

РОБЕРТ ОКСУЗЯН

АСКЕЗА  
КАК СПОСОБ  
ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛИ



Москва

# СОДЕРЖАНИЕ

Благодарность .....	4
Предисловие .....	6

## ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ПРОИСХОЖДЕНИЕ АСКЕЗЫ

Что такое Аскеза .....	13
Как и почему появилась Аскеза .....	17
Аскеза и Энергосистема человека .....	19
Уникальность механизма работы Аскезы .....	37
Путь Аскезы в контексте мировых учений, знаний и религий .....	39
Аскеза в XXI веке .....	45

## ЧАСТЬ ВТОРАЯ. ВСЕ ПРАВИЛА АСКЕЗЫ

Кто может брать Аскезу .....	53
Для чего можно брать Аскезу .....	59
Когда нужно брать Аскезу .....	63
Одновременные Аскезы .....	65
Обязательные условия Аскезы:.....	67
<i>Сила Ограничения (Внедрения)</i> .....	67
<i>Начальное Состояние</i> .....	68
<i>Многослойность Судьбы</i> .....	69
<i>Точность формулировки</i> .....	74
<i>Емкость принятия</i> .....	77
Формулировки Аскезы .....	81
Исключения из Правил Аскезы .....	87
Почему нельзя нарушать Аскезу.....	90

Если нарушил Аскезу: алгоритм действий .....	95
Скрытые возможности Аскезы .....	101
Обратная сторона Аскезы .....	108
Главные ошибки в Аскезе .....	112
К чему приводят ошибки .....	117
Самые сильные аскезы .....	119
1. Аскеза молчания и информационного поста .....	120
2. Аскеза телесных импульсов и удовольствий .....	123
3. Аскеза материального воздержания: деньги и комфорт .....	125
4. Аскеза времени и праздности .....	128
5. Аскеза гордости и эго .....	131
Атрибуты успешной Аскезы .....	135
Состояние .....	135
Внутренняя готовность принять желание .....	141
Ограничивающие убеждения .....	145
Энергетический ресурс.....	151
Окружение .....	156
Сопротивление Системы .....	159
Три мира: нижний мир, средний мир, верхний мир .....	167
Техника взятия Аскезы .....	171
Техника завершения Аскезы .....	174
Итог Аскезы .....	175
Дневник Аскезы .....	182

## ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. РЕЗУЛЬТАТ И ОПЫТ АСКЕЗЫ

Мой личный опыт Аскезы .....	187
Универсальные формулировки Аскезы.....	199
Опыт Аскезы читателей моего блога.....	211
Финальное напутствие .....	252
Полезные материалы .....	254
Дневник Аскезы (приложение).....	265
Глоссарий.....	317

## БЛАГОДАРНОСТЬ

*Сложно передать словами мой восторг в этот момент, когда книга уже написана и готова быть передана издательству. С самого детства я мечтал написать книгу, и вот наконец она в ваших руках.*

*Я выражаю свою благодарность Вселенной за бесконечный поток знаний и мудрости, проходящий через меня на благо этому миру.*

*Особую благодарность я выражаю своему другу и бизнес-партнеру Екатерине Британ, без тебя эта книга не увидела бы свет.*

*Благодарю моего друга Андрея Гаврилова, сумевшего перенести мои знания в печатную форму.*

*Благодарю всех членов моей команды GODSFORGE, SACRAL HOME и других проектов, отпустивших меня из многочисленного потока внутренних задач, чтобы я смог написать книгу.*

*Благодарю издательство ЭКСМО за яркое желание выпустить мой труд в кратчайшие сроки.*

*Благодарю Наталью Белобровик за качественные иллюстрации к моей книге.*

*Благодарю моего друга Эмиля за поддержку в сложные моменты написания книги.*

*Благодарю вас, мои дорогие читатели, за готовность меняться и идти в развитие, без вас этот труд не имел бы смысла.*

*Бесконечно благодарю мою сестру Маргариту, моего отца Сурена и мать Асмиг за то, что вырастили меня таким, какой я есть, без вас этот мир бы не познакомился со мной.*

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Приветствую вас, мои дорогие читатели.

