



Аму
Мом

ДЗЕН-КАРТЫ С КОАНАМИ: ПОДСОЗНАНИЕ ОТВЕТЫ ИЗ БЕСКОНЕЧНОСТИ

Целый мир – один цветок



Издательство
АСТ
Москва

Оглавление

Упражнение «Найти себя»	9
Предисловие	10
Об Авторе	12
Карты-ключи к тайнам подсознания	14
Предназначение дзен-карт	18
За пределами мудрости, или Неограниченная Власть	21
Аджна-чакра	21
Специальная авторская медитация Аму Мом для начала работы с дзен-картами «Целый мир – один цветок»	30

Осознанность	33
Ключи, открывающие сокровище	37
Звуковая энергокоррекция Аджны	41
Что делать, если понимание Послания не приходит?	44
Основные расклады дзен-карт	46
Ум и дзен	50
Практика «Чистое движение»	52
«Что есть Я?»	53
Практики, помогающие достичь потокового (гибкого, живого) мышления	55
Практика дыхания	57
Дыхательные техники, помогающие расслабиться за 10 минут	58

Утренний Дар Тебе, мой Друг. Пусть
каждый новый день встречает Тебя
рассветом в сердце и душе...

Аня Мам

С чего начинается ваш день? Как вы встречаете утро? В каком состоянии проживаете Начало каждого дня?

Внесите в свой распорядок дня эту медитацию, и вы увидите, как изменится ваша жизнь.

В нашей жизни, в вечной суете, круговороте дел и обязанностей совсем не остается времени на **слышание** Себя истинного.

Новый день – это всегда белый лист, чистый, свежий, как капля росы, дающий возможность заполнить его теми красками и состояниями, которые будут вести по Пути легко и с радостью, но мы чаще всего «ляпаем» на этот лист, в спешке, что попало.

А потом...

Потом горюем, что краски – не те, картинка – не та, Жизнь – не Та...

Давайте научимся относиться к утру, к этому белому, чистому листу как к чему-то сакральному, как к ключу, который откроет нам желанные сокровища Жизни.

Трепетно...

Аккуратно...

Нежно...