



# Око

настоящего  
возрождения

Впервые! Все 7  
тибетских жемчужин  
в одной книге

Древняя практика  
тибетских лам,  
тайны которой  
открыты только  
в этой книге

+2  
новых  
упражнения

**Петр Левин**  
**Око настоящего**  
**возрождения. Все 7 тибетских**  
**жемчужин в одной книге**  
Серия «Око настоящего возрождения»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=315042](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=315042)*

*Око настоящего возрождения. Древняя практика тибетских лам, тайны которой открыты только в этой книге / Петр Левин.: АСТ;*

*Москва; 2010*

*ISBN 978-5-17-064500-8*

### **Аннотация**

Эта книга – прикосновение к тайне долголетия и здоровья! 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. Сейчас появилась уникальная 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.

# Содержание

Повернуть время вспять	5
Тибет	8
Я еду в Китай	10
Молодой старец	12
Крах	17
Я иду вслед за Ю	20
Конец ознакомительного фрагмента.	23

**Петр Левин**  
**Око настоящего**  
**возрождения. Древняя**  
**практика тибетских лам,**  
**тайны которой открыты**  
**только в этой книге**

**Повернуть время вспять**

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 рассказывать о том, о чем меня 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 интерес не праздный, что они готовы сами на практике достигать того же результата. Но в последние годы я заметил, что таких людей, имеющих искреннее намерение повернуть вспять само вре-

мя, 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 почувств вовали, 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 какойто 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.

Но сначала мне придется рассказать по порядку всю мою историю.

# Тибет

*В далеких уже восьмидесятих годах прошлого века я окончил с красным дипломом Политехнический институт. Благодаря столь успешному завершению учебы я мог выбрать любой из самых удачных вариантов распределения. Остаться в аспирантуре и заняться наукой, или отправиться работать в НИИ, конструкторское бюро, на крупное предприятие в любом городе Советского Союза, и даже сразу на приличную должность – все это было реально. Но – молодость, наивность, не дававшая мне покоя романтика дальних странствий взяли верх, и я, к ужасу своих родителей, сам напросился, чтобы меня распределили подальше от дома, на Дальний Восток, на только начинавшееся строительство крупной ГЭС.*

*И надо сказать, ни разу не пожалел об этом. Да, были трудности, и тоска по дому, особенно поначалу – но я чувствовал себя прекрасно, занимаясь настоящим делом, а не просиживая штаны в каком-нибудь теплом местечке на не пыльной работе. Многие жили тогда по принципу «где бы ни работать – лишь бы не работать», но для меня это было категорически не приемлемо. Я хотел работать, я хотел жить на всю катушку – и я получил все, что хотел: интереснейшее, живое дело, работу в атмосфере всеобщего энтузиазма и воодушевления, чем сопровождалась*

тогда подобные стройки, быстрый карьерный рост, более чем приличную по тем временам зарплату. К тому же я был молод, энергичен, воодушевлен своими успехами, а еще больше – открывающимися перспективами – что еще нужно для счастья? Разве что настоящая, большая любовь. Но и ее, как мне казалось, я к тому времени встретил. У меня была любимая девушка, на которой я собирался жениться. Мы вместе работали, нас связывали общие интересы, общее дело и, как я был уверен, общая судьба.

Все шло хорошо до 90-го года, а потом наша стройка забуксовала, как и многие другие в то время – государственное финансирование стремительно скатывалось к нулю. Начались перебои с заработной платой, вынужденные отпуска, и все прочие «прелести» переходного периода в экономике. Вскоре стало ясно, что все работы по строительству ГЭС вот-вот будут свернуты (так, кстати, вскоре и случилось, и строительство возобновилось лишь в 1999 году). Но и тут я не унывал, потому что в это же самое время появлялись и новые возможности. Например, стало вполне реальным поехать работать за границу. Я стал упорно работать в этом направлении. И вот в 1991 году мне предложили работу по контракту в Китае, тоже на одном из энергообъектов.

