

ДМИТРИЙ ХАРА

64 ДАРА БЫТИЯ

ПУТЕШЕСТВИЕ
К СЕБЕ

ЖИЗНЬ НА MAXIMUM



КНИГА-
МЕДИТАЦИЯ



Жизнь на МАХІМUM

Дмитрий Хара

**64 дара бытия. Путешествие
к себе. Книга-медитация**

«Издательство АСТ»

2020

УДК 159.9
ББК 88.52

Хара Д.

64 дара бытия. Путешествие к себе. Книга-медитация / Д. Хара —
«Издательство АСТ», 2020 — (Жизнь на MAXIMUM)

ISBN 978-5-17-134093-3

Ты готов стать по-настоящему счастливым и свободным? Если да, то для этого нужно настроиться на верную волну, достичь нужного уровня вибраций. В этом тебе поможет Министр Счастья, современный философ, создатель трансформационных тренингов и известный автор книг – Дмитрий Хара. Тебе предстоит пройти 64 медитации, после которых жизнь уже никогда не будет прежней! Шестьдесят четыре дня, проживая которые, ты обратишь «минусы» в «плюсы»! В чем секрет? В этой книге! Редакция не несет ответственности за достоверность представленной в книге информации. Мнение автора не всегда совпадает с позицией редакции. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 159.9

ББК 88.52

ISBN 978-5-17-134093-3

© Хара Д., 2020
© Издательство АСТ, 2020

Содержание

Введение	6
Медитация любви и благодарности	8
1-й ключ: Любовь к своему телу	9
2-й ключ: Прощение себя	12
3-й ключ: Прощение других	14
4-й ключ: Смелость	16
5-й ключ: Нейтралитет и Принятие	18
6-й ключ: Благодарность	20
7-й ключ: Празднование	22
8-й ключ: Благоговение	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Дмитрий Хара
64 дара бытия. Путешествие
к себе. Книга-медитация

© Хара Д., 2020

© Немыкин С., фото на обложку, 2020

© ООО «Издательство АСТ», 2021

Введение



Человеческий ум всегда пытается что-то узнать. Тебе хочется получить информацию, найти ответ на свой вопрос. Это понятно. Ты привык так действовать и получать все знания извне. Но попробуй обойтись без этой привычки! На самом деле ты все уже знаешь и все способен понять. Но не через *ум*, а через *чувствование*. Совершенно неважно, что в твоей жизни было раньше или чего не было. Важно, чтобы ты начал прислушиваться к своим ощущениям и понимать себя.

В книге представлен цикл из 64 медитаций, который основан на учении о генных ключах Ричарда Радда. Это очень мощное учение. В свое время оно привело меня к важным выводам, открытиям, осознаниям. Я хочу поделиться этими открытиями с тобой. На медитациях мы совершим путешествие через свои *тени* к своим *дарам*.

Цикл медитаций «64 дара бытия» я провел онлайн в своем аккаунте в Инстаграме (@dmitrykhara), находясь в ретрит-центре в Камбодже, после того как закончил серию медитаций «8 ключей любви и благодарности». Если вы захотите услышать эти «исторические» записи – вы найдете их, подписавшись на мой телеграм-канал (t.me/kharadmitry)

К каждой медитации я готовился, перерабатывая учение о генных ключах Ричарда Радда, делая его более упрощенным и адаптированным к форме медитации, чтобы донести самую суть энергии каждого ключа, благо в моем Хологенетическом профиле есть 62-й генный ключ, позволяющий коротко и точно донести суть учения до любого человека; каждое утро я открывал слушателям по одному из ключей.

Хологенетический профиль каждого человека индивидуален, но не имеет значения, есть или нет в твоем хологенетическом профиле¹ тот или иной ключ, так или иначе, все ключи – это общеколлективные настройки, и каждый человек проживает все эти 64 ключа.

¹ *Хологенетический профиль* – это инструмент, в котором генные ключи являются отправными точками путешествия к твоей уникальности. Это персональная карта, которая показывает, как превратить архетипические паттерны, блокирующие естественное проявление твоего гения (тени), в дары. Узнать свой хологенетический профиль можно на сайте www.genekeys.com.

Тебя ждут 64 дня трансформации. Для каждого в книге есть медитация на состояние одного из даров 64 генных ключей. Ты будешь видеть и проживать путь трансформации каждой тени в дар.

Знание о том, как выбраться из тени каждого ключа в его дар, – это, возможно, один из самых ценных подарков, который ты можешь сделать самому себе. Точнее, даже не знание, а осознание, ощущение, понимание. Потому что, находясь на частотах своих даров, ты пребываешь в состоянии счастья. Тебе открывается твое предназначение, ты наконец находишь свою любовь.

Очень важно настроиться на это увлекательное путешествие. Запасись терпением и нежностью по отношению к себе. Люби себя, помни, что твое тело – это бесценный дар. Как можно чаще обнимай себя, хвали и признавай. Помни о своем божественном начале.

Я рекомендую завести дневник, в котором ты будешь записывать свои ощущения и состояния за время нашего путешествия. Также на время путешествия я рекомендую отказаться от употребления алкоголя и красного мяса. Просто потому, что эти продукты понижают вибрации и не позволяют почувствовать те состояния, которые ты будешь переживать. Желательно воздержаться и от просмотра телепередач, а лучше, по моему мнению, вообще исключить их из своей жизни.

Но, прежде чем перейти к медитациям 64 Даров, ты можешь настроиться на нужную волну и поднять частоту своих вибраций с помощью медитаций «8 ключей любви и благодарности», приведенных ниже.

Медитация любви и благодарности



Цикл «8 ключей любви и благодарности» пришел ко мне, когда я был в ретрит-центре в Камбодже. Я не смог покинуть эту страну из-за ситуации в мире, связанной с коронавирусом.

В Интернете мне встретились сообщения, призывающие людей собраться на всемирную медитацию 5 апреля в 5:45, чтобы поднять частоту вибраций Земли.

Во мне нашла отклик эта идея. До этой даты оставалось восемь дней, и я решил немедленно запустить цикл медитаций через свой аккаунт в Инстаграме.

