоря, что выдыхать надо с шумом, но только не стараться ради этого дуть изо всех сил, а подталкивать воздух диафрагмой и позволять ему выходить естественно, без напряжения, хоть и интенсивно. Он сказал, что если я действительно наберу полные легкие воздуха, как следует вдохнув, то выдох будет получаться без лишних усилий.

Затем я должен был снова сосредоточиться на светящейся струне, проходящей по позвоночнику, и центрироваться относительно нее, при необходимости немного покачаться, чтобы лучше ощутить этот центр.

Затем Санму сказал, что я должен представить себе прозрачный зеленоватый шар, который поднимается из земли и проходит через меня. Сначала в шаре оказываются стопы ног. При помощи дыхания я как бы вытягиваю энергию шара и чувствую, как ноги расслабляются. Затем шар плавно поднимается выше, охватывая голени, бедра, область живота и поясницы, грудную клетку, плечи, шею, голову. Шар движется плавно, без остановок и рывков, и по мере его прохождения я чувствую расслабляющую волну, проходящую по моему телу, одновременно на вдохе вытягивая в соответствующие части тела энергию шара.

Пройдя все мое тело, шар поднимается вверх и уходит в невидимую высь. Затем оттуда, из невидимой выси, на меня спускается золотистый полупрозрачный шар и точно так же проходит мое тело, но теперь уже в обратной последовательности. По телу опять проходит волна расслабления, теперь уже сверху вниз, и на вдохе я вытягиваю в себя энергию шара.

Шар, пройдя тело, уходит в землю.

Санму сказал, что со временем я смогу представлять себе в любой момент, как полупрозрачные шары энергии проходят через меня сверху и снизу одновременно. Но пока достаточно представлять себе эти шары поочередно. Это, как он сказал, значительно балансирует тело и настраивает его на прием. Тут либо мое недостаточное знание английского, либо немногословность Санму подвели – и я так и не понял, на прием чего именно. Решил, что либо позже пойму это сам, либо спрошу у Ю. А пока сосредоточился на дальнейшем выполнении упражнения.

Теперь я должен был сделать снова три вдоха через нос и, соответственно, три резких интенсивных выдоха через рот. Одновременно с последним резким выдохом я должен был представить, как над макушкой моей головы мгновенно (Санму подчеркнул важность этого

«мгновенно») возникает цветок лотоса. То есть он не просто возникает – а именно как бы вмиг выскакивает будто из ниоткуда. Как если бы снимали фильм о том, как расцветает бутон лотоса, а потом показали его в очень ускоренном темпе. Но только в данном упражнении цветок выскакивает не из бутона, а из пустоты. Под руководством Санму мне удалось представить это так явственно, что я даже услышал какое-то характерное поскрипывание, издаваемое раскрывающимися лепестками. После у меня такого эффекта не повторялось. Санму сказал, что подобные ощущения могут быть у каждого свои и слышать поскрипывание или прочие звуки вовсе не обязательно.

Когда я представил этот раскрывшийся лотос, Санму велел дышать как обычно – то есть глубоко, медленно, через нос делая вдохи и выдохи, с небольшими паузами. Далее надо было представить, что лотос продолжает раскрываться – теперь уже медленно и плавно. Вот он раскрывается полностью, и в самой сердцевине этого лотоса – сияющая серебристо-белая жемчужина. Жемчужина отделяется от лотоса и опускается на макушку головы. Макушка озаряется ее серебристо-белым сиянием и впитывает это сияние. Далее жемчужина продолжает опускаться внутрь головы и задерживается на уровне «третьего глаза». «Третий глаз» – центр головы, а затем вся голова изнутри озаряется этим сиянием. Жемчужина спускается дальше по светящейся струне позвоночника, задерживаясь ненадолго на уровне каждого вихря – в области основания горла, затем сердца, затем области над пупком, затем в низу живота, и наконец доходит до копчика. Каждый вихрь, где она останавливается, начинает вращаться более интенсивно, испускать больше энергии, и эта энергия окрашена в серебристо-белый цвет. Одновременно эта энергия от вихря распространяется дальше и заполняет соответствующий участок тела. Когда жемчужина доходит до шеи, ее энергия проникает в руки, когда она доходит до копчика, ее энергия полностью заполняет ноги.

Дойдя до копчика, жемчужина растворяется там, и ее энергия начинает подниматься вверх по струне позвоночника. От чего струна как будто вспыхивает и начинает сиять очень ярко, еще больше наполняя сиянием все тело.

Затем надо минут 5-10 стоять с закрытыми глазами, дышать спокойно и продолжать впитывать всем своим существом энергию жемчужины.

После этого упражнение считается законченным.

Санму сказал, что это упражнение выполняется один раз в день, на рассвете. Больше он опять не стал вдаваться в разговоры и объяснять мне что-то, хотя вопросов у меня возникло множество. И мне пришлось самостоятельно размышлять над ними. Так и не найдя ответов, я стал искать Ю, но его почему-то нигде не было. И тогда я начал вспоминать, как учил меня мастер Чен. Да, он бывал иногда резок и, как мне казалось, несправедлив, но зато ему можно было задавать любые вопросы, и главное – он был очень живой, полный чувства, разговорчивый, очень часто смеялся. Как же мне не хватало его! Санму по сравнению с ним казался каким-то сухарем. Но Чен мне почему-то ни разу не встретился во время нынешнего визита в монастырь. Я даже беспокоился, все ли с ним в порядке, но Ю на сей счет молчал.

Предавшись вдруг таким настроениям, я понял, что мне, кажется, пора опять очищать разум. В конце концов, кто я такой, чтобы судить своих учителей и рассуждать о том, что для меня хорошо, а что плохо? Ведь все здесь происходящее не случайно. И раз все идет так – значит, так и надо.

Внезапно мне стало ясно: возникновение всех этих вопросов как раз и означает, что у меня появились возможности дойти до истины самостоятельно. Что мне и нужно делать прямо сейчас. Тревожная волна, промелькнув по поверхности разума, улеглась. И я уединился в свою келью, чтобы предаться размышлениям и осмыслению того, что со мной происходило на занятии у Санму.

Во-первых, ощущение текущих сквозь меня энергий. Чувство, что все тело изнутри заполнено серебристо-белым сиянием, не покидало меня. Это давало ощущение какой-то особой силы и наполненности изнутри. Было в этом и еще что-то незнакомое... Проанализировав свое состояние, я понял, что это такое: у меня возникло чувство абсолютного и непоколебимого достатка. Такое ничем не мотивированное чувство, что у меня все есть, я всем доволен и остается только наслаждаться полнотой жизни.

Вот это, значит, и есть – гармонизация энергии и настрой ее на волну достатка? Интересный результат: достатка как такового нет, зато ощущение, что он есть, появилось!

Размышляя дальше, я понял, что так оно и должно быть. В конце концов, все, что мы получаем в нашей внешней жизни, сначала создается у нас внутри. Так что, если чувство достатка и уверенность в нем появились внутри, то дело за немногим – эти энергии должны начать работать и материализовать достаток в моей жизни.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.