Перед вами — книга, рождение которой нельзя назвать случайным.

Все началось с одного, казалось бы, обычного поста в социальной сети. Я не планировал ничего масштабного — просто поделился своими размышлениями об Аскезе. Но то, что произошло дальше, стало для меня настоящим знаком свыше.

Публикация вызвала мощнейший отклик. Тысячи людей сохраняли статью, делились ею, писали благодарности, рассказывали свои истории. В их глазах загоралась искра узнавания: словно они встретили что-то давно забытое, но глубоко родное.

Так сакральная практика Аскезы, веками скрытая в глубинах традиций, вдруг обрела новую жизнь в современном мире.

Пост, написанный как будто между делом, стал информационным феноменом — и прославил не только тему Аскезы, но и прочно связал ее с моим именем.

В тот момент я ясно понял: **это знание должно быть передано дальше**. Пространство дало мне прямой ответ на внутренний вопрос — чем действительно важно делиться сейчас. Так родилась идея этой книги.

Одна статья, даже самая вдохновляющая, не может вместить всю полноту темы. Вскоре поток вопросов от читателей, запросов на дополнительные материалы, прямые эфиры и обсуждения превратились в живое поле знаний и опыта. Я видел, как Аскеза начинает менять жизни людей — не как абстрактная теория, а как живая, действенная сила.

Поэтому я принял решение: собрать все воедино, систематизировать знания, собственный опыт и духовные инсайты в цельное произведение. Так появилась книга **«Аскеза как способ достижения цели»**.

Почему именно Аскеза?

Потому что это не просто практика — это древний универсальный ключ, открывающий доступ к внутренней силе человека. Аскеза очищает, выравнивает, концентрирует. Она соединяет человека с ритмами Вселенной, возвращая ясность и устойчивость в мире, где слишком много шума и рассеянности.

Я говорю об этом не с позиции наблюдателя. Мой духовный путь начался еще в детстве — с мгновения, когда передо мной открылся иной, тонкий уровень бытия. С тех пор

я иду этим путем: учусь, путешествую, познаю, проживаю. Индия, Непал, эзотерические школы, личные практики, переживания и откровения — все это стало частью той внутренней базы, на которой стоит эта книга.

Я не считаю себя владельцем этих знаний. Я проводник. Я носитель ценной информации, часть которой я должен передать людям, чтобы поддержать баланс энергии во Вселенной. И даже статус Мастера знаний не делает меня их хозяином.

Моя задача — передать то, что дано мне, сохраняя точность, глубину и уважение к источникам. Я четко осознаю свою ответственность: не всякое знание, открытое мне, может быть вынесено в мир. Всему свое время. Но время этой книги пришло.

Эта книга — не компиляция чужих текстов и не вольный пересказ древних трактатов. Это живое соединение опыта, практики и сакральной традиции. Это инструмент, созданный для современного человека, чтобы вернуть себе внутренний стержень, научиться управлять энергией и выстраивать свою жизнь в согласии с законами мироздания.

Практика Аскезы не несет вреда ни человеку, ни миру. Напротив, она гармонизирует пространство, возвращая баланс, где он нарушен.

Если сегодня ее резонанс так высок — значит, настал ее час. И если бы пространство не было готово, никакой книги не возникло бы, как бы я ни желал ее написать.

Эта книга — мой осознанный выбор и дар вам.