Я исходил из того, что любовь и благодарность – самые высокие вибрации. Находясь в состоянии безусловной любви, человек неуязвим для вирусов, бактерий, его тело здорово, а дух расцветает.

Каждое утро я записывал «ключи», которые приходили в потоке моих медитаций, и транслировал их своим подписчикам. На восьмой день более тысячи человек участвовали в медитации онлайн. Одновременно со мной десятки мастеров проводили свои медитации. В это время приборы зафиксировали повышение вибраций Земли с 8 до 76 Гц.

Мы сделали это! (Все видеофайлы с медитациями есть на моем ютуб-канале.)

Рекомендация. Медитация выполняется с утра, после пробуждения. До медитации рекомендуется умыться, почистить зубы, выпить стакан чистой воды.

Поза для медитации может быть любой удобной. Важно, чтобы спина была прямой, а тело расслаблено. Глаза лучше прикрыть. Помещение должно быть хорошо проветрено. Одежда легкая и не стесняющая тело. На несколько минут замедлите дыхание, положив руку на сердце и направив туда внимание.

До начала медитации можно поставить перед собой сосуд с водой. Доказано, что молекулы воды структурируются определенным образом при направлении на них внимания. Структурированная при помощи любви и благодарности вода становится «живой». Вы можете добавлять ее в течение дня во все блюда, которые пьете и едите, с любовью и благодарностью.

Если вы просто читаете этот текст, то можете читать его, выпрямив спину, периодически делая паузы, прикрывая глаза и проживая те настройки и мысли, которые находят у вас отклик.

1-й ключ: Любовь к своему телу

Медитация благодарности телу.

Сядь, выпрями спину, почувствуй свое тело. Что ты чувствуешь прямо сейчас? Возможно, ты чувствуешь как бьется твое сердце, вес своей одежды, возможно, даже ощущаешь, как бежит кровь по сосудам твоего тела.

Как часто ты задумываешься о том, каким бесценным даром является твое тело и как божественно оно устроено? Как часто ты благодаришь его за ту работу, которую оно делает для тебя безо всяких твоих просьб и напоминаний?

Сейчас у тебя будет такая возможность.

Задумайся над тем, каким чудесным образом устроено твое тело. Ты состоишь из шестидесяти триллионов клеток – это шестьдесят триллионов твоих подданных, служащих тебе верой и правдой. А сейчас попробуй представить эту цифру.

Если каждую клеточку твоего тела можно было бы превратить в отдельного человека, то потребовалось бы 10 000 планет Земля, чтобы расселить подданных одного лишь твоего королевства. Если каждую клеточку человеческого тела можно было бы усреднить и сделать размером хотя бы один миллиметр, то цепочка из клеток одного человека могла бы дотянуться до Марса, расстояние до которого примерно 60 млн км.

И все эти клеточки работают на тебя. А теперь еще вспомни о том, что создаются все эти клетки всего лишь из двух клеточек твоих родителей. Попробуй представить эту бесконечно сложную программу, по которой клетки в процессе деления постоянно выбирают, какой из клеток им стать: клеткой кости, крови, кожи, волоса...

Одна клеточка человека устроена сложнее, чем самый большой химический завод. В каждой клетке есть информация обо всех остальных клетках, органах и тканях, информация обо всем организме и, возможно, об истории развития человечества и всего живого... А у тебя их шестьдесят триллионов!

И сейчас мы пройдемся со вниманием по всему твоему телу снизу доверху, чтобы наполнить его любовью и благодарностью.

Начнем со стоп. Часто ли ты дотрагиваешься до них, гладишь, благодаришь за то, что они принимают на себя вес всего твоего тела, и каждый шаг для них – как удар, который они принимают на себя. Твои стопы связывают тебя с Землей, благодаря им ты ощущаешь себя стоящим на двух ногах и в то же время свободным и способным перемещаться туда, куда ты захочешь. **Сделай глубокий вдох и на выдохе направь свою любовь и благодарность своим стопам.**

Двигаемся выше: голени, колени, бедра, твои ноги... Ноги, которые позволяют тебе ходить, бегать, танцевать, перемещаться в пространстве. Твои ноги – это твои корни, твоя связь с родом и проводники энергии Земли и твоя способность передвигаться и путешествовать. **Сделай глубокий вдох и направь на выдохе свою любовь и благодарность своим ногам.**

Двигаемся выше. Твой таз и половые органы, находящиеся в нем. Органы, которые делают тебя мужчиной или женщиной. Органы, благодаря которым происходит священный процесс, в результате которого рождается новая жизнь. Что может быть чудеснее, чем тайна создания новой жизни? Стереотипы и неумение управлять сексуальной энергией создали ореол вины и стыда в отношении этого чуда. Освободься от вины и стыда, страха и неуверенности, позволь этой энергии свободно течь по твоему телу. Помни о том, что это бесценный опыт – прожить эту жизнь в теле мужчины или женщины, и о том, что ты вправе наслаждаться всем, что дала тебе природа, без стыда и сомнений. **Сделай глубокий вдох и направь на**

выдохе свою любовь и благодарность органам, которые делают тебя мужчиной или женщиной, своим половым органам.

Двигаемся выше. Органы пищеварения. Задумайся над тем, что все, что приходит в твое тело через рот – это в основном уже не живая пища. И это могут быть абсолютно разные продукты. Задумайся над тем, какую сложную работу нужно провести твоему телу, чтобы переварить кусок пищи, в результате воздействуя на клетки твоей кожи, слизистую глаз, мышечные волокна, волосы или ногти... Твоя пищеварительная система словно дает вторую жизнь всему, что ты съешь или выпьешь. **Сделай глубокий вдох и направь свою любовь и благодарность органам пищеварения.**

Двигай луч своего внимания еще выше.

Твое сердце. Этот маленький комочек мышц, размером с кулак. Только представь, какую работу приходится проделать ему, качая в течение всей твоей жизни тысячи литров крови по десяткам тысяч километров артерий, вен и капилляров. И никто не знает, где находится кнопка, которая запускает твое сердце и моторчик, заставляющий его биться, но каждый удар твоего сердца показывает тебе, что Мир все еще любит тебя и поддерживает твою жизнь в этом теле. **Сделай глубокий вдох и на выдохе направь в свое сердце всю любовь и благодарность.**

Твои руки. Это то, что дает возможность забирать и отдавать, дарить и получать, прикасаться к любимым, мастерить, создавать что-то новое.

