

Жизнь на MAXIMUM!  
Хара. Перепрошивка

ДМИТРИЙ  
**ХАРА**

**4:44**  
**ПОСЛЕДНИЙ**  
**ШТРИХ**

До этого все было  
**КОМПРОМИССОМ**



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.**

Х20 4:44. Последний Штрих. До этого все было компромиссом / Дмитрий Хара. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 704 с. — (Жизнь на MAXIMUM! / Хара. Перепрошивка).

ISBN 978-5-17-165875-5

ISBN 978-5-17-171733-9

«До Луны и обратно» — звучит как «идеальные отношения». Правда, всегда упускается один момент: это Путь. Дальняя дорога к себе, к самопознанию, мудрости и через них — к любви. Эта книга укажет тебе этот Путь. Роман-притча «4:44» известного трансформационного тренера, писателя Дмитрия Хары — это последний штрих к нашумевшему бестселлеру «П. Ш.», с которым тысячи читателей взглянули на свою жизнь по-новому и изменили ее к лучшему. Вместе с главным героем ты шаг за шагом проложишь себе тропинку к внутренней гармонии, цельности и осознанности — через духовное самопознание, которое в конечном счете подарит истинное счастье. Ты научишься жить без компромиссов — и обретешь любовь, которая позволит тебе сиять еще ярче, ощущать радость в каждом мгновении.

**Это больше, чем просто книга, — твой знак, что пришло время обрести себя. Готов? Открывай!**

**УДК 159.9  
ББК 88.52**

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-165875-5  
ISBN 978-5-17-171733-9

© Хара Д., текст, 2024  
© Ната Толстова, Елена Красилова,  
фото на обложке, 2024  
© Даниил Камнев, иллюстрация  
на обложке, 2024  
© ООО «Издательство АСТ», 2025

# СОДЕРЖАНИЕ

Смелое заявление .....	7
Предисловие .....	8
Через секунду.....	12
Рубеж .....	17
Вкус горечи .....	21
Пауза .....	24
Проверка.....	26
11.11 11:11 .....	28
Новая игра? .....	33
Даная .....	35
Дисконнект.....	37
Что такое реальность?.....	39
Людмила .....	48
Пещера .....	51
Перформанс.....	52
Пещера .....	53
Не хочу так больше! .....	56
Пещера .....	59
За месяц до событий в пещере .....	62
Кабир и Ко .....	72
Непристойное предложение .....	77
Пещера .....	85
Тюрьма.....	93
Пробуждение.....	110
Воскресенье.....	119
Питер .....	122
Фолл.....	124
Осознанный сон .....	125
Новый год .....	128
Холод .....	131
Фокус внимания .....	133
Соломон .....	135

Мая	137
Замещение	149
Кикон	151
День рождения	154
The Epiloge	156
П-У-Н-К-Т-И-Р	161
Волшебный Пара-Шок	168
Путь 64	172
Healing Space	177
Wrong! Wrong! Wrong!	186
В омут проживания	193
Дом на краю утеса	196
Картина в целом мне нравится	199
Рапе и камбо	201
Свобода — это любовь	216
Особая связь	218
Тери	224
Лицом к лицу	230
Я не железный. Я живой	236
Срыв	238
Похороны воина	243
Крым снов	248
Новое Пространство	255
Сияние	257
Все стихи	259
Мая-2	262
Путь воина	272
Новое явление Ильи	276
Шахта	281
Wrong!	286
Мира	288
Бабочки в животе	289
Без купюр	291
Шаг вперед	294
Прыжок в новую жизнь	297
Научи меня чувствовать	300
Людмила	305
Шаман Имир	308
Чангу	321
Серфинг	324
Wrong!	326

