



УДК 133  
ББК 86.42  
Я74

**Яркова, Лариса.**

Я74      Любовь как явление. Практика любви / Лариса  
Яркова. — Москва : Яркова Л., 2025. — 144 с.

ISBN 978-5-600-04439-5

Любовь — это средство коммуникации. Человек, приходящий с ней в мир, проявляет новые грани себя-творца, исцеляющего всё и всех вокруг себя. С помощью медитаций Ларисы Ярковой раскройте в себе силу любви и почувствуйте внутреннее исцеление.

УДК 133  
ББК 86.42

© Лариса Яркова, текст, 2024  
© Бортник В., иллюстрации в книге,  
дизайн обложки, 2025  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2025

ISBN 978-5-600-04439-5

**Лариса Яркова**

Астропсихолог,  
преподаватель медитации

**Любовь как явление**

**ПРАКТИКА ЛЮБВИ**



## Содержание

Об авторе .....	6
Отзыв эксперта .....	10
Введение .....	12
Как читать книгу-медитацию .....	18
Блок 1. Любовь .....	21
Блок 2. Живая жизнь .....	43
Блок 3. Сотворчество .....	63
Блок 4. Счастье .....	83
Блок 5. Свет .....	101
Блок 6. Исцеление .....	119
Заключение .....	138
Отзывы .....	140



## Об авторе

Эта книга написана Ларисой Ярковой, профессиональной преподавательницей медитации, посвятившей практике духовного развития более четверти века.

За годы накопления опыта работы с собой и с людьми, обратившимися за помощью, удалось открыть, пожалуй, самый важный секрет плодотворной жизни, ведущий к обретению счастья: ощущение внутреннего огня любви приносит благополучную судьбу и мир в личное окружающее пространство.

Интерес к подобным практикам появился у автора после того, как у неё было обнаружено заболевание щитовидной железы. Заболевание отступило без медикаментов после энергетического лечения. Излечение произошло так быстро и естественно, что это придало уверенности в правильности выбранного пути по исследованию способов изменения со-



стояний, лежащих за пределами возможностей привычного восприятия реальности.

Постижению более тонкого мироустройства способствовали биоэнергетические практики, которые изучались и проводились в течение шестнадцати лет. Также развитие в области астрологии, астрологические консультации. Особый интерес для автора также представляют ментальные практики и практики осознанности.

Все эти годы этот путь сопровождали медитации и более тонкое чуткое восприятие реальности.

Ларисе Ярковой удалось в этой книге передать как одно великое свойство души — любовь — способно изменить совершенно разные сферы вашей жизни. При изменении установок в вашем мышлении и принятии в сознании экологических и гармоничных истин происходят трансформации, которые вас сильно удивят.

Исследуя причины возникающих проблем, автору удалось обнаружить, что, как правило, опыт недолюбленности (и не



столь важно, в каких сферах он был получен) является самым травмирующим. При этом теряется, пожалуй, самое важное — любовь к себе. И как важно вовремя вспомнить, что в сердце каждого есть это вечное неугасимое качество, источник безусловного счастья и благополучного гармоничного присутствия с собой. Подобное мышление, позволяющее знать любовью себя, дарит спокойствие и внутреннюю неувязимость.

Автор бережно передаёт свой опыт, полученный в медитациях.

В каждой из шести глав этой книги Лариса даёт пятнадцать форм раскрытия содержания сердца любви по сферам, которые интересны читателю. Перепрограммируя таким образом своё сознание (именно это изменение внутренней программы приносит изменения и на внешнем плане), читатель становится ближе к своей истинной природе. Природе виденья себя и окружающего мира сотворёнными как единый взаимоотзывчивый организм, живущий по законам любви.



Это доступный для широкой аудитории опыт внутренней духовной работы через путь любви.

Автору удалось бережно передать своё прохождение этого опыта и открытия главного качества вашего сердца — умения любить.



