



КАЖДЫЙ ИЗ НАС ПЬЮРЕЦ,  
ГЛАВНОЕ, ЗНАТЬ ЭТО.

*С Любовью к Тебе,  
Аму Мом*



## ОТ АВТОРА

Безусловно, каждый человек сталкивался в жизни с теми или иными проблемами, которые могут не только испортить жизнь на определенном этапе, но и полностью повлиять на наше мировоззрение. Не каждый человек способен сразу решить проблему, которая стоит перед ним, и виной тому зачастую — негативные утверждения и установки. Обнаружить их просто — такие утверждения портят настроение, несут тревогу, ухудшают самочувствие, вызывают раздражение, страх, апатию, злость и в конечном итоге разрушают нашу жизнь день за днем.

Эта книга написана с глубочайшей Любовью ко всем живым Существом.

Каждая страница — Послание Тебе.

Я верю и знаю, что после ее прочтения Твоя жизнь, Друг мой, наполнится Светом, Теплом и Счастьем. Пустота внутри заполнится нежностью и любовью, а тревоги навсегда уйдут. Ты и есть **Сила**. Ты и есть — **Знание**. Ты и есть — невероятное **Чудо**. И ты и есть — **сама Жизнь**.

Прочувствуй это сейчас. Вдох — тревоги уходят. Выдох — тебя наполняет покой. За покоем приходит радость, а за радостью — знание, что Жизнь позаботится о Тебе.

«Пусть все живые создания повсюду будут счастливы и свободны. Пусть мысли, слова и поступки моей жизни дополняют и приумножат эту радость и свободу для всех».

Это одна из мантр мира. Произнеси эту мантру сейчас и возвращайся к ней каждый раз, когда станет тревожно.



# МАНТРАГРАММА

Любое из состояний — мысль. Не нравится состояние — поменяй мысль.

Твой ум — это то, что создает твой рай и твой ад. Он создает счастье, создает страдания. Как только ты осознаешь силу собственного ума, твоя жизнь начнет меняться. Будь ответственным за то, чем наполняешь ум, именно этим наполнится твоя жизнь.

Мантраграмма — невероятное по красоте и мудрости Учение Аму Мом.

Мантраграмма была придумана Аму Мом в Тибете и передается по линии преемственности путем устной передачи. Теперь каждый, кто держит эту книгу в руках, сможет открыть для себя Силу Мантраграммы.

Учение излечит от болезней, придаст сил, поможет понять Законы Вселенной и научиться работать с внутренними энергиями. Научит пользоваться силой сознания и исправит искажения в нем.

Мантраграмма наполнит душу и тело теплом и светом, сделав ум ясным, а чувства — радостными и легкими.

Уникальные авторские послания Аму Мом помогут проработать негативные эмоции, справиться со страхом и тревогой, избавиться от боли и страданий, изменить жизнь в лучшую сторону, наполнить ее изобилием, благом, добром.

Мантраграмма — это Учение, опирающееся на Силу сознания человека.

Таким образом, Мантраграмма вдохновляет, очищает, исправляет искажения ума, настраивает сознание человека на выполнение действий, которые приносят пользу другим, и формирует намерение к созданию счастливого, гармоничного мира на благо всех живых существ, что, в свою очередь, неизменно приносит благо тому, кто следует Учению.

Помни и знай, что с каждой строкой, которую ты прочитаешь в этой книге, ее осознанием и позволением стать посланием Тебе, твоя жизнь, Друг мой, все более будет наполняться нежным теплом и светом, благом, изобилием, гармонией и Любовью. Открывай Книгу. Слышишь нежный шепот Вечности? Это Послания Тебе. Я буду читать их вместе с тобой. Добро пожаловать Домой.

*С Любовью,  
Аму Мом*



## ЧТО ДАСТ ЭТА КНИГА?

Поможет стимулировать перемены в жизни, перенаправляя на «правильную» линию судьбы.

Она успокоит, восстановит гармонию, внесет ясность мысли, поможет быть рассудительным, подарит взвешенность и благоразумие. Послания, которые ты прочтешь в Книге, помогут остудить горячие эмоции, увидеть ситуацию в луче осознанности.

Книга предупреждает, останавливает, не дает совершать глупости, принимать неправильное решение. Сигнализирует, когда что-то тебе делать не нужно, когда куда-то идти — не твоя дорога. Таким образом проявляется защитная функция.

Она, как компас, укажет правильный путь, короткий путь, создаст комфортное движение по жизни без надрыва, без паники, спешки и хаоса.



## КАК РАБОТАЕТ КНИГА

Ты успокаиваешься, задаешь Вселенной волнующий тебя вопрос, открываешь Книгу на любой странице и читаешь Ответ-послание. Что с ним делать — решать только тебе.

Книга работает с твоим Подсознанием, именно оттуда ты и «вытащишь» свой ответ, а поскольку ты и Вселенная Едины, ответ, прочитанный в этой Книге, станет ответом Вселенной. Мантраграмма (послания) перенаправляет ум, исправляет его искажения.

Послания написаны в стиле дзен и наполнены мудростью. Занимаясь самосовершенствованием, нужно прежде всего заниматься достижением «внутреннего понимания».

В основе всего лежит Энергия. Только внутренняя наполненность чистой Энергией делает возможным успешное Существование человека.

Вот почему основную часть времени человек должен уделять собственно медитативным упражнениям, позволяющим укреплять, очищать и контролировать внутреннюю Энергию.

Особое состояние «бодрствования сердца», или «внутреннего понимания», требующего не столько усилия тела и воли, сколько, напротив, расслабления и чуткого покоя духа, составляет подлинный смысл и цель занятий мантраграммой.

Мантраграмма позволяет наполнить сознание:

- ☉ принятием,
- ☉ любовью,
- ☉ чистотой мышления.

А эти «три», в свою очередь, делают человека подлинным мастером в собственной жизни, все остальное — только имитация или ширма подлинного мастерства.





## В ЧЕМ СМЫСЛ МАНТРАГРАММЫ

Мантраграмма — набор медитативных пониманий, которые имеют резонансное (активируют зоны сознания), психологическое и духовное воздействие.

Мантраграмма направляет внимание на единство и взаимосвязь всего в мире, делает акцент на гармонизации внешнего и внутреннего в практике самосовершенствования, или так называемых «трех внутренних» и «трех внешних».

Когда внутреннее и внешнее сливаются воедино, дух и тело действуют заодно, сознание очищается, тело постепенно выздоравливает.

Далее будет представлена 101 мантраграмма, которые являются медитативными упражнениями для ума и сознания. Обращайтесь к мантраграмме, когда тяжело, когда непонятно, куда идти, когда нужны ответы на вопросы.

1

Внутри очищай Единое (энергию), вовне тренируй «сосуд» (тело). Помни, что тело — всегда отражение души.





2

Когда внутреннее и внешнее сливаются воедино, Вселенная и ты действуете заодно. Наблюдай Единство всего и делай акцент на гармонизации внешнего и внутреннего. В практике самосовершенствования смотри на все как на свое отражение.