

◆
**Петр
Левин**
◆

ОКО НАСТОЯЩЕГО ВОЗРОЖДЕНИЯ

Все семь тибетских
жемчужин в одной книге.
2-е издание

Издательство АСТ
Москва



УДК 133.2 *Все права защищены. Никакая часть данной*
ББК 86.42 *книги не может быть воспроизведена в какой*
Л36 *бы то ни было форме без письменного*
 разрешения владельцев авторских прав.

Левин, Петр.

Л36 Око настоящего возрождения. Все семь тибетских жемчужин в одной книге. 2-е издание / Петр Левин. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 288 с. — (Эксклюзивная эзотерика).

ISBN 978-5-17-188798-8

Полный комплекс легендарных тибетских упражнений «Око настоящего возрождения»! Эта книга — концентрация практического знания — результат опыта, который автор получил во время обучения в Тибете.

В тибетской традиции работа с телом и его энергиями считается основой крепкого здоровья и внутренней гармонии. Успокаивая разум через эти практики, человек открывает двери в свою жизнь для изобилия, а удача становится его естественным спутником.

В книге вы найдете все упражнения с подробной инструкцией. Это простой способ поддержать здоровье, почувствовать прилив сил и наладить работу с энергией тела. Все практики расписаны по шагам и займут всего 15 минут, но при этом глубоко воздействуют на физическое и энергетическое состояние, возвращая гармонию и бодрость.

УДК 133.2

ББК 86.42

Не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом. Материалы, представленные в этой книге, публикуются исключительно в познавательных и развлекательных целях.

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

© Левин П., 2009

ISBN 978-5-17-188798-8 © ООО «Издательство АСТ», 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ



<i>Вступление</i>	12
Моя первая поездка в Тибет	14
Судьба снова возвращает меня на предназначенный мне путь	18
Кто живет, тот должен идти. Кто остановился, тот упал	20

Первая часть

ВТОРОЕ РОЖДЕНИЕ: ПОЛНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

<i>Глава 1</i>	
Вращение энергии	24
Мой духовный наставник	26
Семь упражнений	27
Я увидел энергию	28
Последовательность выполнения первого упражнения	32

Глава 2

Возвращение силы	36
Неразумная трата энергии — причина преждевременной старости	37
Коврик уединения	38
Я готов учиться удерживать свою силу	39
Последовательность выполнения второго упражнения	41

Глава 3

Связь тела и сознания	49
Чен объясняет, почему так важно правильно дышать	49
Управлять своей судьбой — это реально	50
Последовательность выполнения третьего упражнения	54
Энергия растворяет проблемы	58

Глава 4

Очищение энергии	60
Я сомневаюсь в себе	60
Все, с чем мы боремся, усиливается, все, что мы принимаем, уходит	62
Энергия нейтральна	63
Последовательность выполнения четвертого упражнения	64

Глава 5

Балансировка энергии	67
Непонятные недомогания	67
Я начинаю понимать без перевода!.....	69
Ключ к активному омоложению	71
Последовательность выполнения пятого упражнения	73
Я становлюсь «похож на человека»	76

Глава 6

Сила и защита	78
Ю обещает, что я стану неуязвимым.....	78
Небольшая тренировка по боксу	79
Сила духа укрепляет тело	82
Тайны личной силы	86
Последовательность выполнения шестого упражнения	89

Глава 7

Небесное Око	93
Шесть упражнений — настройка на гармонию Вселенной	93
Комплекс шести упражнений: итоги	95
Пещера	96
Посвящение	99
Небесное Око сияет для всех.....	104
Последовательность выполнения седьмого упражнения	106

Вторая часть
ТАЙНЫ БОГАТСТВА И УСПЕХА

Глава 1

Очищение разума112

Я узнаю о существовании совершенно
другого отношения к богатству112

Мой позвоночник превращается
в сияющую струну115

Я вхожу в состояние ясности
и спокойствия разума117

Последовательность выполнения
первого упражнения118

Глава 2

Настройка энергетики
на волну процветания123

Чистые энергии достатка и благополучия ...123

Последовательность выполнения
второго упражнения127

Глава 3

Обретение «внутреннего огня»132

Хочешь стать богатым —
доверяй себе больше, чем другим132

Сила, ведущая нас сквозь все препятствия ..133

Я разжигаю внутренний огонь135

Последовательность выполнения
третьего упражнения.....138

Глава 4

Зерно истины и силы. Разум сердца	145
Источник силы и успеха — в нашем сердце .	145
Я вижу радужную сферу	147
Я постигаю на практике силу радужных энергий	148
Последовательность выполнения четвертого упражнения	150

