

РОМАН **КАРЛОВСКИЙ**

МАГ ДЫХАНИЯ



ТЕХНИКИ
ЭНЕРГОДЫХАНИЯ

ДЛЯ СНЯТИЯ

БЛОКОВ

И ВОССТАНОВЛЕНИЯ

ОРГАНИЗМА



КЛЮЧ
К ТАЙНАМ

Ключ к тайнам

Роман Карловский

**Маг дыхания. Техники
Энергодыхания для снятия блоков
и восстановления организма**

«Издательство АСТ»

2023

УДК 133.2
ББК 86.42+53.58

Карловский Р.

Маг дыхания. Техники Энергодыхания для снятия блоков и восстановления организма / Р. Карловский — «Издательство АСТ», 2023 — (Ключ к тайнам)

ISBN 978-5-17-148263-3

Роман Карловский – автор метода Энергодыхания, основатель международного Центра Энергодыхания, имеющего более 60 филиалов по всему миру. Эксперт по дыхательным практикам с опытом более 15 лет, разработал корпоративные программы по Энергодыханию для «Газпром нефть», «Ростелеком» и X5 Group. Исследователь медитативных состояний Самадхи и Сатори. Доказал и зафиксировал феномен энергии Сомы в теле. Персональный проводник в Самадхи (лично сопровождал в это состояние более 40 человек). «Маг дыхания» – название легендарного курса Романа Карловского и этой книги. В ней Роман рассказывает о специфике метода Энергодыхания, его впечатляющей пользе и о том, как с его помощью добиться исполнения своих желаний. Издание включает мощные авторские практики, способные усилить энергетику, расширить сознание, восстановить организм и избавиться от эмоциональных и телесных блоков. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 133.2
ББК 86.42+53.58

ISBN 978-5-17-148263-3

© Карловский Р., 2023

© Издательство АСТ, 2023

Содержание

Предисловие	7
Часть I	8
День первый	9
День второй	10
День третий	12
День четвертый	14
День пятый	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Роман Карловский
Маг дыхания. Техники Энергодыхания для
снятия блоков и восстановления организма

© Карловский Р.Н., текст, 2023

© ООО «Издательство АСТ», 2023

Предисловие

Эта книга была задумана и проявлена во многих моих лекциях и курсовых материалах. Более десяти лет я проводил различные дыхательные практики и в 2016 году создал новый метод – *Энергодыхание*. Открытие этого метода совершилось в результате смертельно опасного испытания – тяжелейшей болезни, которой меня угораздило заразиться в Индии. Выпавшие тогда на мою долю мучения ненамеренно стали поводом к созданию уникальной дыхательной техники, и именно о ней я расскажу в этой книге.

В увлекательной первой части, представленной в виде дневника мага дыхания, вы узнаете о необычных приключениях друзей-магов, а также получите неоценимые по своей значимости знания о взаимодействии физического, астрального и ментального тел человека, о пробуждении сознания, о сверхсостояниях, о невероятном действии мощной энергии Сома и многом другом.

В последующих частях речь пойдет об особенностях и принципах техник Энергодыхания, о важности создания намерения, о состоянии Самадхи, о сверхъестественных способностях и путях духовной самореализации. Мы подробно поговорим о том, каким образом Энергодыхание влияет на человеческое тело и чего можно с помощью этой техники достичь. Также я объясню вам суть трансформационной восьмифазной дыхательной практики «Инфинити» и дам несложное, но удивительно эффективное упражнение «Карта влияния», с помощью которого вы сможете в дальнейшем корректировать свою судьбу.

Заключительная часть включает в себя уникальный алгоритм создания намерения и мощную практику Энергодыхания, благодаря которой вы сможете избавиться от эмоциональных и телесных блоков, улучшить самочувствие и приблизиться к осуществлению ваших желаний.

У этой книги особая энергетика, и вы, уверяю, почувствуете это с первых страниц.

Ну что, начнем?

Часть I

Маг дыхания. Дневник

– Ты видишь *Намерение*?

– *Нет...*

– *А оно есть.*

Я шел по пустынной улице с несколькими непрерывно мигающими фонарями, неровно выставленными вдоль дороги. Довольно странное место... Но кто сказал, что трансформация должна происходить в сидячей медитации с великолепным пейзажем вокруг? Я хорошо знал надвигающееся ощущение и был готов. Шаг – вдох, другой – выдох. Легкая рябь в воздухе. Моя реальность меняется.