# Я еду в Китай

Это была большая удача, по крайней мере так я думал. Лишь одно омрачало мой успех – разлука с любимой. Работы в Китае для нее не нашлось, а ехать туда в качестве моей жены и домохозяйки она не хотела, ее интересовала собственная карьера. Я ее понимал и не осуждал. И мы приняли, как мне казалось тогда, мудрое решение: отложить свадьбу на два года, до моего возвращения, а зато уж потом сразу купить квартиру и затеять грандиозное торжество – зря я, что ли, ехал зарабатывать? Будущая семейная жизнь виделась мне в моих радужных мечтах счастливой, благополучной, во всех отношениях устроенной, и два года не казались слишком большим сроком.

Мы поклялись друг другу в вечной любви, тепло попрощались, и я уехал.

Практически сразу же выяснилось, что мне не подходит ни местный климат – слишком жаркий и влажный, ни местная еда – слишком острая, буквально огнем сжигавшая мои внутренности. Я так и не смог к этому привыкнуть – так же, как к местным обычаям, культуре, языку... Все было чужое. К тому же я был совсем один, и с завистью смотрел на своих женатых коллег, приехавших в Китай с супругами, которые все как одна облачились в китайские одеяния, обзавелись веерами, и начали от нечего делать изучать какие-то ки-

тайские ритуалы и церемонии под руководством невесты откуда взявшихся учителей-китайцев. Зарядившись на этих занятиях энергией ци, женщины выглядели цветущими и довольными, и как могли скрашивали своим мужьям гостиничный уют, тогда как я довольствовался убогим холостяцким бытом.

В общем, об этой затее с Китаем я пожалел почти сразу. Остатки романтики дальних странствий окончательно выветрились из моей головы. Я затосковал, сто раз проклял эту «загранку», меня не радовали уже никакие деньги, которые я надеялся там заработать. Теперь я хотел только одного: скорее вернуться домой. Но прервать контракт оказалось невозможно, и я считал дни до полагавшегося мне отпуска.

Единственное, что меня радовало, это письма моей невесты. Поначалу она писала мне довольно часто, уверяла, что любит и скучает... Потом письма стали приходить все реже – моя любимая жаловалась, что у нее много работы, она устает, и времени нет совсем... На каждое ее письмо я писал ей по два, а то и по три ответа. Уговаривал беречь себя, побольше отдыхать. О своих трудностях не очень-то распространялся – не хотелось ее расстраивать. К тому же мечтал, как мы встретимся, когда я приеду в отпуск, и уж тогда наговоримся обо всем.

И вот когда до отъезда на родину оставалось каких-то две недели, произошла со мной удивительная история.

## Молодой старец

На выходные я отправился в город, прогуляться по сувенирным лавочкам – хотел что-то привезти в подарок невесте, родственникам, которых я тоже собирался навестить, и друзьям. И так увлекся, бродя от магазинчика к магазинчику, что, подняв глаза, вдруг увидел, что нахожусь на совершенно незнакомой улице. Похоже, здесь начинался какой-то бедный квартал. Улочки стали совсем узенькими, магазинчики совсем маленькими. Как я сюда попал, а главное – как теперь найти дорогу обратно, я абсолютно не имел никакого представления. Ну надо же – заблудился! Осмотревшись вокруг, я понял, что даже приблизительно не знаю, в какую сторону мне теперь идти. Зашел в ближайший магазинчик, задал вопрос на английском, но куда там – меня не поняли. То же самое было в другом, третьем, четвертом магазинчике – здесь говорили только по-китайски, а этот язык для меня был и остается совершенно непостижимым.

Уже почти совсем отчаявшись, и не представляя, что мне теперь делать, я, ни на что не надеясь, зашел в очередную лавочку. К удивлению своему увидел там человека европейской наружности.

Глядя на него, я пробурчал сам себе под нос порусски: «Ну, если и здесь не говорят по-английски...»

