



Константин Лурьи
Откуда
приходят
сны

Константин Никитович Лурьи

Откуда приходят сны

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=37942548

ISBN 9785449344274

Аннотация

Эта книга написана для тех, кто практикует цигун и хочет серьезно заниматься. Для меня цигун – это жизнь, и я надеюсь, что мой опыт поможет людям, ищущим свой Путь. Если вы хотите начать заниматься, будьте готовы к неожиданным открытиям в самих себе и окружающем вас пространстве. Серьезные занятия меняют человека изнутри, и его жизнь тоже начинает меняться. В книге вы найдете практики и медитации, они помогут вам войти в пространство, созданное Мастерами цигун, войти в древнюю традицию.

Содержание

Предисловие	6
В домике у бабушки	10
Разговор со звездой	15
Момент до...	17
Случай на моторной лодке	19
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Откуда приходят сны

**Константин
Никитович Лурьи**

© Константин Никитович Лурьи, 2018

ISBN 978-5-4493-4427-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Эта книга написана для тех, кто практикует цигун и хочет серьезно заниматься. Для меня цигун – это жизнь, и я надеюсь, что мой опыт, описанный в книге, поможет людям, ищущим свой Путь. Если вы хотите начать заниматься, будьте готовы к неожиданным открытиям в самих себе и окружающем вас пространстве. Серьезные занятия меняют человека изнутри, и его жизнь тоже начинает меняться. В книге вы найдете практики и медитации, они помогут вам войти в пространство, созданное Мастерами цигун, войти в древнюю традицию.

К. Лурьи

Предисловие

Я много лет преподаю цигун и занимаюсь целительством. В самом начале, наверное, как каждый учитель, я хотел, чтобы у меня были серьезные ученики. Конечно, когда видишь потенциального ученика, надеешься на совместную работу. А когда он уходит, это всегда немного грустно. Даже через много лет к этому невозможно привыкнуть. И в какой-то момент возникает чувство усталости: устаешь преподавать одно и то же, говорить год за годом одно и то же. И приходит понимание того, что человека невозможно научить, можно только научиться самому. И задача учителя – помочь научиться. Это единственное, что может сделать учитель.

У меня многие учились, и многие ушли. И в какой-то момент в моей жизни произошло то, что часто со мной происходит: когда я перестаю ждать и надеяться и отпускаю все, приходит то, чего я уже не ждал. И однажды пришла ученица и начала учиться так, как учился я сам: почти без слов. Есть вещи, которые невозможно объяснить, показать, но можно просто почувствовать через сердце, через душу, через интуицию. Это понимание напрямую. Когда идет обучение, всегда есть вопросы, внутренние сложности и конфликты. Такие вопросы и ответы и послужили толчком к написанию этой книги. Беседуя с моей ученицей, я понял, что другого пути нет, кроме как повторять одно и то же десятки раз, сло-

вами и без слов, потому что понимание и осознание не приходят сразу: это долгий и трудный процесс. И, конечно, люди будут приходить и уходить, но, может быть, единицы останутся, чтобы серьезно заниматься. И я надеюсь, что эта книга поможет кому-то остаться и найти свой Путь, найти своего Учителя. Поэтому книга построена в вопросах и ответах, воспоминаниях о моей жизни и размышлениях о Пути. Я понял, что опыт постепенно забывается, и моя ученица права: об этом опыте нужно рассказать. Даже если несколько человек задумаются и придут к нам, это важно и для них, и для меня.

Когда я веду практики, я настраиваюсь на Китай: горы, монастыри, в которых я жил и занимался. И со временем я стал замечать, что когда я даю настройку в зале перед началом практики, эти картины начинаю видеть не только я, но и другие люди тоже. Люди как будто переносятся вместе со мной в ту реальность и начинают чувствовать те же энергии и состояния, которые я переживал в Китае. И это помогает им глубже войти в практики цигун и понимать философию Дао. И тогда возникает вопрос: где граница между снами и реальностью? Получается, что люди видят мой сон о Китае. Но в этом сне появляются реальные места и события, иногда даже Мастера, жившие в тех местах. Они там жили много лет назад, лечили людей, передавали знания ученикам, а теперь они присутствуют у нас на занятиях, потому что их вижу я.

— Получается, что можно видеть сны на открытых глазах?