Не перестаю восхищаться возможностями человека и... черт! За мгновение до того, как сделать следующий шаг, я понял, что уже совершаю переход через слишком много вероятностей, а значит – из этой реальности мне предстоит исчезнуть. Вдох – и легкая паника сменилась твердой решимостью. Куда бы я ни попал, буду искать путь назад, к своей семье. Мой любимая жена и сыновья – мой смысл – дождутся меня, в этом я не сомневался.

День первый

Слепящее солнце, запах чуть влажной мягкой земли под ногами. Никаких признаков присутствия человека я пока не обнаружил. К счастью, невиданных враждебных созданий тоже. По крайней мере я, видимо, остался на Земле. Что же, пора в путь... А значит, наступает мое любимое время раздумий. Как выбраться из этого места, чем бы оно ни являлось? Я знаю лишь один проверенный надежный путь: *Энергодыхание*.

Как раз то, что мне сейчас нужно для перехода в желаемую реальность, – изменить архитектуру сознания, психики и реакций на внешний мир.

Если объяснять простыми словами, Энергодыхание – это дыхание определенным образом под разные ритмы.

После занятий моя жизнь словно поворачивает на путь с лучшей версией событий. Мирощущение становится насыщенным и ярким, депрессия отпускает навсегда, и становится очевидна прямая связь мыслей и событий. А самое интересное – я проектирую свою реальность и обстоятельства легко и эффективно.

По моим наблюдениям, именно Энергодыхание является самой топовой и результативной из всех дыхательных техник, которые я изучил за пятнадцать лет духовного пути.

Как ты дышишь – так и живешь.

...В размышлениях время летит незаметно, и к концу дня мной пройден уже довольно большой путь. Вокруг по-прежнему тянулись нетронутые поля, плодородная земля, дул легкий ветерок. Низко над горизонтом висело красное солнце – значит завтра будет ветер. Сумрак сгущался, загорался закат. Я все еще не чувствовал голода и был полон энергии.

День второй

Ночь прошла незаметно. Мой сон здесь был таким же глубоким, как и обычно. Я начал чувствовать интерес к происходящему. Неужели возможно пройти путь до перехода и ни разу никого не встретить? Посмотрим.

Утро выдалось изумительным, и я с улыбкой вспомнил лекцию, которую однажды внезапно прочитал молодым ребятам в парке. С того дня каждый из них стал магом и моим близким другом.

Вот как это произошло...

Парней было трое. Абсолютно не похожие друг на друга, они, однако, обладали одной общей чертой – пытливым, изучающим все вокруг взглядом. Так ярко горят глаза у тех, кто упрямо ищет ответы на свои вопросы.

– Нет, что ни говорите, а у меня стопроцентно не получится. Это же я! Человек-недоразумение... – с досадой произнес невысокий худощавый блондин с серыми миндалевидными глазами.

– Эй, молодой человек! Если не знаешь, как достичь своей мечты, если не хватает сил и энергии, научись подключать третью силу. – С этими словами я бодро зашагал дальше по парковой аллее. Почему я вообще сказал им это? Как всегда, сразу сумел распознать магов. И они были готовы к этой встрече.

Обескураженное молчание продлилось недолго. Через пару минут топот трех пар ног догнал меня, и парни потребовали объяснений. Мы уселись на лавочках в полукруглой бело-снежной беседке.

– Первичным является твое стремление. Оно же превращается в намерение. Первая сила всегда исходит от тебя, – продолжил я свою речь.

– Да какая тут сила?! – воскликнул второй молодой человек – загорелый, с озорным взглядом и крепким мускулистым телом. – Стоит чего-то захотеть, как сразу отовсюду появляется тысяча «но». Ведь, если смотреть объективно, столько всего может пойти не так! В итоге жизнь станет еще хуже, чем до того, как ты начал движение.

Я внимательно посмотрел на него:

– Ты говоришь о второй силе. Она создает сопротивление – все препятствия на твоём пути. То, что мешает достичь желаемого в кратчайшие сроки. Даже лень, апатию и сомнения можно отнести ко второй силе. И внешние обстоятельства, что не дают тебе пройти и тормозят процесс. И людей, которые тебе завидуют, сомневаются в тебе и критикуют без конца. Все это – сила противодействия на твоём пути.