Глава 5

Полная чаша	154
Я учусь не только отдавать, но и принимать	154
Санму демонстрирует мне таинство скрытого взаимодействия с миром	156
Я осваиваю технику золотых энергий	157
Последовательность выполнения пятого упражнения	160

Глава 6

«Третий глаз»	164
Санму собирается научить меня видеть невидимое	164
Я «увидел» мир глазами Санму.....	165
Техника настройки внутреннего «локатора»	167
Последовательность выполнения шестого упражнения	170

Глава 7

Деять не деяя	176
---------------------	-----

Санму убеждает меня, что законы Вселенной едины для всех и действуют везде	176
--	-----

Не деять — не значит ничего не делать	177
--	-----

Стены исчезают	178
----------------------	-----

Последовательность выполнения седьмого упражнения	182
--	-----

Глава 8

Выполнение комплекса семи упражнений	186
--	-----

Сколько времени осваивать упражнения	186
---	-----

Как выполнять весь комплекс	187
-----------------------------------	-----

Третья часть

СЕКРЕТЫ ГАРМОНИЧНОГО ОБЩЕНИЯ, ВЗАИМОПОНИМАНИЯ И МУДРОГО УПРАВЛЕНИЯ

Глава 1

Внутренние ветра	192
------------------------	-----

Как перестать быть безвольной песчинкой ..	192
--	-----

Внутренние ветра и открытое сердце — механизм связи со всем миром	198
--	-----

Последовательность выполнения первого упражнения	201
---	-----

Глава 2

Семена добра208

Мы узнаем о существовании пяти уровней ..208

Семена, прорастающие на пятом уровне,
определяют нашу жизнь210

Как отправить в землю семена зла
и получить от неба семена добра212

Последовательность выполнения второго
упражнения215

Глава 3

Преобразование страдания в радость221

Никто из нас не может ответить
на вопрос, что такое сострадание221

Страдания — камень на душе, мешающий
нормальным взаимоотношениям223

Учитель демонстрирует, как растворить
свою и чужую боль225

Последовательность выполнения
третьего упражнения228

Глава 4

Обретение общего центра235

Правильно говорить — еще не значит
правильно действовать235

Нет правых и виноватых,
потому что каждый прав по-своему237

Понимание —
это уравнивание энергий238

Странный «танец» в поисках общего центра	240
Последовательность выполнения четвертого упражнения	241
 <i>Глава 5</i>	
Открытие центра и энергий влияния	248
Миролюбие — энергия победы	248
Как управлять энергией влияния	250
Как направить вектор энергии влияния точно к цели	253
Последовательность выполнения пятого упражнения	256
 <i>Глава 6</i>	
Открытие центров знания и мудрости	262
Пещера безмолвия	262
Мудрость — это прежде всего умение слушать	264
Час в пещере наедине с собой и с миром ...	268
Последовательность выполнения шестого упражнения	269
 <i>Глава 7</i>	
Настрой на обретение качеств учителя	273
Четыре важнейших качества учителя и лидера	273
Учитель передает в наши руки огромную силу	275

Искренний и честный разговор с самим собой	279
Последовательность выполнения седьмого упражнения	280
Как выполнять весь комплекс семи упражнений	285
<i>Заключение</i>	
Жизнь — урок, который никогда не кончается	286

ВСТУПЛЕНИЕ

Эта книга — результат полученного опыта, во время моего пребывания в Тибете, где в общей сложности провел несколько месяцев, которые по насыщенности и степени влияния на мою жизнь равноценны, скажу без преувеличения, не одному десятилетию. Всего у меня было три поездки в Тибет в разные годы. Судьба привела меня туда, можно сказать, помимо моей воли. Что еще раз подтверждает ту истину, что неведомые силы, ведущие нас по жизни, очень часто оказываются мудрее нас и лучше знают, что именно нам необходимо больше всего на свете.

Тибетские поездки буквально перевернули мою жизнь. Сам я стал другим человеком. И мне открылись такие тайны мира и человеческой природы, и такие связанные с этим возможности, о которых я прежде даже не мог догадываться.

