

ПЕТР ЛЕВИН

ОКО

НАСТОЯЩЕГО ВОЗРОЖДЕНИЯ



В ПОШАГОВЫХ
ФОТОГРАФИЯХ



ВСЕ
УПРАЖНЕНИЯ
В ОДНОЙ КНИГЕ

Око настоящего возрождения

Петр Левин

**Око настоящего возрождения
в пошаговых фотографиях.
Все упражнения в одной книге**

«Издательство АСТ»

2013

Левин П.

Око настоящего возрождения в пошаговых фотографиях. Все упражнения в одной книге / П. Левин — «Издательство АСТ», 2013 — (Око настоящего возрождения)

Перед вами иллюстрированный курс знаменитого комплекса упражнений «Око возрождения», который описал в своих книгах Петр Левин. Эта книга – «концентрация» практического знания. В ней есть не только большое количество фотографий, которые научат, как правильно выполнять упражнения. В этой книге – все самое важное, что необходимо для получения максимального эффекта от «Ока». Вы узнаете, как работать с энергией, чтобы: продлить жизнь, увеличить силу мысли, стать лидером, притягивать к себе полезных людей, обстоятельства, деньги. Необыкновенная книга для поразительных достижений!

© Левин П., 2013

© Издательство АСТ, 2013

Содержание

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Моя история преобразования | 7 |
| Как открыть в себе неиссякаемый источник энергии. Второе рождение | 9 |
| Вращение энергии | 10 |
| Человек – это вращающаяся энергия | 10 |
| Первое действие ритуала | 11 |
| Пояснения к упражнению | 11 |
| Возвращение силы | 13 |
| Неразумная трата силы – причина хронической усталости и преждевременной старости | 13 |
| Если хочешь помогать слабым, надо сперва стать сильным | 14 |
| Второе действие ритуала | 14 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 16 |

Петр Левин

Око настоящего возрождения в пошаговых фотографиях.

Все упражнения в одной книге

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

Сложно передать впечатление от этой книги словами. Эту книгу нужно ПРАКТИКОВАТЬ!

*Денис,
Екатеринбург*

Словно пережила весь путь вместе с автором – знакомство с Ю, дорога мертвых, монастырь в Тибете. Далее описание полного комплекса упражнений. Методически абсолютно безупречно. Четкая последовательность, подробные пояснения порядка выполнения упражнений и их воздействие на тело человека. Спасибо автору за эту книгу.

*Людмила,
Санкт-Петербург*

Петр Левин по-новому помогает взглянуть нам на знаменитое «Око возрождения». Он дополняет всем известные упражнения новыми составляющими, которые учат управлять своими потоками энергии. К тому же, автор дает два новых упражнения, которых нет у прежнего автора Ока. Решил купить книгу, потому что упражнения Ока перестали давать прежний эффект. Комплекс упражнений по Левину дал море новых ощущений. Считаю, если вы делаете упражнения Ока, то вам не помешает ознакомиться с дополнениями автора. Тем более, что изменений в технику исполнения не вносится, все дополнения касаются работы с энергетическими потоками.

*Алексей,
Волгоград*

Очень рекомендую всем, кто хочет стать здоровым и счастливым, независимо от возраста.

*Татьяна,
Москва*

Если вас интересует Продление Жизни, Здоровье, и вы с уважением относитесь к Себе – Вам это понравится!

Упражнения не займут больше 15 минут в день, хотя надолго «подпитают батарейки».

*Лариса,
Саранск*

Действительно стоящая и нужная книга! Ритуалы просты и даже приятны в исполнении, главное не забрасывать и все будет отлично.

*Владимир,
Омск*

Книга заинтересовала. Написана просто и доступно, упражнения несложные, почему бы не попробовать.

*Рада,
Владивосток*

Моя история преобразования



В 90-х годах во время командировки в Китай я познакомился с русским эмигрантом Юрием Ивановичем (далее просто Ю, как его называют китайцы и тибетцы), который пригласил меня посетить закрытый тибетский монастырь.¹ В ту пору о тибетских монастырях, ламах и Тибете я знал немного, и духовно-мистические практики в сферу моих интересов не входили. В монастырь отправился из чистого любопытства: Ю уверял меня, что там я найду то, о чем и не мечтал, и получу ответы на любые вопросы. Фантастическое заявление... Как ни странно, оно оказалось правдой.

