

ОГЛАВЛЕНИЕ

Об авторе	9
Благодарности	10
Введение	12

Часть 1. Основы

Глава 1. Воссоединение с божественным женским началом ..	21
Глава 2. Каббала: возникновение и основы	31
Глава 3. Каббалистическая история сотворения мира	43
Глава 4. Древо жизни	51
Глава 5. Гематрия и древнееврейский алеф-бет	63
Глава 6. Иная история творения: толкование первых 10 букв	66
Глава 7. Мистическая буква Алеф ׀	73
Глава 8. Непроизносимое имя	76
Глава 9. Знак бесконечность	85
Глава 10. Любовь — это ответ	90
Глава 11. Энергетическая медицина	102
Глава 12. Энергетическая медицина и Каббала	112

Часть 2. Практики

Глава 13. Введение в практики	131
Глава 14. Заземление	136
Глава 15. Дыхание	144
Глава 16. Руки	152
Глава 17. Границы	161
Глава 18. Опоясывающий поток: Ракия энергии	173
Глава 19. Соединение Неба и Земли	184
Глава 20. Ш׳ма и Каббалистическое сцепление	191
Глава 21. Физическая практика Девекут	200
Глава 22. Глаза бесконечности: соединение с высшим знанием	205
Глава 23. Переплетение света	221
Глава 24. Соединение с космосом при помощи Имени из 42 букв	232
Глава 25. Благословение, наполняющее энергией	250



Глава 26. Благословение воды.	257
Глава 27. Шалом/Медитация бесконечности	268
Глава 28. Шаббат.	276

ЧАСТЬ 3. ЦЕЛИТЕЛЬСТВО

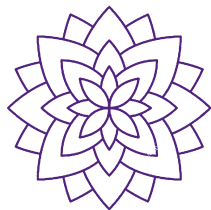
Глава 29. Каббалистическое энергетическое целительство.	293
-----------------------------------------------------------------	-----

ЧАСТЬ 4. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Глава 30. Краткие выводы: Стрекоза.	311
---------------------------------------------	-----

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Глоссарий	319
Приложение 2. Буквы древнееврейского алфавита.	326
Приложение 3. Гематрия и перевод используемых слов.	328
Библиография	329



Глава 14

ЗАЕМЛЕНИЕ

Древняя легенда рассказывает о четырех знаменитых равви, которые отправились в мистическое путешествие через уровни *пардес*/сада. Возможно, вы помните, что буквы в слове *пардес* символизируют уровни изучения Горы, основы Каббалы. Равви пытались достичь высочайших уровней сознания, каббалистического мира *сад*, секретов.

Согласно легенде, только один из четырех, которые вошли в *пардес*, равви Акива, вошел с миром и ушел с миром. Из трех оставшихся один умер, один сошел с ума, а один полностью утратил свою веру. Что защитило равви Акиву? Одно из толкований, почему равви Акива выжил, — потому что он оставался заземленным, связанным с землей. Потому что он был в контакте со своим телом и физическим миром и мог справиться с интенсивностью своих переживаний, в то время как другие не смогли. Он создал баланс духовного и физического внутри себя, и в результате его сосуд был сильнее, и он сумел выдержать испытание — удержать свет более высокого сознания. Благодаря тому, что равви Акива оставался в теле, он вышел из высочайших мистических миров *пардес* еще сильнее и мудрее.

Работа с каббалистическими идеями и символизмом может вызвать измененные состояния сознания. Заземление — это необходимая подготовка к энергетическим, медитативным или каббалистическим практикам, чтобы гаран-

тировать то, что вы твердо укоренены в своем теле. Очень легко оказаться унесенным в эзотерическое учение, а покидание тела на продолжительное время может быть достаточно пагубно. Может быть трудно вернуться к реальности и в некоторых случаях отличить реальность от воображения.

Даже вызовы повседневной жизни могут становиться причиной нашего «бегства» из настоящего момента, мы можем отделяться от тягот того, что мы — душа, заточенная в тело. В работе с клиентами первое, что я проверяю — это стабильность заземления. Есть мириады причин — от смены магнитных полюсов земли до пробок на дорогах — по которым многие люди не заземлены от момента к моменту.

