



НАРОДНАЯ  
МЕДИЦИНА  
ВОСТОКА

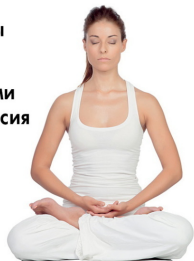


— НАТАЛИЯ КОВАЛЕВА —

# ИСКУССТВО АГНИ-ЙОГИ

7 КЛЮЧЕЙ К ЗДОРОВЬЮ  
ТЕЛА И СОЗНАНИЯ

- ▶ Психологические техники для восстановления организма и защиты от болезней
- ▶ Дыхательная практика для борьбы со стрессом и головными болями
- ▶ Методики по управлению эмоциями и обретению внутреннего равновесия



**Наталья Евгеньевна Ковалева**  
**Искусство Агни-йоги. 7 ключей**  
**к здоровью тела и сознания**  
Серия «Главные секреты  
медицины Востока»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=73395288](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73395288)*

*Искусство Агни-йоги. 7 ключей к здоровью тела и сознания / Наталья*

*Ковалева: Эксмо; Москва; 2026*

*ISBN 978-5-04-230218-3*

### **Аннотация**

Высокий темп жизни, постоянная тревога и накопившаяся усталость приводят к тому, что тело и психика перестают справляться. Мы теряем энергию, сон становится беспокойным, эмоции – неконтролируемыми, а стресс постепенно превращается в привычное состояние. В такие моменты особенно важно найти способ восстановиться и вернуть внутреннюю опору.

Учение Агни-йоги вобрало в себя древние знания и теперь предлагает альтернативный подход к поддержанию здоровья и избавлению от заболеваний. Вы узнаете, как энергия, дыхание и психогигиена связаны с устойчивостью к стрессу и почему внутренний баланс становится ключом к здоровью.

Практическая часть включает различные техники самооздоровления:

- дыхательные практики;
- упражнения для стабилизации эмоционального состояния;
- методы защиты от внешнего стресса, токсичных взаимодействий и психического перенапряжения.

Эта книга для тех, кто интересуется психосоматикой и ищет действенные методы обретения настоящего, полноценного здоровья.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Предисловие	6
Часть 1	9
Глава 1	9
Космос видимый и невидимый	9
Состояния материи и планы бытия	13
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# **Наталья Ковалева**

## **Искусство Агни-йоги.**

### **7 ключей к здоровью**

### **тела и сознания**

Серия «Главные секреты медицины Востока»

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:  
Vectomart, Wonder Vibes Studio, Marinastock Isa /  
Shutterstock / FOTODOM

Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM



© Ковалева Н.Е, текст, 2025

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

# Предисловие

История восточной медицины уходит корнями в незапамятную древность. А все ее тайны и секреты имеют единую теоретическую основу – уникальное знание о невидимой внутренней природе человеческого организма, имеющего многомерную структуру. Это знание было изложено во всех подробностях в учении Агни-Йоги, или Живой Этики, полученном Еленой и Николаем Рерихами от таинственного философа Востока Махатмы Мория. В течение долгих веков это знание было сокровенным, доступным лишь посвященным. Агни-Йога открыла всему миру подлинную сокровищницу древнейших познаний человечества, сохраненных традициями восточной медицины.

Знания о том, что физическое тело человека скрывает в себе невидимые и нефизические элементы – тонкие тела и энергетические центры (чакры), – лежит в основе всех практических методов лечения, применяющихся целителями Востока. Многие западные ученые тоже постепенно приходят к мысли о том, что организм устроен гораздо сложнее, чем принято считать в официальной медицине, и что, помимо психофизиологических, в нем происходят и различные биоэнергоинформационные процессы. Открытия, сделанные в ходе экспериментальных исследований, подтверждают основные постулаты восточной философии и меди-

цины о многомерном строении человеческого существа.

Излишне упоминать о том, насколько важно для медиков знать природу человеческого организма во всей ее сложности. Еще в прошлом веке соавтор учения Агни-Йоги Елена Ивановна Рерих советовала одному из своих последователей, врачу А. М. Асееву:

«Вы могли бы обрести большие знания о функциях внутреннего человека, этого главного источника здоровья, но и главного фактора всяких заболеваний, допущенных излишествами и, прежде всего, падением нравственности. Новая медицина будет в основе иметь ознакомление именно с внутренним человеком, оявленным (так у Е. И Рерих) нам в функциях желез и нервной системы. Нервная система – главнейшая область в организме человека, но современная медицина мало времени уделяет на изучение ее, и самая мощная ступень к обнаруживанию скрытых болезней в человеке остается неиспользованной.