Пройдя обучение у просветленного мастера, я узнал, что такое настоящее «Око возрождения» – древний ритуал тибетских лам, направленный на то, чтобы открыть в себе неиссякаемый источник энергии и создать тем самым нерушимое здоровье, повернуть время вспять, замедлить старение. Оказывается, в известной книге Питера Кэлдера «Око возрождения» этот ритуал изложен не полностью. Отсутствуют два упражнения – без них комплекс не работает, как надо. Не буду вдаваться в подробности той давней истории. Желающие могут прочесть ее в моей книге «Око настоящего возрождения. Древняя практика тибетских лам...». Скажу только, что, встав на путь освоения древней тибетской практики, я ни разу не пожалел об этом. Благодаря той поездке моя жизнь изменилась коренным образом.

Я вернулся из монастыря новым человеком. Во мне словно открылся 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 бы я ни брался. А самое главное – я стал хозяином самому себе и своей судьбе. Словом, обрел то, что называется счастьем. И был свято уверен, что знаю почти все о тайнах счастливой, благополучной жизни.

Как выяснилось, я заблуждался. По прошествии нескольких лет, когда моей первоочередной задачей стало обеспечивать семью, я понял, что быть крепкой здоровой личностью – далеко не все, что нужно для успешной жизни. Полагая, что древний тибетский ритуал даст мне необходимую силу и энергию, я работал чуть не сутки напролет без выходных и праздников. И, надо сказать, продержался в таком режиме долго. А потом слег с тяжелейшим воспалением легких. В своей физической выносливости я не сомневался. Поэтому начал догадываться, что причина болезни – в нарушении каких-то духовных законов.

Я отправился в Тибет снова, с новыми вопросами. И получил на них ответы, которые заставили меня серьезно переосмыслить свои жизненные ценности и способы, какими я пытался создать достаток. Тибетские ламы в очередной раз открыли мне глаза на то, как на самом деле устроен мир, и как важно научиться вписываться в его законы, чтобы всевозможные блага входили в нашу жизнь практически сами собой. В короткие сроки с нуля я сумел

¹ Подробно эти события описаны в книгах: Петр Левин. Око настоящего возрождения. Древняя практика тибетских лам, тайны которой открыты только в этой книге. М.: АСТ, 2010. Петр Левин. Око настоящего возрождения. Практика обретения богатства от тибетских лам. М.: АСТ, 2011. Петр Левин. Око настоящего возрождения. Как научиться влиять на людей. Древняя практика тибетских лам. М.: АСТ, 2012.

сколотить крепкий бизнес и стал очень обеспеченным человеком – без сверхнапряжения и борьбы за место под солнцем. Секрет, как «деять не деая», позволил мне получать материальные блага, при этом жить в свое удовольствие и оставаться свободным духовно и физически.

Всего я посетил монастырь три раза. Последняя моя поездка была связана с общением. Точнее с его отсутствием. Внешне в моей жизни все было прекрасно – бизнес, деньги, благополучная семья... Но в какой-то момент я обнаружил, что вокруг меня пустыня. Мимо проходит множество людей, с которыми я вступаю в то или иное взаимодействие. Но это не общение в полном смысле слова. Это формальное взаимодействие. Суррогат общения. Как будто общаюсь я не с людьми, а с куклами, роботами, функциями. А произошло это потому, что я сам, поглощенный работой, из живого человека превратился в какую-то бездушную функцию. У меня давно уже не было настоящих друзей. Старые куда-то исчезли, а новые не появлялись. Был «круг общения», но общение в нем сводилось к череде ритуалов и «штампов». Не было подлинного интереса людей друг к другу. Не было понимания – и даже желания понимать. Душа пряталась за имиджем. И общались между собой будто бы не люди, а имиджи. Я забыл, что такое симпатия между людьми, что такое искренние отношения. Даже эмоциональные реакции превратились в набор штампов. Мои близкие и коллектив моей фирмы забили тревогу первыми. Они не хотели быть винтиками, машинами, функциями системы, они хотели человеческого отношения и взаимопонимания. А его не было. И в какой-то момент вспышкой, озарением пришла мысль: нужно срочно ехать в Тибет. Только там я распутая клубок своих проблем.