Осознанное заземление помогает создать стабильную емкость для балансирования и воссоединения энергий на физическом, эмоциональном и ментальном плане. Заземление также помогает стабилизировать *сефиру Малкут*, создавая сосуд, который является достаточно сильным и безопасным для того, чтобы удерживать свет сильной духовной вибрации. Ум может тогда путешествовать и безопасно возвращаться в физическое тело, как это подтвердил своим примером рабби Акива в *пардес*.

Атомы и молекулы — это электромагнитные силовые поля. Наши клетки состоят из атомов и молекул, поэтому мы — электромагнитные существа. Электричество и магнетизм соединяют нас с теми же самыми силами в земле. Нас удерживает сила гравитации и как громоотвод или любой другой электрический прибор мы должны быть соединены с землей таким образом, чтобы позволять энергии проникать в систему и покидать ее.

Когда мы заземлены, то чувствуем себя в безопасности в наших телах, чувствуем поддержку, устойчивость, соединенность. Незаземленные люди могут чувствовать истощение, если свежая энергия земли не проникает в них, чтобы «подпитать». Они также могут накапливать столько чрезмер-

ной энергии, что «взрываются» эмоциями. Когда люди говорят, что «выгорают» или «перегорают», в каком-то смысле это так и есть.

Заземление может происходить на разных уровнях. Например, мы переживаем физическую связь с землей посредством гармонии с силой гравитации. Эмоциональное заземление позволяет нашим эмоциям двигаться более свободно и дает нам возможность легко отбрасывать нежелательные мысли. Когда и физическое, и эмоциональное тело заземлены, мы можем привести наш ум и сердце в гармонию с другими и с собственным высшим «я».

Заземление — это по большей части функция корневой чакры и почечного меридиана. Корневая чакра, подобно *сефире Малкут* на Древе, хранит информацию, имеющую отношение к выживанию, безопасности, и память о том, как нас защищают наши предки. Это связь с Матерью Землей, которая питает высшие чакры. Она наполняет и исцеляет нас.

В поэтическом языке Каббалы *Малкут* также является обителью *Шехины* и миром *Ассия*, физической материи. *Малкут* создает сосуд, который стабилизирует все Древо. Не имея собственного света, *Малкут* вместо этого привлекает, получает и удерживает приток божественного света сверху. Чем более сильный сосуд создает *Малкут*, тем больше света может удерживать Древо. Стабильная *Малкут* необходима для долгосрочного исцеления и исправления, в то время как слабая *Малкут* приводит к нестабильности всего Древа.

Физическое расчищение энергии корневой чакры и/или подстройка под вибрации здоровой *Малкут* — прекрасные способы заземлиться, но они требуют подготовки. Мы сфокусируемся на более простых и быстрых способах восстановления связи с энергией земли, сначала посредством одной энергетической практики, а затем путем сочетания энергии и каббалистических символов.



ЭНЕРГИЯ ЗАЗЕМЛЕНИЯ

Мы укореняемся в энергии земли при помощи нижней части тела. Помимо корневой чакры одним из основных входов, дающих доступ к этой энергии, является Почка 1 (П1), точка акупунктуры под названием Источник Жизни (рис. 26). П1 — это первая точка на почечном меридиане, который проходит через подушечку стопы. Энергия почек проходит вверх по передней части тела, постоянно доставляя энергию жизненной силы, также называемую *чи*, а в Каббале *ру'ах*.

Существует множество способов практиковать осознанное заземление, где бы вы ни оказались.



Рис. 26. Почка 1

В помещении

- Аккуратно встаньте на пол и осознанно ощутите свою связь с землей через подошвы стоп.
- Массируйте или потягивайте П1 пальцами или растирайте подушечку стоп задней стороной ложки из нержавеющей стали.

- Сядьте на стуле, стопы всей поверхностью стоят на полу, руки поместите на бедра. Это называется поза фараона, потому что именно в этой позе сидят фараоны на всех найденных древнеегипетских изображениях...
- Стойте на кристаллах морской соли во время принятия душа¹.