## Отзыв эксперта

*Можно ли научиться любить?*

Уникальные медитативные практики, которые вы найдёте в книге, на протяжении нескольких лет помогали Ларисе Ярковой жить более полной жизнью, строить добрые отношения с людьми, развивать в себе творческое начало.

Эти медитации простые, но очень мощные. Лариса передаёт посыл всестороннего познания энергий, наполняющих внутреннее пространство души. Остаётся открыть их в себе, как постоянно существующий источник.

Подобные практики позволяют людям измениться и перестать быть управляемыми тревогой и беспокойством.

Жизнь всегда даёт нам много возможностей для духовного развития и применения «практик любви».

Любовь приносит с собой состояние окрыленности и полета в чистейших сферах, где происходит таинство соедине-



ния с истинным сердцем. Если вы поддержите эти ростки любви, как состояния, начнете развиваться в направлении открытия возможностей внутренней силы любви, вам начнут постоянно открываться возможности для творчества.

Цель этой книги — познакомить вас поближе с силой перемены системы мышления.

Вы можете уравновесить или даже заменить беспокоящие шаблоны ума на более совершенные, приносящие новое внутреннее наполнение, свежесть и открытость.

Я искренне надеюсь, что, изучая работу с «практикой любви», вы в значительной степени исцелите свою жизнь.

*Андрей Асабаев,  
Практикующий астропсихолог. Духовный наставник. Целитель.  
Помогает людям воплотить самые заветные мечты.  
Одним из направлений в работе является построение  
гармоничных отношений в семье.*



## Введение

Любовь — это воплощение мечты о счастье. Любовь — это воплощение мечты о свободе. Любовь — это великий дар, который ничего не стоит, но приносит всё.

Любой человек, живя в большом мире, периодически чувствует себя маленьким, сталкиваясь с огромным количеством причин для страхов и тревог. Всегда есть желание объяснить себе причины происходящего и выйти из создавшейся ситуации.

Мы ощущаем существование чего-то более прекрасного, неуловимого, но пронизывающего всё. Обращение к силам высшего порядка по сути есть обращение к своей более разумной и мудрой природе, таящейся в живом существе, называющем себя «человек».

Поводы для начала процесса постижения мира внутри себя могут быть разными.



Но, попадая в череду испытаний, человек опирается на нечто высшее, интуитивно ища спасения и истины, скрытой за пеленой заблуждений. Опора, которую он получает, прочная и надёжная. Эта поддержка существует всегда и не бывает такого момента, когда бы она прекратила своё существование.

Для того чтобы не терять состояние спокойствия и силы, есть верный путь, который бережно даст поддержку и будет верным спутником по жизни любого, кто пожелает пойти по нему.

*И путь этот — путь любви.*

Любовь — самое естественное качество, присущее жизни. Какой бы неосязаемой и неуловимой она ни казалась, её присутствие невозможно не заметить. Жизнь буквально соткана из неё.

Для того чтобы научиться видеть жизнь именно так, необходимо приложить некоторые усилия и научиться быть более воспринимающим и открытым. Незаменяемый ин-



струмент в данной работе (а это именно работа с сознанием) — медитация.

С незапамятных времён медитация даёт возможность очистить сознание от тяжёлых, загрязняющих его мыслей, эмоций, чувств. Для освобождения необходима практика изучения своего внутреннего мира через наблюдение и отказ от старых привычек, какими бы правдивыми они ни казались, ведь именно они не дают раскрыться истинной внутренней природе человеческого сердца.

Когда высший мир открывается в сердце через любовь, становится доступен новый уровень отношения ко всему. Проживается это в чувствах, как утончённое всеприсутствие гармонии и красоты одной единой души любви.

Такая любовь отличается от привычного значения этого слова.

Главное её качество — непривязанность. Она не ждёт и не просит. У неё нет внешних причин, и потому она не зависит от обстоятельств. Она не бывает грубой или неприятной.