– О! – грустно улыбнулся третий паренек с мягким взглядом, добрым лицом и слегка округлым телом. – Этой силы в моей жизни больше всего остального. А желания не настолько сильны, чтобы сопротивляться постоянной критике...

– Может, познакомимся? – улыбнувшись, предложил я.

Оказалось, худого блондина звали Тимур, загорелого озорника – Петр, а круглого добряка – Наум.

– Теперь, наверное, могу официально спросить, – со смущенной улыбкой начал Тимур. – Роман, скажи, как же победить это сопротивление?

Я выдержал паузу, изучая юные лица передо мной.

– В первую очередь важно само намерение. Оно должно быть нестигаемым – так оно закаляется, как металл, прорезает все слои сопротивления и... Хотите, секрет открою?

Мгновенно загоревшийся в их глазах огонь был мне хорошо знаком.

– Есть еще третья сила, которую я иногда подключаю для реализации своих намерений... – Я понизил голос. – Это действительно волшебство, без которого жизнь скучна и лишь материальна. Третья сила – это нечто больше тебя, сильнее, то, что действует в резонансе с тобой. Третья сила включается в особом состоянии намерения и желания преодолеть даже смерть.

– Мне такая очень нужна! – с пылом проговорил озорной Петр. Что-то в его голосе заставило меня продолжать.

– Для того чтобы научиться подключать третью силу, сначала необходимо провести длительную экспедицию за ней, выследить ее. Также понадобятся годы, посвященные тренировке особых качеств тела для ее проводимости. Эту силу нужно уметь держать, потому что она гораздо мощнее тебя. – Я поднялся на ноги. – Мне пора. Скоро мы с вами еще встретимся, а пока помните: в наше время происходит много чудес. Можно от этого сколько угодно открещиваться, но только жизнь в таком случае станет скучной и пресной.

Так, вспоминая ту встречу, я снова прошел длинный отрезок пути в этом неизвестном мире, отметив про себя, что не потерял главное – свое намерение. Я был сфокусирован на нем и здесь, вне зависимости от окружающей действительности и внутренних диалогов.

Мои ученики первым делом освоили именно этот базовый навык – *жизнь со смыслом*.

Ведь действовать с намерением – это про всё! Я могу специально отправиться вынести мусор только для того, чтобы в этот день произошло необходимое событие. Или же совершить какие-нибудь нелогичные вещи: например, обойти пять раз вокруг дома, чтобы сработало намерение. Особенно хорошо работает сухой голод вкупе с Энергодыханием.

Жизнь со смыслом, действие с намерением – то, в чем мы нуждаемся.

Любое действие становится силой и работает для чего-то. Я даже могу устанавливать намерение задним числом: сделал какую-то ерунду – создал для нее смысл.

Да, стоит, пожалуй, этим и заняться. В чем смысл моего присутствия здесь? Тело мое достаточно натренировано и не нуждается в длительных прогулках через всю планету. Очевидно, я здесь, чтобы *понять*. Но понять что?.. О, напишу об этом завтра. Кажется, ко мне стремительно приближается ответ на мой вопрос. Как и всё в моей жизни – вовремя.

День третий

Ожидаемая неожиданность. Только подумал о выносливом теле – тут же получил возможность проверить его в деле. И да, похоже, здесь все-таки есть неведомые создания.

Вчера я дописывал запись в дневнике, находясь в густом лесу. Окружающая действительность убаюкивала спокойствием и разлитой в воздухе негой. Вполне можно было бы отойти ко сну... Однако это не первое мое участие в подобном эксперименте. Безошибочно оценив внутренний толчок – опасность, я продолжил спокойно сидеть на бревне у реки. Собирал и концентрировал в теле те энергии, что способны спасти мне жизнь и помочь красиво выйти из первого испытания на пути домой.

Я много работал с телом и знаю: оно излучает энергии, причем у каждого из нас они неповторимы. Вы чувствуете это при общении, в одиночестве, в движении. Можно сказать, что тело, словно аккумулятор, имеет свой собственный заряд позитивных эмоций и энергии.

Занятия спортом, йогой или другими видами активности могут изменить излучение энергии. А это, в свою очередь, изменит ряд событий в вашей жизни. Какая простая и важная мысль: тело – это излучатель множества энергий, оно способно передавать эмоции, мысли и желания на расстояние.

Усиливая тело, вы усиливаете плотность энергии и способность влиять на мир.

