

ДМИТРИЙ ХАРА

64 ДАРА БЫТИЯ

ПУТЕШЕСТВИЕ
К СЕБЕ

КНИГА-
МЕДИТАЦИЯ

ЖИЗНЬ НА MAXIMUM



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.52
Х20

*Все права защищены. Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена в какой бы то ни было
форме без письменного разрешения владельцев
авторских прав.*

Хара, Дмитрий.

X20 64 дара бытия. Путешествие к себе. Книга-медитация / Дмитрий Хара. — Москва : Издательство АСТ, 2021. — 320 с. — (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.*

Макет подготовлен редакцией «Прайм»
Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!
vk.com/primetime_books
instagram.com/primetime_books
facebook.com/primetimebook



ISBN 978-5-17-134093-3

© 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 твоём хологенетическом профиле* тот или иной ключ, так или иначе, все ключи — это общеколлективные настройки, и каждый человек проживает все эти 64 ключа.

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.

* *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.

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. Освобождайся 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 пицца. И это могут быть абсолютно разные продукты. Задумайся над тем, какую сложную работу нужно провести твоему телу, чтобы переварить кусок пиццы, 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 твоём 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 благодарить 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 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 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 побудь несколько минут в полной тишине, ощущая этот свет.

Фокус внимания на день: в течение дня находи любую возможность поблагодарить свое тело. С любовью и благодарностью смотри на себя каждый раз, когда видишь свое 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 твое 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 твое 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? Рассмотрю 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 еще 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 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: 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