




Аму Мом

# КНИГА СЕРДЦА

ДЕНЬ ЗА ДНЕМ  
НАПОЛНЯЙ ЖИЗНЬ  
РАДОСТЬЮ,  
ЭНЕРГИЕЙ  
И СЧАСТЬЕМ



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 159.964  
ББК 88.288.1  
А61

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

### **Аму Мом.**

А61 Книга Сердца. День за днем наполняй жизнь радостью, энергией и счастьем / Аму Мом. — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 128 с. — (Источник мудрости).

ISBN 978-5-17-150539-4

«Все пройдет», — нежный шепот Вечности. Сгинут тревоги, и страхи уйдут, а Ясность и Сила наполнят тебя.

Если эта книга в твоих руках, Друг мой, значит, пришло время меняться. Она способна лечить, спасать, помогать, давать ответы, находить решения.

Изучай собственную Душу и не бойся заблудиться — мы всегда там, где должны быть, а в любой тьме всегда есть выход к свету.

В этой книге Ты найдешь много практик и медитаций, которые очистят, избавят от негативного, старого, окаменелого, затхлого и разрушающего.

Ты почувствуешь, как происходит настоящее чудо, и шаг за шагом ты начинаешь движение к мечте.

Мудрые, наполненные смыслами слова Аму Мом излечат от болезней, предадут сил, научат понимать Законы Вселенной и работать с энергиями.

**УДК 159.964**  
**ББК 88.288.1**

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-150539-4

© Аму Мом, 2022  
© ООО «Издательство АСТ», 2024

# ЧТО ВАМ НУЖНО ЗНАТЬ ПРЯМО СЕЙЧАС



Вы должны успокоиться. Очень много атак со стороны мыслей. Много паники и тревог.

Вам нужно опуститься вглубь Себя. Уйти в тишину. Уединиться. Погрузиться внутрь своей Души и найти там убежище.

Найдите покой. Возьмите свое Сердце и выведете его к теплу и свету. Покажите Душе ее светлое завтра, оставаясь в «убежище» сейчас.

Чувствуйте!

Тишина. Покой. Убежище внутри. Тепло. Свет.

Чувствуйте!

«Все пройдет», — нежный шепот Вечности. Сгинут тревоги, и страхи уйдут.

Погружайтесь глубже в Себя, опускайтесь ниже и ниже. Оставайтесь в успокаивающей Тишине до тех пор, пока Ясность и Сила наполняют вас...

Все может и будет меняться... Когда мы застряли в плохой ситуации, нам кажется, что выхода нет, кажется, что ничего уже не изменится. А знаете что? Перемены будут! Ничто не вечно, все

течет и меняется, вам лишь нужно **не просто Верить, а Знать** это, как дважды два — четыре.

Так что откажитесь от привычки думать, что все останется так навсегда. Не останется. Но вам придется совершать какие-то действия, применять знания и Подсказки Вечности, чтобы изменить ситуацию быстрее. Она не сможет волшебным образом миг измениться сама, а вот вы — можете, и каждая страница в этой книге поможет вам.

Человек в знаниях мудрецов ищет то, что имеет внутри Себя. Внутри вас есть все ответы, все знания и все ключи к Желаемому.

Жизнь всегда создает нам контекст, для того чтобы каждый из нас мог найти в ней подлинно свое. И не стоит бояться идти не туда — в результате мы обязательно поймем, куда нам действительно нужно.

Пусть мои Послания, написанные в этой книге, станут помощниками Тебе, мой Друг.

*С Любовью, Аму Мом*



## КОГДА ТЕБЕ НЕВЫНОСИМО ТЯЖЕЛО



Если эта книга в твоих руках, Друг мой, значит, пришло время меняться.

Я возьму Тебя за руку и страница за страницей, строка за строкой пройду этот Путь вместе с Тобой.