Вспомни, с каким трудом ребенок совершает первые, самые простые действия: взять ложку и донести кашу из тарелки в рот, застегнуть пуговицы, завязать шнурок. Сейчас ты делаешь это на автомате. Ты даже не задумываешься над тем, как ты это делаешь. При каждом твоим движении десятки тысяч мышечных волокон безупречно работают на тебя каждую секунду. **Сделай глубокий вдох и направь на выдохе свою любовь и благодарность в свои руки.**

А теперь сделай самый глубокий вдох. И почувствуй свои легкие. Вся твоя жизнь – это череда вдохов и выдохов. Она начинается с первого вдоха и заканчивается последним выдохом. И пока ты дышишь – ты живешь. Каждый раз, делая вдох, ты вдыхаешь в себя частичку Вселенной. И каждый раз, когда ты делаешь выдох, ты делишься собой со Вселенной, отдавая частицу себя. Все мы вдыхаем и выдыхаем в один огромный океан, океан воздуха, который связывает всех: насекомых, животных, растения, минералы, почву. Все вместе дышит этим воздухом. И поэтому, вбирая в себя воздух, осознавай, что в этот момент ты присоединяешься ко всей Вселенной. И каждый раз, выдыхая, ты знакомишь Вселенную с собой. **Сделай максимально глубокий вдох. И на выдохе направь свое внимание и благодарность к своим легким.**

Двигаемся выше. Шея, голова, лицо. Как часто ты благодаришь свое лицо за то, что оно делает тебя уникальным, не похожим на других? И в следующий раз, когда ты посмотришь на себя в зеркало, посмотри на себя как на отражение бога. И улыбнись себе.

Мозг состоит из 85 миллиардов нейронов, каждый из которых имеет около 25 тысяч связей с другими нейронами. Общее количество возможных нейронных связей больше, чем количество атомов во Вселенной. Триллионы операций в секунду. Нет ни одного компьютера, способного на такое. И большая часть твоего мозга занята тем, чем ты никогда не будешь заниматься, – управлением твоими подданными, всеми 60 триллионами клеток.

Прямо сейчас улыбнись и почувствуй улыбку на своих губах. Когда ты улыбаешься, твое тело расслабляется. Когда ты улыбаешься, ты живешь. **Сделай глубокий вдох и на выдохе направь эту улыбку к каждой клеточке своего тела, пусть все клетки почувствуют, что хозяин вспомнил о них, любит и благодарит их.**

Ценишь ли ты этот бесценный дар? Благодарить ли за него Вселенную? И что такое твоя жизнь в масштабах Вселенной? В масштабах планеты Земля? Возможно, тебе покажется, что это маленькая капелька, которая на секунду взлетела над гладью океана, блеснула на солнце

и снова упала в воду, растворившись в пучине навсегда... А может, эта маленькая капелька и есть весь океан?

Теперь направь свое внимание в сердце. Почувствуй как свет в твоём сердце становится все ярче и ярче. Золотистое свечение наполняет все твоё тело и выходит за его пределы. Теперь твой свет освещает всю твою комнату, твой дом, твой город, твою страну, весь мир. И представь, как свет сердец миллионов людей соединяется вместе, окутывая Землю свечением любви.

И произнеси про себя:

«Я чувствую любовь всего мира.

Я чувствую, что мир – это любовь.

Я благодарю Вселенную за то, что могу ощутить совершенство творения в каждой секунде.

Я благодарю Жизнь за возможность прожить её в своём совершенном теле.

Я благодарю своё тело за то, что оно позволяет мне прожить мой уникальный опыт.

Я благодарю Землю за все, что она родит и чему даёт силу.

Я благодарю Любовь за то, что она открывает мое сердце и делает меня сильнее и радостнее.

Я направляю силу Любви всем живым существам на Земле.

Я чувствую, как сила любви всех сердец объединяется вместе и исцеляет Землю».

Сделай глубокий вдох, выдох и побудь несколько минут в полной тишине, ощущая этот свет.

Фокус внимания на день: в течение дня находи любую возможность поблагодарить своё тело. С любовью и благодарностью смотри на себя каждый раз, когда видишь своё отражение в зеркале.

2-й ключ: Прощение себя

Сядь, выпрями спину, расслабь свое тело, сделай глубокий вдох и выдох.

Счастлив ли ты? Доволен ли собой? Практически каждый человек несет в себе с самого детства травму, из-за которой не может принять и полюбить себя. Чтобы найти ее, мы перенесемся мысленно в прошлое.

Сделай глубокий вдох и выдох и перемести свое сознание в свое детство.

Вспомни тот момент в прошлом, в котором ты решил, что не достоин любви. Когда ты решил, что с тобой что-то не так. Возможно, тебе казалось, что ты совершил что-то ужасное. Может быть, ты буквально ненавидел себя.

За что ты не можешь себя простить? Почему ты считаешь, что с тобой что-то не в порядке? Что-то не так?

Так будет продолжаться до тех пор, пока ты не вспомнишь о том, кто ты есть на самом деле. Если ты все еще думаешь, что ты – это твоё тело, то ты никогда не сможешь увидеть себя настоящего. Кто ты? Кто ты на самом деле?

Ответ начнет проявляться, если ты направишь свой взор внутрь себя и увидишь там свет. Свой божественный свет. Он льется из твоего сердца. Но ты не есть твоё сердце. Ты есть этот свет. Следуй за ним, погружайся в него всем своим существом и, возможно, ты узнаешь правду о себе. Эта правда заключается в том, что ты являешься не только проводником этого света, но и его источником. Этот свет – это божественное начало. Твое божественное начало. Вечное, бесконечное, совершенное...

Когда-то давным-давно ты решил поиграть в игру с самим собой, а главное – отстранился от своего божественного начала. И ты решил забыть. Забыть по-настоящему. Спрятать правду так глубоко, что найти ее ты сможешь не в каждой из своих жизней... Что же, тем интереснее игра!