Когда мы ведем занятия или чайные церемонии, мы создаем пространство, которое кто-то может почувствовать, а кто-то и увидеть. Границы стираются, и мы вместе входим в единое энергетическое поле – поле чи, поле Мастеров.

– Я помню, что ты рассказывал, что однажды тебе пришлось дистанционно лечить пациента, когда ты вел машину по скоростной трассе. Ты сказал, что развернул перед собой в пространстве ментальный экран и начал сеанс. Состояние было необычным: навстречу неслись огни фонарей, линии разметки на дороге, и на этом фоне с той же скоростью перед лобовым стеклом несся экран, на котором ты видел своего пациента. Его энергетические каналы, по которым струилась чи, и внутренние органы были четко видны, и ты работал с ними. И ты сказал: «Я в тот момент вдруг осознал, насколько это состояние стало частью моей жизни, так, что невозможно отделить одну реальность от другой, граница стала настолько зыбкой, что различить ее невозможно. Я одновременно нахожусь в обеих реальностях и, может быть, еще где-то». И оказывается, другие люди могут попадать в эти состояния, когда находятся рядом с тобой.

Да, они видят то же, что и я. Например, одна женщина увидела дерево, его кору, когда я показывал ей позицию «воин обнимает дерево». Я представил реальное дерево, которое я хорошо помнил, и она увидела его. В следующий раз кто-то увидел пейзаж: вид на горную долину с крыши монастыря, на которой я занимался по утрам. Можно было рассмотреть детали картины, деревья. Я перенес это в зал вместе с моим ощущением энергии тех мест.

— И мы видим твой сон о Китае, который на самом деле не сон, а реальность?

Да, я привык к тому, что две реальности идут параллельно, а может быть, и пересекаются. Мир материальный и нематериальный – каков он на самом деле? Этот вопрос интересовал меня всегда. И в этой книге я пытаюсь вспомнить, когда это началось, с какого момента в жизни. И, вспоминая, я возвращаюсь к моменту, который можно назвать «момент до».

В домике у бабушки

С точки зрения обычного человека можно сказать, что мое детство было очень странным. Моя бабушка говорила, что у меня не было детства. Но сейчас, с высоты прожитых лет, я понимаю, что это не так. Именно период жизни до пяти лет, когда я был предоставлен сам себе, очень важен. Он дал возможность сформировать свое видение общности природы, Вселенной и человека как единого целого, что позволило получить опыт вхождения в медитативные состояния. Мне не была навязана модель мира, понятие о том, что и как должно быть, что правильно, а что нет. Это очень помогло мне в жизни.

Отец рассказывал, что мне было не больше месяца, когда это случилось. Я не должен помнить этот фрагмент, но вижу его очень ясно. Я помню, что мне было не то душно, не то тесно в теле, так тяжело, как будто выворачивало наизнанку. Я ощущал много необычных энергий: толпы людей, где все одновременно говорят, думают. Потом меня отвезли куда-то далеко, и я почувствовал, что меня внесли в деревенский дом, и стало так хорошо, приятно, уютно. Появилось ощущение защищенности. Я откуда-то знал, что в этом доме мне помогут. Отец вошел в дом, держа меня на руках. На пороге нас встретила бабушка и сказала: «Ну, вот и хорошо,

положи ребенка сюда, а сам можешь идти».

Я помню, что бабушка со мной что-то делала. Было очень тяжело, и я плакал, но в то же время понимал, что это сейчас пройдет, что эта боль уходящая. И вдруг стало так хорошо... Чувство такое, как будто паришь высоко над землей. Я думал: «Как хорошо было бы остаться в этом доме подольше. Может, меня оставят здесь?». И в самом деле, меня оставили на ночь.

Проснувшись утром, я увидел солнечный свет сквозь шторку, свет падал на белую-белую печку. Я запомнил цветы на шторке: голубые незабудки на белом фоне. И все вокруг было такое простое, чистое, светлое. Я тихо лежал и смотрел, и было хорошо и очень легко, и сознание такое ясное, ни единого звука, ни единой мысли, и все словно отражается в нем: и внешнее, и внутреннее. Ощущение вечности и бесконечности...

— Когда ты мне это рассказывал в первый раз, ты говорил, что эта бабушка все про тебя поняла. Она поняла, что ты все осознаешь, все чувствуешь. И она разговаривала с тобой, как с взрослым.