Я верю и знаю: мое сердце, моя душа, вложенные в эту книгу, помогут Тебе. Когда невыносимо тяжело... Отключись от переживаний и подумай: отчего так происходит? Зачастую мы не желаем признавать какой-то факт или событие из жизни, в котором оказались, для того чтобы случились нужные для нашей жизни изменения, как будто вытесняем происходящее за пределы себя и постоянно твердим, что кто-то или что-то пришло погубить нас. И в этот миг губить себя мы начинаем сами. В тот момент, когда принимаем решение осознать, что происходящее пришло не случайно и, каким бы тяжелым оно ни было, оно для нашего роста. В тот момент, когда мы принимаем решение двигаться дальше и менять свою жизнь к лучшему, пройдя через испытание, не пытаясь винить весь мир вокруг, приходит принятие собственной Силы и Мощи. Происходит настоящее чудо, и шаг за шагом начинаем движение к мечте. Мы исцеляемся и возрождаемся. Если мы доверяем собственному опыту в жизни, это говорит о том, что мы не отводили взгляда — и видели

все, что с нами происходило в той или иной ситуации. И тогда **мы полагаемся на себя, мы ответственны по отношению к себе, мы движемся в жизни согласно самим себе — мы себе доверяем.** Доверяя себе, мы не знаем, чем обернется наш следующий шаг. Может быть, мы ошибемся. Но даже если мы ошибаемся, именно тогда, когда мы идем не туда (и с каждым шагом все отчетливей это чувствуем), нам становится внутренне тесно, неудобно, темно.

Многое происходит с нами внутренне, в нашей субъективности, если мы движемся не туда. И рано или поздно мы понимаем, куда нам нужно. И в контексте этого «не туда» мы достоверно можем узнать свое направление в жизни, найти то, что истинно необходимо нам для нашего взросления, нашего интереса в жизни, нашей самореализации.



Поэтому не стоит бояться. **Нам нужно довериться Жизни, ее идеальному порядку, ее совершенной задумке.**

Жизнь заботится о нас как любящий Родитель. Давай попробуем прямо сейчас, вдохнем, выдохнем и... доверимся Ей. Вдох — доверие. Выдох — покой.

Проявляя заботу, взрослые предлагают ребенку: «Обучайся на нашем опыте, не делай ошибок». Усвоив это, человек впоследствии будет стараться идти проторенными путями, доверяя опыту других людей, но не собственному. Не доверяя собственному опыту, человек живет, не полагаясь на себя. Он многого может добиться во внешнем мире, его жизнь может стать обустроенной, но она будет лишена контекста, благодаря которому он прошел бы по жизни своим собственным путем. И спустя годы мы часто слышим от людей, что они хотели бы заниматься не тем, чему посвятили всю свою жизнь.

**Ищите подлинно Свое. Открывайте Себя.  
Изучайте все аспекты собственной Души  
и не бойтесь заблудиться — мы всегда там,  
где должны быть, а в любой тьме всегда есть  
выход к свету.**



## ОПЫТ НЕГАТИВНОГО



Когда мы сталкиваемся в жизни с чем-либо, что не сходится с нашими представлениями, с нашей идеей о жизни, о дружбе, о любви, о красоте, о «правильном» и «неправильном», мы задеваемся, и это отзывается в нас болью.

И тогда происходит подавление боли с помощью сопротивления или избегания, в зависимости от нашего представления о жизни, нашей узкой «картинки» мира... Боль исчезает из сознательной части, но остается на уровне подсознания в виде раны, занозы. И находясь там, она обладает колоссальной энергией, оказывая влияние на нашу жизнь, наш характер, наши отношения, «направляя» наши действия, поступки, слова, интеллект.

Поэтому все, что с нами случается сию минуту, какая бы гроза, какой бы гром небесный ни прогремел, необходимо пережить. Не подавляя, не вступая в борьбу с этим, не утешая, пережить во всей тотальности так, как есть.

Если болит — болеть, если плачется — плакать, если ранит — раниваться, но пережить так, как есть, чтобы все это не стало нашим подсознанием.

**Удерживая страдания, зацикливаясь на них, человек превращает себя в мученика, в жертву.** По сути это не относится к случившемуся и является показательными выступлениями,

которые предназначены другим людям, чтобы они увидели, как этот человек мучается, как он страдает, как его обидели, как с ним жестоко обошлись...

**Через жизнь надо пройти, ее надо прожить, прожить шаг за шагом.**

Это наша жизнь, она неповторима и уникальна. Но желание избежать жизни приводит к тому, что человек буквально держится за страдания, оставляя себе на память, на долгую память, на всю оставшуюся жизнь...

Мы все в состоянии пройти. Не стоит отказываться от жизни. Чтобы жизнь от нас ни требовала, надо идти туда и выполнять, может быть, промахиваться, но идти. Тогда мы обязательно научимся, тогда мы не будем слабыми, у нас не будет потери энергии, не будет страха и боли, не будет неудач. Возможно, будут ошибки, но они — всего лишь часть опыта, нашего бесценного



опыта, часть лишь нашего личного пути, которому не нужно сопротивляться, но важно увидеть его как бы со стороны и осознать его Уникальность.