На улице

- Если у вас есть такая возможность, встаньте (предпочтительно босиком), прислонившись копчиком и спиной к стволу большого дерева. Так вы соединяетесь со всей окружающей территорией, на которую распространяются корни дерева.
- Закройте глаза и почувствуйте расширение своих собственных корней.
- Пройдитесь босиком по мокрой траве или по пляжу.
- Лягте на землю (на пол), согнув ноги в коленях. Почувствуйте связь с землей через копчик и ступни. Дышите глубоко.



КАББАЛИСТИЧЕСКОЕ ЗАЗЕМЛЕНИЕ

Следующая техника заземления основана на упражнении «Стыковка с Землей», созданном моей коллегой Эллен Мередит, одаренной и проницательной энергетической целительницей.

- Сядьте, поставив ступни полностью на пол. По возможности снимите обувь и активируйте точку П1, потирая

¹ Полное описание энергетической практики во время принятия душа вы найдете на сайте www.dragonflyhealer.com.

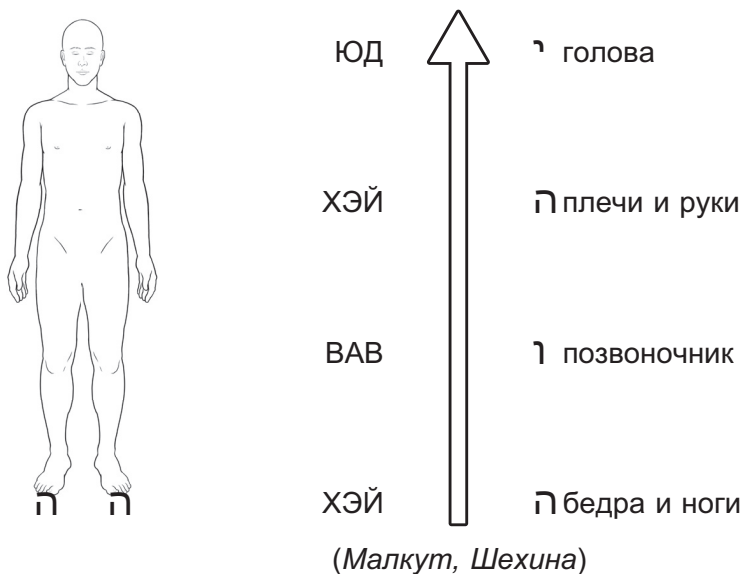


Рис. 27. Каббалистическое заземление

ее своими пальцами или задней стороной ложки из нержавеющей стали.

- Бережно поместите руки на бедра или используйте их, чтобы следовать за движением энергии, которая поднимается в теле.
- Проецируйте образ имени из 4 букв на свое тело (рис. 27).
- Представьте, что на ваших стопах есть двери, связывающие вас с точкой П1. Откройте двери. Представьте, что вы расширяете слово *хэй* в стороны, как будто корни из ваших стоп, глубоко в землю. Остановитесь на глубине примерно 8 футов. Здесь энергия очень стабильна. Представьте, что вы втыкаете ваши корни *хэй* в электрические розетки, как будто бы вы подключаете к сети электроприбор, например, тостер. Почувствуйте, как энергия поднимается вверх по каждой ноге через *хэй*

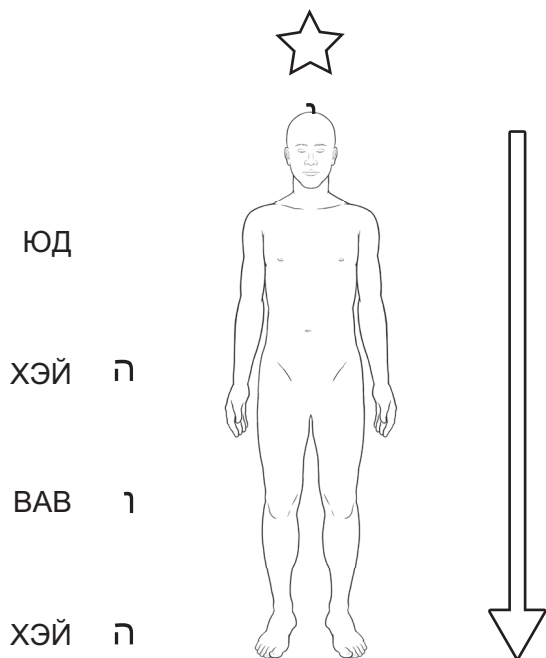


Рис. 28. Соединение с небесами

и движется вверх по телу через *вав*, верхнее *хэй* и *юд*.
Позвольте этой энергии выйти через корону, подобно фонтану (рис. 28).



