

ВВЕДЕНИЕ

Дорогой Друг,

ты наверняка уже слышал о тренинге «ПерепроШивка» и книге «П. Ш.», которые помогли тысячам читателей изменить жизнь к лучшему. С большой вероятностью сейчас ты находишься в точке, когда изменения тебе необходимы как воздух. И ты уже знаешь: для того чтобы изменения происходили на всех уровнях твоей жизни, необходима практика. Я написал эту книгу практик и создал колоду метафорических ассоциативных карт «Камертон Вселенной» для того, чтобы у тебя под руками всегда был инструмент, к которому ты можешь обратиться, который поможет тебе совершить Первый Шаг к жизни на высоких вибрациях, где царят радость, благополучие и осознанность. Можно читать только книгу, а можно заказать себе и колоду — пользуйся обоими инструментами и получи максимальный результат! Практики из этой книги и колода карт помогут тебе создать новую программу твоей жизни — яркой, насыщенной, светлой!

В основе этой программы лежит теория Ключей Жизни (Генные Ключи по Ричарду Радду и гексаграммы И-Цзин), согласно которой в каждом из нас есть определённые

вибрации, которые формируют нашу жизнь. Под действием этих вибраций мы реализуем себя, становимся счастливыми или, напротив, чувствуем себя несчастными. **Ключи Жизни — это очень мощная структура, которая есть в каждом из нас, и она чем-то похожа на язык программирования, только работает она не с компьютерными системами, а с твоей ДНК. Ты сам программируешь свой генетический код.** Всего существует 64 Ключа Жизни (столько же, сколько и кодирующих кодонов в геноме человека). Каждый Ключ проявляется на одном из трёх особых уровней твоего сознания и влияет на уровень твоих личных вибраций.

Эти уровни сознания называются **Тень, Дар и Сиддхи**. Именно они воздействуют на твой генетический код. Каждая мысль, эмоция, слово и дело оставляют свой отпечаток в клетках твоего тела. Своим состоянием и настроением ты программируешь то, каким человеком ты станешь в ближайшем будущем, какими будут твоя жизнь и мир вокруг. Поэтому стоит стремиться к тому, чтобы вибрации, которые ты генерируешь, были максимально высокими. Уровни осознанности расположены в Ключах по восходящей: от проработки Теней мы получаем Дары, от Даров мы можем перейти на уровень Сиддхи — уровень просветления и сверхспособностей.

Тень

Тень — это самый низкий уровень вибраций. Ты находишься в собственной тени, если постоянно злишься, боишься, обижаешься на кого-то или не хочешь принимать на себя ответственность за свою жизнь. В диапазоне тени ты ощущаешь такие эмоции, как позор, стыд, вина, обида, апатия, горе, страх, желание, гнев, гордыня. И эти эмоции погружают тебя в пучину жизненной драмы, заставляют

тебя бегать по кругу, попадать в одни и те же ситуации, после которых ты снова чувствуешь разочарование. Человек с таким уровнем вибраций вряд ли может чувствовать себя счастливым.

Дар

Полная противоположность вибрациям Тени — жизнь на частотах Дара. Чтобы перейти к ним, в первую очередь необходима смелость. Смелость признаться себе, что ты не живёшь той жизнью, о которой мечтал. Смелость сказать себе, что ты не делаешь того, что хочешь, и не живёшь своей жизнью. Смелость посмотреть правде в глаза и признаться себе в том, что счастье не является твоим обычным состоянием.

Важно осознать, что твои теневые частоты содержат в себе большой потенциал для прорыва к дарам. Например, твоё желание материального накопления и жажда «идеальных» отношений может трансформироваться в желание узнать себя и понять, кто ты есть на самом деле. Когда ты начинаешь работать над собой и своими эмоциями, у тебя появляется возможность превратить Тень в Дар. У тебя появляется шанс изменить свою жизнь к лучшему. Дары — это уровень высоких вибраций, которые меняют нас самих и нашу жизнь.

Сиддхи

Сиддхи — это высшее состояние сознания, проявление и проводник нашего божественного начала, понимание своего предназначения и тотальная гармония с окружающим миром. Это состояние может прийти, когда все Тени проработаны и перерождены в Дары, ты живёшь

постоянно в состоянии безусловной любви, радости и гармонии, тело твоё очищено от постоянных химических интоксикаций тяжёлой пищей, алкоголем и негативным информационным шумом.