Да, у нас с ней состоялся мысленный диалог. Она понимала мои мысли и чувства. Слова нам были не нужны, мы понимали друг друга на уровне идей. Это меня и поразило, и порадовало: как будто я вошел куда-то и понял, что те-

перь у меня всегда будет поддержка в жизни. Это сейчас я могу оформить в слова мои тогдашние впечатления. А тогда я просто понял в ощущениях, что вся эта ситуация была неспроста. Мне было важно это пройти и почувствовать, но я не понимал зачем. Но знал, что понимание придет позже. Так оно и случилось через двадцать пять лет. А тогда мы с ней просто поговорили без слов, и я почувствовал ее внутреннюю силу, глубокое и особенное понимание всего происходящего вокруг, а также то, что у других людей этого нет. Позже это воспоминание, конечно, стерлось, но сейчас я могу вспомнить те детские ощущения, и все сразу всплывает, как наяву. Мне казалось тогда, что это событие очень важно, как будто я вошел в какую-то систему, в структуру или в поле. Я почувствовал, что у меня появилась защита и ощущение присутствия, как будто кто-то присматривает за мной незаметно и ненавязчиво.

Я помню один разговор с отцом. Это было что-то вроде вечера воспоминаний, и отец рассказал, что, когда мне еще не было месяца, они с мамой пошли на какой-то праздник. Меня не с кем было оставить, и они решили взять меня с собой. Все люди смотрели на меня, умилялись. Одна женщина подошла и сказала: «Ой, какой хорошенький!». «И сразу после этих слов, – сказал отец, – ты взорвался от плача и плакал два или три дня подряд. Ничего не помогало, ты уже хрипел. И тогда кто-то нам сказал, что ребенка сглазили и его надо

отвезти к бабушке. Она без проблем это снимет и поможет».

Та бабушка была известной целительницей. И родители отвезли меня к ней в Беловежскую пущу. Отец стал описывать мне домик, и я вспомнил тот случай и понял, что это было именно тогда.

Это был очень странный период в моей жизни. Я не понимал, сколько мне лет. С одной стороны, я себя ощущал откуда-то пришедшим. Как будто я вновь увидел то, что уже очень давно не видел. Это было интересно, но вызывало недоумение, и я наблюдал, как будто со стороны, и происходящее вокруг, и свои внутренние ощущения.

В детстве я часто играл сам с собой в разные ситуации, разыгрывал сцены, как в театре, представляя себя то одним человеком, то другим. Было ощущение, что я входил в роли, и роли эти были мне знакомы. Меня удивляли внезапные состояния, которые возникали у меня тогда. А иногда мой внутренний театр останавливался, и появлялось странное ощущение, как будто я пытаюсь что-то вспомнить. Я сам себе удивлялся: «Что я могу вспомнить, если мне еще так мало лет?». Еще больше меня удивлял мой внутренний диалог: я казался себе другим человеком и не мог понять, кто я на самом деле. Я пытался разобраться в том, маленький я или взрослый, откуда все это берется, откуда приходят мои мысли, где их исток. И я часто впадал в состояния созерца-

ния, и мне казалось, что я вот так посижу еще немного и что-то очень важное вспомню. Но это что-то начинало отдаляться, отдаляться и исчезало. Это ощущение приходило и уходило. И, когда мне уже было лет двадцать пять, я все-таки вспомнил то, что пытался вспомнить в детстве. Но это уже другая история.*

* Подробности описаны в книге «Странствие без конца»

Разговор со звездой

У меня есть еще одно яркое воспоминание из детства, которое тоже сильно повлияло на мое мировоззрение. Однажды, когда мне было четыре года, я вышел поздно вечером из дома, лег на широкую скамейку под окном и стал смотреть в небо. Была очень красивая летняя ночь, большие яркие звезды, тепло и тихо. И вдруг я увидел одну очень яркую звезду и стал смотреть на нее. Смотрел долго-долго, и в какой-то момент мне показалось, что я поднимаюсь над землей и, расширяясь, становлюсь огромным звездным небом. Я наблюдал это интересное ощущение: стерлась граница, и я не понимал, где я, а где это звездное небо. Появилось чувство радости, единства и удивления возникшему диалогу со звездой. Я обратился к ней мысленно: «Ты живая?». Мне было интересно: может быть, это какая-то другая жизнь, а я просто не знаю, что это. Я вот живу здесь, а она? Она тоже как-то живет? Интересно, она чувствует, что я думаю, или нет? И я сказал звезде: «Если ты живая, то сделай что-нибудь, чтобы я это понял». И тут мне показалось, что звезда стала гореть то ярче, то бледнее, как будто подмигивала мне. Это повторилось несколько раз, и я ощутил любовь и гармонию, которая мягко пронизывает, питает все, приходя откуда-то из глубины Вселенной. Я стал уходить далеко-далеко от домашней суеты, меня вдруг все перестало