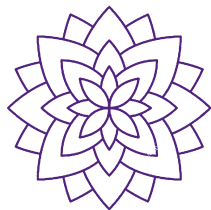
СОЕДИНЕНИЕ С НЕБЕСАМИ

В данном случае фокусируемся на заземлении с целью сбалансировать церебральную и духовную природу Каббалы. Однако энергии неба и земли должны быть в балансе, чтобы создать стабильный танец инь/ян. В результате иньская/жен-

ская/земная энергия проникает в тело снизу; янская/мужская/небесная энергия — сверху, через голову.

Как и в Каббале, мужская энергия соединяется со светом неба. Если есть необходимость в потоке духовной энергии, то возможно делать заземление в обратном порядке. Если мы представим Древо жизни на физическом теле, макушка головы — это *сефира Кетер*, которая означает «корона» и соответствует коронной чакре. *Кетер* также соответствует верхнему хвостику в Y/\wedge в имени $YHVH$. Также именуемая короной, корона *юд* — наша ближайшая связь с Бесконечным Светом Источника.

Представьте, как хвостик *юд* соединяется с особой звездой вашей души, которая расположена на расстоянии 18 дюймов над вашей головой (некоторые называют ее восьмой чакрой). Звезда души — это ваша связь с *шефа*, космическим потоком. Вообразите, как эта энергия жизненной силы проникает через корону, проходя вниз через *Имя* к вашим корням, и повторяйте это вместе с дыханием и воображением так долго, как пожелаете.



Глава 15

ДЫХАНИЕ

Взоар дыхание называется поцелуем между Небом и Землей. Дыхание — это объединение тела и души, физического и духовного. *Нешама* — это древнееврейское слово, означающее «душа». Если к слову *нешама* добавить *юд/а*, Божественную искру, душа оживет вместе со словом *нешима/הנשימה* — дыхание.

Виды дыхания, предложенные в нашей книге, усиливают последующие практики, но их также можно практиковать отдельно. Энергетические практики значительно усиливаются при добавлении осознанного дыхания, поэтому чувствуйте себя свободно в том, чтобы использовать иной сознательный метод дыхания, если он покажется вам более эффективным.



1. ДЫХАНИЕ АДАМА

Когда *Элохим*, Божественная сила творения, вдохнул жизнь в Адама, ожило первое существо. Последнее, что мы делаем, когда покидаем свое физическое тело — мы возвращаем это дыхание Богу. Дыхание Адама успокаивает. С его помощью вы получаете переживание «большой картины», соединяя каждое место, по которому проходит дыхание, внутри и снаружи, с божественностью и любовью к поддерживающей жизнь Божественной силе.



ПРАКТИКА

Представьте, что ваш вдох — это выдох Бога.

Представьте, что ваш выдох — это вдох Бога.

По желанию: при помощи рук очерчивайте знак бесконечности этой связи из центра вашего сердца.

2. ДЫХАНИЕ СВЕТА

На иврите слово «Воздух» — это *авир/אוויר*, пишется как *алеф* א/*вав* ב/*юд* י/*реш* ר. Воздух/*авир* содержит в себе нашу жизненную силу. Когда мы дышим, особенно когда молекулы поддерживающего жизнь кислорода отделяются от воздуха, мы можем представлять *юд* י как божественные искры, отделяющиеся от *авир/אוויר*. Воздух = божественные вспышки+свет/*אוויר* = י + אור. Что остается от *авир* — это *аур*, свет. Мы можем излучать этот свет с каждым вдохом.

ПРАКТИКА

Осознанно вдыхайте *авир/אוויר*. Следуйте за дыханием по мере его прохождения в область легких/сердца.

Представьте, как *авир* разделяется там на *аур/אור* и божественные вспышки *юд* י. Излучайте свой свет на выдохе. Направляйте божественные вспышки туда, где они нужны в вашем собственном теле или же, возможно, через руки, в процессе целительства. (Помните, что слово «йад», которое пишется на иврите так же, как «юд», означает «рука».)