Только очень глубоко, в своей генной памяти, ты помнишь об этом акте разделения. И на самом деле ты не можешь простить этого себе. Все стало слишком по-настоящему. Ты заигрался со своими игрушками и очень сильно привязался к ним. Ты заигрался так, что начал ассоциировать себя с этими игрушками.

Время вспомнить об этом. И вспомнить о том, что ты сам придумал для себя ситуации, в которых должен получить травму отчуждения, травму разделенности. И вся жизнь твоя протекает в напряжении с целью исцелить эту травму, а сделать это возможно только в том случае, если ты вспомнишь, кто ты есть на самом деле, если ты вернешься к своему божественному свету, если ты простишь себя за ту игру, в которую бесконечно играешь сам с собой.

Теперь представь себя исцелившимся от этой раны. Переместись мысленно в свое будущее. В тот время, когда ты осознал себя и живешь самой лучшей, самой счастливой жизнью. Посмотри на себя улыбающегося, довольного, счастливого. Как ты выглядишь? Рассмотрни хорошенько улыбку на своих губах. Представь себя наполненным божественным светом и силой. Мудрым, радостным, расслабленным и легким. Как ты себя чувствуешь при этом? Как ты относишься к себе и к миру?

И теперь, в этом состоянии, перемести себя будущего к себе прошлому – одинокому и растерянному ребенку. Чтобы ты сказал себе сейчас из себя будущего? Скажи это мысленно...

А теперь обними себя своими же руками и представь, что это ты будущий обнимаешь себя прошлого и настоящего. Только ты сам можешь обнять себя с такой нежностью и родительской заботой.

Сделай глубокий вдох и выдох и произнеси:

«Я прощаю себя. Я люблю себя. Я благодарю себя.

Я прощаю себя. Я люблю себя. Я благодарю себя.

Я прощаю себя. Я люблю себя. Я благодарю себя».

И почувствуй, как свет золотистого цвета стал в твоём сердце ещё ярче! И вот он заполняет уже все твоё физическое тело, все твои тонкие тела, он заполняет комнату, в которой ты находишься, дом, город, страну, представь, как свет твоей любви исцеляет твоих близких, и всех людей на планете, и всю Землю.

И почувствуй, как миллионы людей на Земле сейчас объединяют свет своих сердец в общее сияние, укутывающее всю планету.

И это сияние заполняет всю Вселенную.

И произнеси про себя:

«Я чувствую любовь всего мира. Я чувствую, что мир – это любовь. Я благодарю Вселенную за то, что могу ощутить совершенство творения в каждой секунде. Я благодарю Жизнь за возможность прожить её в своём совершенном теле. Я благодарю своё тело за то, что оно позволяет мне прожить мой уникальный опыт. Я благодарю Землю за все, что она родит и чему даёт силу. Я благодарю Любовь за то, что она открывает мое сердце и делает меня сильнее и радостнее. Я направляю силу Любви всем живым существам на Земле. Я чувствую, как сила любви всех сердец объединяется вместе и исцеляет Землю».

Сделай глубокий вдох, выдох и посиди несколько минут в полной тишине, ощущая этот свет.

Фокус внимания на день: вспоминать, за что винишь себя и проговаривать: «Я прощаю себя. Я люблю себя. Я благодарю себя». Можно сделать это письменно, в виде таблицы, где в левой части писать, за что себя винишь, а в правой фразу: «Я прощаю себя. Я люблю себя. Я благодарю себя».

3-й ключ: Прощение других

Сядь, выпрями спину, прикрой глаза, сделай глубокий вдох и выдох.

Вспомни тех людей, которые, как ты думаешь, причинили или причиняют тебе зло, людей, на которых ты обижаешься или гневаешься. Собери их всех вместе в одну общую личность. Давай назовем ее «мистер Зло». Если в твоей жизни нет таких людей, но есть ситуация, на которую ты злишься, то представь себе в виде «мистера Зло» такую ситуацию.

Посмотри, как выглядит твой мистер Зло? Кто это? Человек или монстр? На кого он похож? Какое у него выражение лица? Какие у него руки? Что у него в руках? Что он делает? Как смотрит на тебя?

А теперь оставь в покое своего мистера Зло и вспомни о том, кто ты есть на самом деле. Если ты забыл, то я тебе напомню. Когда-то, давным-давно, когда ты был бесконечным и вечным, всемогущим и всесильным, тебе стало скучно, как ребенку, которому не с кем играть... Разве можно играть с самим собой в прятки, догонялки, настольные игры? И ты придумал для себя игру, в которой разделил себя на миллиард частиц, каждая из которых должна была забыть на время игры длиною в одну человеческую жизнь о том, кто она есть на самом деле... Лишь после смерти твоя душа, твое Высшее Я, снова соединяется с источником, а по сути с самим собой, и вспоминает о том, как прошла предыдущая игра и все остальные игры, и выбирает себе новые условия для новой игры. Твое Высшее Я, твоя душа, пишет сценарий, в котором придумывает для тебя все новые и новые испытания, а затем договаривается с другими душами (а на самом деле с другими частицами себя), которые должны сыграть соответствующие роли. Чем сильнее душа, чем больше она прошла и выдержала испытаний в прошлых жизнях, тем сложнее она придумывает себе испытания на новую жизнь.

Цель любой игры – прийти в состояние безусловной любви и безусловной радости. Выигрыш в любой из игр – состояние безусловной любви и безусловной радости. Ключ к выигрышу – намерение применять силу безусловной любви в любой ситуации.

Теперь вернемся к твоему мистеру Зло. Посмотри на выражение его лица. Какое оно? Зверское, грубое, страшное?

Во-первых, вспомни о том, что именно ты создал его таким в начале медитации.

Во вторых, как ты думаешь, счастлив ли он? Как ты думаешь, чего ему не хватает в жизни?

Я думаю, ты знаешь ответ. Ему не хватает любви.

