

МАСТЕР
ЗДОРОВЬЯ

Петр Левин

Око
настоящего
возрождения

**ВСЕ СЕМЬ
ТИБЕТСКИХ ЖЕМЧУЖИН
В ОДНОЙ КНИГЕ**



Издательство
АСТ
Москва

УДК 133.2
ББК 86.42
ЛЗ4

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, Петр.

ЛЗ4 Око настоящего возрождения. Все семь тибетских жемчужин в одной книге / Петр Левин. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 256 с. — (Мастер здоровья).

ISBN 978-5-17-162914-4

Автор в молодости попал в монастырь Тибета, обитатели которого владели знанием об «Оке Возрождения» — практике, дающей долголетие. С пятью упражнениями этой практики читатели могли познакомиться в книге Питера Кэлдера «Секреты омоложения. Древняя практика тибетских лам». Но это лишь видимая часть системы. Эта книга открывает возможность освоить все упражнения практики. Их семь.

Полная практика тибетских монахов, которая представлена в этой книге, творит настоящие чудеса с нашим здоровьем, дает невиданную энергию, учит открывать «второе дыхание», справляться с любыми нагрузками, не болеть.

**УДК 133.2
ББК 86.42**

*Книга выходила ранее под названием
«Око настоящего возрождения. Древняя практика тибетских лам,
тайны которой открыты только в этой книге».*

*Не является учебником по медицине.
Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.*

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-162914-4

© Левин П., 2009
© ООО «Издательство АСТ», 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ



Вступление	6
ПЕРВАЯ ЧАСТЬ. ВТОРОЕ РОЖДЕНИЕ — ПОЛНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ	17
Глава 1. Вращение энергии	18
Глава 2. Возвращение силы	29
Глава 3. Связь тела и сознания	40
Глава 4. Очищение энергии	50
Глава 5. Балансировка энергии	57
Глава 6. Сила и защита	67
Глава 7. Небесное Око	81

ВТОРАЯ ЧАСТЬ.

ТАЙНЫ БОГАТСТВА И УСПЕХА 97

Глава 1. Очищение разума 98

Глава 2. Настройка энергетики
на волну процветания 108

Глава 3. Обретение «внутреннего огня» . . 116

Глава 4. Зерно истины и силы.
Разум сердца 128

Глава 5. Полная чаша 136

Глава 6. «Третий глаз» 145

Глава 7. Деять не деяя 156

Глава 8. Выполнение комплекса семи
упражнений 166

ТРЕТЬЯ ЧАСТЬ. СЕКРЕТЫ ГАРМОНИЧНОГО
ОБЩЕНИЯ, ВЗАИМОПОНИМАНИЯ
И МУДРОГО УПРАВЛЕНИЯ 169

Глава 1. Внутренние ветра 170

Глава 2. Семена добра 184

Глава 3. Преобразование страдания в радость	196
Глава 4. Обретение общего центра	209
Глава 5. Открытие центра и энергий влияния	220
Глава 6. Открытие центров знания и мудрости	232
Глава 7. Настрой на обретение качеств учителя	242
Заключение. Жизнь — урок, который никогда не кончается	254

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.

Мои 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 выглядеть в моем уже не юном возрасте, я открывал секреты, но и то лишь убедившись, что их инте-

рес не праздный, что они готовы сами на практике достигать того же результата.

Но однажды я заметил, что людей, стремящихся сохранить молодость, достичь долголетия, а может, 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 на-

ивен... 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 пицца, 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 из дома 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 просто некуда, да и незачем. Вот тогда-то моя мудрая судьба и подстроила мне встречу с Юрием Ивановичем, или просто Ю, как его звали китайцы — русским, всю свою сознательную жизнь прожившим в Китае — эмигрировавшим туда еще ребенком, вместе с семьей, спасавшейся от произвола

большевиков в послереволюционной России. Я был просто поражен, узнав, что ему уже за восемьдесят. Выглядел он от силы на сорок...

Именно Ю предложил мне отправиться вместе с ним в Тибет, именно он провел меня знаменитой «Дорогой мертвых», именно он привел меня в монастырь, где монахи не только владели секретом вечной молодости и долголетия, но реально достигали бессмертия... Там я узнал истинную историю и истинный смысл комплекса упражнений, описанных Питером Кэлдером в книге «Око возрождения».

«В книге Кэлдера представлен не весь комплекс, — сказал мне тогда Юрий Иванович. — Там только его часть. А по частям он не работает так, как нужно. Более того — в книге не описана самая важная часть комплекса. Ясно, что там есть какая-то недосказанность. Речь идет об Оке возрождения, или Небесном оке — так называют комплекс сами ламы. Подразумевается, что существует некий надмирный источник силы, энергии, молодости — а что еще иное может быть этим Оком? Однако в книге не говорится, что это за источник, и как его найти. Вместо этого предлагается просто ежедневно стимулировать собственную энергетику организма — заводить, как заводят механические часы. Но собственные ресурсы не безграничны, и как их ни заводи, рано или поздно они будут исчерпаны. К тому же в книге очень много предостережений — мол, если неправильно применить метод, то он приведет не к улучшению, а к ухудшению состояния. Да и сам метод описывается так, что для большинства людей

оказывается просто невыполнимым. Едва прочитав Кэлдера, я заподозрил ошибку. И лишь когда сам добрался сюда — то все для меня встало на свои места, я смог получить истинную, достоверную информацию».

Когда я сам оказался в тибетском монастыре, увидел всех этих старцев, которые старцами совершенно не выглядели, когда я узнал, что здесь знают тайну «Ока возрождения» — я буквально загорелся идеей тоже узнать истину. Моя судьба была решена.

