

УДК 615.89
ББК 53.59
Т66

Третьяков, Николай Юрьевич.

Т66 Ключ к здоровью. Тайная духовная энергетическая практика / Николай Третьяков. — Москва : Эксмо, 2024. — 384 с. — (Главные секреты медицины Востока).

ISBN 978-5-04-196303-3

Суфийская практика является богатым пластом восточной культуры. Чаще всего она воспринимается, как восточный мистицизм в рамках исламской культуры. Но вместе с этим, суфийская практика имеет уникальный пласт энергетических и психодуховных упражнений полезных всем людям, интересующимся практиками саморазвития и самовосстановления здоровья. Ведь они носят коррекционный характер и обращены к психоэмоциональной природе человека — с целью пробуждения и высвобождения психической энергии, заключенной в эмоциях. Это формирует психосоматический ответ организма и стимулирует творческую активность сознания. В книге представлена цельная методика на основе суфийских знаний для физического и ментального оздоровления организма и личности человека.

УДК 615.89
ББК 53.59

ISBN 978-5-04-196303-3

© Третьяков Н., текст, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Содержание

Об авторе	5
Отзывы о применении духовной энергетической практики	7
От автора.....	28
Первая часть. Ступени познания	41
Глава первая. Один на один	43
Глава вторая. Лестница на небо.....	65
Глава третья. Восстановить духовную память.....	89
Глава четвёртая. Внутренняя опора	110
Глава пятая. «Тайная тропа, скрытая в наших чувствах»	135
Глава шестая. Семь стоянок духовного восхождения и обретения новых качеств внутренней силы.....	153
Глава седьмая. Ступени — принципы тренировки на пути духовных стоянок	191
Глава восьмая. Практическая суть теории о четырёх стихиях.....	216
Вторая часть. Вложенные в нас ключи.....	230
Глава девятая. Практика психологической коррекции по- ведения с помощью формирования новой жизненной стратегии.....	231
Глава 10. Психодуховный комплекс упражнений для тренировки состояний сознания	257
Упражнение «Адам».....	266
Покаяние.....	278
Состояние «Довольства»	282
«Состояние Царя»	286

Содержание

Глава одиннадцатая. Физико-энергетический комплекс упражнений осознанного управления телом и духом	294
<i>Пять видов дыхания</i>	294
<i>Образное упражнение «Шар»</i>	297
<i>Энергетическая «гимнастика дервишей»</i>	302
<i>Первое упражнение «Поршень»</i>	303
<i>Упражнение «Кокон»</i>	307
<i>Упражнение «Наклон»</i>	310
<i>Упражнение «Перемена»</i>	311
<i>Упражнение «Вращение»</i>	312
<i>Упражнение «Точки света»</i>	314
<i>О волшебном звуке «Хууу»</i>	316
<i>Упражнение «Суфийский поклон»</i>	319
Глава двенадцатая. Духовно-энергетический комплекс практики зикра с целью влияния на регуляцию психоэмоционального состояния, духовного развития и улучшения состояния здоровья...321	
<i>Духовно-энергетический комплекс зикров</i>	331
Заключение от автора	342
Приложение 1. Вариант духовно-аскетического питания для укрепления морально-волевых и духовных качеств.....	347
Приложение 2. Примерный план для самостоятельной работы по методике «Дух и Сознание» — духовной энергетической практике, представленной и описанной в книге	362
Приложение 3. Депрессия и соматические заболевания.....	372
Заключение от редактора	377
Алфавитный указатель	381

Об авторе

Николай Третьяков — автор книг по саморазвитию и духовной энергетической практике. Имеет психолого-педагогическое образование и образование клинического психолога.

Свой путь изучения психодуховных практик автор начал с оздоровительной методики, в основе которой находится взгляд на человека, принятый в древней школе восточного гностицизма. Эти знания включают в себя

Об авторе

психологию, взгляд на энергетический потенциал, процессы физического и духовного здоровья человека. Одним из применяемых инструментов в рамках практической работы является духовная энергетическая практика.

