

ЖАЛЯ АБИЕВА

# ПУТЬ ДУРАЧКА:

Просветление через Пальминг



Жаля Абиева

**Путь Дурачка: Просветление  
через Пальминг**

«Автор»

2026

**Абиева Ж.**

Путь Дурачка: Просветление через Пальминг / Ж. Абиева —  
«Автор», 2026

Иногда достаточно просто закрыть глаза тёплыми ладонями, чтобы отключить мысленный калькулятор в затылке и через три минуты обнаружить себя Дома — в чистом Присутствии Абсолюта. Эта книга — путеводитель по мгновенному возвращению к себе. Как простая практика для глаз не только стирает мимические морщины, но и мягко переключает нас на частоту Самадхи. Как Абсолют играет в прятки с самим собой? Здесь нет сложных аскез и нудных лекций. В абсолютной тишине истина льётся сама, легко и свободно. Потрите ладони, натяните лоб к вискам и возвращайтесь к Себе Домой. Ключевые слова: пальминг, метод Бэйтса, Уильям Бэйтс, Роберт Адамс, адвайта, самадхи, просветление.

© Абиева Ж., 2026

© Автор, 2026

## Содержание

|                                                        |   |
|--------------------------------------------------------|---|
| Глава                                                  | 5 |
| Введение. О том, как поглупеть ради собственного блага | 6 |
| Музыка для практики                                    | 7 |
| Глава 1. Как я закрыла глаза и случайно удалила мир    | 8 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                      | 9 |

# **Жаля Абиева**

# **Путь Дурачка: Просветление**

# **через Пальминг**

## **Глава**

Жаля Абиева

**Путь Дурачка: Просветление через Пальминг**

## **Введение. О том, как поглупеть ради собственного блага**

Привет, искатель! Раз ты держишь в руках эту небольшую книжку, значит, твой ум уже изрядно устал. Устал от чтения бесконечных томов по адвайте, от попыток понять, «кто я?», от медитаций, в которых эго лишь сильнее раздувается от собственной «духовности», и от многочасового сидения за ноутбуком, из-за которого глаза уже видят мир в расфокусе, а на лбу прорезалась суровая морщина великого мыслителя.

У меня для тебя отличная новость. Пока «умные» годами штурмуют Самадхи через логику, санскрит и сложные концепции... нам, дуракам, открылась секретная дверь. Причем дверь эта находится не в монастырях Тибета, а прямо в твоих собственных ладонях.

Эта книга — не очередной сложный трактат о недвойственности. Это лайт-биохакинг для ленивых. Физический трюк, который за 3 минуты обманывает твой гиперактивный мозг, отключает зрительную кору, забирает у твоего эго 80% его энергии и погружает всё тело в такое тотальное благодатное растворение, что ты буквально физически чувствуешь: *«Всё. Меня нет. Я Дома»*. И бонусом — лоб разглаживается, а мир вокруг снова обретает чёткие контуры.

Наука здесь полностью на стороне «дураков», и в следующих главах я по-честному, но с юмором, объясню, как именно наши руки запускают этот нейробиологический экстаз. Готов отбросить всю свою ментальную важность, согреть ладони и наконец-то расслабиться? Тогда переворачивай страницу. Потеть и страдать здесь больше некому!

## Музыка для практики

Эта книга рождалась в особенном потоке под специальную позитивную музыку. Она помогает полностью расслабить глаза, остановить вечный бег мыслей в голове и настроить сознание на глубокий покой.

Я рекомендую делать пальминг и читать эти страницы именно под эти звуки. Это мой личный подарок для вас.

Включите музыку перед тем, как начнёте читать:

**[НАЖМИТЕ ЗДЕСЬ, ЧТОБЫ ВКЛЮЧИТЬ МУЗЫКУ](#)**

*(Если вы держите в руках бумажную книгу, просто наберите этот адрес в телефоне)*

## **Глава 1. Как я закрыла глаза и случайно удалила мир**

Знаете, как выглядит человек, который пытается познать Дзен? Обычно это подтянутый йог, питающийся исключительно солнечным светом, который может завязать свои ноги в тройной морской узел и при этом блаженно улыбаться.

Я не была великим аскетом. Я была обычным веселым дурачком, который из чистого, лёгкого любопытства листал YouTube и слушал лекции Роберта Адамса — просто потому, что это звучало красиво и ложилось на душу. Но в какой-то момент от долгого созерцания экрана мои глаза просто устали и зажали своей жизнью: они горели так, будто в них насыпали песок из Сахары. Мне было не до философии. Мне нужно было просто спасти свои горящие глаза.

Вспомнив старый совет из интернета, я мягко закрыла глаза ладонями. И тут произошло странное.

## **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.