



*Истинное значение и цель жизни могут быть  
найжены лишь в собственном сердце.*

*Когда ты открываешь своё сердце всему,  
что встречается на твоём пути –  
ты постепенно пробуждаешься.*

*Чем далее ты идёшь по пути сердца –  
тем легче становится твой путь.*

Нам часто кажется, что большая часть наших жизненных обстоятельств и ситуаций вызваны действиями других людей. Таким образом мы бессознательно выбираем роль жертвы – мы ощущаем себя жертвой поступков других людей, перекладываем на них ответственность за то, что с нами происходит, тем самым отдавая власть над своей жизнью в чужие руки.

С одной стороны, такое отношение позволяет нам избежать ответственности, но с другой, оно не позволяет нам изменить свою жизнь к лучшему – ведь если причина твоего несчастья в других людях, то это их надо менять. А как известно большинству из нас, изменить другого человека очень сложно.

На самом деле, гораздо легче изменить себя. Но для этого, прежде всего, необходимо осознать, что ты являешься причиной того, что происходит с тобой в жизни, и что ты несёшь ответственность за результат своих поступков. Как только ты начнёшь это осознавать, то начнёшь ощущать, что ты способен изменить свою жизнь и окружающий мир.

Наши страдания всегда вызваны нашим восприятием или нашим истолкованием фактов, а не тем, что делают другие люди или какими они становятся.

Однажды взяв ответственность за свою жизнь, перестав жаловаться и обвинять других – ты больше не будешь ждать чего-то от мира, людей, жизни, будущего, ты будешь в каждом моменте сейчас творить свою жизнь осознанно.

Быть ответственным означает сознавать, что нашу жизнь и мир вокруг мы творим сами. Что сотворим – то и получим.

# ТЕНЬ – ДАР – СИДДХИ

Всего существует три уровня осознанности, в зависимости от уровня частоты (вибрации) работы твоей ДНК – они называются Тень, Дар и Сиддхи. Один из лучших показателей уровня твоей частоты – это то, как ты поступаешь, сталкиваясь с эмоционально напряжёнными ситуациями.

То, на что ты направляешь своё внимание – это и будет развиваться в твоей жизни. Так как мы притягиваем к себе то – на чём концентрируем своё внимание. Это основной принцип того, как Тени превращаются в Дары.

Природа щедро одарила человеческий род, предложив каждому из нас свои великие Дары, но чтобы заполучить их – мы должны подняться в своём развитии выше уровня Тени. А для этого нужно посмотреть в глаза своим страхам и принять их на глубинном уровне без подавления и замещения.

Переход из Тени в Дар – это переход от страха к служению – вместо своекорыстия к служению целому. Служение другим повышает вибрации – и чем большему количеству людей ты служишь, тем более высокой становится твоя частота.

Многие качества, иногда воспринимаемые как отрицательные, будучи направленными на служение высшему стремлению, становятся невероятно мощными.

Эгоистичные поступки укрепляют коллективную частоту Тени, а дела, способствующие дальнейшему синтезу – усиливают коллективные высшие частоты.

Тень – это семя, Дар – цветок, а Сиддхи – плод.

# ТЕНЬ

## ТВОЙ ПУТЬ ЧЕРЕЗ ПРЕИСПОДНЮЮ

Тени – это состояния сознания, управляемые страхом. Это низковибрационные модели поведения, подпитанные страхом. Это позиция жертвы – нежелание взять на себя ответственность за собственную жизнь. Тени делают тебя жертвой твоего собственного мышления и замутнённого видения. Низкие вибрации удерживают твоё сознание в плену ложных представлений.

На частоте Тени человеческий мозг обрабатывает данные под влиянием страха. Это приводит к искажению данных и, как следствие, к их неправильному выражению в мире. Если ты не в полной мере осознаёшь свои собственные Теневые паттерны – то ты не сможешь разблокировать свои высшие частоты.

Тень – это частотный диапазон, соответствующий человеческим страданиям. Теневой диапазон частот генерируется древней структурой внутри человеческого мозга. Эта структура нацелена на индивидуальное выживание и генерирует бессознательные страхи, что укрепляет нашу веру в то, что мы отделены от окружающего нас мира.

Эта глубинная вера создаёт «менталитет жертвы» – убеждение в том, что все мы одиноки и полностью зависимы от внешних сил. Проживая в Теневом диапазоне частот, мы живём в царстве вины и обвинений. Мы обвиняем всех и всё, считая, что это с нами никак не связано. И мы чувствуем вину, когда верим в то, что мы одни ответственны за нашу жизнь.