Поиски автора и его последующее знакомство с духовными и энергетическими упражнениями были во многом вынужденными — целью было избавление себя от врожденного заболевания, перед которым официальная медицина до сих пор бессильна или приносит лишь временные и незначительные по времени ремиссии результаты.

Поиск привел к практикам, сформировавшимся внутри суфизма. Вдохновленный наконец-то полученным результатом относительно собственного состояния здоровья, Николай окунулся в более глубокое изучение этих упражнений, а через какое-то время стал их популяризатором. Ключевым моментом на этом пути стало знакомство автора с Пиром Хазратом Ибрагимом Хаджи, главой среднеазиатской линии суфиев Накшбандийя. Человеком, считающимся среди тех, кому он был знаком, живой легендой и настоящим святым.

ОТЗЫВЫ **о применении** **Духовной** **энергетической** **практики**

Вместо Введения

Осенью 2014 года моя коллега предложила сходить на семинар по тематике «Духовная энергетическая практика», где спикером был человек, учителями которого были наставники древней школы среднеазиатской суфийской традиции.

Содержание самой лекции за давностью лет я, конечно, не помню. Но отчётливо сохранилось первое эмоциональное впечатление от знакомства с упражнениями,

Отзывы о применении

которые давал ведущий — Николай Юрьевич Третьяков. Скажу больше, упражнения Практики в дальнейшем стали неотъемлемой частью моей жизни.

Через несколько месяцев после первого семинара и уже с некоторым опытом практического применения упражнений духовной энергетической практики, с желанием углубления полученных знаний, я поехал на семинар в Турции. Там я впервые стал свидетелем и участником удивительных событий, которые происходят, когда едешь с Николаем Юрьевичем в «турпоездку». Сначала был Адрасан. Море, солнце, песок, лекции, зикры (упражнения Практики). Потом началось настоящее путешествие не по плану. Здесь хочется поставить в текст картинку с солнцем и спелыми гранатами на ветке, потому что каждое воспоминание об этом путешествии вызывает прилив теплых чувств и ощущение радости.

В плане самой поездки стояло посещение и ночевка в декоративной деревне дервишей рядом с Коньей. Но так случилось, что один человек из нашей группы должен был передать подарок из Москвы одному из сотрудников Музея Руми в Конье. К слову, он в нашу группу не вписывался, и мы даже между собой говорили: «Что он вообще здесь делает?» В итоге подарок он подарил, выполнил

Отзывы о применении

своё предназначение и уехал. А наша группа во главе с Николаем Юрьевичем отправилась напрямик в кабинет директора музея Руми! Ощущение нереальности происходящего: Николай и директор музея общаются через переводчика, мы сидим вокруг и пьем чай. Затем экскурсия по музею. Поездка в древнюю дервишью отменена, турецкие гиды в легком шоке от происходящего. Нас знакомят с представителями ордена мевлевитов (кружащихся дервишей), и в итоге на ночевку мы остаемся в настоящей дервишеской ханаке.

В этой поездке я нашёл кусочек себя настоящего и из этого путешествия вернулся совсем другим человеком. Например, я отметил, что, с одной стороны стал более собранным и практичным в жизни, а с другой стороны, для меня открылось вновь утраченное в детстве чувство восторга от этого мира. Для моего взрослого и рационального сознания мир вдруг вновь стал прекрасным и таинственным. Сложно передать весь вложенный смысл, но мир стал как бы вновь живым, ожившим.

Чем дальше погружаюсь в изучение Практики, тем больше мне импонирует подход Николая к тому, как он обучает своих слушателей, где основной принцип можно описать так: дать человеку удочку, а не рыбу.