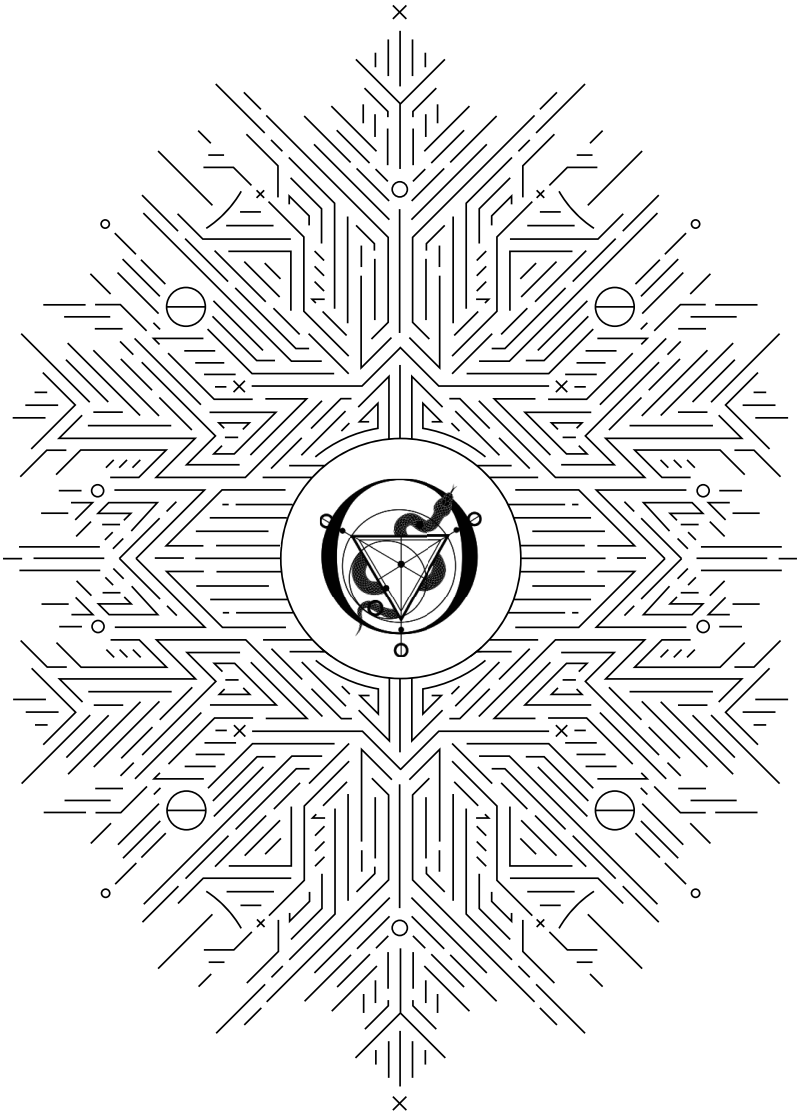
Пусть она станет вашим надежным спутником в современном мире, в котором успех невозможен без понимания своей энергии и умения работать с ней сознательно. Пусть она поможет вам укрепиться и в материальном, и в духовном.

Я желаю, чтобы каждая страница этой книги стала для вас дверью — не в чужую историю, а в вашу собственную силу.

Продуктивного и вдохновляющего чтения.

***Роберт Оксюзян***

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Robert Oxuzyan', written in a cursive style.





# ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

## ПРОИСХОЖДЕНИЕ АСКЕЗЫ

—▲—

Знакомство с понятием Аскезы. В чем заключается уникальность и особенность принципов работы этой практики. О происхождении практики Аскезы и различных вариантах ее трактования в историческом контексте развития.

—▼—

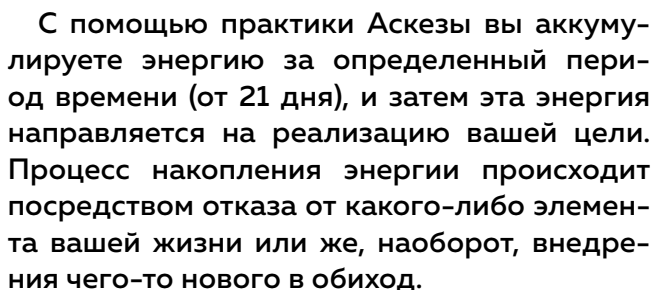


## ЧТО ТАКОЕ АСКЕЗА

Начать нужно с самого начала. С определения, что же такое — эта загадочная Аскеза, почему она так актуальна в наше время и почему она так интересна многим людям, которые ищут способы решить важные для них задачи.