Убуд	328
Sumatrapa	331
Себату	333
Бали-Дача	338
Wrong!	340
Последний концерт	343
Чудо-дерево	354
Wrong!	358
Бангкок	362
Катманду	364
Сваямбунатх	370
Буданат	377
Пашупатинатх	380
Perfect	386
Багмати	390
Покхара	394
Дели	399
«Гоашка»	402
Арамболь	404
Джиги-дрыга	410
«Шодхан» на Арамболе	416
Наслаждение мгновением	419
Экстатик	423
Парадайс	429
Оргазмирующие пингвины	442
Единороги в раю	447
Шаманик-экстатик	450
Москва	453
Девочка, девушка, женщина	456
Свой дом	459
Пирамида Понтена	464
Дивногорск	475
Очарованные смертью	478
Нырок силы	481
Руки	483
Камбоджа	486
Воронавирус	490
Ника в клубнике	493
Счастье как Дао жизни	497
История Ники	515
День счастья	526

Минусов нет .....	528
Начало .....	535
Одиночество .....	540
Новый мир .....	543
Любовь и благодарность .....	545
«Как много лет во мне любовь спала» .....	547
Пандемия и панацея .....	549
Может, знает лес... ..	556
Подушка и Подмышка .....	560
С добрым утром, любимая! .....	562
Смелость .....	566
Двойная иньская .....	569
Русскому писателю — президентский самолет! .....	581
Всемирная медитация .....	583
Погнали в счастье! .....	585
44 .....	588
День варенья .....	592
Квазиангкор .....	601
Небесный союз .....	605
Проснись, бл*ть, Нео! .....	609
Медиатор .....	611
Сдался... или выиграл .....	621
Пуш .....	623
Птах .....	627
А ведь это она! .....	650
Магия .....	656
Странный сон .....	660
Мы видим одно и то же небо .....	662
Я вам не святоша! .....	665
Кому-то пора домой .....	669
Я научился вновь скучать .....	671
Вызов .....	673
Руки покажи! .....	680
Возвращение .....	683
Первая встреча .....	685
Deep Meditate .....	688
Рассвет .....	691
«Clean» .....	698
Послесловие .....	700

# СМЕЛОЕ ЗАЯВЛЕНИЕ

Признаюсь вам честно: я нашел проход в Рай. Я отыскал то, что ищут все мужчины и женщины в мире, но не могут найти. Я создал это. Своими мыслями, чувствами, эмоциями, практиками, экспериментами иногда на грани жизни и смерти, убеждениями, мировоззрением. Я нашел. Я не хвастаюсь. Это просто факт.

Я описал весь предварительный путь в моих книгах «П.Ш.», «Трэш» и «Сияние». Возможно, тебя выворачивало наизнанку при чтении «Трэша», и зачастую я слышал, что «самый трэш начинается в «Сиянии»». Может, ты даже не дочитал эти книги. Если это так, то лучше вернись к ним и пройди вместе со мной ту часть пути, которой не хочется давать место в жизни, но без которой ты не поймешь, что все твои претензии к партнеру в отношениях — это всего лишь упражнения на твое созревание.



# ПРЕДИСЛОВИЕ

Самое большое сокровище находится на виду, но от этого оно не становится более доступным. Многие, как и я в свое время, уже потеряли веру в то, что оно существует, и говорят, что это миф. Одни согласились «на меньшее» и называют это компромиссом. Другие придумали слово «норма», обозначающее состояние, в котором живет большинство людей, и даже не мечтают найти свое сокровище. Я говорю об истинном партнерстве, об отношениях формата «сакральная пара», о «близнецовом пламени». О том, что наши предки в конце каждой сказки называли простыми словами «и жили они долго и счастливо».

Все в моей жизни было подготовкой к истинному счастью. Я научился создавать такие отношения и теперь передаю этот навык другим.

Ты идешь по духовному пути и пытаешься понять, достиг ли ты духовной зрелости — посмотри на свои отношения.

Ты учишься управлять собой и занимаешься практиками — обрати внимание на то, с кем ты просыпаешься каждое утро и какие у тебя ощущения от этого пробуждения.

Кто-то прямо сейчас готов закрыть эту книгу, почувствовав боль и расценивая идеальные отношения как недостижимую цель, доверяя лишь личному опыту или опыту родственников и знакомых. Кто-то готов признать боль

от отсутствия гармоничных отношений, от осознания «невозможности» их существования, пытаюсь заглушить боль внешними достижениями или коллекцией впечатлений.