волновать. В этот миг я вдруг осознал свое единство со звездой, с огромным звездным небом и со всем живым. Было так спокойно, и я почувствовал, что все у меня будет хорошо, и хотелось оставаться в этом состоянии вечно.

А утром я проснулся в доме, но ощущение пережитого ночью осталось. И с этого момента я чувствовал, что моя жизнь изменилась. Со мной стали происходить события, которые вызвали очень большие перемены и повлияли на мою дальнейшую жизнь. Я вскоре уехал из этого места и стал снова жить в моем родном городе, Ленинграде.

Момент до...

Мои состояния созерцания спонтанно продолжались. И однажды я почувствовал себя вне времени, мыслей не было, только ощущение бесконечности пространства. Перводанная пустота. И нет границ между мной и бесконечностью мироздания – только восторг! И нет вопросов. Или лучше так: есть вопрос – есть ответ.

Я понимаю, что вот-вот произойдет что-то, и испытываю одновременно и сожаление, и радость, и понимание. Но эта гамма чувств очень спокойная, она не выводит из равновесия. Есть только желание запомнить все, что чувствую именно сейчас. Но, в то же время, я понимаю, что все забудется. Не сразу, но постепенно оно будет уходить. А потом, когда жизнь закончится, я снова вспомню все. Как интересно устроен мир!

И вдруг я почувствовал, что меня стало тащить вниз, как в воронку. И возникло ощущение, как будто резина натягивается на сознание, и становится тесно и не очень приятно. Я знал, что так нужно, и иначе никак нельзя, что я иду в мир, и это называется зачатием. Я чувствовал движение вниз и понимал, что еще миг назад я не хотел ничего забывать, а уже что-то забыл. Изменилось ощущение: я уже начал удаляться от того, от чего не хотел удаляться никогда.

Меня все время удивляло, как происходит это забывание самого важного – самого себя. И возник вопрос: как сделать так, чтобы этого не происходило? Как сохранить это состояние единства с мирозданием? Теперь я знаю, как. Через медитацию мы и выходим на это состояние. Мы можем вспомнить этот момент до...

Это мой личный опыт. Медитация позволяет мне вспомнить, кем я был раньше и сохранить покой и равновесие в душе.

Случай на моторной лодке

Однажды, когда я еще жил в Белоруссии, мы с мамой и ее друзьями поехали купаться. Мне было тогда не больше пяти лет. У друзей была моторная лодка, и они пригласили нас прокатиться на остров. Я не хотел с ними ехать. Мне хотелось остаться на берегу в тишине и покое. Мне очень не нравились эти люди: слишком веселые и шумные. Они громко кричали, были очень возбуждены. Я, как мог, сопротивлялся, но меня силой посадили в лодку, завели мотор, и мы поехали.

На острове мне понравилось. Взрослые на какое-то время обо мне забыли, и я был этому рад. Там было очень красиво, и я то бродил, то сидел на берегу, глядя на воду. Это была широкая река или озеро с множеством островов.

Устав веселиться, мама с друзьями стали собираться домой, и меня охватило беспокойство: обратный путь на берег казался еще страшнее. Сейчас я понимаю, что тогда включилась интуиция, возможно впервые, и я почувствовал опасность. Они решили не ехать сразу домой, а еще покататься на лодке с ветерком. Лодка неслась по воде, делая крутые повороты. Все смеялись и визжали от восторга, а я сидел, вцепившись руками в скамейку. Я боялся вылететь за борт, сердце ушло в пятки от страха. И на одном вираже лодка перевернулась, и я оказался в воде. Я не умел плавать и быст-

ро пошел ко дну, даже не успев испугаться. Я спускался все ниже и ниже. Появились цветные круги перед глазами, как радужные кольца. И я подумал тогда: «А на самом деле умирать не так уж страшно».