Отзывы о применении

Никогда не слышал от Николая обещания чудес в результате работы над собой, но если человек вдумчиво, кропотливо и терпеливо подходит к изучению практики, то случаются действительно впечатляющие качественные изменения в жизни людей. Мы, слушатели курсов Николая Юрьевича, общаемся между собой и, как говорится, на виду друг у друга.

За это десятилетие, что я погрузился в изучение практической части духовной энергетической практики, которая представлена в виде методики, в моей жизни произошло много разных событий.

В настоящее время я врач-онколог с большим стажем, руковожу отделением химиотерапии. В основном работаю с пациентами с IV стадией заболевания, метастатической болезнью. Это сложная категория пациентов, у них часто много обоснованных жалоб, тяжелый психологический фон. На них давит само знание диагноза и прогноза по нему, лечение часто требует регулярного посещения больницы, сдачи многочисленных анализов, многие процедуры неприятны, и на все это нужны терпение и настрой на лечение. Как заставить себя ходить на все процедуры, делать бесконечные обследования, уколы, капельницы...

Борьба между надеждой и страхом внутри пациента происходит постоянно. И с течением времени, как показывает опыт, страх

Отзывы о применении

начинает доминировать в поведении больного. Страх о том, что будет больно, страх врачебной ошибки, страх осуждения со стороны общества, страх, что бросят родные, страх, что лечение не поможет и т. д.

В конечном итоге нарастающий страх смерти подчиняет себе всю жизнь пациента. Страх смерти у больного становится замещением смысла жизни. Нетрудно догадаться, что в таком состоянии внутренних переживаний больные сами помогают болезни и ещё больше ослабляют защитные силы организма, а вместе с этим и усилия врача.

И тут духовная энергетическая практика, представленная в методике Николая Юрьевича, — это один из реальных инструментов, который позволяет человеку уйти от бесконечного ожидания смерти и начать жить в новых сложившихся обстоятельствах.

Практика позволяет решить уравнение: лечиться, чтобы жить, или жить, чтобы лечиться. Она приводит к правильной установке: да, это со мной случилось, и я это принимаю. Я буду лечиться, проходить анализы и обследования, сидеть в очередях, ездить в больницу в любую погоду. НО! Я буду по мере сил продолжать работать, может быть, даже более продуктивно, чем раньше. Я буду ходить в кино, театры, концерты, походы, ездить в путешествия. Я буду петь и танцевать,

учить новые языки, если это мне по душе. Я буду жить и дышать полной грудью. Особо надо отметить, что среди учеников Николая Юрьевича есть люди с онкологическим анамнезом, и я уверен, что практические занятия по методике являются для них той внутренней опорой, которая помогает преодолевать трудности.

Также в Практике есть польза для врачей.

Специфика профессии онколога — каждый день ходишь близко от смерти, большинство моих пациентов с фатальным диагнозом. Трансформация медицинских работников, постоянно соприкасающихся с тяжело больными пациентами и смертью, обычно реализуется в вариант быстрого эмоционального выгорания с последующим уходом из профессии или одеванием в броню равнодушия и чёрствости.

На мой убеждённый взгляд врача, нельзя каждый день сообщать людям, что они скоро умрут, и обойти вопросы духовности. Точнее, так, конечно, делают, среди коллег распространено избегание обсуждений подобных экзистенциальных вопросов. Но следующая остановка в подобном поведении, на мой взгляд, очевидна: врач в некоторых аспектах не только профессии, но и жизни вообще теряет человечность и способность сопереживать. Что в дальнейшем уже разрушает его как

Отзывы о применении

врача. В этом последовательном профессиональном и жизненном регрессе врачи начинают искать для себя то, что позволило бы им укрепить свой психоэмоциональный баланс. И здесь кто-то начинает видеть выход для снятия внутреннего напряжения в виде алкоголя и даже лёгких наркотиков. Кто-то погружается в религию и поиск духовности через неё. Это довольно частый, приемлемый и в некотором смысле поощряемый вариант. Недаром практически в любой онкологической больнице есть часовня или хотя бы уголок с иконами.