Сейчас, окрыленный последней поездкой в монастырь, я в очередной раз переживаю состояние, будто познал все тайны бытия. Так ли это? Время покажет. А пока для вас – двадцать иллюстрированных упражнений от хранителей истинного «Ока возрождения» – весь мой тибетский багаж знаний на данный момент, – которые откроют вас потоку всевозможных благ, дадут силы выходить из трудных ситуаций, научат влиять на людей и будут поддерживать в тонусе вашу психику и тело.

Как открыть в себе неиссякаемый источник энергии. Второе рождение



Моим первым духовным наставником был лама Чен. Он обучил меня ритуалу второго рождения, состоящему из семи упражнений. Это базовый, жизненно необходимый ритуал. Без него мечтать о богатстве и успехе бессмысленно – в погоне за деньгами вы просто-напросто «загоните» себя, и материальные блага будут не в радость. Согласитесь, работать ради того, чтобы потом тратить деньги на дорогое лечение – нонсенс.

Упражнения нужно осваивать не все сразу, а поочередно. Пока вы не научитесь правильно выполнять каждое из них, приступать к ритуалу бессмысленно. Сначала нужно выучить по отдельности первые шесть упражнений. Само по себе каждое упражнение позволяет в некоторой степени замедлить время, но поворачивания времени вспять не дает. Чтобы упражнения соединились в единый ритуал, нужно освоить ключ к нему. Ключом является седьмое упражнение. Это таинство, доступное лишь тому, кто освоил шесть упражнений.

Вращение энергии



Человек – это вращающаяся энергия

Чен начал обучение с разговора об энергиях. Он сказал, что физическое тело – это только видимость, а на самом деле мы состоим из энергии. И не только сказал, но и наглядно продемонстрировал, когда показывал первое упражнение.

Каждый живой человек представляет собой совокупность энергетических вихрей, составляющих вращающийся кокон. Основных вихрей (чакр) семь. Они расположены вдоль позвоночника, но не в том, что мы называем физическим телом, а в тонком, энергетическом теле. Места расположения чакр: копчик, низ живота, солнечное сплетение, область сердца, основание шеи, межбровье, макушка. Кроме того, есть вспомогательные, малые вихри: в области стоп, колен, бедер, кистей рук, локтей, плеч.

У живого, молодого, здорового и сильного человека вихри вращаются по часовой стрелке. Благодаря их энергии постоянно происходит «подкрутка» всего энергетического кокона, охватывающего физическое тело. Эта энергия и ее движение и помогает человеку оставаться молодым и здоровым.

От рождения у большинства людей достаточный запас сил и энергии. Поэтому в первой трети жизни о состоянии вихрей можно не заботиться – они работают сами собой. А вот дальше, если человек не заботится о своем состоянии, вихри начинают угасать. Они вращаются уже не столь интенсивно, некоторые могут и вовсе останавливаться. И общая энергия энергетического кокона постепенно сходит на нет. У старого человека эта энергия уже едва теплится. А должно быть наоборот. С возрастом энергия должна нарастать, а не убывать!

Когда Чен произнес это, я, потрясенный, задал вопрос: почему? Разве не является естественным то, что к старости человек слабеет и его энергетические ресурсы истощаются?

– Одна из основных задач человеческой жизни – воссоединиться с небесным источником энергии, – начал объяснять Чен. – Когда собственные запасы истощаются, нужно научиться восполнять их при помощи этого источника. Тогда вихри получают новую силу. Часто – даже большую, чем та, что была дана от рождения. Тот, кто научился этому, получает шанс не стареть. Но большинство людей не заботятся об этом. Они проживают жизнь от рождения до смерти, даже не догадываясь о своих истинных возможностях.

Я, конечно, тут же спросил, как этому научиться.