Еще несколько мгновений назад я так боялся, что лодка перевернется, и я утону, а когда это случилось, я вдруг принял это. С одной стороны, оставалось недоумение: почему так рано? Еще ничего не успело начаться. А с другой стороны, я удивлялся этим своим мыслям: «Кто же это думает так трезво и спокойно? Неужели я?» Потом я как будто смирился, расслабился и успокоился...

Следующая мысль пришла как осознание пространства, которое я наблюдал. Я не понимал, что это, но было хорошо, приятно. И я думал: «Как странно. Куда я попал? Ведь обычно, когда я умираю, я оказываюсь в другом месте. А здесь все незнакомо». И дальше я стал размышлять: «А куда я попадаю обычно?». Было ощущение, что вот-вот появятся какие-то воспоминания. Но они не появлялись, как будто что-то было закрыто. Очень странно. Что-то было не так. И вдруг раздался голос: «О! Он глаза открыл, очнулся». Я удивился, услышав эти слова, и, наверное, повернул голову и почувствовал скрип в шее, так тяжело было двигаться. Потом я увидел траву и понял, что лежу на берегу лицом вверх и смотрю в небо. Там были облака, и возникло реальное ощущение, что я нахожусь в небе, среди облаков. А ко-

гда прозвучал голос, я понял, что в этот момент я спустился вниз, и в ту же секунду я вспомнил это ощущение, знакомое, но давно забытое. И я снова повернулся вверх лицом и стал наблюдать и вспоминать...

Я знал, что это уже не раз случалось со мной. И я всегда пытался что-то вспомнить и не мог. Я не понимал, как это возможно, ведь я еще очень мал, и таких воспоминаний быть не должно. И мысль останавливалась, но какое-то ощущение внутри меня уходило далеко-далеко. Я парил в пространстве...

Сейчас, конечно, я могу объяснить, что чувствовал тогда, с точки зрения медитативного опыта и многолетних практик. А тогда было так необычно и в то же время привычно. И это вносило такую сумятицу в сознание: «Что происходит? Где я?» Но я понимал, что никто мне не объяснит, нужно думать самому. Я почему-то знал, что во всем разберусь. Надо просто жить в моменте и ждать, и я буду постепенно все узнавать.

– Ты в детстве привык не рассказывать никому о своих ощущениях? Держал в себе свои мысли и такие воспоминания? Ты знал, что никто ничего не поймет?

Меня никто не спрашивал, а потребности делиться свои-

ми мыслями и ощущениями не возникало. Да и некому было рассказывать. Люди не очень интересовались мной. У меня была интересная мама. Я не помню, чтобы она со мной разговаривала. С точки зрения обычных родителей, такое отношение и все, что случилось со мной на реке, было ужасным. И с этим не поспоришь, но теперь я считаю, что для меня это был бесценный опыт выхода из тела.

Для большинства обычных людей сознание и тело неразделимы, и они могут осознавать себя только внутри своего физического тела. Из своей практики учителя я знаю, что первый медитативный опыт часто сопровождается выходом из тела. И у некоторых людей это состояние вызывает жуткий страх, и на этом их занятия духовными практиками заканчиваются. А другие, наоборот, почувствовав эйфорию от пребывания вне тела, не хотят в него возвращаться. Для них медитация становится способом сбежать от реальности с ее проблемами в мир иллюзий. И то и другое отношение – это крайности, истина, как всегда, посередине.

Перемена в моей жизни произошла вскоре после случая с лодкой. И первые разговоры со мной начались, когда мне было лет пять. Я тогда приехал из Белоруссии, где жил с мамой, обратно в Питер. Я стал жить у бабушки и тети. Они разговаривали со мной, и это было очень некомфортно. Я не привык кому-то о себе рассказывать. Мне казалось, что

они задают очень много вопросов.