И теперь вспомни об источнике света в своем сердце. Сделай вдох и наполни свое сердце этим золотистым светом и на выдохе направь его в сердце мистера Зло. Делай столько вдохов и выдохов, пока не наполнишь все тело мистера Зло любовью, пока он не начнет светиться сам изнутри. А теперь подойди к нему и обними его. При этом обними себя своими руками, представляя, что обнимаешь этого героя. Скажи ему: «Я прощаю тебя! Я люблю тебя! Я благодарю тебя за твою игру!»

Я прощаю тебя! Я люблю тебя! Я благодарю тебя за твою игру!

Я прощаю тебя! Я люблю тебя! Я благодарю тебя за твою игру!»

Почувствуй, кто сейчас в твоих руках? Снова ты? Как и всегда в этой игре. Кого бы ты ни искал, кого бы ты ни любил и ни обвинял, это все равно будешь ты. Какое отношение к себе ты выберешь, таким и будет мир вокруг тебя. Все демоны – это переодетые ангелы. Единственный способ расколдовать их – наполнить их тела любовью и светом, простить, поблагодарить и полюбить всем сердцем.

А теперь почувствуй, как в твоём сердце стало еще больше света и любви. Любовь – это единственная энергия во Вселенной, которая умножается, когда ею делишься. Чем больше ты ее отдаешь, тем больше получаешь.

И произнеси про себя:

«Я чувствую любовь всего мира. Я чувствую, что мир – это любовь. Я благодарю Вселенную за то, что могу ощутить совершенство творения в каждой секунде. Я благодарю Жизнь за возможность прожить ее в своем совершенном теле. Я благодарю свое тело за то, что оно позволяет мне прожить мой уникальный опыт. Я благодарю Землю за все, что она родит и чему дает силу. Я благодарю Любовь за то, что она открывает мое сердце и делает меня сильнее и радостнее. Я направляю силу Любви всем живым существам на Земле. Я чувствую, как сила любви всех сердец объединяется вместе и исцеляет Землю».

Сделай глубокий вдох, выдох и посиди несколько минут в полной тишине, ощущая этот свет.

Фокус внимания на день: относиться ко всем людям, которые раздражают, словно к нанятым актерам и мысленно благодарить их за их игру, которая помогает прокачивать свою безусловную любовь и безусловную радость.

4-й ключ: Смелость

Сядь, выпрями спину, прикрой свои глаза, сделай глубокий вдох и выдох и ответь на вопрос.

Как ты себя чувствуешь, когда тебя наполняет любовь к своему телу, когда ты простил себя и других людей? Это состояние легкости и радости, которое льется как река и заполняет все вокруг. Но, для того чтобы река достигла океана и не растеряла по дороге свои воды, ей нужны берега.

Что такое берега? Это сила земли. Это твердость русла. Это четкое направление. Это воля привести поток из точки А в точку Б. А для этого нужна смелость. Смелость сохранять в себе любовь во что бы то ни стало. Смелость открывать свое сердце даже тогда, когда больно.

Возможно, когда-то давно ты перестал проявлять свою любовь, когда обжегся, когда почувствовал, что сердце твое разбито. И ты стал очень осторожен, а если сказать по-честному, испуган. Где-то глубоко внутри тебя прячется маленький ребенок, который очень напуган, потому что на его улыбку, на его желание поделиться радостью и любовью он услышал что-то очень грубое и его сердце закрылось.

Но этот ребенок уже смог простить себя и других. У тебя есть уже три ключа любви и благодарности и самое время получить четвертый – смелость.

Что такое смелость? Смелость – это способность любить, даже тогда, когда чувствуешь боль. Кто сказал, что невозможно жить и любить с болью в сердце? Каждый раз, вступая в отношения или отдавая, ты не можешь быть уверен в том, будешь ли ты принят, будет ли оценен твой подарок, но это не должно иметь никакого значения для тебя.

Любовь является подарком для того, кто ее отдает. Помни это! Любовь является подарком для того, кто ее отдает.

И смелость заключается в том, чтобы скакать, словно рыцарь с открытым забралом, даже не зная дороги, даже сомневаясь, что ты сможешь найти ночлег и приют.

Смелость – это честность. Говорить о своих чувствах, а не пытаться угодить чувствам другого. Честность по отношению к себе и к своей жизни. Смелость взять на себя полную ответственность за свою жизнь, а если хватит сил, то и за весь мир. Смелость встать на ноги после падения. Смелость посмотреть в глаза. Смелость сделать шаг в пустоту, в темноту, может, даже с завязанными глазами. Смелость ошибаться и открыто говорить о своих ошибках. Смелость сказать «люблю» и смелость сказать «прости и прощай».

Смелость – это сила, которая нужна, чтобы дать возможность Любви прорасти в каждом сердце. Смелость – это шест, к которому привязывают молодое деревце, чтобы помочь ему вырасти. Смелость – это посмотреть в лицо своему страху. Смелость – это увидеть свою трусость, свою боль, признать их и сделать шаг вперед и еще шаг, несмотря на страх и боль, позволяя им быть и используя их как энергию для движения.

Любовь проявляет себя несмотря ни на что. Солнце светит всегда, даже если на земле ураган. Источник смелости и силы внутри тебя. Что бы ни происходило вокруг, как бы ни менялись условия игры снаружи, смелость позволяет опираться на себя и чувствовать свою силу.

Помни, что твоя сила идет от твоего соединения с собой НаСтоящим, от твоего божественного света. Помни, что ты и есть этот свет! Ничто не может заставить солнце перестать светить. Никто не может забрать у тебя то, что принадлежит тебе по праву рождения, – твой внутренний свет. Береги его. Но беречь свой свет можно, лишь усиливая его, а для этого важно делиться им снова и снова. Помнишь, что любовь – это единственная энергия, которая умножается, когда ею делишься? Продолжай делать это снова и снова, создавай свой мир, мир, наполненный любовью и радостью. Мир – в твоих руках, каким ты его хочешь создать? В каком

мире ты хочешь жить? Возьми на себя смелость открывать свой внутренний свет, несмотря ни на что!