То, что я услышал в ответ, повергло меня в шок.

– Здесь говорят по-русски, – сказал хозяин лавочки, приветливо улыбаясь мне.

Сначала я просто онемел, все еще не веря, что мне это не мерещится. А потом так обрадовался, что сразу выложил незнакомцу почти все о себе – и как пошел за сувенирами и заблудился, и как жду отпуска, и как тоскую по дому...

Мой собеседник тоже был рад поговорить на родном языке – он оказался русским. Мне он поведал, что его отец до революции 1917 года был купцом, торговал «колониальными товарами», жил в Новосибирске, но и в Китае у него был торговый дом. Когда в России к власти пришли большевики, он сразу понял, что ничего хорошего его здесь не ждет, быстро собрал все самое ценное и с семьей эмигрировал в Китай. Здесь он успешно торговал, дела его торгового дома шли очень хорошо, пока не грянула культурная революция 1965–69 годов. Как и многие тогда, отец моего собеседника пострадал, и от всего дела только и осталась маленькая лавочка, доставшаяся по наследству сыну.

Я выразил сочувствие, но хозяин лавочки лишь махнул рукой – мол, ерунда, и сказал:

– Я доволен своей жизнью. А то, что не очень богат – так это и лучше: легче жить, когда нет лишней обузы.

С самого начала его рассказа о себе что-то мне показалось не так, какая-то была во всем этом неувязка... И тут до меня дошло: моему собеседнику по виду было никак не больше пятидесяти лет, а между тем из его рассказа выходило, что

его отец еще до революции владел собственным делом. Может, он оговорился – не отец, а дед?

Но, впрочем, всякое бывает – поздний ребенок, вот и все. Думая, что нашел объяснение, я спросил:

– Вы здесь, в Китае и родились?

– Нет, молодой человек, родился я в России, – улыбнулся мой собеседник. – И родину свою очень люблю, хоть и живу вдали от нее. Хорошо помню ту Россию, прежнюю, дореволюционную, хотя было мне всего семь лет, когда пришлось ее покинуть.

– Как – семь лет? – я опять ничего не понимал, думал, что ослышался.

– Очень просто, родился я в 1910 году, и сейчас мне 81 год. Как видите, возраст свой не скрываю! – собеседник засмеялся молодым, звучным, совсем не старческим смехом.

Я тарачился на него во все глаза и не знал, что сказать. Затем, наконец, выдавил из себя:

– Не может быть... 81? Не может быть!

– Знаете, молодой человек... Кстати, как вас зовут?

Я назвал себя, и мой собеседник в ответ попросил называть его Юрием Ивановичем, добавив, что китайцы зовут его просто Ю, но ему приятно слышать, как к нему обращаются полным русским именем.

– Так вот, – Юрий Иванович (которого, впрочем, мне тоже захотелось называть просто Ю) доверительно коснулся моего плеча, – не знаю, как вы, а я-то уверен, что случайностей

в жизни не бывает. То, что вы пришли ко мне таким удивительным образом, то, что вывели мой возраст – это все не просто так, это знаки, знаки судьбы...

Я слегка отстранился, на миг подумав, а все ли в порядке с головой у этого странного человека – всякие разговоры о знаках судьбы и тому подобном казались мне подозрительными.

– Не смотрите так, – рассмеялся Ю, – я не сумасшедший, хотя вижу, что вы таким меня считаете!

Я начал было отнекиваться, но Ю перебил меня:

– Считаете, знаю. Думаете, и возраст свой я сочинил, и еще о каких-то знаках речи веду... Но нет, мой друг, я вполне в своем уме. В этом вы можете убедиться сами. Я хочу пригласить вас в небольшое путешествие – в горы, в Тибет. Уверяю вас, вы там найдете то, о чем и не мечтали... И все ответы на любые вопросы получите. В том числе и о том, как повернуть время вспять...