Увы, многие трактуют понятие, назначение и смысл Аскезы неправильно, в угоду своих собственных теорий и представлений о мироздании. Чаще всего эти теории опираются на гордыню и лень, поэтому нам нужно четко определить и усвоить единственное верное определение Аскезы, такой, какой она и пришла в этот мир тысячи лет назад. А точнее даже сказать, какой она была в нем всегда.

**Итак, Аскеза — это прежде всего четкий и строгий договор со Вселенной ради достижения конкретной цели. Аскеза строится на принципе управления энергией.**



С помощью практики Аскезы вы аккумулируете энергию за определенный период времени (от 21 дня), и затем эта энергия направляется на реализацию вашей цели. Процесс накопления энергии происходит посредством отказа от какого-либо элемента вашей жизни или же, наоборот, внедрения чего-то нового в обиход.

Само понятие Аскезы выходит из понятия аскетизма (с которым ее сейчас многие путают), но не является атрибутом жизни аскета.

**Аскетизм — это образ жизни, в котором человек в целом ограничивает себя от так называемых «излишеств», он довольствуется только самым необходимым и простым.**

Другими словами, человек-аскет не будет покупать брендовую одежду или питаться в шикарных ресторанах, ему хватит миски риса или гречки, чтобы насытиться, и самой бюджетной одежды — главное, чтобы она спасала его от холода (воздействия среды и природы) и соблюдала рамки приличия окружающего общества.

Аскет ближе по образу жизни к монахам, ему чужды многие так называемые «мирские радости» бытия. Даже в цветовой палитре я представляю себе аскета скорее в серых тонах, чем в бурной и пестрой гамме.

**Аскеза же — это временное и частичное ограничение (или усложнение путем внедрения новых атрибутов) конкретного фрагмента вашей жизни, и человек, берущий Аскезу, вовсе не становится монахом и может в остальных сферах жизни продолжать ее на прежнем уровне, все в тех же ярких красках и разнообразии.**

▲

**Таким образом, «Аскет» и «Человек, берущий Аскезу» — это два принципиально отличающихся по своему ключевому принципу понятия, и ставить между ними знак равенства некорректно.**

▼

Аскетизм, безусловно, является путем духовного восхождения, просветления.

В аскетизме люди пытаются познать Бога, чтобы ничего лишнего мирского их не отвлекало: ни личная жизнь, ни внешние шумы, ни обстоятельства. Но тут важно заметить, что это не единственный путь. Вариантов этого восхождения к мудрости познания Высшего разума много.

Лично я иду по другому пути, так как считаю, что познать Бога можно и в роскоши, и в кругу семьи, поэтому и сам аскетизм не является моим образом жизни. Это все игра общей монады.

Игра Вселенной, в которой существует множество путей познания. И множество вариантов достижения своих целей. Одним из лучших, на мой взгляд, из которых и является Аскеза. Она кардинально изменила мою жизнь в лучшую сторону. И я уверен, изменит и вашу.

И здесь стоит отметить один забавный факт.

Многие из вас, не зная того, уже сталкивались с упрощенным вариантом Аскезы в своем детстве. Помните, когда вы были маленькими и вам очень хотелось новую игрушку или получить пятерку в школе, вы как бы загадывали про себя, что будете себя хорошо вести, не будете баловаться и проказничать, и тогда обязательно получите желаемое?

Вариантов этих «внутренних обещаний» может быть много. Но все, кто вспомнил нечто похожее, наверняка вспомнили и тот факт, как же они сильно верили в тот наи-