Я убегал от этой боли много лет. Глушил ее алкоголем, маскировал внешними достижениями, социальным одобрением, чем угодно, пока не сдался ей. Одиннадцать лет назад я сказал, что больше не хочу врать себе, и начал искать Путь к совершенным отношениям без драмы, наполненным любовью и радостью.

Было непросто. У меня не было путеводителя или маяков, которые указали бы мне направление. Не было людей, которые служили бы примером подобных отношений. Но я знал одно: Любовь — это не лотерейный билет, а внутреннее состояние. Я знал, что каждый человек в моей жизни является аспектом моего сознания и подсвечивает мои травмы и раны. Я работал с собой, пока не осознал, что наконец-то пришел к заветному состоянию. Вехи своего пути честно, без фильтров, я описал в книгах «П.Ш.», «Трэш» и «Сияние», а сейчас ты держишь в руках приз — результат моих исканий и открытий. «4:44» — это четвертая книга из серии, которую я начал писать в 44 года.

Именно в этом возрасте я встретил ее. Но случилось это только тогда, когда встретил себя настоящего. Я не планировал начинать никаких отношений. Я встретил ее, когда был наполнен изнутри состоянием любви и радости, несмотря на то, что находился на «локдауне» в Камбодже и даже не знал, вернусь ли домой. Мы познакомились в эфире и ни разу не виделись вживую. Но с того дня, как я вернулся, мы живем вместе, и наша жизнь становится счастливее и радостнее с каждым днем. Мы нашли это сокровище.

Я хочу, чтобы каждый увидел в строчках моих книг пунктирную линию, ведущую к тому, что является целью

любых отношений — к состоянию любви и радости без напряжения и драмы. Я передаю все коды. Они очень простые и абсолютно рабочие! В нашем окружении складывается все больше пар, которые приняли за основу принципы счастливых отношений и благодарят нас за пример того, как можно относиться к себе и друг другу.

Я посвящаю и дарю эту книгу своей любимой божественной жене Ниночке. Она самый главный подарок Вселенной за все то, что я дал этому миру. Она показала мне, какой может быть женщина в отношениях, и это совсем не то, к чему все привыкли и считают данностью. Она пришла ко мне, проделав свой тернистый путь, открывая сердце даже тогда, когда, казалось, что это невозможно. Она продолжала верить и любить даже тогда, когда весь мир предлагал разочароваться в жизни. Она появилась на моем небосклоне, когда я сам уже сиял как солнце, но я не смог не заметить ее сияния, таким сильным оно было.

Это мое признание в любви. Это то, о чем невозможно молчать, чем хочется делиться с каждым. По прошествии четырех лет с начала наших отношений я могу точно сказать, что «ключи от Рая» в наших руках и мы готовы передать их любому, кто готов их принять.

## **ДИСКЛЕЙМЕР**

Несмотря на то что книга основана на реальных событиях, автор заявляет, что все персонажи являются вымышленными и любые совпадения с реально живущими людьми, а также реальными событиями, являются частью художественного вымысла, а все мнения и выводы, относительно любых тем, упоминаемых в книге, являются частными мнениями, не являются руководством

к действиям и не претендуют на роль профессиональной консультации. Автор не несет никакой ответственности за результаты применения информации, полученной из этой книги.



# ЧЕРЕЗ СЕКУНДУ...

*ПШ-Пространство. Петроградка. Питер. Январь, 2016.*

— Доброе утро, ребяташки! Сегодня у нас есть возможность прожить нечто особенное, — воодушевленно сказал Олег ребятам и девушкам, собравшимся в зале «Пространства» на очередной день марафона активных медитаций. — Эту практику мне передал один тибетский монах. Ей уже более двух тысяч лет. Некоторые монахи делают ее сутками напролет несколько дней подряд и только благодаря ей приходят к состоянию пробуждения. Сразу предупреждаю: это очень жесткая практика. Я не знаю, понравится она нам или нет, но я хочу пройти ее вместе с вами.

— Что за практика, Олег? Давай! Готовы! — услышались возгласы ребят.