Я влиял на свой новый загадочный мир всю ночь и весь следующий день. В сумерках противник показался мне гигантом, но на деле он был не более двух метров ростом. Я чувствовал, как чужие мысли и эмоции пытаются пробиться в мое сознание. Это, без сомнения, было психологическое давление. Чудовищной силы.

На вдохе я собирал силу, на выдохе – излучал спокойствие и любовь. По большому счету мне было неважно, кто передо мной: я уже знал универсальный рецепт. Но так было не всегда. Сотни раз до этого мне доводилось попадать в самые разные истории – и все это для того, чтобы стать тем, кем я стал.

Духовными практиками я заинтересовался в двадцать лет. Тогда мне в руки попала маленькая книжечка Виктора Санчеса «Учение Дона Карлоса»¹. С нее-то все и началось.

Изначально меня зацепила заманчивая мысль про то, что во мне живет некий «другой я», который гораздо лучше. Мне стало очень любопытно. К тому же, желание пойти навстречу себе неизвестному подпитывалось несовершенством моей тогдашней жизни.

Самое интересное в том, что я до сих пор иду к тому «другому я», пытаюсь разгадать то, что невозможно.

У каждого из нас есть безупречная версия себя, идеальный человек. Однако чтобы до него добраться, нужно постоянно уходить от себя привычного.

Идеальным подспорьем на этом пути являются духовные практики. И приходит день, когда твое сознание пробуждается, подобно тому, как бабочка вылупляется из куколки. И таких моментов пробуждения тысячи. А ведь есть те, кто ни разу не пробуждался...

Мда... Удерживая ментальную защиту, умудряться еще и философствовать – это уровень «Бог». Мне уже понятно, что все происходящее – лишь вопрос времени. Все зависит от того, насколько хватит моей выдержки и силы воли. Ну и от того, на какой временной отрезок запрограммировано это создание. Что самое неприятное – нет никакого смысла вступать

¹ «Учение дона Карлоса. Практическое применение произведений Карлоса Кастанеды» – книга Виктора Санчеса, мексиканского исследователя, создателя рабочих семинаров для личностного и духовного роста. (Здесь и далее прим. ред.)

в контакт, с той стороны нет и проблеска сознания. Зато меня посетила очередная гениальная мысль... Да, пожалуй, так и поступлю. Напишу завтра о результатах своей задумки.

День четвертый

Важно отдыхать именно так, как я сейчас, – быть максимально в моменте. Находиться на пике ощущений с максимальной широтой восприятия. Осознавая себя в моменте «сейчас», ты не думаешь о завтра и не помнишь вчера. Это сложно. Для многих – непостижимо и звучит как пустые слова. Я не читал Толле² или других подобных авторов. Зачем разглядывать палец, который указывает на Луну, если можно сразу посмотреть на Луну?

Именно так я и поступил вчера. И, взглянув, понял: это создание, что борется со мной, – колоссальный сгусток энергии. А значит, я могу воспользоваться моментом и забросить через него информацию, причем довольно далеко. Если это мне удастся, очень скоро еще три пары ног окажутся здесь, и мое одинокое путешествие превратится в настоящее приключение бродячих магов.

Как это сделать? Моим любимым способом, конечно, – через музыку. Ее волны, усиленные энергией большой мощности, пронесутся сквозь время и пространство и доставят мой закодированный посыл тем, кому он предназначен.

В детстве я безумно любил музыку. Наушники не снимал ни на минуту, сутками слушал все что можно: сначала кассеты, потом диски, затем плейлисты в телефоне.

Мне всё говорили: «Иди учись, получишь профессию – будет кусок хлеба», или: «Тебе будет трудно устроиться на работу».

Я с улыбкой вспоминаю эти реплики. Никогда не хотел работать и тем более за кусок хлеба. Я даже не вникал в смысл этих установок! Просто не слушал, игнорировал. Не мог променять свою любимую музыку и хорошее настроение на какие-то зубрежки.

С самого детства я шатал систему, в которой жил. Как же я рад, что не прогнул! Что слушал только себя и держал фокус внимания на любимых делах и развлечениях. Конечно, сыпавшие советами близкие желали мне добра, ведь они сами себя не знали и не слышали. Тот, кто прогнул под систему, всегда будет тащить в нее и тебя.