Теперь почувствуй, как свет в твоём сердце становится все ярче и ярче. Золотистое свечение наполняет все твоё тело и выходит за его пределы. Теперь твой свет освещает всю твою комнату, твой дом, твой город, твою страну, весь мир. И представь, как свет сердец миллионов людей соединяется вместе, окутывая Землю свечением любви.

И произнеси про себя:

«Я чувствую любовь всего мира. Я чувствую, что мир – это любовь. Я благодарю Вселенную за то, что ощущаю совершенство творения в каждой секунде. Я благодарю Жизнь за возможность прожить её в своём совершенном теле. Я благодарю своё тело за то, что оно позволяет мне прожить мой уникальный опыт. Я благодарю Землю за все, что она родит и чему дает силу. Я благодарю Любовь за то, что она открывает мое сердце и делает меня сильнее и радостнее. Я направляю силу Любви всем живым существам на Земле. Я чувствую, как сила любви всех сердец объединяется вместе и исцеляет Землю».

Сделай глубокий вдох, выдох и посиди несколько минут в полной тишине, ощущая этот свет.

Фокус внимания на день: смелость и честность по отношению ко всем людям в твоём окружении. Смелость проявлять любовь и поддерживать своё высокочастотное состояние.

5-й ключ: Нейтралитет и Принятие

Сядь, выпрями спину, прикрой свои глаза, сделай глубокий вдох и выдох.

Исцеление души происходит через то, что она способна принять без оценок и осуждения. Чем сильнее энергия, тем больше она способна принять. Маленькая лужа не способна принять кирпич без того, чтобы не выйти из берегов, но даже обрушение скалы в океан никак не повлияет на него.

Дерево принимает муравьев и птиц, Земля принимает деревья, какими бы они ни были, и она всем дает опору и питание, Солнце принимает Землю, какая бы погода на ней ни была, и продолжает светить, что бы ни происходило, Галактика принимает Солнце, Вселенная принимает все.

Когда ты видишь чужую боль, чужое горе, ты можешь выбрать одну из двух реакций: жалость или сострадание. Если ты выбираешь жалость, то ты словно становишься судьей человеку. Ты словно пытаешься сказать, что ты лучше знаешь, какой путь ему важно пройти в этой жизни. То же самое происходит, когда ты гневаешься или злишься на кого-то, обвиняя его в злонамеренности.

Остановись. Выдохни. Вспомни, кто ты есть на самом деле.

Мы не телесные существа, решившие прожить духовный опыт, мы духовные существа, решившие прожить телесный опыт.

Вспомни о том, что твоя бесконечная и вечная душа играет в Игру под названием Жизнь на планете Земля, а тело является лишь фишкой, аватаром в каждом круге игры и каждый раз проживает какой-то новый опыт. У каждой души есть свободная воля придумывать любые испытания для своего аватара. Помни лишь, что целью любой игры является состояние безусловной любви и безусловной радости. Те, кого ты пытаешься пожалеть или на кого ты злишься – просто проживают свой опыт. Жалость или гнев понижают твои вибрации, а так как мы влияем друг на друга, ты понижаешь вибрации других людей и планеты в целом, что порождает все новые витки злости, боли и насилия.

Вместо жалости – стремись к состраданию. Страда – это труд. Со-страдание – совместный труд. У нас у всех на этой земле есть только один совместный труд – прийти к состоянию безусловной любви и безусловной радости. Одним из инструментов этого труда является совместная медитация любви и благодарности.

Ты получил уже предыдущие ключи: любовь к своему телу, прощение себя и прощение других, смелость проявлять себя из состояния любви и теперь, находясь в этой сильной позиции, находясь в своей внутренней смелости и честности, важно научиться быть в состоянии нейтралитета по отношению ко всему, что происходит, принимать все как есть.

Любое сопротивление реальности – это сопротивление жизни, ее потоку. Когда дом сгорел, бесполезно гневаться и обижаться на огонь. Все, что ты можешь сделать в моменте, – это принять все как есть, как нулевую точку, и отталкиваться от нее. Ты не знаешь план своей души. Просто доверяй этому плану. И произноси про себя: «Я принимаю все как есть по той цене, по которой досталось».

Когда ты не пытаешься сопротивляться умом, когда доверяешь потоку, это не означает снятие ответственности. Наоборот, в этом случае ты уже берешь на себя ответственность на уровне мир. В мире важно создавать и поддерживать состояние безусловной любви и радости, и твоя ответственность в том, чтобы быть в этом состоянии, что бы ни происходило.

Если тебе действительно не все равно, что происходит с миром, – просто открывай свое сердце без осуждения, жалости или горечи по поводу всего происходящего. Помни о том, что не важно, что происходит снаружи, важно – как ты реагируешь на это внутри. Помни, что своим вниманием ты поддерживаешь ту энергию, которой отдаешь это внимание. Отдаешь энергию

жалости и злости – подпитываешь ей ситуации и события, которые будут рождать еще больше жалости и злости. Представь, что внешний мир – это всегда отражение твоего внутреннего. Что тебе важно изменить во внутреннем мире, чтобы изменился внешний? Вероятно, добавить еще больше любви?

И теперь почувствуй, как твое сердце наполняется любовью как золотистым светом. Почувствуй, как свет в твоём сердце становится все ярче и ярче. Золотистое свечение наполняет все твое тело и выходит за его пределы. Теперь твой свет освещает всю твою комнату, твой дом, твой город, твою страну, весь мир. И представь, как свет сердец миллионов людей соединяется вместе, окутывая Землю свечением любви.

И произнеси про себя:

«Я чувствую любовь всего мира. Я чувствую, что мир – это любовь. Я благодарю Вселенную и ощущаю совершенство творения в каждой секунде. Я благодарю Жизнь за возможность прожить ее в своем совершенном теле. Я благодарю свое тело за то, что оно позволяет мне прожить мой уникальный опыт. Я благодарю Землю за все, что она родит и чему дает силу. Я благодарю Любовь за то, что она открывает мое сердце и делает меня сильнее и радостнее. Я направляю силу Любви всем живым существам на Земле. Я чувствую, как сила любви всех сердец объединяется вместе и исцеляет Землю».

Сделай глубокий вдох, выдох и посиди несколько минут в полной тишине, ощущая этот свет.