– Для этого и существует ритуал, – ответил Чен. – Но не спеши. Твое тело еще не готово к воссоединению с небесным источником. Сначала надо научиться чувствовать свои вихри,

придавать им силу собственным намерением и собственными действиями. На это и нацелено первое упражнение, первое действие ритуала.

Первое действие ритуала

- 1 Встать прямо по центру свободного пространства, достаточного, чтобы раскручиваться с вытянутыми в стороны руками, не задевая ни за какие предметы.
- 2 Вытянуть руки в стороны параллельно полу. Глаза не закрывать.
- 3 Медленно начать поворачиваться по часовой стрелке, чтобы в итоге сделать полный оборот вокруг своей оси – на 360 градусов.
- 4 Завершив полный круг, не останавливаясь, идти на второй круг, ускоряя движение.
- 5 Завершив второй круг, без остановки поворачиваться третий раз, ускоряя движение.

Пояснения к упражнению

Чен сказал, что на первый раз нужно ограничиться тремя поворотами. Что я должен тренироваться – с перерывами, весь день делать эти три поворота, добываясь состояния, когда перестанет кружиться голова. На следующий день надо прибавить еще два оборота, на следующий день еще два, и так ежедневно по два, пока не научусь спокойно поворачиваться девять раз. Только после этого можно приступить к освоению второго упражнения, параллельно продолжая наращивать обороты в первом.

Сначала мне показалось, что выполнить это ничего не стоит. Я лихо вскочил с места и три раза повернулся, стараясь делать это как можно быстрее. На третьем обороте я потерял равновесие, и меня заметно качнуло в сторону. Перед глазами поплыло.

Чен веселился от души.

– Во-первых, не спеши, – сказал он, отсмеявшись. – Наравивай темп медленно, по крайней мере, поначалу. Во-вторых, во время вращения держи голову немного повернутой вправо, чтобы можно было смотреть в сторону движения. Иногда советуют фиксировать взгляд на какой-нибудь точке, как это делают артисты балета, выполняя фуэте, но это неверный совет, забудь о нем. Во время вращения надо смотреть вправо, по ходу движения – так ты уменьшишь головокружение. И в-третьих, следи за осанкой – спина должна быть строго вертикальной. Представь, что ты – вращающаяся ось, спица. Тогда тебя не будет так мотать из стороны в сторону.

– Может, если покрутиться затем в левую сторону, легче будет уравновеситься? – спросил я.

– Нет, – строго сказал Чен. – Только в правую! Вихри человеческого тела вращаются в правую сторону. И чтобы их почувствовать и придать им нужный импульс, вращаться надо вправо. Это касается и мужчин, и женщин. Женщины почему-то иногда думают, что если мужчинам нужно вращаться в правую сторону, то им – в левую. Это неверно. У женщин, как и у мужчин, вихри вращаются по часовой стрелке, то есть в правую сторону. А потому всем, независимо от пола, надо вращаться по часовой стрелке.

Первый урок был окончен. Напоследок Чен дал мне еще одно наставление:

– Не делай вращения через силу. Если чувствуешь, что голова закружилась, сразу же прекращай. И позволь своему телу принять ту позу, какое оно захочет после вращения. Если захочется лечь, сделай это, но долго не залеживайся, отдыхай только до того момента, когда голова перестанет кружиться. И не слишком усердствуй в тренировках. Делай перерывы. Помни, что чрезмерные усилия бесполезны. Ты должен достичь девяти вращений без головокружения спокойно и естественно, без насилия над собой.

К концу дня я уже легко выполнял три вращения. А через четыре дня упорных, но не изнурительных тренировок я мог выполнять девять вращений, не теряя равновесия и не страдая от головокружения.

Возвращение силы



Неразумная трата силы – причина хронической усталости и преждевременной старости

Следующая встреча с учителем началась с неожиданного для меня вопроса:

– Кому, когда и в каких количествах ты отдавал свою силу?

Я смотрел на Чена с недоумением, не зная, что ответить. Я не понимал смысла того, о чем он спрашивал.

– Он имеет в виду, что многие из нас до поры до времени тратят массу силы по пустякам, – пояснил Ю, который был в качестве переводчика и подсказчика. – На ненужные цели, а главное – на пустые переживания. Пока в один прекрасный день не обнаруживают, что превратились в немощных, дряхлых стариков. И часто это происходит далеко не в престарелом возрасте.