Кстати, о куске хлеба... Кажется, я не ел эти три дня. Пора раздобыть еду. Чувствую, как внутри рождается бесшабашная радость момента. Началась охота на грибы и ягоды. А скоро предстоит узнать, что вышло из очередного эксперимента с возможностями реальности.

Как это интересно – жить.

С приближением заката я устроился на утесе в тени раскидистого дерева с изумрудно-зеленой листвой. Пейзажи здесь, конечно, потрясающие, но где же моя команда веселых друзей-магов? Если послание получено, парни используют Энергодыхание.

Чтобы оказаться здесь, им потребуются все возможности этого научно подтвержденного метода: они планомерно снимут телесные блоки, разгонят жизненную энергию, освободятся от негативных состояний, снимут ментальные ограничения, расширят восприятие и получат доступ к ресурсам подсознания. А оттуда уже один шаг до настоящих приключений! Эта троица много раз пользовалась дыханием в обычных жизненных ситуациях.

По сути, эффективно справляться со своей жизнью – это навык.

Если у вас есть намерения, нереализованные задачи, дела, зависшие в воздухе, – надо уметь их сдвигать, решать и реализовывать. Любой «висяк» тянет энергию. Обиды и незакрытые гештальты разрушают. В мегаполисе люди живут под колпаком, их окружают привычные алгоритмы, знакомые люди, все одно и то же...

² Экхарт Толле – немецкий и канадский мотивационный оратор и писатель. Один из самых оригинальных и вдохновляющих духовных учителей нашего времени.

У многих моих знакомых есть «сверхспособности». Например, одни загадывают парковку – и им освобождают место для машины. Другие угадывают время прибытия транспорта или читают мысли. Но это мелочи. Самое сложное – перейти на качественно новый уровень жизни. Вы годами можете угадывать номера автобусов, искать парковки и слышать мысли собеседника, но жить все время на одном уровне.

Есть сила, которая держит на одном месте, и вы это замечаете. Чтобы преодолеть эту силу, надо вырваться из привычного и сделать с собой невероятные вещи. Незначительных попыток слишком мало, удерживающая вас на прежнем уровне сила над ними будет попросту смеяться.

Надо идти внутрь, к самому основанию – к себе настоящему. И уже из этой точки выстраивать свои планы.

Мне не нужно было открывать глаза, чтобы почувствовать в момент своих размышлений сдвиг пространства за спиной. Три мастера невероятных вещей постепенно проявлялись в этой реальности, одновременно исчезая в той, куда стремилось мое сердце. Я открыл глаза, поднялся и медленно повернулся к ним лицом.

– Тысячу раз да! – заорал один наполовину материализовавшийся объект. Конечно же, это был Петр. Сверкающие глаза, порывистые движения – наш Ураган.

– Ноги сначала отрасти. Возможно, нам придется быстро бежать отсюда после твоих воплей, – насмешливо проговорил я.

– Какого черта? – заливаясь диким хохотом, Петр тыкал пальцем влево: – Наум-то первым побежит!

Я взглянул туда же и присоединился к смеху Урагана. Добряк Наум по ошибке материализовался снизу вверх.

Мы видели проявленной лишь нижнюю половину тела. Его короткие упитанные ножки, казалось, залихватски танцевали, пытаясь найти опору на каменистом утесе, который я выбрал для нашей встречи.

В то же время на фоне заката томно вырисовывался изящный Тимур. У Тима был свой метод, эстетичный по его мнению, – проявляться, как бы собираясь с краев к середине.

Я же всё думал о главном – о моих родных, моей силе. Практики – это одна сторона жизни, но есть еще более важная – семья и близкие.

Меня часто спрашивают, как я борюсь с чувством собственной важности, как справляюсь с эго. Ведь именно собственная важность мешает на пути к духовной реализации, а эго создает помехи в осознании себя единым космосом.

Дело в том, что природа уже дала нам многие естественные инструменты для укрощения своего эго и уменьшения собственной важности (не путать с самооценкой).

Вы можете быть духовным до потери пульса, но это пустая трата времени без реализации в социальном мире. Дети гасят «эго» круче, чем супертехники Кастанеды³.

Вообще, именно семья – самый сложный проект в жизни, а не бизнес, как полагают некоторые. Думать о близких, любить их безо всяких условий – вот что сильнее миллиона техник и практик.

Что ж, нам пора двигаться к родным.

Подумал о своих сыновьях... Нет, я не готов пропустить такой любопытный момент. Каким путем пойдут мои ребята, попав в систему?