Слова про время, которое можно повернуть вспять, я тогда, каюсь, пропустил мимо ушей. Мой случайный знакомый все больше казался мне сумасшедшим. Да и Китаем я был сыт по горло, хотел только одного – скорее оказаться дома, а потому ни в какой Тибет с ним, конечно же, не собирался.

Вежливо отказавшись, я поспешил закончить разговор, и спросил, наконец, как мне выбраться из этого района города. Юрий Иванович мне подробно объяснил дорогу, на своем предложении о путешествии в Тибет настаивать не стал,

лишь добавил:

– Если вдруг все же надумаете – всегда буду рад вас видеть. Я отправляюсь ровно через три недели, в воскресенье. Так что у вас есть время для размышления.

Я ушел в полной уверенности, что тут и размышлять нечего – какой Тибет, с какой стати?

# Крах

Вернувшись в гостиницу, я тут же забыл об этой встрече, тем более, что меня там ждало письмо. От моей невесты писем не было уже очень давно, я с нетерпением ждал от нее хоть весточки, и думал, что наконец дождался... Но письмо было не от нее, а от одного моего приятеля.

Я раскрыл конверт, и оттуда выпала фотография, на которой было запечатлено какое-то свадебное застолье. Я глянул мельком, хотел уже отложить, но тут меня буквально как громом поразило. Невеста, вся в белом, сидела в полупрофиль, с улыбкой глядя на жениха. Жених мне был не знаком. А лицо невесты я узнал бы из тысячи.

Это была моя девушка.

Я зажмурился в надежде, что обознался, что мне показалось – просто от тоски, от того, что скучаю, думаю о ней... Но, открыв глаза, еще раз убедился: это она. Ошибки быть не может.

В порыве злости и отчаяния я порвал фото в клочки и бросил на пол. Затем судорожно развернул письмо, вложенное в конверт вместе с фотографией. Пробежал глазами строчки: приятель интересовался, как я живу, рассказывал о своих делах, работе. И лишь в конце как бы между прочим упоминал: вот, недавно на свадьбе погулял, сочувствую, тебе, старина, да не переживай ты, все они такие...

Какое там – не переживай... Жуткая обида, злость, доходящая до ненависти, буквально разрывала меня на части. Я-то был уверен, что моя девушка – лучшая на свете, что она единственная, неповторимая, не такая, как все... А вот по-ди ж ты – не дождалась! Вспомнились наши встречи, завер-телись в голове ее слова, обещания, клятвы в любви... Все вранье, все ложь! А я-то поверил, поехал, как дурак, в Китай зарабатывать на свадьбу, на квартиру, на будущую благопо-лучную жизнь... Все мечты, все светлые надежды рухнули разом.

Я многого не знал тогда, и потому в мыслях казнил и осуждал свою бывшую невесту как только мог. Я не знал, что она осталась без работы и без средств к существованию. Я не знал, что она потеряла мать, скоропостижно скончавшу-юся от инфаркта. А я был далеко, и не мог спасти ее от тос-ки, одиночества, и чего уж там – от надвигающейся нищеты. И ее скоропалительное замужество казалось ей тогда един-ственным шансом на спасение, но, как показали годы, сча-стья ей не принесло...

Но тогда я всего этого не знал, чувствовал себя обману-тым и оскорбленным, и жить мне не хотелось.

Две недели, оставшиеся до отпуска, я прожил как во сне, ходил как в воду опущенный, лишь отмахиваясь от недо-уменных вопросов коллег, мол, не заболел ли я. А потом вдруг понял, что на родину в отпуск я не поеду. Не хочу. Что мне там делать теперь?

Почти вся первая неделя отпуска прошла совершенно бездарно. Я просто лежал целыми днями на койке в гостинице и смотрел в потолок. А потом вдруг ни с того ни с сего мне вспомнился Юрий Иванович, наш странный разговор с ним... Не давая себе времени на размышления, я встал, быстро побросал в рюкзак самые необходимые вещи, и отправился в город. Мне было абсолютно все равно, куда, зачем и с кем отправиться. В Тибет – значит в Тибет. А почему бы, собственно, и нет?