Я прожил в монастыре почти месяц, я прошел там курс обучения, освоив комплекс, который монахи называли не «Око возрождения», а «Комплекс второго рождения». Полное его описание вы найдете в первой части этой книги. И в Россию я возвращался уже совсем другим человеком. Во мне самом, внутри словно появился источник света, который освещал дорогу.

Тогда я не подозревал, что мне предстоят новые встречи с Тибетом. Что я узнал лишь малую долю тех истин, которые мне еще предстояло открыть.

Судьба снова возвращает меня на предназначенный мне путь

Благодаря той незабываемой поездке вся моя жизнь изменилась коренным образом. Я начал идти по жизни спокойно и уверенно, обходя все-

возможные 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 невысказанные ранее возможности. Я обрел то, что называется счастьем.

Я устроился на работу по специальности, хотя в начале 90-х это было не просто. Моя личная жизнь наладилась, я удачно женился, у меня родился первенец. Я постепенно забывал о Тибете, но моя мудрая судьба опять вмешалась, видя, что я собираюсь отступить от предназначенного мне пути. Как это часто бывает, судьба возвращает нас на путь, посылая болезни и неприятности. Сначала тяжелое воспаление легких, с которым я слег в больницу... Потом потеря работы... Опять безденежье, опять призрак нищеты! Моя героическая жена, как и многие женщины в те годы, решила ради спасения семьи отправиться «челночить» в Китай... Короче, я не смог отпустить ее одну и тоже оказался там.

И ноги словно сами привели меня к Ю. И я не успел опомниться, как снова оказался в уже родном мне монастыре.

И опять я нашел то, что искал — то, что было нужно моей глубинной, подсознательной части, или моему истинному «Я». На сей раз монахи учили меня не только секретам молодости и здоровья — они открывали передо мной тайны изобилия, тайны богатства. Да, тибетские ламы знают много — мы даже не подозреваем, какими истинами они владеют. И вот эти истины открываются мне? Невероятно!

Тогда я пробыл в монастыре опять около месяца, и вернулся с совершенно иным представлением о том, что называется благополучием, процветанием, достатком. Комплекс тренировок, приведший меня к этому новому качеству, подробно описывается во второй части этой книги. Важно заметить, что его можно выполнять только после освоения комплекса, изложенного в первой части — «Комплекса второго рождения», или истинного «Ока возрождения».

В ту мою поездку мне пришлось серьезно переосмыслить свои жизненные ценности и те способы, какими я пытался создать достаток для себя и своей семьи. 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 начали входить в нашу жизнь практически сами собой.

Кто живет, тот должен идти. Кто остановился, тот упал

Но тогда я еще лишь начинал постигать истину: раз встав на путь, нельзя останавливаться. Кто живет, тот должен идти. Кто остановился, тот упал.

Живя дома и занимаясь своими обычными делами, я, конечно, ежедневно практиковал упражнения, освоенные в Тибете. Они поддерживали меня, давали силы, помогали выходить из трудных ситуаций и всегда поддерживать в тонусе как свой разум, так и тело.

И все же в определенный момент это стало походить на пробуксовывание на месте. Все в моей жизни было ровно и стабильно. У меня был успешный бизнес, был достаток, была счастливая, благополучная семья... И я не заметил, как стабильность превратилась в застой. И не сразу понял, что таким образом жизнь требует от меня дальнейшего движения. Я выполнил задачу и остановился на этом, не замечая, что слишком долго «почиваю на лаврах». Тогда как новые задачи уже назрели. И, как это обычно бывает, заявили они о себе появлением в моей жизни неожиданных проблем.

Оказалось, у меня давно уже не было настоящих друзей. Старые друзья куда-то исчезли, а новые не появились. Появился «круг общения». Но общение в этом кругу 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.

Даже с собственной семьей мое общение становилось все более формальным. Я почти не видел детей. Они еще спали, когда я уходил на работу, и уже спали, когда возвращался. Уже несколько лет у меня не было ни отпусков, ни выходных.

Я увидел, что этим недовольна жена. Затем я увидел, что недовольны сотрудники моей фирмы. Люди не хотели быть винтиками, машинами, функциями системы. Они хотели человеческого отношения и взаимопонимания. А его не было.

Ухудшался психологический климат в моей семье, ухудшался он и на работе. Причин я тогда не

понимал, считая свое поведение в семье и свою политику в бизнесе абсолютно правильными. Но когда у меня начали увольняться ведущие сотрудники, и резко снизились экономические показатели фирмы — я понял, что пора бить тревогу. В моей жизни опять что-то нарушилось, и мне предстояло разобраться, что пошло не так и что теперь надо исправлять.

Теперь я поехал в Тибет добровольно, решив на время отойти от дел и передать бразды правления совету директоров.

Юрий Иванович, конечно, ждал меня, непостижимым своим провидческим даром предчувствуя неизбежную новую встречу. Знал он и то, с какими проблемами я приеду на сей раз. Да и я сам знал, чему мне надо поучиться — взаимопониманию с людьми, законам общения, мудрому руководству и управлению. Как не потерять себя, когда тебе дана власть над людьми? Этот вопрос меня очень интересовал. И я получил на него ответ.

Снова я имел счастье приобщиться к тайнам Тибета. В эту, третью поездку я получал знание о том, как понимать и видеть суть человека за внешней оболочкой, как настраиваться на разных людей с любовью и открытым сердцем, как учитывать интересы других, не ущемляя при этом свои, как помогать каждому конкретному человеку, и как стать лидером, направляющим к большим целям целые коллективы. Всему этому можно научиться, если подобрать главный ключ к искусству общения. А ключ этот — любовь, в самом широком понимании этого слова.