³ Карлос Кастанеда – американский писатель, доктор философии по антропологии, этнограф, мыслитель эзотерической ориентации и мистик, автор 12 томов книг-бестселлеров, посвященных изложению эзотерического учения о «Пути знания».

В школе на их отца поставили крест. Мол, никогда мне не удастся устроиться на нормальную работу. Я ходил с плеером, прогуливал уроки и классные часы, уже тогда откровенно не понимая, зачем мне тратить на них свое время, если вместо этого я могу гулять, наблюдать за птицами и слушать любимые треки?

Как же правы были те, кто не верил в то, что я смогу найти нормальную работу! Я действительно так и не сделал этого, но зато создал свою реальность, и мое хобби теперь является моим главным активом.

По мнению многих, я нашел свое предназначение.

Так вот, предназначения не существует.

Почему? Все просто: поиск внешнего не приведет к внутреннему удовлетворению. Сначала надо осознать и почувствовать себя. Это всегда действует на уровне ощущений. Из внутреннего мироощущения можно браться за любое дело, и всем будет казаться, что вы нашли свое предназначение. А на самом деле – вы нашли свой кайф внутри и из него живете, делаете что-то одно, причем лучше тех, кто пока еще этого состояния не достиг.

День пятый

С самого рассвета на нас обрушилась, казалось, вся вода этого мира. Ливень бил струями во всех направлениях одновременно, подгоняемый порывами колючего ветра.

Мне следовало бы рассказать друзьям о трудном пути, ожидающем нас впереди, о том, как мы преодолеем все препятствия, взявшись за руки. Но, конечно, я сказал нечто противоположное.

– Пора хорошенько повеселиться, парни, – раскинув руки, я подставил дождю свое смеющееся лицо.

– Маг дыхания велит проснуться и хохотать, захлебываясь ледяным дождем, – протянул Тим, расталкивая крепко спящего под деревом Наума.

– Визуализируй, что я уже это делаю, – буркнул тот, перекатываясь на другой мягкий бок. Урагана нигде не было видно.

– О, я наблюдал, как он уходит в рассвет, размахивая какой-то палкой и своей левой ногой. Без этих утренних плясок он не в форме, – ответил на мои мысли Тим.

Все практики и ритуалы, бесконечное повторение мантр, выполнение причудливых упражнений есть возбуждение ума. Сейчас огромный спрос на эзотерические практики и изысканные медитации, но все это лишь будоражит ум и раскручивает эго.

Эти деяния порождают сон в реальности.

Эго радостно записывает количество тренингов и ретритов, а также лет, проведенных с духовным наставником. Только эта копилка духовных ритуалов обязывает вас обращаться к ней снова и снова. Возбужденный ум требует все больше заниматься. Он внушает вам, что пребывать в медитации тридцать минут в день недостаточно. Что Вася занимается больше, чем вы. Что все гуру прошли по Индии, а вы нет. Ум шепчет: «Ты не просветлеешь, если не прикоснешься к самому-самому главному гуру...»

Мир духовной эзотерики – та же гонка за регалиями, часами практик и лайками на «премудрых» постах. Это битва за внимание аудитории.

Реальное же пробуждение есть смерть я-активности, уничтожение копилки знаний и концепций, на которые вы опираетесь. Пробуждение – это осознание себя вне учений и правил. Это путь в другую сторону, где ваше «я» прекращает всякие действия.

Самадхи – это состояние вне активности вашего беспокойного «я».

Только покой внутри, из которого все происходит само собой.

– Так что, – рявкнул у меня над ухом голос Петра, – приключение ожидается исключительно ментальное?

– Никогда бы не подверг тебя подобному разочарованию, – засмеялся я.

Для темперамента Урагана было настоящим чудом осознанно проживать медитативное состояние даже на протяжении десяти минут. А он достиг в этом больших успехов и длительности состояния.

В неделю я примерно пятнадцать раз нахожусь в медитации. Каждая длится от двадцати минут до трех часов.

«Зачем? – спросите вы. – Ведь это просто сидение в бездействии».

Я этим наслаждаюсь. В теле в такие моменты ощущается очень интенсивная энергия, и это сравнимо с кайфом. Конечно, если просто сидеть, то ничего не выйдет. Сейчас множество людей повернуто на медитации, но мало кто из них реально умеет это делать.

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.