Как только ты понимаешь, каким образом Теневые частоты влияют на большинство людей в мире, включая тебя самого – у тебя появляется шанс вырваться из цепких лап этих Теней. Просто меняя своё отношение, ты запускаешь скрытые внутри Теневых частот творческие токи – и твоя жизнь выходит на новый уровень. Само страдание становится источником твоего спасения. Так начинается путешествие из этих внутренних шаблонов жертвы к своей истинной природе.

Необходимо встретиться с личными и коллективными демонами, скрывающимися внутри ДНК.

По самому факту рождения мы несём в себе некоторые родовые воспоминания и страхи, которые фактически не имеют корня в текущей жизни. При работе с Тенями, ты работаешь с реальными физиологическими страхами, лежащими в глубине твоего бессознательного, а также коллективного бессознательного. Ежедневно собирая осознание этих аспектов твоего бессознательного, ты будешь постепенно и эффективно разоружать их.

Признаком всех частот Тени служит глубокое недоверие самой жизни. Это не интеллектуальная, и даже не эмоциональная, а чисто физическая проблема. Доверие или недоверие ощущают клетки твоего тела. Недоверие жизни и постоянное беспокойство, делают тебя нервным, раздражительным и напряжённым.

Прежде, чем ты сможешь пробудиться и жить в осознанности – тебе необходимо разобраться со своими Тенями, преодолеть ограниченность своего ума, отпустить свою потребность контролировать и найти своё истинное Я. Но помни, что чем больше ты становишься экспертом в теме низшего себя – тем сильнее ты отдаляешься от своего высшего Я.

Не нырнув глубоко в Тень, и не вырвав её с корнем из своего сознания – ты никогда не испытаешь восторга при испарении сознания жертвы. Освободившись от влияния Тени, ты станешь проводником творчества самой жизни. Ты также начнёшь исполнять своё истинное предназначение в пределах целого.

Тени не являются «плохими», несмотря на то, что их внешние проявления обычно расцениваются именно так. Ни одна из частот Тени в действительности не является негативной. Фактически Тени служат сырьём для более высоких областей сознания, подобно куску угля, который может скрывать алмаз большой красоты.

Тень проявляется неосознанно. Важно её принять и полюбить. А не пытаться её выбросить или вылечить. Исцеление возможно через прощение и принятие. По мере повышения своей частоты, придётся всё глубже и глубже обрабатывать свои Тени.

Одно из ярких проявлений Тени – это резкое раздражение, которое вызывают у нас некоторые люди. Когда в другом человеке мы замечаем те качества, которые однажды себе запретили – тогда внутри вскипает ничем не оправданное бешенство. На этом человеке мы вымещаем всю ту злость, которую испытываем к самим себе. Вспомни любого человека, который тебя раздражает – посмотри внимательно, и ты увидишь в нём своё искажённое отражение. А стоит примириться с собой – и никакого раздражения больше не будет. Принимая себя, ты автоматически учишься принимать весь мир таким, какой он есть.

Для того, чтобы разблокировать высшие частоты своей ДНК – необходимо полностью осознавать свои Теневые проявления. Нужно отслеживать и распознавать их, а также уметь наблюдать за ними. Важно научиться сознательно использовать свои собственные Тени – свою Тёмную сторону. Секрет заключается в управлении и принятии энергии, скрытой в каждой из своих Теней.

Суть проработки любой Теневой частоты – это полное принятие своей Тени, настолько глубокое, что ты уже перестаёшь воспринимать её как минус, и она становится твоей чертой, которую ты сознательно начинаешь использовать в своих целях. Именно так на поверхность пробивается Дар.

Когда ты прекратишь попытки избавиться от частоты Тени, может случиться парадокс – прекратится твоя внутренняя борьба. Когда ты принимаешь тьму – то внезапно в темноте вспыхивает свет. Самонаблюдение служит прелюдией к избавлению от вредных Теневых паттернов.

Тень – это хранилище силы и душевного потенциала, а не воплощение всего злого в человеке. Тень – это неотъемлемая часть души, с которой обязательно нужно познакомиться и подружиться – важно понимать и принимать её.

Под лучом твоего внимания и принятия, Тень начинает трансформироваться в Дар – высший аспект твоего существа, который ты и пришёл проявить в этот мир. Таким образом, в каждой Тени скрывается глубочайший потенциал. Дар – это всего лишь Тень, принятая на сто процентов. Тот, кто не избегает ядов Теневого сознания, но внутренне их преобразовывает – откроет тайны высшего сознания.

