



ВРЕМЯ
ИСПОЛНЕНИЯ
ЖЕЛАНИЙ



12
ПРАКТИК,

ЧТОБЫ ОТПУСТИТЬ ПРОШЛОЕ
И ПОСТРОИТЬ БУДУЩЕЕ



Таня Кёлер

МИОО

МИКЕ





ОГЛАВЛЕНИЕ



ВРЕМЯ ИСПОЛНЕНИЯ ЖЕЛАНИЙ

8

ВСЕГО ЛИШЬ ПРОФАНАЦИЯ? ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ДРЕВНЕЙ ПРАКТИКЕ БЕЗВРЕМЕНЬЯ

13

Практику от теории отличает лишь опыт	16
Вы на верном пути, если способны посмеяться над собой	17
Относитесь к себе серьезно!	17
История о вазе	19
Внешняя и внутренняя ясность	21

Дойти до сути	22
Почему 12 ночей называются сакральными?	23

ДО ПЕРИОДА БЕЗВРЕМЕНЬЯ. ПРИГОТОВЬТЕСЬ К ФАНТАСТИЧЕСКОМУ ПУТЕШЕСТВИЮ

27

Сила периода безвременья — суеверие или вера в себя?	29
Что вам потребуется?	31
Практики проводятся в период безвременья	31
Практика «Отпустить все лишнее»	32
Практика «13 желаний»	34
Практика дневника сакральных ночей	37
Практика «Мысли путешественника»	39
Практика окуривания	39
Подходящее место и время	43
Темы сакральных ночей	44
Как проходит сакральная ночь	44
Как подготовиться к сакральной ночи	46

ПЕРИОД БЕЗВРЕМЕНЬЯ. СВИДАНИЕ С СОБОЙ

49

Первая сакральная ночь. Ясность	51
Вторая сакральная ночь. Тишина	57
Третья сакральная ночь. Открытое сердце	63
Четвертая сакральная ночь. Доверие к себе	69
Пятая сакральная ночь. Любовь к себе	75

Шестая сакральная ночь. Покой	81
Седьмая сакральная ночь. Самопознание	87
Восьмая сакральная ночь. Принятие решений	93
Девятая сакральная ночь. Терпение	99
Десятая сакральная ночь. Зрелость	105
Одиннадцатая сакральная ночь. Перемены	111
Двенадцатая сакральная ночь. Начало нового пути.....	117

ПОСЛЕ ПЕРИОДА БЕЗВРЕМЬЯ.
ПОЛЮБИТЕ СВОИ ЖЕЛАНИЯ,
НАМЕРЕНИЯ И СТРЕМЛЕНИЯ

123

Начало нового пути	124
Завершение	125
Несколько соображений о предстоящем годе	125
Оглядываясь на январь. Первая сакральная ночь — ясность	126
Оглядываясь на февраль. Вторая сакральная ночь — тишина	127
Оглядываясь на март. Третья сакральная ночь — открытое сердце	128
Оглядываясь на апрель. Четвертая сакральная ночь — доверие к себе	129
Оглядываясь на май. Пятая сакральная ночь — любовь к себе	130
Оглядываясь на июнь. Шестая сакральная ночь — покой	131
Оглядываясь на июль. Седьмая сакральная ночь — самопознание	132

Оглядываясь на август.	
Восьмая сакральная ночь — принятие решений	133
Оглядываясь на сентябрь.	
Девятая сакральная ночь — терпение	134
Оглядываясь на октябрь.	
Десятая сакральная ночь — зрелость	135
Оглядываясь на ноябрь.	
Одиннадцатая сакральная ночь — перемены	136
Декабрь.	
Подготовка к новому свиданию с собой	137

ПУСТЬ ГОВОРЯТ.
В ЗАКЛЮЧЕНИЕ —
РЕАЛЬНАЯ ИСТОРИЯ

138