Фокус внимания на день: отслеживать свои реакции на события и задавать себе вопрос: какое это имеет отношение к моему телу? К настоящему моменту? И если никакого – то это не может повлиять на мое состояние любви и радости.

6-й ключ: Благодарность

Сядь, выпрями спину, прикрой свои глаза, сделай глубокий вдох и выдох.

Находясь здесь, в ретрит-центре в Камбодже, я проходил глубокую шаманскую практику, во время которой мне удалось пообщаться с матерью-Землей. Я задал ей вопрос: скажи, пожалуйста, мадре, для чего сейчас на планете началась эта ситуация? И услышал ее ответ. Этот ответ поразил меня. Она сказала: чтобы люди научились благодарить.

Я не сразу осознал, что она имеет в виду. Этот ответ раскрылся чуть позже. Я увидел людей, которые, поглощаемые страстями и желаниями, вечно голодные и неудовлетворенные, пытаются забрать все больше и больше у Земли, у природы, друг у друга и при этом не ценят то, что уже имеют, не благодарят за это.

Как часто ты благодарил в последнее время Вселенную за то, что не замерзаешь и не голодаешь, можешь свободно передвигаться и общаться? Как часто благодарил свое тело, за то, что оно все еще есть у тебя?

Часть твоего ума вечно всем не довольна. Все не так и все не то. Вспомни, что ты перестал замечать? Что ты обесценил в своей жизни? Не ценишь что имеешь – не замечаешь, как теряешь. Это закон жизни.

Так будет продолжаться и дальше, пока ты не остановишься в своих жалобах на мир и не поблагодаришь за то, что у тебя осталось, за то, что у тебя есть.

Мир тебе ничего не должен. Жизнь тебе ничего не должна. Ты пришел на эту Землю, чтобы прийти к состоянию безусловной любви и безусловной радости, помнишь ли ты об этом, когда жалуешься и обижаешься, когда винишь кого-то или что-то?

Ты перестал ценить величие природы и совершенство ее творений. Из маленького семечка яблока вырастает дерево и дает тебе тысячи яблок. Ты воспринимаешь это как должное и не осознаешь, сколько в этом величия и волшебства. Никто в мире не смог создать ни одной живой клеточки. А если завтра природа передумает и перестанет давать энергию жизни растениям, животным и человеку? А если завтра Земля передумает вращаться вокруг Солнца? А если завтра Солнце сгорит дотла?

Ты смотришь в календарь и видишь там завтрашнее число. Словно оно обязано наступить во что бы то ни стало. Но это не так. Однажды будет день, когда завтра не наступит. И ты не знаешь, когда этот день придет. Ценишь ли ты день сегодняшний? Благодарить ли Вселенную за то, что открыл глаза, за то что у тебя есть еще один день, самый лучший день в своей жизни? Благодарить ли ты родителей за то, что дали тебе жизнь, силу рода, за тысячи поколений, передававших пламя жизни друг другу, чтобы однажды свет жизни зажегся в тебе? Благодарить ли воздух за возможность дышать им? Солнце – за то, что оно светит? Тело – за то, что продолжает жить?

Благодаришь ли пищу, которая питает твое тело? Одежду, которая согревает его? Жилище – за то, что делает твою жизнь безопасной и комфортной? Средства связи, которые позволяют тебе оставаться на связи с любимыми и близкими?

Благодаришь ли своих друзей и близких за то, что поддерживают тебя? Благодарить ли своих врагов за то, что позволяют тебе проявить величие твоей души и через прощение, принятие и благодарность пройти те испытания, которые ты сам себе придумал и назначил их на роли, играть которые могут только самые сильные души?

Посвяти сегодняшний день благодарности. Я поделюсь с тобой древней тибетской медитацией благодарности. Возьми в руки какой-нибудь предмет, допустим свою любимую кружку, и мысленно представь, сколько людей принимали участие в ее создании.

Кто-то всю жизнь добывал глину, кто-то разрабатывал формулу фаянса и фарфора, проводя бессонные ночи в химической лаборатории, кто-то придумал линию по производству этих

кружек, но до этого, тысячи лет, люди тратили свои жизни на то, чтобы изобрести то, что сделало возможным изобрести эту линию и явить в этот мир то, чего раньше не было: кто-то изучал и сплавлял металлы, из которых потом кто-то придумал сделать шестеренку, кто-то – колесо, кто-то – подшипник, кто-то – крючок и петлю, кто-то научился делать из каучука резину, а кто-то сделал ременную передачу для станка, кто-то придумал болт и гайку. Кто-то придумал краску, кто-то усовершенствовал ее, кто-то добывает для нее ингредиенты. Кто-то придумал печь для обжига, а кто-то – кирпич, из которого она сделана. В каждом произведенном человеком предмете – сотни тысяч человеко-часов, судеб, жизней, открытий, трагедий.

В каждом продукте, который ты ешь, сотни тысяч человеко-часов, тонны пота и усталости, надежды и радости.

В каждом плоде, который дает матушка-природа, – миллиарды лет эволюции, мудрость Вселенной и красота абсолютного совершенства.

Помни об этом. Проведи сегодняшний день в благодарности. Вспомни тех, кого ты давно не благодарил. Вспомни, за что ты давно не благодарил мир.

Почувствуй, как благодарность наполняет твое сердце золотистым светом и превращается в свет любви.

Почувствуй, как свет в твоём сердце становится все ярче и ярче. Золотистое свечение наполняет все твое тело и выходит за его пределы. Теперь твой свет освещает всю твою комнату, твой дом, твой город, твою страну, весь мир. И представь, как свет сердец миллионов людей соединяется вместе, окутывая землю свечением любви.

И произнеси про себя:

«Я чувствую любовь всего мира. Я чувствую, что мир – это любовь. Я благодарю Вселенную и ощущаю совершенство творения в каждой секунде. Я благодарю Жизнь за возможность прожить ее в своем совершенном теле. Я благодарю свое тело за то, что оно позволяет мне прожить мой уникальный опыт. Я благодарю Землю за все, что она родит и чему дает силу. Я благодарю Любовь за то, что она открывает мое сердце и делает меня сильнее и радостнее. Я направляю силу Любви всем живым существам на Земле. Я чувствую, как сила любви всех сердец объединяется вместе и исцеляет Землю».