Каждая Тень содержит Дар, поэтому, когда ты принимаешь свои Тени, они вдруг раскрывают свою истинную природу и внутри тебя появляется новый творческий импульс. Когда Тени высвобождают скрытые Дары, весь ритм жизни меняется. Изменяется химия крови, настроение стабилизируется, паттерны питания становятся более здоровыми, и общее отношение к жизни становится более оптимистичным и радостным. Все эти изменения происходят естественным путём и в своё время, просто в процессе созерцания этой книги.

На частоте Тени ты всегда руководишься своим генетическим способом выживания, который включен на частоте страха. А на частоте Дара ты вступаешь в стадию служения, где происходит преобразование, позволяющее тебе действовать с большей эффективностью в пределах целого.

# Репрессивная натура / Реактивная натура

ТЫ ЛИБО ПОДАВЛЕН СТРАХОМ,  
ЛИБО ДЕЙСТВУЕШЬ ИЗ РЕАКЦИИ НА НЕГО.

Тени работают либо через подавленное, либо через реакционное проявление – в зависимости от твоего характера, твоей культуры и природы обусловленности твоего детства. Подавленная природа выражается через более интровертные или замкнутые психологические паттерны, основанные на страхе. А реакционная природа более экстравертна и проявляется как гнев, который на самом деле является страхом, вывернутым наружу. Часто происходит качание между двумя этими крайностями. Поэтому важно учитывать их оба.

Под воздействием Тени ты либо склоняешь голову и поддаёшься своим страхам – репрессивная натура, либо проецируешь свои страхи на других – реактивная натура. Ты уклоняешься от жизни, поддавшись страху, или действуешь слишком поспешно, подгоняемый гневом или паникой. Интровертные паттерны, как правило, проявляются как подавленность, тревожность или даже отчаяние. Тогда как экстравертные реакции часто проявляются в виде гнева или возбуждения.

Посмотри на историю своих отношений, и ты увидишь, к какой из этих моделей Теневых реакций ты более склонен. Как ты реагируешь на то, что воспринимаешь как угрозу? Ты сжимаешься и переживаешь свою боль в одиночестве, или же набрасываешься на «обидчика» с гневом или обвинениями? Под обоими Теневыми паттернами скрывается глубоко укоренившийся страх.



# ДАР

## ОТКРЫТИЕ ТВОЕГО СЕРДЦА

Дар – это частотный диапазон человеческой гениальности и открытого сердца. Когда твоя осознанность более глубоко проникает в Теневые частоты, она разблокирует скрытую в ДНК энергию. Эта энергия высвобождается через физическое, астральное и ментальное тела в виде света. Физически это может привести к изменениям в теле и повышению жизненного тонуса. На уровне чувств это приводит к эмоциональному подъёму и оптимизму. Ментально это ведёт к озарениям и творческим порывам.

Частота Дара – это процесс постепенного раскрытия, когда раскрывается твоя истинная высшая природа (Сиддхи). И на этом пути есть много различных состояний и стадий. Это квантовое поле, где силы инволюции и эволюции сходятся вместе. Одним из отличительных признаков частоты Дара является способность взять на себя полную ответственность за собственную карму – то есть за свои мысли, чувства, слова и действия. На этом уровне частоты ты более не идентифицируешь себя с жертвой внешних обстоятельств.

Уровень Дара – это высший аспект твоего существа, который ты и пришёл проявить в этот мир. Это твой потенциал, способности и их реализация. Это высокий уровень развития, при котором открывается мудрость бытия. Природа частоты Дара избавлена от страха и закреплена в глубокой доброжелательности ко всем существам.

Частота Дара даёт начало трансценденции разума. На уровне Дара ты получишь доступ к более высоким аспектам своей ДНК. Уровень Дара – это уровень твоего гения. Дар приводит к значительному увеличению твоих возможностей и талантов.

На частоте Дара твоё видение себя и всей системы твоих убеждений испытывает квантовый скачок. Как только ты начнёшь больше и больше жить на частотах Даров, ты, возможно, откроешь для себя возможности достижения самых высоких состояний – Сиддхи.

