

ЖАЛЯ АБИЕВА

ПУТЬ ДУРАЧКА:

Просветление через Пальминг



Жаля Абиева

Путь Дурачка: Просветление через Пальминг

<https://litres.ru/74232682>

SelfPub; 2026

Аннотация

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.

Содержание

Глава	4
Введение. О том, как поглупеть ради собственного блага	5
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 благостное 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 следую-

щих 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 зажили 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.