Тотальная гармония с окружающим миром в состоянии Сиддхи означает, что вибрации высоки настолько, что они находятся в резонансе самой Вселенной, а значит, ты начинаешь привлекать в жизнь блага и возможности, находясь в череде «случайных» счастливых обстоятельств. Работая над своими вибрациями, проходя путь от Теней и Даров к Сиддхи, Вселенная все больше и больше начинает вам помогать.

Знание о том, как выбраться из Тени каждого Ключа Жизни в его Дар и далее в Сиддхи, — это, возможно, один из самых ценных подарков, который ты можешь сделать самому себе. Точнее — даже не знание, а осознание, ощущение, понимание. Потому что, находясь на частотах своих Даров, ты пребываешь в состоянии счастья. Используя мою колоду, ты проработаете свои Тени и Дары и получишь **тот самый проводник к счастью, который научит жить на высоких вибрациях, истинных вибрациях Вселенной, и возможность перейти на частоту Сиддхи, когда сама Жизнь ежедневно отвечает тебе благами, дарами и умиротворением.**

Ключи Жизни — это возможность открыть высшие цели, заключённые в ДНК. Проявить то, что предназначено нам самой Вселенной и на что она периодически даёт нам намёки. Вселенная общается с нами и через знаки, и с помощью нашего подсознания, например, когда мы выполняем практики или работаем с метафорическими картами. Вселенная умна, бесконечно добра и полна возможностей, главное — вибрировать с ней на одной частоте. Каждый человек может самостоятельно творить свою Жизнь, влияя на ДНК, а значит, может создать своё счастье.

Путешествие, которое ждёт тебя

- ∞ Тебя ждут шестьдесят четыре трансформационные практики.
- ∞ Ты можешь пройти их курсом всего за шестьдесят четыре дня и проработать каждый из своих Ключей Жизни. Ты будешь видеть и проживать путь трансформации каждой Тени в Дар.
- ∞ Тебе откроется твоё предназначение, ты, наконец, найдешь свою любовь.

Очень важно настроиться на это увлекательное путешествие. Запасись терпением и нежностью по отношению к себе. Люби себя, помни, что твоё тело — это бесценный дар. Как можно чаще обнимай себя, хвали и признавай. Помни о своём божественном начале.

Рекомендации

Я рекомендую завести дневник, в котором ты будешь записывать свои ощущения и состояния за время нашего путешествия.

Также на время путешествия я рекомендую отказаться от употребления алкоголя и красного мяса. Просто потому, что эти продукты понижают вибрации и не позволяют почувствовать те состояния, которые ты будешь переживать.

Желательно воздержаться и от просмотра телепередач, а лучше, по моему мнению, вообще исключить их из своей жизни.



Задай себе вопрос: «Сколько можно приспособливаться к драматичной жизни в тени? Сколько можно предавать себя и свою божественную суть?»

- Ты можешь закончить жизненную драму и начать жить в частотах Дара, нейтрально относясь к любым событиям.
- Ты можешь играть в большую и интересную игру в принятие мира и людей такими, какие они есть.
- Ты можешь осознать корни своих эмоций, мыслей и чувств, проливая свет разума в темницу неведения и чувствуя благодарность, безусловную любовь и безусловную радость.

Подготовка

Перед началом работы с каждым Ключом Жизни необходима подготовка.

Сядь, выпрями спину, прикрой свои глаза, сделай глубокий вдох и выдох. Сконцентрируй своё внимание на сердце, а для этого мягко прикоснись рукой (или обеими руками, сложенными в намасте) к области сердца и закрой глаза.

Произнеси про себя:

«Здравствуй, новый день. Это я.

Я предстаю перед тобой. Такой, как есть. Без масок. Без ролей.

Я доверяю мудрости и безупречности своего Высшего Я.

Я доверяю плану своей бесконечной игры.

Я с интересом, благодарностью и радостью воспринимаю все приходящее в мою жизнь.

Я чувствую поток энергии Земли оранжевого цвета, наполняющий меня снизу вверх.

Я чувствую поток энергии космоса голубого цвета, наполняющий меня сверху вниз.

Я чувствую, как два этих потока встречаются в моем сердце и сливаются в божественном соитии, взаимопроникая друг в друга и рождая радужно-золотистый свет, наполняющий мое сердце.

Я чувствую, как в моем сердце стало ещё больше света и любви.

Я помню, что любовь — это единственная энергия во Вселенной, которая умножается, когда я ею делюсь.

Я чувствую любовь всего мира.

Я чувствую, что мир — это любовь».