За окном было темно. Ребята просто герои. Хотя для многих они «сумасшедшие». Пришли к семи утра на практику.

Олег немного замешкался. Он никогда сам ее не делал. Мало того, он боялся ее. Мысли об этой практике будили в нем такой глубокий страх, что аж сводило в животе. А ведь он и боевыми единоборствами занимался, и служил в правоохранительных органах, и прошел сотни разных практик, и даже страх смерти отступил после ретрита в Камбодже. Он специально решил провести ее именно здесь, в присутствии

своих первых учеников, чтобы не дать себе возможности «слиться».

Олег объяснил правила практики, технику безопасности и предложил участникам встать в одну шеренгу, в которой все будут взаимодействовать, затем включил на полную громкость аудиосистему. Из динамиков прогромыхало: «Wrong! Wrong! Wrong! Wrong!» (Неверно! Неверно! Неверно! Неверно!) Это была песня группы Depeche Mode. Ее мотив и слова как нельзя лучше подошли к процессу. Она длится 4 минуты 44 секунды, а потом начнется сначала. И так до тех пор, пока эффект не будет достигнут. Сам он также встал в конец шеренги. Первый участник вышел из шеренги и пошел вдоль нее, выполняя практику, затем второй, третий. И вот участник напротив...

Через секунду мир перестанет быть прежним...

... У группы Depeche Mode есть песня «Wrong», которая переводится примерно так:

Неверно, неверно, неверно, неверно...

Я был рожден не под тем знаком зодиака,  
Не в той семье,  
С неправильным влиянием.  
Я выбрал неверный путь,  
Который привел меня  
К неверным тенденциям.  
Я был не в том месте,  
Не в то время  
По неправильным причинам,  
С неправильной поэзией  
Не в тот день  
Не той недели.

Я использовал неправильный метод  
с неправильной техникой...

Неверно, неверно...

Со мной что-то не так. Химически.  
Со мной что-то не так. От природы.  
Неправильные комбинации  
Неправильных генов.  
Я достиг не тех целей  
Не теми средствами.  
Это был неверный план  
Не в тех руках  
С неправильной теорией  
Для неправильного человека.  
Неправильный взгляд  
На неправильный приз.  
Неверные вопросы  
С неверными ответами...

Неверно, неверно...

Я маршировал не под тот барабан  
С неправильными мерзавцами,  
Выплескивая неверную энергию,  
Используя неверные направления  
И неверные знаки  
С неуместной яростью.  
Я был не на той странице  
Не той книги  
С неправильным отображением  
Неправильной наружности.  
С неправильной луной  
Каждой неправильной ночью.  
С неправильной мелодией, игравшей

До тех пор, пока не зазвучит правильно, да...

Неверно, неверно...

Каждый раз эта песня звучала в голове Олега, когда он получал очередную пощечину от жизни.

## WRONG!

Звездочки в глазах. Потемнение. Боль. Олег вдыхал все глубже. Он помнил, как Эрнумаско учила его трансформировать боль в энергию, и вдыхал тем глубже, чем сильнее чувствовал боль. С каждым кругом участники выполняли практику все лучше и мощнее. У кого-то на глазах выступили слезы, кто-то навзрыд плакал. Олег уже не мог сосчитать, сколько раз прозвучал трек. Все тело горело и трясло мелкой дрожью, голова звенела как колокол. Эмоции в зале сменяли друг друга: от страха, обиды, злости и гнева в начале до радости, восторга и даже оргазма в конце. И каждый проживал процесс по-своему. Они стали словно единый котел, в котором расплавились детские, родовые, социальные травмы, и ребята прорабатывали их друг за друга. Олег в какой-то момент увидел картины из своего детства, которые не хотелось вспоминать, но здесь они словно взорвались мощным потоком энергии, и страх превратился сначала в смелость, а затем в любовь. Иногда его выносило в «безвременье», он видел кадры насилия, войн за всю историю человечества и проживал их.

Постепенно крики смолкали, слезы высыхали, и участники начинали улыбаться, а кто-то, в том числе он сам, уже хохотал во весь голос. «Исцеление состоялось», — почувствовал Олег и выключил музыку.