Да, так и есть. Даже в своем совсем молодом возрасте я уже знал, что такое усталость – не столько физическая, сколько душевная. Я часто чувствовал себя выжатым, как лимон, хотя особых причин для этого вроде бы не было. Хуже всего, что в такие минуты я полностью терял ощущение смысла жизни. Все вокруг становилось пресным, скучным. Но ведь я тратил силы на то, что мне казалось важным, даже необходимым! Учеба, работа, любовь, друзья... Другое дело, что в итоге и работа перестала радовать, и любовь предала, и друзей в нужный момент рядом не оказалось. Получается, все, во что я вкладывался, не оправдало моих надежд. Неужели это означает, что теперь я должен стать эгоистом, жить только для себя, никому и ничему не отдавая силы?!

Когда я задал этот вопрос вслух, Чен ответил:

– Становиться себялюбцем – неправильно. Так ты тоже зря потратишь силы на потакание своим мелким капризам и прихотям. Этого делать не нужно. Нужно научиться держать свою силу. Тогда ты сам будешь решать, когда удерживать силу при себе, когда накапливать ее и пополнять, а когда делиться ею. А иначе – ты не накапливаешь, а лишь тратишь. Причем тратишь не только тогда, когда хочешь этого, но и тогда, когда не хочешь. Потому что кто угодно может прийти и отобрать у тебя силу. И ты даже не поймешь, что именно с тобой сделали. А потом будешь удивляться: почему я чувствую себя таким усталым и беспомощным?

Я молчал, вспоминая свою жизнь. Только сейчас я начинал понимать, сколько в самом деле в ней было пустого, ненужного. Я разбрасывал свою силу направо и налево, ввязываясь в какое-то пустое времяпрепровождение, в ненужные разговоры и споры, в отношения, которые ничего мне не давали, а лишь истощали. Я суетился, гнался за какими-то мечтами, которые

в итоге оказывались иллюзиями. И к чему я пришел? К опустошению, к краху. К ощущению, что я вовсе не хозяин своей жизни.

Если хочешь помогать слабым, надо сперва стать сильным

– Как научиться держать свою силу? – спросил я, обдумав слова Чена.

Лама одобрительно кивнул головой. И я понял, что вопрос правильный.

– Ты освоил первое упражнение, – сказал он. – Значит, ты почувствовал энергию и придал ей импульс. Ты стал сильнее. Но твоя сила по-прежнему будет выплескиваться наружу, если ты не стабилизируешь ее внутри себя. Этому способствует второе упражнение. Но прежде чем приступить к нему, тебе нужно научиться оставаться в уединении.

– Но мне кажется, я это умею, – пробормотал я, вспомнив свои недавние одинокие вечера в китайской гостинице.

– Только кажется, – улыбнулся Чен. – Если ты один в своей комнате, это еще не значит, что ты в уединении. Большинство людей в такой ситуации продолжают взаимодействовать с миром и отдавать ему силу. Даже в одиночестве ты продолжаешь взаимоотношения. Ты продолжаешь общаться даже с теми людьми, с которыми судьба тебя давным-давно развела.

Это было правдой. Физически я мог быть один, но в мыслях никогда не оставался в уединении.

– Но что плохого в общении? – все же спросил я.

– В общении нет ничего плохого, – сказал Чен. – Общение может быть величайшим благом. Но оно же может стать и величайшим наказанием – если в твоей жизни нет ничего, кроме общения. Если, даже оставшись один, ты не можешь находиться в уединении. Если, по сути дела, ты оказываешься не способным к самому главному общению в своей жизни – к общению с самим собой.