Сделай глубокий вдох, выдох и посиди несколько минут в полной тишине, ощущая этот свет.



Намасте

Концентрация на дыхании — один из главных элементов любой медитации, поэтому дыши осознанно, чуть спокойнее и глубже, чем обычно. Но в то же время не создавай напряжения. Сделай так, чтобы дыхание происходило естественно и приятно для твоего тела.

Если ты чувствуешь в теле какие-то блоки, зажимы, ощущаешь боль, просто сделай вдох, а на выдохе направь туда своё внимание и свою любовь. Твоему телу больше ничего от тебя не нужно, только твоё внимание и любовь. Со всем остальным оно справится самостоятельно.

Вдох. Выдох.

Вводная практика

Что ты чувствуешь сейчас? Что ты чувствовал вчера? Позавчера? Возникали ли в твоей жизни ситуации, когда ты не мог сдержать свои эмоции, когда чувствовал себя подавленным, злым, рассерженным, обиженным, расстроенным? Скорее всего, ты живёшь, раздираемый эмоциями: то печаль, то радость, то гнев, то благодарность, то обида, то гордыня. Иногда ты не можешь удержать себя от злости, кричишь на близких и друзей, обижаешься и обвиняешь.

Может быть, ты приучен не проявлять свои эмоции и поэтому носишь их в себе, разрушая себя изнутри. Иногда ты ругаешь себя за эмоциональную неуправляемость и за то, что не знаешь, что с этим делать. И это расстраивает тебя ещё сильнее.

Я хочу напомнить тебе о том, что твоё высшее Я, твой божественный свет не имеет ни эмоций, ни оценок. И, вернувшись в него, когда ты уйдёшь из этого тела, ты окупёшься в свои бесконечные и вечные существования. Но прямо сейчас ты выбрал жизнь в физическом теле. В том числе и для того, чтобы прожить эти эмоции. Чтобы плакать, радоваться, грустить, любить и ненавидеть. Ты пришёл играть в Игру, в которой хочешь испытать и наслаждение, и боль. Если ты просто примешь этот факт и перестанешь корить и винить себя за проявление

эмоций, то это станет твоим первым шагом к осознанию и освобождению.

Вторым шагом, который нам дарит знание о Ключах Жизни, станет понимание того, что **эмоции — это всего лишь частоты вибраций**. А ты, словно радиоприёмник, настраиваешься на ту или иную волну: *Тень*, *Дар* или *Сиддхи*.



Эмоции — это всего лишь частоты вибраций.

В диапазоне Тени ты погружён в жизненную драму, замкнутый круг, разочарование. В диапазоне Дара ты обретаешь смелость признать свои тёмные частоты, чтобы трансформировать их в Дары.

Тени заставляют тебя бегать по кругу, делают тебя заложником ситуаций, после которых ты снова чувствуешь разочарование. Но есть другой способ существования в этом мире — жить на частотах Дара. Чтобы перейти к ним, тебе нужно обрести смелость, быть честным с собой и признать тот факт, что твоя жизнь тебя не устраивает, и что ты живёшь на волнах Тени, где о счастье можно только мечтать.

Твой гнев на самом деле может оказаться гневным отрицанием твоего конформизма. Ты можешь крикнуть себе в гневе: «Сколько можно предавать себя? Сколько можно приспособливаться к драматичной жизни в тени? Сколько можно предавать себя и свою божественную суть?»

Гордыня может трансформироваться в ощущение единства со всем миром и с твоим высшим Я. Ты можешь закончить жизненную драму и начать жить в частотах Дара, нейтрально относясь к любым событиям. Ты сможешь играть в большую и интересную игру — в принятие мира и людей такими, какие они есть. Сможешь осознать корни своих эмоций, мыслей и чувств, проливая

свет разума в темницу неведения и чувствуя благодарность, безусловную любовь и безусловную радость.

Почувствуй себя в состоянии частот Дара. Для этого достаточно ощутить любовь и благодарность. Увидеть их в своём сердце в виде золотистого света. Направь своё внимание внутрь. Разгляди этот свет в своём сердце. Почувствуй, как с каждым вдохом он становится всё ярче. И вот золотистое свечение уже наполняет всё твоё тело и выходит за его пределы. Наполняет все тонкие тела. Теперь свет освещает всю твою комнату, твой дом, твой город, твою страну, весь мир. И представь, как свет сердец миллионов людей соединяется, окутывая Землю свечением любви.