Сделай глубокий вдох, выдох и посиди несколько минут в полной тишине, ощущая этот свет.

Фокус внимания на день: медитация благодарности.

7-й ключ: Празднование

Сядь, выпрями спину, прикрой свои глаза, сделай глубокий вдох и выдох.

Когда ты в последний раз праздновал свой день рождения?

Я – сегодня утром. Каждое утро, просыпаясь, я могу быть уверен в том, что вселенная любит меня. Еще один день – на самом деле еще одна жизнь.

Ты живешь всего один день. Этот день. От рассвета до заката. А если быть еще точнее, то всего миг. Прямо сейчас. Вот это и есть вся твоя Жизнь. Никакой другой нет и никогда не будет. Только это мгновение.

Ты в Игре! Каков будет твой следующий ход?

Что рождает в тебе состояние восторга и радости? Чем меньше тебе для этого нужно, тем более ты счастлив.

Мы обусловили себя социальными концепциями о том, что такое хорошая жизнь, а что такое плохая, как должно быть, а как нет. Чушь! Жизнь характеризуется целостностью и непрерывностью потока любви и созидания и, что бы ни происходило, это часть этого потока.

В каждой капле – живет весь океан. В каждой клеточке – вся жизнь. В каждом человеке – вся Вселенная. Никто и ничто не может остановить этот поток.

Ты чувствуешь себя несчастным, когда отделяешь себя от жизни. Когда ты осознаешь свою связь с целым, тебе ничего не остается, как праздновать Жизнь.

Жизнь празднует сама себя. Каждую секунду. Вселенная создается в блаженстве. Каждый вдох и каждый удар сердца – повод для празднования. Каждую секунду, если ты все еще жив, ты можешь быть уверен в том, что Вселенная любит тебя в этом теле и дает тебе все необходимое! И, даже когда ты покинешь это тело, жизнь не закончится, ты сам станешь чистой Вселенской любовью.

Сегодня ты открыл глаза – это уже повод для празднования! Улыбнись! У тебя все еще есть тело – это же чудо! Ты проснулся в тепле – вот это радость! Вода умыла твоё лицо. Какое блаженство! Ты чувствуешь запахи и вкусы – это же удивительно! Ты можешь видеть – что может быть еще лучше! Еще и слышать – бинго! А еще и прикасаться, и ощущать этот мир на ощупь – ты сказочно богат! Триллионы клеток и рецепторов продолжают делать для тебя все, чтобы ты находился в блаженстве!

О, у тебя есть проблемы! Поздравляю! Ты все еще живой! У мертвых нет проблем.

Единственный вопрос, который у тебя в мыслях: а как я могу это отпраздновать? Находи все новые и новые способы праздновать жизнь! Звони друзьям и близким! Надевай яркую одежду! Включай любимую музыку! Клади свою пищу в самую красивую посуду и наливай чистую воду в самые дорогие бокалы! Улыбайся всему, что видишь. Пусть в твоём взгляде на любого человека читается мысль: «Здорово, правда! А ты как празднуешь свою жизнь?!»

Горе пришло – празднуй горе! Это такая глубокая эмоция! Ныряй в нее, проживай ее сполна и празднуй свое горе. Страх – празднуй страх. Болезнь – празднуй болезнь! Это может показаться странным, но когда ты начнешь так делать – ты увидишь, как поменялся твой мир.

Научись праздновать Жизнь в каждом моменте, и ты разгадаешь все загадки Вселенной и поймешь смысл жизни.

Состояние Радости – это божественное состояние. Это первичное состояние. Прежде чем начать строить планы, прежде чем в принципе что-то делать, важно соединиться с Богом, со своим божественным светом, а для этого надо просто порадоваться.

Не жди специальных поводов для праздника и радости в своей жизни. Жизнь сама по себе – единственный и достаточный повод для праздника и радости. Почувствуй это у себя внутри. Почувствуй это в своем сердце.

Почувствуй, как свет в твоём сердце становится все ярче и ярче. С каждым вдохом. Золотистое свечение наполняет все твоё тело и выходит за его пределы. Теперь твой свет освещает всю твою комнату, твой дом, твой город, твою страну, весь мир. И представь, как свет сердец миллионов людей соединяется вместе, окутывая Землю свечением любви.

И произнеси про себя:

«Я чувствую любовь всего мира. Я чувствую, что мир – это любовь. Я благодарю Вселенную и ощущаю совершенство творения в каждой секунде. Я благодарю Жизнь за возможность прожить её в своём совершенном теле. Я благодарю своё тело за то, что оно позволяет мне прожить мой уникальный опыт. Я благодарю Землю за все, что она родит и чему даёт силу. Я благодарю Любовь за то, что она открывает моё сердце и делает меня сильнее и радостнее. Я направляю силу Любви всем живым существам на Земле. Я чувствую, как сила любви всех сердец объединяется вместе и исцеляет Землю».

Сделай глубокий вдох, выдох и посиди несколько минут в полной тишине, ощущая этот свет.

Фокус внимания на день: все время задавать себе вопрос «как я могу это отпраздновать?»

8-й ключ: Благоговение

Сядь, выпрями спину, прикрой свои глаза, сделай глубокий вдох и выдох.

Помни, что ты есть не твои мысли, твои концепции и даже не твое тело. Ты – бесконечный и вечный божественный свет, отражающийся в бесчисленном количестве зеркал. Ты – и одно из этих зеркал, и сам свет. Ты – это твоя бесконечная и вечная душа, твое высшее Я, и из жизни в жизнь ты приходишь сюда поиграть в игру, главным правилом которой является – забыть о том, кто ты есть на самом деле и снова прийти к себе. Выигрышем в игре является состояние безусловной любви и безусловной радости, и тебе важно получить этот выигрыш, несмотря ни на что и именно поэтому ты придумываешь себе в каждой жизни все новые и новые испытания. Чем сильнее душа – тем более жесткие испытания она себе придумывает.

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.