Я все-таки не понимал, в чем отличие сосредоточенности на себе от эгоизма. Тогда Чен объяснил:

– Представь кувшин, из которого выпили всю воду. Чтобы утолить еще чью-то жажду, кувшин сначала должен наполниться снова. А теперь представь, что этот кувшин стал живым, научился говорить, и заявляет: «Но это будет эгоистично с моей стороны – если я потрачу время на то, чтобы наполняться. Я должен отдавать и только отдавать!» Как ты думаешь, какова будет участь такого кувшина? Она, несомненно, будет плачевной. Однажды его за ненужностью бросят на обочину дороги и оставят там лежать, расколовшимся на черепки и уже окончательно бесполезным. Если ты хочешь делиться – научись сначала наполняться. Если ты хочешь помогать другим, слабым – стань сначала сильным. А для этого тебе придется, хотя бы на время, уйти от этих других, и посвятить свое уединение самому себе.

Этот пример прозвучал для меня убедительно. Я изъявил готовность продолжить обучение, и лама Чен изложил последовательность действий второго упражнения. Упражнение состоит из двух частей, и пока не освоена первая, нельзя приступить ко второй.

Второе действие ритуала

Первая часть

1 Сесть на коврик, закрыть глаза, направить внимание внутрь себя.

2 Сосредоточиться на дыхании. Внимательно следить, как проходит воздух по дыхательным путям при вдохе и выдохе, и не отвлекаться ни на что другое. Делать это до тех пор, пока не возникнет полное ощущение, что окружающего мира нет, и есть только ты и твое дыхание.

3 Представить, что вся Вселенная ограничена ковриком, на котором ты сидишь. Больше в мире нет никого и ничего.

4 Не открывая глаз, лечь на коврик на спину, распрямив ноги, руки вытянуть вдоль тела.

5 Сделать обычный вдох, а потом длинный, полный, продолжительный выдох, чтобы легкие полностью освободились от воздуха.

6 Сделать медленный, глубокий, полный вдох, чтобы легкие полностью заполнились воздухом, и снова полностью выдохнуть, освободив легкие от воздуха.

7 Сделать еще два таких полных вдоха и выдоха.

8 Сосредоточиться на области солнечного сплетения, и сделать еще два-три таких же вдоха-выдоха, но теперь представляя себе, что вместе с вдохом наполняешь энергией область солнечного сплетения, а во время выдоха распределяешь эту энергию потоками из области солнечного сплетения по всему телу.

9 По-прежнему сосредоточившись на области солнечного сплетения, продолжать дышать таким же образом, но теперь представить, что при каждом вдохе гонишь поток энергии от стоп ног вверх, вдоль позвоночника и до макушки, а при выдохе прогоняешь поток энергии в обратном направлении, от макушки к стопам. Тренироваться нужно по четыре-пять раз в день, но не более чем по пять минут за раз – до тех пор пока не появится устойчивое ощущение, что в теле вдоль позвоночника текут потоки энергии, и ты управляешь ими при помощи дыхания и по своей воле.

Вторая часть

1 После того как будет освоена первая часть упражнения, можно без перерыва переходить ко второй. По-прежнему не открывая глаз, лежа на спине, сделать вдох, затем полностью выдохнуть весь воздух.

2 Сразу же, без перерыва, начать делать медленный, полный вдох, и одновременно нужно медленно поднимать голову, стараясь прочувствовать движение в шейном отделе позвоночника. Спина и плечи по-прежнему плотно прилегают к полу, поднимается только голова. В итоге нужно прийти к положению, когда голова поднята по возможности вертикально, макушка смотрит вверх, а подбородок плотно упирается в грудь. Вдох еще не закончен, вы продолжаете вдыхать!

3 Продолжая вдох, сосредоточиться на области солнечного сплетения, и почувствовать, что там – источник силы, энергии. Продолжая вдох, начинайте этой силой тянуть ноги на себя – медленно поднимать прямые ноги вверх, до строго вертикального положения. Чтобы помочь себе в этом, ладонями прямых, лежащих вдоль тела рук, плотнее упритесь в пол. Когда ноги принимают вертикальное положение, вдох закончен.

4 Без перерыва начинайте выдох – полный, медленный, чтобы легкие освободить от воздуха полностью – и одновременно медленно опустайте на пол голову и ноги. Все это делается также с закрытыми глазами.

5 Выполнить все сначала (первую и вторую часть упражнения) еще два раза, при необходимости делая небольшие перерывы (не больше минуты) перед каждым повторением.

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.