

A man with a shaved head and a white tilak on his forehead is meditating in a lotus position. He is wearing a black robe and several beaded necklaces. His hands are pressed together in a prayer position (Anjali Mudra). Behind him is a large, golden sun with a human-like face, radiating long, thin rays. The background is a dark, starry sky with some clouds. The entire scene is framed by an ornate, golden border.

Quartz Y
**Аскеза и
голодание.**

18+

Quartz Y

Аскеза и голодание.

<https://litres.ru/74176754>

SelfPub; 2026

Аннотация

Аскеза и голодание. Где заканчивается мистика и начинается чистая наука? Эта книга — мост между древними сакральными психотехниками и современной нейробиологией. Вы узнаете, как аскеза, экстремальное голодание, тибетский внутренний огонь и суфийские кружения трансформируют физиологию человека, укрощают эго и сжигают кармические программы. Автор без мистификаций раскрывает «биохимический код» пограничных состояний сознания, помогая пройти путь духовной дисциплины безопасно, экологично и осознанно. Практическое руководство по взлому внутренних ограничений для тех, кто готов перейти от слепой веры к прямому опыту познания.

Содержание

Глава	4
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Quartz Y

Аскеза и голодание.

Глава

Аскеза и голодание — это мощные инструменты управления энергией, которые могут как ускорить духовный рост, так и разрушить психику и тело.

Ниже представлен подробный разбор этих практик с точки зрения кармы, законов Вселенной и психосоматики.

Что такое аскеза и голодание с точки зрения кармы и законов Вселенной

Перераспределение энергии. Согласно закону сохранения энергии, добровольный отказ от физического удовольствия (еды, комфорта) высвобождает колоссальный объем ресурса. Эта энергия перенаправляется на верхние чакры (осознанность, интуицию, связь с Высшим).

Сжигание кармы (Тапас). В ведической традиции аскеза генерирует внутренний огонь (*тапас*). Этот огонь буквально «выжигает» негативные кармические отпечатки (*самскар*), ослабляя привязанность ума к материальному миру.

Закон баланса. Добвольное лишение себя избыточных благ компенсирует «долги» перед Вселенной, накопленные

через чрезмерное потребление.

Значение и цель. Главный смысл — это разотождествление себя с телом и умом. Практикующий понимает: *«Я не есть это голодное тело, я — вечное сознание»*.

Когда аскеза и голодание помогают, а когда нет

Помогают, когда:

Мотивом является **любовь и познание**, а не эгоистичное желание «вытребовать» у Вселенной материальные блага.

Ум слишком беспокоен, а тело отяжелено токсинами.

Необходим глубокий прорыв в медитации (на пустой же- лудок легче удержать концентрацию, так как энергия не уходит на пищеварение).

НЕ помогают и вредят, когда:

Практика строится на **ненависти к своему телу** или борьбе с ним.

Присутствует гордыня (*«Я голодаю 10 дней, а вы — обычные потребители»*).

Энергетический ресурс человека и так на нуле (в состоянии сильного стресса или истощения аскеза добьет нервную систему).

Заблуждения и тупики сознания (И как из них выйти)

Духовное эго (Гордыня)

Суть тупика: Чувство собственного превосходства над «неосознанными» людьми.

Как выйти: Помнить, что аскеза — это инструмент очищения, а не повод для гордости. Направлять плоды практики

на благо всех живых существ (практика *метта* или посвящение заслуг).

Иллюзия очищения (Духовный мазохизм)

Суть тупика: Вера в то, что чем сильнее страдает тело, тем быстрее очищается душа.

Как выйти: Перейти к срединному пути Будды. Настоящая аскеза приносит умиротворение и легкость, а не мучение.

Убегание от реальности

Суть тупика: Использование голодания как способа не решать проблемы в социуме, работе или отношениях.

Как выйти: Заземляться. Переносить полученную осознанность в повседневные действия.

Противопоказания и обострения (Психосоматика и физиология)

Медицинские противопоказания:

Расстройства пищевого поведения (анорексия, булимия) — голодание строго запрещено.

Дефицит массы тела, ИМТ ниже нормы.

Сахарный диабет, язва желудка, туберкулез, почечная недостаточность.

Беременность и лактация.

Психосоматические и физические обострения:

Гнев и агрессия. Из-за падения уровня сахара и подъема подавленных эмоций «вскипает» подсознание.

Ацидотический криз. На 3–5 день голодания могут по-

явиться головная боль, слабость, запах ацетона. Тело переходит на внутреннее питание.

Страх смерти и тревога. Поднимаются базовые выживательные страхи.

Как выйти экологично:

Плавность. Выход из голодания должен длиться столько же дней, сколько само голодание.

Первые часы выхода. Только разбавленные соки (морковный, яблочный) или легкие травяные отвары. Никакой соли, сахара, белков и твердой пищи.

Наблюдение. При вспышках гнева не подавлять его, а дышать и наблюдать за эмоцией как свидетель.

Какие практики помогают во время аскезы и при выходе

Во время аскезы и голодания:

Шавасана и Йога-нидра. Помогают телу глубоко расслабиться и беречь физическую энергию.

Пранаямы (Дыхательные практики). *Анулома-Вилома* (попеременное дыхание) балансирует левое и правое полушария, успокаивает ум. *Литали* (охлаждающее дыхание) помогает при приступах голода или жара.

Медитация-наблюдение (Випассана). Позволяет беспристрастно созерцать позывы ума поесть или бросить практику.

При выходе из этого состояния:

Практики заземления. Ходьба босиком по земле, легкий самомассаж с теплым кунжутным маслом (абхьянга) —

это возвращает сознание в физические границы тела.

Медитация благодарности. Благодарность своему телу за выносливость, а Вселенной — за опыт. Это закрепляет позитивный кармический эффект.

Тратак (созерцание пламени свечи). Помогает собрать рассеянное после голодания внимание и сфокусировать ментальную энергию на созидание.

Духовная дисциплина — это не насилие над собой и не слепое следование правилам. С точки зрения высших законов, это способность удерживать фокус внимания на своей истинной природе (Духе), несмотря на хаос, импульсы и страхи эго.

Ниже представлен глубокий разбор духовной дисциплины, скрытых ловушек эго и способов экологичной трансформации восприятия.

Духовная дисциплина с точки зрения законов Вселенной, Кармы и Осознанности

Закон Резонанса (Вибраций). Хаотичный ум постоянно меняет свои частоты (от гнева к радости, от лени к воледелению). Дисциплина — это стабилизатор частоты. Когда вы ежедневно медитируете или держите обет, вы настраиваете свою «антенну» на высокие вибрации, делая этот уровень сознания своей базовой прошивкой.

С точки зрения Кармы. Дисциплина — это сознательное управление *причинно-следственными связями*. Вместо автоматических реакций (стимул привычная кармическая

реакция), дисциплина создает паузу осознанности. В этой паузе вы сжигаете старую карму и выбираете новое, эволюционное действие.

С точки зрения Осознанности. Это переход от позиции «Я — раб своих мыслей и привычек» к позиции «Я — Наблюдатель, управляющий своей ментальной и физической структурой».

Как она проявляется, осознаётся и помогает

Как проявляется: В умении делать то, что продвигает душу вперед, даже когда телу лень, а уму скучно. Это регулярность, которая со временем превращается из «надо» в естественную потребность (как дышать).

Как осознаётся: Истинная дисциплина осознаётся не как клетка, а как **высшая свобода**. Вы понимаете, что свободны от диктата своих гормонов, минутных слабостей, страхов и чужого мнения.

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.