Переживания, которые человек считает негативными, являются показателем того, что происходит с ним в данный момент, они — часть его жизни, их нельзя исключить, их нужно принять и прожить, понять, о чем они пришли нам сказать?

Если происходящее отражается в человеке негативно, необходима осознанность, трепетность и восприимчивость, принятие и разумность, для того чтобы он мог понимать себя и жить свою жизнь от момента к моменту, проходя через эти переживания.

**Стремление прожить жизнь, выбирая в ней только один позитивный полюс, — иллюзия.**

**Все, что происходит с нами, приятное и неприятное, то, что нравится и не нравится, хорошее и плохое, — все в жизни смешано и имеет свое отражение в каждом из нас, несет свое послание и свой урок.**

И если присутствует негативность, то необходимо смотреть на то, что происходит с нами, видеть себя в этом, что и будет являться дверью — выходом из данной ситуации. Каждая человеческая Уникальность проявляется своим способом, имея собственное Значение, и когда мы видим и осознаем это, дверь

остаётся открытой для нас. Мы становимся способными видеть Все, мы становимся Видящими и Знающими, мы обретаем спокойствие и Любовь, мы познаем Мудрость.

Прямо сейчас почувствуйте свою Уникальность, свою Мудрость, которая есть в вас всегда, свою Любовь и Трепетность, свою Нежность. Чувствуйте и не бойтесь беззащитности. Жизнь, с ее совершенным Порядком, всегда защитит вас, как только увидит ваше искреннее доверие.

Доверяйте.

Чувствуйте.



# ДЛЯ ЧЕГО БОЛЬ ПРИХОДИТ К НАМ




Для чего боль приходит к нам? Для созидания, она не против нас.

Она показывает, что нам нужно стать более тонкими, более чувствительными, более эмпатийными и гибкими. Не принимать реальность — это все равно, что упорно биться о стену, пытаться выйти. Но есть двери, и их необходимо научиться видеть, осознавать и выходить через двери, а не через стену.

Когда ты, Друг мой, закончишь читать эту книгу, Ты обнаружишь, что дверь всегда была, она есть и сейчас... **Желание жить без боли — это желание не жить.** То есть у нас есть абсолютная идея о том, что в нашей жизни не должно быть боли, не должно быть ошибок. Мы не замечаем необъятности жизни, ее непредсказуемости — и ее абсолютной продуманности в масштабах. Боль — это страх, огромный страх перед утратой, это идея перфекционизма и претензия на совершенство, свое совершенное видение, хотя оно не является таковым, не может быть таковым, потому что мы только учимся.

Человек с требованием жить без боли не понимает необъятности жизни, ее разумности и ее последовательности, ее совершенства.



Человек с требованием жить без боли не доверяет Жизни. Его ум удерживает личную «картинку», и в своем удержании как бы чувствует себя слитым воедино с жизнью, но он разделен с ней неприятием. У человека рождается идея о том, что он всесилен. Но это не так. Всесильна жизнь, а ее сила — в текучести. Соппротивление жизни и ее последовательности похоже на поток из сотен ручьев, в котором все ручьи высохли, и поток стал только одним ручейком. Нам нужно научиться видеть эту последовательность, нам нужно научиться быть в Потоке, стать им. Один ручеек из сотни — это тот минимум, который смог взять человек. Из-за того, что его идея о том, как должно быть, овладела им и породила сопротивление. Нам не нужно сопротивление, мы должны научиться доверять. Говорят, чтобы пережить боль, нужно мужество. Мужество заключается только в одном — в разумности и эмпатии, а разумность можно сохранить благодаря осознанности. Любое разрушение расчищает площадку новому. И боль от несоответствия ожиданиям — тоже. Часто это долгий процесс для нас, но лишь миг — для Жизни. Мы растем благодаря этому, благодаря этому развивается наш ум.

Жизнь никогда не направлена против человека. Когда у нас забирается одно, тут же в нашей жизни создается что-то новое. И лишь сопротивление делает процесс долгим. Новое, становясь старым, разрушается, и мы опять видим боль, но если знаем, что это неотъемлемая часть жизни, если доверяем ей, мы переносим боль спокойнее. И рано или поздно мы обнаружим лишь одно: никогда ничего не делалось против нас, даже если изначально казалось не так. Мы обнаружим, что всегда все в жизни делалось так, как необходимо. Мы увидим продуманность.