

**Центр Философии Здоровья**

---

---

---

**Практика  
разотождествления с  
физическим телом**

*Данная практика отстраивает позицию сознательного наблюдателя. Формально она очень проста для исполнения, но по сути своей может оказаться весьма затруднительной, так как это метод пробуждения.*

*Разотождествление с телом даёт права управления телом, права укрепления здоровьем.*

---

---

---

Идея в том, что ваше тело – это не вы. Тело – это ваш инструмент, это часть вас. Вы не равны своему физическому телу: часть всегда меньше целого. Вы есть то, что не является физическим телом. Сложность понимания и восприятия это в том, что физическое тело – это тело собирающее все тела человека в целое – «тело сборки».

Человек есть субъект[1]. Тело есть объект. Объект есть то, что дано субъекту в управление. Обратное неверно.

## Исполнение практики

Уединитесь, чтобы не привлекать к себе внимание окружающих. Место практикования не имеет значения. Для внешнего наблюдателя за всю практику вы сделаете лишь несколько шагов. Но суть не в их количестве, а в их качестве. Вам предстоит предельное осознание движений физического тела. Итак, вы стоите ровно. Осознанно даёте команду телу сделать шаг. Двигаетесь очень медленно и отслеживаете каждую фазу движения, предельно сознательно фиксируя, например, так: «Моя левая нога поднялась над опорой; моя правая рука согнулась в локте; левая рука отклоняется назад; корпус чуть наклоняю вперед; вес тела переношу на пальцы опорной ноги; согнутую в колене левую ногу разгибаю и ставлю на опору», – и так далее. То есть по ходу дела вы дробите на части целое, выявляете и фиксируете каждый фрагмент своего движения либо мысленно, либо можно говорить вслух то, что вы делаете. Так продолжайте несколько минут.

Нельзя не согласиться с теми, кто скажет, что это глупая практика. Да, с точки зрения разума практика, действительно, выглядит глупо. Но не практика разума! Это практика сознания. И она великолепно делает нас более сознательными.

Научившись ходить в таком режиме, вы:

- повысите эффективность любых других внутренних практик и методов;
- вы станете лучше понимать сами себя;
- ваша самооценка станет более здоровой;
- психически и ментально вы станете устойчивым человеком, как в ритме каждого дня, так и в критических ситуациях между жизнью и смертью;
- вы уменьшите долю автоматичности и увеличите долю осознанности во всех своих делах, добавьте в них трезвости и креатива.

Внимание! Выполнять эту практику регулярно нет необходимости. Получили эффект активации сознания, и хватит, займитесь другим.

Более слабый вариант, но тоже рабочий, если осознавать не шаги, а сжатие-разжатие кисти в кулак или что-то подобное этому.

## Метафизика практики

Эта практика с необходимостью вызывает вопрос: «Кто Я Есмь[2]?» Такая постановка вопроса и поиск ответов на него, во-первых, разотождествляет вас с болезнями – болеет тело, а не вы; во-вторых, пробуждает могущество преодоления любых болезней – вы сознательно управляете болезнями также, как управляете телом по ходу этой практики.

Фактически, **без погружения в состояние разотождествления с физическим телом, нет и не может быть управления физическим здоровьем**, так как управлять системой изнутри её принципиально невозможно. Система управляема не ниже, чем с уровня иерархически вышестоящей системы. Если вы не поняли это или не согласны с этим, значит это не ваша практика в данный момент. Но на пути к совершенному здоровью вам не миновать данной

темы. Пока вы считаете, что вы тождественны своему физическому телу, путь к управлению здоровьем вам заказан.

Если вы хотите дополнительных разъяснений практики, их нет и не будет. Повторю, что это практика сознания, а не разума. Сознанию не нужны пояснения, их требует разум. А если вы эту практику не исполнили, но пытаетесь её осмыслить или выразить к ней своё отношение – вы не корректны, потому что пытаетесь объяснить категорию квадратного через категории красного и горячего.

[1] Человек есть субъект, потому что является прямым выражением и прямым продолжением Жизни Отца Его Образом и Подобием. Объекты выражают их создателя лишь опосредованно без явления жизни создателя собой.

[2] Выражение «я есть» означает «я существую», в смысле «у меня есть тело». В разные моменты времени, в разных позициях наблюдателя и разных состояниях содержание «я есть» будет различным. Например, я есть читатель этого текста, я есть гражданин Российской Федерации, я есть любитель груш и так далее. Выражение «Я Есмь» на языке Духа означает *«мой индивидуализированный Дух существует, и я пробуждённо выражаю его собой своими достижениями»*. В этом смысле речь идёт о категориях Духа, где нет зависимости от места, времени, вашего настроения и прочих несущественных для Духа условий. Я Есмь – это уровень идеи вашего воплощения, пути и цели вашей жизни. В пятой расе Я Есмь достигали только Будды. Сейчас в условиях Сатья-Юги Я Есмь становится массовым явлением. Более того, развитие Я Есмь не ограничивается Духом, как в пятой расе, а восходит в Огонь: *Я Есмь реализация Огня, индивидуализированного мной во благо моего развития, развития всех и каждого.*

13 января 2022 года  
[Кишиневский Сергей](#)

## Контакты

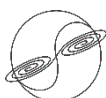
По всем вопросам: +7(916)444-32-64.  
На этом номере есть Telegram и WhatsApp.  
Обрабатываем звонки и сообщения по будням  
с 11 до 19 часов московского времени.

## Адрес офиса



[64z.ru/contact](https://64z.ru/contact)

**Сайт**  
вся информация проекта



[64z.ru](https://64z.ru)

**ВКонтакте**  
клипы, видео и краткие тексты



[vk.com/cfz64](https://vk.com/cfz64)

**YouTube**  
большие тематические  
видео



[youtube.com/@cfz64](https://youtube.com/@cfz64)

**Instagram**  
дублирование публикаций  
ВКонтакте



[instagram.com/cfz.64](https://instagram.com/cfz.64)

**Telegram**  
скидки, акции, новости, вопросы и ответы



<https://t.me/cfz64>

**WhatsApp**  
чат вопросов и ответов



[wa.me/qr/WK24FHT2N66CF1](https://wa.me/qr/WK24FHT2N66CF1)