Медицина будущего именно займется не лечением следствий, но изучением причин заболеваний. Лечение одних следствий приводит иногда даже к новым осложнениям в организме»<sup>1</sup>.

Цель данной книги состоит как раз в том, чтобы изложить в предельно краткой форме учение древнеиндийской медицины о функциях внутреннего человека. Помимо теоретических основ, в ней содержатся и практические методы са-

---

<sup>1</sup> Рерих Е. И. Из письма без даты, сентябрь 1949. – *Прим. авт.*

мооздоровления, разработанные на основе психологических рекомендаций Агни-Йоги. А чтобы читатель мог оценить актуальность и научную ценность этих сведений, в книге приводятся данные современных исследований и рекомендации врачей, совпадающие с мнением восточных мудрецов и целителей.

# **Часть 1**

## **Чего мы о себе не знаем?**

### **Глава 1**

#### **Твое невидимое тело**

#### **Космос видимый и невидимый**

Первая и главная тайна нашего здоровья – это истинная природа нашего иммунитета, иными словами, жизнеспособности организма и его возможности противостоять различным неблагоприятным факторам, от инфекций до экологических угроз.

Каковы механизмы работы иммунитета? Многие ученые пытались раскрыть эту тайну, высказывали различные идеи и теории на этот счет. Тем не менее, как признают сами медики, тайна иммунитета по-прежнему остается тайной, во всяком случае, для официальной науки.

Но, как ни удивительно, есть мало кому известная традиция философско-медицинских знаний, приоткрывающих завесу над этой извечной тайной. Эта традиция сложилась в глубокой древности на Востоке, в Индии и Египте. Наи-

более подробно это таинственное знание было изложено в древнеиндийской философии. На ее основе возникла и медицинская наука Древней Индии – Аюрведа. Название этой школе дало самое знаменитое собрание медицинских текстов – Аюрведа. На русский язык это название переводится как «знание жизни», «наука жизни» или «наука о долголетию».

Как известно, идейную основу Аюрведы составляет учение о человеке, изложенное в древнеиндийской философии. Современная наука не уделяет внимания древнейшим представлениям о природе человеческого организма, а зря! Если бы ученые нашей эпохи отнеслись к великому древнему знанию более серьезно – тайна основных механизмов, обеспечивающих иммунитет, возможно, уже была бы раскрыта.

Официальная медицина связывает проявление иммунитета только с биохимическими свойствами физического тела. Совсем недавно ученые Запада все же стали признавать, что на состояние организма огромное влияние оказывают психодуховные процессы, способные неожиданным для медиков способом изменить течение болезни. Но на чем основываются эти процессы и какие механизмы они запускают в нашем теле, наука Запада не знает.

Восточные мудрецы и целители утверждали: чтобы понять, что лежит в основе жизнеспособности организма (а следовательно, и здоровья), надо прежде всего раскрыть тайну его истинной структуры. А с точки зрения древнеин-

дийской философии и медицины герметизма<sup>2</sup> наш организм устроен не так, как учит современная медицина. Что же говорится о природе человеческого существа в древних трактатах?

Согласно древнеиндийской и герметической философским традициям человек представляет собой микрокосм – миниатюрную копию Космоса. Структура его организма повторяет строение всего Мироздания. А Космос образован разными видами материи, не только физическим. Соответственно, и в организме человека присутствует не только физическая материя. Как же устроен Космос?

*Во всем Мироздании существует семь основных планов бытия. Это физический, эфирный, астральный, ментальный, Огненный, Буддхический и Атмический планы. Каждый план образован своим, одноименным видом материи.*

*Кроме того, авторы Агни-Йоги выделяют среди этих видов материи три основных ее состояния: физическое, или плотное, а также тонкое и огненное.*

Различные состояния и виды материи отличаются друг от

---

<sup>2</sup> Герметизм – синкретическое религиозно-философское учение о мире и человеке, создателем которого считается легендарный мудрец Гермес Трисмегист. Возникшее в Египетской Александрии в I–IV веках н. э., это учение включало в себя многие мистико-философские познания древности, в том числе астрологию, магию, а также теорию и практику медицины. – Прим. авт.

друга плотностью образующего их вещества, а также уровнем вибраций, или колебаний частиц вещества, из которых они состоят. Но несмотря на существенные отличия в своих свойствах, все виды космической материи имеют родственную природу и единое происхождение. Е. И. Рерих писала, что физическое, тонкое и огненное состояния материи соотносятся между собой, как лед, вода и пар. Лед соответствует по плотности физической материи; растворяясь, он превращается в воду, символизирующую тонкое состояние материи; и, наконец, испаряясь, вода превращается в пар, который напоминает структуру огненной материи.