1 Ключ Жизни ТВОРЧЕСТВО

Ты пускаешься в дикие проекты и отношения, что создает еще больше беспорядка и беспомощности. Это замкнутый круг. Это частота тени. Ты не вырвешься из этого замкнутого круга, пока твои действия продиктованы страхом оцепенения. Эта энергия — словно вечный танец Шивы, одновременно созидающего и разрушающего. Не пытайся сопротивляться этому танцу. Никому еще не удавалось не участвовать в танце Вселенной.

Важно осознать, что во время оцепенения система перезаряжается. Организм дал сигнал замереть. Ему важно сделать внутреннюю работу. Это состояние является очень плодотворным. Выход в том, чтобы увидеть его и полностью принять и, будучи полностью принятым, оно внезапно исчезает. Необходимо преодолеть этот страх, позволить быть себе в состоянии неделания, принять и полюбить себя таким. И, когда частота страха уходит, приходит дар Свежесть.

В даре Свежести встречаются две первоосновы, из которых создан мир: свет и звук. Их объединяет третье начало — огонь. Каждый раз, проходя через низкочастотный химический процесс, ты воспроизводишь миф

о сотворении мира — в темноте внезапно вспыхивает свет, как по волшебству выключаются области низких энергий и приходит радость. А с радостью приходит потребность ее выразить. Этот дар называется даром Свежести, потому что независимо от результата его проявления это всегда абсолютно ново.

Свежесть выражает твою живость, горящую внутренним огнем. Свет в глазах, который невозможно не увидеть. Вдохновленный и усиленный первым даром, ты словно окружен ореолом чего-то, привнесенного из другого мира. Люди начинают тянуться к тебе, как мотыльки к свету. И вот ты ощущаешь, как твоя свежесть, твой огонь, зажигает огонь в других людях, ты наслаждаешься этим влиянием — влиянием своего внутреннего огня. Важно, чтобы рядом в этот момент были люди, которые поддержат это пламя, так же как важно, чтобы в камине были сухие щепки и дрова, готовые помочь зажечься огоньку маленькой спички. Но не жди, что спичка будет гореть вечно. И дрова тоже рано или поздно прогорят. Не пытайся раздуть холодные угли, когда пламя померкло. Для того чтобы родилась новая спичка — нужно время, и это время важно провести в уединении и внутреннем позволении пустоте быть внутри тебя.

Это дар творчества, а творческий импульс неподвластен контролю. Он проявляется произвольно. В этом состоит истинная суть дара Свежести: быть чистым сосудом для творческих процессов, чтобы работа жизни была сделана через тебя и продолжила свой путь к постоянству любви, красоты и единства.

На частоте сиддхи свет, проявляясь через человеческое сознание, становится красотой. Красота есть причина жизни, и жизнь есть причина красоты. Красота лежит в единстве всего. Эту красоту невозможно выразить словами. Единственный способ понять сиддхи — раствориться в ней. Истинная красота — это пустота. Нет ничего, чем можно ее постигнуть или почувствовать.

Почувствуй, как дар Свежести и сиддхи Красоты наполняют твоё сердце.

Скажи себе: «Я чувствую, как в моем сердце стало еще больше света и любви. Я помню, что любовь — это единственная энергия во Вселенной, которая умножается, когда я ею делюсь».

Почувствуй, как свет в твоём сердце становится все ярче и ярче. С каждым вдохом. Золотистое свечение наполняет все твоё тело и выходит за его пределы, наполняет все тонкие тела. Теперь твой свет освещает всю твою комнату, твой дом, твой город, твою страну, весь мир. Представь, как свет сердец миллионов людей соединяется, окутывая Землю свечением любви.

Произнеси про себя:

«Я чувствую любовь всего мира. Я чувствую, что мир — это любовь. Я благодарю Вселенную и ощущаю совершенство творения в каждой секунде. Я благодарю Жизнь за возможность прожить ее в своем совершенном теле. Я благодарю свое тело за то, что оно позволяет мне прожить мой уникальный опыт. Я благодарю Землю за все, что она родит и чему дает силу. Я благодарю Любовь за то, что она открывает мое сердце и делает меня сильнее и радостнее. Я направляю силу Любви всем живым существам на Земле. Я чувствую, как сила любви всех сердец объединяется и исцеляет Землю».

Сделай глубокий вдох, выдох и посиди несколько минут в полной тишине, ощущая этот свет.



Истинная суть дара Свежести: быть чистым сосудом для творческих процессов, чтобы работа жизни была сделана через тебя и продолжила свой путь к постоянству любви, красоты и единства.