Чем выше частота твоей ДНК – тем более чувствительным ты становишься к энергетическим полям вокруг тебя. Это может быть проблемой для тебя, так как большая часть мира работает на частотах Тени. Однако, суть частоты Даров – это открыть твоё сердце, особенно по отношению к Тени. Когда ты знаешь Тени внутри себя, эволюция начинает использовать тебя для повышения частоты других, которые, несомненно, привлекут тебя в той или иной форме для служения.

ДНК создаёт жизнеспособность и качество твоей ауры. Когда частота Даров растёт в твоей жизни – растёт и твоя аура. Аура напрямую связана с твоим здоровьем, со способностью генерировать и передавать световые волны, притягивая события и людей с аналогичными частотами. Каждый из твоих Даров разблокирует конкретную гениальность, которая затем находит своё выражение через сияние твоей ауры.

Когда ты позволяешь себе добраться до уровня Даров, траектория твоей жизни выравнивается, и ты естественным образом встраиваешься в свой уникальный поток. Это означает, что вокруг тебя появляются именно те люди, которые нужны для полного раскрытия твоего потенциала. Жизнь сама по себе выводит тебя на правильные процессы, и ты вовлекаешься в увлекательное и радостное путешествие, полное удивительных открытий и глубокого удовлетворения от реализации своей жизненной цели.

Те же самые качества, которые ведут к ограниченности на частоте Тени, создают восприимчивый ум на частоте Дара. Сумев расширить своё сознание, ты получаешь доступ к самым высоким частотам.

Только если ты простишь себе свои Тени, то одаришь себя Дарами. Дар – это та же самая Тень, освещённая Любовью.

# СИДДХИ

## ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ПРОСВЕТЛЕНИЯ

Самый высокий уровень вибрации – это Сиддхи, наивысшее проявление свойств нашей ДНК. На этом уровне нет, и не может быть отождествлённости с личностью – ты становишься чистым проводником божественных свойств. Каждая Сиддхи представляет определённое выражение Божественной Реализации. Сиддхи являются биологическим выражением конечного человеческого состояния просветления.

Сиддхи – это частотный диапазон, соответствующий твоему полному воплощению и духовной реализации. Само понятие частот и уровней парадоксально растворяется, когда истина выражается через Сиддхи. Слово «сиддхи» на санскрите означает «божественный дар». Этот взрыв внутреннего света происходит только тогда, когда трансформируются все остатки Теней на личном и коллективном уровне.

Выход на этот уровень может случиться только тогда, когда твоя аура генерирует высокие частоты достаточно устойчиво, чтобы постоянно подпитывать сознание собственным электромагнитным полем. На такой стадии процесс возвращения в низкие частоты уже необратим, кроме коротких периодов времени.

Генетикам кажется, что более 90% наших ДНК не служат никакой цели вообще. Эти ДНК назвали «мусором». Это огромная ошибка! Этот мусор ДНК содержит полную коллективную память моделей всего прошлого – не только недавнего своего прошлого, как человечества, но также и нашего далёкого прошлого – животных, рептилий и ещё дальше назад, растений и бактерий.

Прежде, чем ты сможешь достичь уровня Сиддхи, вся эта генетическая память должна быть вычищена из твоей ДНК. Это также означает, что чем выше становится твоя частота – тебе придётся всё глубже и глубже обработать Теневые модели, которые приходят из нашей коллективной памяти предков.

Созерцай свои Сиддхи снова и снова. Созерцая Сиддхи – ты почувствуешь творческий подъём. И естественно, ты начнёшь обновляться, так как твоя энергия будет превращать сырьё Тени в более высокую и чистую энергию. Обновление ощущается как нечто прекрасное.

# ТРАНСФОРМАЦИЯ ТЕНИ

## *1 шаг – Осознание и Позволение.*

- Заметь эту Тень внутри себя.
- Оставайся с ней, даже если тебе это не нравится. И не позволяй своему уму уводить тебя прочь. Ты не обязан любить её. Просто позволь ей быть.
- Даже если тебя это злит, ты стесняешься, тебе некомфортно, больно или страшно – просто продолжай испытывать эти чувства. Но, главное признай свою Тень, согласишься с тем, что она есть.

## *2 шаг – Принятие.*

- Если ты позволяешь Тени быть в твоей жизни – то это позволение постепенно превращается в принятие. А принятие глубже и мощнее, чем позволение. Нужна смелость, чтобы принять ответственность за то, что является частью тебя.
- Перестань обвинять людей, правительство, погоду. Перестань искать внешние причины своих проблем – они находятся в твоих Тенях.
- Сделай глубокий вдох и сдайся своей Тени. Открой полностью своё сердце вызову этой Тени, чем бы он ни был.