Практика Николая Юрьевича также даёт возможность погрузиться в духовный ресурс. И это просто невероятный инструмент, который помогает людям вернуться на светлую сторону жизни.

Воздействие Практики на человека, безусловно, плохо поддаётся описанию словами. Нет механических измерительных приборов, которые могут измерить силу духа. Но мы можем ощутить действие духа в своей жизни. Мы ощущаем это по собственному настроению по утрам, через то, как мы начинаем выстраивать взаимодействие с другими людьми. Подобное духовное измерение ощущается так, что вместо эмоциональной усталости появляется интерес идти на работу и вникать в рабочий процесс, а вечером

Отзывы о применении

после тяжелого рабочего дня с радостью возвращаться домой.

Меняется восприятие жизни, меняется ваше окружение. Скажу, что сила духа измеряется вкусом от жизни, и эта духовная энергетическая практика возвращает вкус жизни сполна.

Уникальная особенность методики: она отвечает на практические вопросы практически выверенным психодуховным инструментарием, а не просто умозрительными построениями философского и мотивационного порядка. И ещё что, на мой взгляд, важно: упражнения доступны для для всех людей благодаря простоте изложения. Они не требуют специальной подготовки или принадлежности к какой-либо идеологической или социальной группе.

В заключение хочу выразить огромную благодарность Николаю Юрьевичу за уникальную возможность заниматься с ним и за те фундаментальные изменения в моей жизни, которые случились на этом пути.

Аслан Шогенов, врач-онколог

* * *

Вообще, можно сказать, что я познакомилась с Николаем Третьяковым и Духовной

Отзывы о применении

энергетической практикой удивительным образом. Удивительным на первый взгляд. А на второй, внутренний, сейчас, с высоты лет обучения могу сказать, что меня вёл духовный голод, был поиск. Поиск человека, ушедшего вперёд.

Наша встреча произошла через книги Николая. Заказала в интернете. Ещё не прочитав их, что-то уже заинтересовало. Нашла его страничку в социальной сети. Там увидела ролик, где Николай с группой был в музее Руми. И вот мурашки по мне побежали, когда услышала, как Николай здоровался с портретом Руми, по-простому так, однако с уважением и почтением. И интуитивный выбор был сделан.

Расскажу немного о себе и моём восприятии Практики.

По профессии я психолог. Обучаться профессии пошла после личной драмы. Именно разбитое сердце привело меня на много лет в обучение психологическому мастерству.

Сначала для помощи себе, потом углубилась — прошла профессиональное обучение. За десять лет изучила три метода психологии, но почему-то удовлетворения не было. Не хватало какой-то живости, что ли, духа...

Продолжала работать, продолжала искать — перепробовала многое, пока не соприкоснулась с духовной энергетической практикой.

Отзывы о применении

И тут пазлы сложились.

В чем же отличие от предыдущих методов?

Я получила инструмент для самостоятельной внутренней работы — зикр. А он, в числе прочего, дал контакт со своей душой. К знаниям психологической работы я получила знание души.

Духовная энергетическая практика дала мне возможность контролировать эмоции, держать связь с собой с помощью дыхания, которое следует по заданным траекториям.

Я совершенно иначе, чем прежде, понимаю, что значит управлять собой, управлять своими эмоциями, своей жизнью.

Изменилось понимание того, к чему я направляю внимание.

Раньше внимание было почти на 90% нацеленным на внешнее: люди, ситуации.

С регулярной практикой формируется устойчивая позиция быть больше внутри себя. Из себя — наружу.

Совершенно стало ясным и наполненным глубоким смыслом выражение: что внутри, то и снаружи.

Через применение упражнений духовной энергетической практики началось наведение внутреннего порядка, а потом закономерно — наведение порядка в жизни, определение намерений и построение целей. Сверка движения внутри с собой. С периферии