Физическая материя (называемая в Агни-Йоге также плотной материей) образует физический план бытия, нашу среду обитания. Тонким состоянием материи образованы астральный и ментальный планы бытия. Огненное состояние материи свойственно наивысшим планам бытия: Огненному, Буддхическому и Атмическому.

Каждый из семи основных планов Космоса делится на семь слоев, или подпланов, а они, в свою очередь, разветвляются на еще более мелкие слои. Подобная делимость слоев космической материи почти бесконечна, но в основе ее лежит принцип *семеричности*: каждый план делится на семь более мелких слоев, или подпланов.

Таким образом, мироздание многомерно по своей структуре и представляет собой нечто вроде беспредельной голограммы, имеющей бесчисленное количество слоев, от круп-

ных до мельчайших.

Планы бытия	Состояние материи
Физический	Физическое
Эфирный Астральный Ментальный	Тонкое
Огненный Буддхический Атмический	Огненное

## Состояния материи и планы бытия

Из всех космических планов лишь физический мир доступен органам чувств обычных людей. Шесть остальных миров невидимы для человека, потому что образованы *тонкими* (нефизическими) видами материи. При этом все планы бытия тесно связаны друг с другом. Образующая Тонкий мир невидимая (тонкая, или астральная) материя как бы пронизывает изнутри весь земной план бытия, скрываясь в недрах видимой физической материи. В каждом объекте, существе или предмете физического плана незримо для человека присутствует его астральный двойник.

В работах Е. И. Рерих многомерность бытия иллюстрируется примером поролоновой губки, пропитанной водой.

Человек может видеть перед собой губку, а вот какая она – сухая или пропитанная водой – на первый взгляд понять невозможно. Подобно этому физическая материя, из которой состоит наш мир, «пропитана» изнутри тонкой материей, незримой и неосязаемой нашими органами чувств, и особым видом энергии, называемым магнетизмом. Видеть тонкую материю могут лишь некоторые ясновидящие, или экстрасенсы.

Важная идея теософии и Агни-Йоги состоит в том, что каждый план бытия – это особый пространственно-временной континуум. И хотя все миры Космоса тесно связаны между собой, тем не менее каждый из них существует по своим законам, в соответствии с особенностями того вида материи, из которого он образован. А поскольку свойства разных видов материи отличаются друг от друга, то и закономерности их существования разнятся.

Именно этим обстоятельством, прежде всего, объясняется существование таких явлений, которые мы называем паранормальными. Если паранормальные явления истинные, а не иллюзорные, то они объясняются именно внезапным появлением на физическом плане объектов из других, тонкоматериальных миров, или планов.

Тонкая материя существует по своим закономерностям, отличным от законов, управляющих реальностью физического, земного плана бытия. И когда в нашем мире проявляются энергии и материальные (точнее, тонкоматериаль-

ные) объекты из других миров, они ведут себя особым способом, нарушающим все законы бытия физического мира. Например, на небе может появиться светящийся НЛО и «нырнуть» в озеро или реку, а увиденный кем-либо призрак может пройти сквозь плотную стену.

Большинство ученых в существование подобных явлений не верят, считая, что свидетелям таких «чудес» что-то помешало. В действительности же иногда даже обычные люди могут увидеть объекты или явления иных планов бытия, проявившиеся в силу особых причин на физическом плане. А поскольку выглядит это необычно, соответственно, это и воспринимается людьми как чудеса или паранормальные феномены.

Одна из важных идей Агни-Йоги состоит в том, что в природе не существует никакой мистики, никаких чудес. Все, что порой кажется людям мистическим и сверхъестественным, на самом деле представляет собой лишь проявление иных видов материи и энергии, подчиняющихся иным закономерностям, по сравнению с материей и энергией земного, или физического, плана бытия. В одной из записей духовного ученика Рерихов Бориса Абрамова говорится: «Отрицаемые материалистами Тонкий мир и все Высшие Миры существуют в действительности, и они материальны, только материя эта более утонченная, чем материя, известная современной науке. Но материя эта доступна изучению, может быть видима и доступна точным и неизменным материальным за-

конам, или законам материи. <..> Самые высокие духовные явления материальны, и аура человека... может быть зафиксирована сверхчувствительными аппаратами... С младенческим материализмом пора уже покончить. Если бы материализм не отрицал возможность существования более тонких и высших видов материи, это укрепило бы его позиции и подвело бы материальный фундамент под утверждение идеалистов»<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> Абрамов Б. Н. Грани Агни Йоги. – Новосибирск: Алгим, 1969. – § 149. Примечание: здесь и далее в ссылках на данный источник имеется в виду номер не страницы, а параграфа. – *Прим. авт.*

# 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.