# Я иду вслед за Ю

Юрий Иванович несколько не удивился, снова увидев меня на пороге своей лавочки. Он встретил меня так, будто и не сомневался, что я приду. Спокойно сказал:

– Завтра идем.

И предложил мне переночевать в его доме – это было очень кстати: в гостиницу мне возвращаться не хотелось.

На следующий день, рано утром, мы сели в автобус, направляющийся в Лхасу..

Ехать было долго – почти двое суток. Я все еще находился в нервном состоянии, поэтому не чувствовал усталости ни от недосыпа (хотя автобус был спальный, с двухэтажными нарами, но нормально спать на них, да еще и в тесноте, духоте я не смог), ни от того, что дорога шла в гору, и все более явно ощущалась разреженность воздуха.

После ночи в дороге я задремал лишь под утро, но почти сразу проснулся, услышав какие-то крики снаружи, и понял, что автобус стоит. Выглянув, я увидел впереди шлагбаум и людей в форме, которые размахивали руками и что-то громко кричали.

Я вопросительно посмотрел на Ю, примостившегося на полке рядом, но он приложил палец к губам, приказывая мне молчать, и посоветовал на всякий случай забраться под полку. Я не понимал, зачем это нужно, но сделал, как он велит.

Сам же Ю достал какие-то бумажки и пошел пробиваться к выходу.

Я сидел под полкой, слушая крики снаружи, и сердце у меня почему-то колотилось. Но вот наконец Ю вернулся, и автобус двинулся с места.

Я выбрался из-под полки, и Ю объяснил мне, в чем дело. Мы въехали на территорию Тибета, где иностранцам разрешалось путешествовать лишь группами, но не индивидуально. Я же был иностранцем, и каким образом Ю смог задурить голову полицейским, сунув им какие-то бумажки, для меня до сих пор загадка.

Тибет хоть и считается частью Китая, но сразу видно – другая страна. За окном поплыли другие дома, другие пейзажи, по-другому выглядевшие люди. Я постепенно успокоился. Величественные пейзажи за окном автобуса начали действовать на меня умиротворяюще, напряжение спало. Теперь я уже с интересом смотрел по сторонам, постепенно осознавая, что своими глазами вижу Тибетские горы – «Крышу мира».

К горам я всегда относился с некоторой опаской. Подсознательную тревогу, и даже страх вызывал сам вид горных вершин. Сначала я думал, что так проявляет себя боязнь высоты. Но при этом на самолете я летал спокойно, безо всякой опаски. Видимо, причина была в другом: в горах я ощущал свою незащищенность перед бесконечностью, казался себе муравьем, оставшимся наедине с огромным Космосом.

Вот и теперь, глядя на расстилающееся вокруг высокогорья, я испытывал благоговение, смешанное почти с паническим ужасом: ну куда я лезу!

Но назад дороги не было.

Мы задержались в Лхасе – Ю сказал, что всетаки необходимо уладить формальности с моим разрешением на посещение Тибета, так как КПП со строгими полицейскими могли встретиться за каждым поворотом. Пока он куда-то ходил с моим паспортом, я успел побывать на экскурсии – храмы и прочие достопримечательности впечатлили, хотя меня все же начала доставать «горняшка» – горная болезнь, возникающая из-за большой разреженности воздуха и проявившаяся одышкой и головной болью. Я начал подумывать – а не хватит ли мне уже Тибета, может, на этом и закончить знакомство с ним?

– Тот, кто начал этот путь, должен пройти его до конца, – загадочно ответил Юрий Иванович, когда я поделился с ним своими сомнениями.

Я пожал плечами, но к своему удивлению понял, что и впрямь готов идти до конца, хотя все еще не понимал, что это за путь и куда он ведет.

# 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.