Долгие годы я не решался предать широкой огласке то знание, обладателем которого мне пришлось стать при весьма необычных обстоятельствах. Не видя себя в роли учителя, гуру или проповедника, я строго следовал правилу: не рассказывай о том, о чем тебя не спрашивают. Лишь некоторым людям, заинтересовавшимся тем, как мне удастся так молодо выгля-

деть в моем уже не юном возрасте, я открывал секреты, но и то лишь убедившись, что их интерес не праздный, что они готовы сами на практике достигать того же результата.

Но однажды я заметил, что людей, стремящихся сохранить молодость, достичь долголетия, даже повернуть вспять само время, становится все больше и больше. И как-то само собой произошло, что я обзавелся изрядным количеством учеников, которые, в свою очередь, понесли полученное знание дальше. В итоге возникла необходимость в некоем пособии, на которое можно было бы опираться. Но и тут сомнения не оставили меня: можно ли открывать все известные мне тайны? Все-таки одно дело, когда знание передается человеку, созревшему для восприятия, и совсем другое — передать его в руки всем желающим...

Сомнения эти развеяла сама жизнь. Ко мне обратился коллектив одной фирмы с просьбой провести семинар по омоложению. Опыт был успешен, и далее подобные предложения начали следовать одно за другим. Каждый раз меня встречала пусть небольшая, но весьма благодарная аудитория. И я понял: в мире происходят серьезные перемены. Ежедневно множество людей, будто просыпаясь ото сна, осознают, что жить как прежде больше невозможно. Страдания, болезни, преждевременная старость и уход из жизни — все это нужно остановить. И главное — люди почувствовали, что у них есть на это силы. Повернуть время вспять — это реально, и не для отдельных представителей человечества, а для огромного

числа людей, и число это все возрастает день ото дня. Доставшееся мне тайное знание перестает быть тайным, потому что оно широко востребовано. Еще совсем недавно об этом можно было только мечтать...

Я по-прежнему не считаю, что наделен какой-то особой миссией, что должен «открыть глаза» непросвещенному человечеству — нет, я вполне обычный человек. Но раз уж моя судьба сложилась так, что я приобщился к тайнам, еще недавно доступным лишь горстке посвященных — то, видимо, и ответственность на мне за это лежит особая. В конце концов, знание дается нам, чтобы мы делились. Что я и собираюсь сделать в этой книге — теперь уже без сомнений, а с чувством радости, что время для этого пришло.

Те обстоятельства, которые в далекие уже 80-е годы прошлого века впервые привели меня в Тибет, кажутся мне сейчас, за давностью лет и с позиций моего нынешнего опыта, уже совершенно незначительными. Поэтому я остановлюсь на них только вкратце — дабы удовлетворить любопытство читателей и прояснить некоторые моменты, которые иначе могут остаться непонятыми.

МОЯ ПЕРВАЯ ПОЕЗДКА В ТИБЕТ

Окончив институт и получив диплом инженера, я сам попросил распределения на Дальний Восток, туда, куда гнал меня молодой энтузиазм,

где веяло романтикой больших строек, и где, как казалось, ждет меня интересная и во всех отношениях прекрасная жизнь, не сравнимая со скукой прозябания в столичных научно-исследовательских или проектных институтах. Как же я был наивен... Нет, меня не смущали трудности, коих было немало, и поначалу я в самом деле с воодушевлением работал на строительстве крупной гидроэлектростанции, будучи уверенным в правильности своего жизненного выбора. Но к 90-му году стройка забуксовала, а потом и вовсе остановилась. Энтузиазм и воодушевление сменились изматывающими заботами о том, как бы заработать себе хоть на кусок хлеба. Недолго думая, я завербовался на работу в Китай, где, в отличие от России, энергообъекты продолжали строиться.

Китай меня сразу разочаровал — мне не подходил ни местный климат, ни местная пища, работа не радовала, деньги — тоже, и два года, на которые я подписал контракт, казались сущим мучением. К тому же я тяжело переживал разлуку с любимой девушкой. Собственно, я и поехал в Китай прежде всего для того, чтобы заработать денег на нашу свадьбу. Но теперь мечтал только об одном — скорее вернуться домой, пусть в неопределенность, пусть в безденежье, только на родину.

И вот накануне долгожданного отпуска пришло письмо с нерадостным известием: моя невеста меня не дождалась, вышла замуж за другого.

Сразу все потеряло смысл — и сама жизнь, казалось, тоже. Стало ясно, что возвращаться мне