— *Было ощущение, что никто не поймет?*

Мне даже не приходило в голову рассказывать о своем внутреннем мире, беспокоиться о том, что меня могут не понять. Меня это не волновало. Чувство самодостаточности давало мне покой и внутреннюю целостность. Было ощущение, что я где-то далеко от того, что заботит других людей, и от бытовой суеты. Но чувства превосходства не было, просто было легко и свободно и не хотелось терять это ощущение. Я думаю, что мое восприятие тогда очень отличалось от обычного мироощущения других людей. Разница была так велика, что было сложно понимать, что от меня хотят. Как будто я высоко в небе и оттуда сложно увидеть, что происходит внизу на земле.

— *А помнишь, ты мне рассказывал о том, как в школьном классе ты в первый раз с высоты увидел небо?*

Да. Это было здорово. Когда я пошел в первый класс, я впервые оказался выше первого этажа. Я привык жить в доме. Там все было близко к земле, и в Ленинграде мы тоже жили на первом этаже. А в школе наш класс находился на последнем этаже. Наверное, чтобы старшеклассники не заходили на этаж к малышам. Я сидел на второй парте у окна.

Мне очень нравился вид. Я удивлялся, потому что никогда раньше не видел дома сверху: крыши и небо. Было так интересно смотреть на облака. Мысли успокаивались, и казалось, что можно так сидеть вечно. Не думать, не двигаться, а быть целиком в моменте, в этих ощущениях. Сознание, как зеркало, и как будто растворяешься в мире, сам становишься небом и облаками. Как будто границы исчезают, и возникает полное единство со всем миром, с его бесконечностью.

И я помню, что у меня в первом классе из-за этого были большие сложности. Учительница ругала меня за невнимательность. Однажды был случай, когда она меня звала, а я не реагировал. Я был целиком в небе, чувствовал, что оно — часть меня, а я — его часть. Это был момент созерцания, как в раннем детстве, когда я подолгу сидел или лежал один на природе. И я помню свою мысль тогда: «Небо, облака, солнце...». И вдруг голос учительницы: она что-то кричит, и я понимаю, что это мое имя. Я резко вываливаюсь из этого состояния, вижу лицо учительницы, и весь класс смеется. И мне и неудобно, и обидно выходить из приятного состояния. Неужели так будет теперь всегда? Придется учиться спускаться с небес на землю, но сохранять гармонию внутри. Уже тогда я интуитивно знал: негативные эмоции и мысли в первую очередь разрушают изнутри.

— *У тебя в детстве медитативные состояния случались*

спонтанно. Ты не учился этому. Ты считаешь, что это наработано прежними воплощениями?

Да. Потому что было четкое ощущение знакомого состояния. Я знал, что уже испытывал это. И я понимал, что оно очень важно: дает покой, силу, любовь к миру и убирает все проблемы. Сознание становится очень ясным: есть вопрос – есть ответ. Мгновенно. Даже удивительно, как знание возникает в сознании.

Когда ты много анализируешь, то именно анализ создает конфликт внутри, раздвоение, эмоциональные всплески. В медитации сначала возникает тишина, а потом вопрос и ответ появляются мгновенно, и нет раздвоения. И ты знаешь, что если сделаешь так, как понял сейчас, то все будет хорошо. Непонятно, откуда приходит уверенность, но это здорово. Я всегда знал, что эти состояния очень важны, и пользовался ими. Чисто логически ситуации часто заставляли поступать иначе. Но я чувствовал, что надо следовать тому знанию, которое открылось в медитации. И потом, когда проходило какое-то время, оказывалось, что я поступил правильно.

Когда я начал читать книги по медитации, я долго не понимал, как надо медитировать, но очень хотел научиться. И однажды я встретил слова одного Мастера: «Вы пытаетесь стать тем, кем вы уже давно являетесь». Меня эта фраза по-

разила. Я остановился и задумался. А может, так и есть? Я снова стал читать о медитации, но уже глядя с другого ракурса. Я не пытался чему-то научиться, а просто просматривал свою жизнь. Может быть, я что-то упустил? Может быть, мне не нужно стремиться стать кем-то? Возможно, я уже давно тот, кем хочу стать? Так и оказалось. Я понял, что медитировал всегда. Я в этом просто жил. И я понял, что сейчас пытаюсь вернуться в то состояние, которое с течением жизни стал терять. Наверное, в жизни накопилось много мусора, эмоционального и информационного, и он мне мешает. И тогда я стал вспоминать свои детские состояния и входить в них. И очень быстро начался прогресс. И впоследствии я стал сознательно этим состояниям обучаться.

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.