### 3 шаг – Объятие.

- Объятие – это полная трансформация Тени. Когда ты готов принять себя в Тени, порадоваться, обнять эту Теневую сторону всем сердцем – то она больше не имеет власти над тобой.
- Распахни руки, порадуйся себе такому, несовершенному, подыграй этой части и рассмейся от души. Это уже мастерство осознанности.
- Когда ты заключаешь в свои объятия свои Тени, они мгновенно проявляют свою истинную природу, и в тебе возникает новый творческий импульс.
- Процесс не должен быть трудным и напряжённым – если ты подходишь к Тени мягко, то она раскроется внутри тебя, как цветок.

Чем более глубоко ты понимаешь и охватываешь Тень – тем свободнее от неё ты становишься.

На Тени не стоит фиксироваться, она нужна для информации и как отправной пункт. Не стоит культивировать её в себе и страдать по её поводу, так как таким образом ты попадаешь в состояние жертвы. Тень нужно увидеть, принять, полюбить и пойти дальше. Ирония в том, что Тени по сути не существует – это просто переодетые Дары – всё определяется лишь нашим углом зрения и уровнем самопринятия.

Если ты один раз принял свою Тень и трансформировал её в Дар, это не означает, что она больше не вернётся. Когда ты повышаешь свои частоты, тебе открывается более широкий спектр, и ты начинаешь путешествовать вверх-вниз. Взаимодействуя друг с другом, мы постоянно обмениваемся частотами – иногда падаем в, казалось бы, безысходное неприятие, а иногда вытаскиваем друг друга выше, в любовь. Чем больше ты принимаешь Тень как часть жизни – тем больше освобождаешься от этой части.

Доверие начинается с доверия самой Тени. Помни – это просто вибрация внутри. Ключ к свободе – научиться не бояться самого страха и поверить, что ответы приходят всегда в нужный момент твоей жизни.

Переход в Дар может начаться с перемен в восприятии, в мышлении, что приводит к изменениям в действиях и внешних событиях, или наоборот, можно начать с внешнего – поменять привычки и образ жизни, перестать быть жертвой внешних обстоятельств, и это запустит новые процессы внутри, и приведёт к расслабленному и гармоничному состоянию. Каким бы ни был твой опыт, существует множество признаков или ключей, предваряющих вхождение в жизнь на частоте Дара.

Как только ты вступаешь в мир Теней с полным и честным осознанием, он как по волшебству изменяется. Это изменение твоей внутренней честности ускоряет скачок разума в новое и намного более широкое сознание.

Мы созданы преодолеть в себе Теневые состояния так, чтобы проявился наш истинный гений, и мы могли добавить наш дух к миру.

Развитие так называемого шестого чувства (интуиции) – является первой стадией процесса подъёма вибраций, потому что даёт доступ к вселенскому квантовому полю или коллективному бессознательному.

## Признаки повышения частоты вибраций (или усиления энергетики):

- ☼ Сокращается количество необходимой пищи.
- ☼ Уменьшается время, необходимое на сон.
- ☼ Тело становится лёгким, ощущается парящим, окрылённым.
- ☼ Начинаешь тонко чувствовать людей. Легко считывается энергетика, эмоциональное и физическое состояние собеседника.
- ☼ Ослабевает или полностью исчезает потребность в общении, одиночество становится приятным. Приходит ощущение целостности, полноты и самодостаточности.
- ☼ Происходит освобождение от страха, неуверенности в себе и комплексов.
- ☼ Во всём сопровождают спокойствие и умиротворённость.
- ☼ Смысл когда-то прочитанных духовных книг раскрывается во всей своей глубине и многослойности.
- ☼ Пропадает желание нравиться другим и кому-то что-то доказывать. Споры становятся не интересны и теряют всякий смысл.
- ☼ Появляется ощущение абсолютной уверенности в истинности пути. Приходит осознание собственной миссии и предназначения. Не остаётся никаких сомнений в том, что ты делаешь и ради чего.
- ☼ Усиливается воздействие на реальность. Мысли материализуются с высокой скоростью, синхронистичность и неслучайные совпадения становятся обычными явлениями.
- ☼ Переполняет переживание беспричинной радости от происходящего.
- ☼ Просыпается искреннее сострадание, желание помогать другим и приходят возможности для этого.
- ☼ Появляется ощущение счастья, которое сопровождает постоянно.