

# Содержание

|  |     |
|--|-----|
| Введение .....   | 7   |
| Работа с алтарем .....   | 15  |
| Одночастный алтарь .....   | 28  |
| Двухчастный алтарь .....   | 47  |
| Трехчастный алтарь .....   | 63  |
| Четырехчастный алтарь .....  | 79  |
| Пятичастный алтарь .....   | 100 |
| Шестичастный алтарь .....  | 115 |
| Семичастный алтарь .....   | 131 |
| Восьмичастный алтарь .....   | 150 |
| Девятичастный алтарь .....   | 164 |
| Заключение .....   | 179 |
| Приложение 1. История алтарей .....  | 181 |
| Приложение 2. Подготовка минералов и драгоценных<br>камней к использованию ..... | 203 |
| Библиография .....   | 207 |
| Примечания .....   | 214 |

# Введение



Понятие алтаря восходит к тем доисторическим временам, когда люди начали совершать жертвоприношения своим богам и у них появилась потребность в специальном месте для этого. Несмотря на то что чаще всего это понятие ассоциируется с библейскими временами, в контексте одной из классических цивилизаций Средиземноморья алтари, возможно, начали использовать еще десять тысяч лет назад.

Многие ранние алтари были обнаружены в местах погребения. Это может показаться странным современному человеку, однако для древних совершение ритуала в месте погребения означало символическое возвращение в утробу матери-земли, а выход оттуда — возрождение и обновление. Молитва внутри погребального храма или подобного святилища символизировала непрерывность цикла жизни, смерти и возрождения. Алтари же с тех времен служат для совершения подношений и жертвоприношений — физических и символических.

На протяжении многих эпох существовали как общинные, так и личные

алтари. Домашние алтари традиционно используются представителями определенных конфессий, но в последнее время такая практика становится все популярнее вне зависимости от религиозной принадлежности: несмотря на то что форма и назначение алтарей сильно изменились за прошедшие тысячелетия, они до сих пор удовлетворяют некую фундаментальную потребность, не связанную напрямую с духовным выбором.

Алтарь обладает некой силой: это не просто место, в котором собраны какие-то объекты, а инструмент, который помогает нам подняться над суетой повседневности, пользуясь им, мы на время покидаем свою обычную жизнь, предстаем перед Богом или духами предков и открываем свою душу для поиска ответов на важные вопросы.

Таким образом алтарь становится местом духовной встречи с божественным, напоминая нам о связи с Богом и собственной внутренней сущностью. Во время медитации мы пытаемся исследовать свой внутренний мир, выйти за рамки сознания и почувствовать связь со своим истинным «Я», в поиске ответов на не такой уж простой вопрос «Кто я?».

Использование алтаря задевает внутри нас некую знакомую струну, и мы испытываем подъем энергии, что происходит каким-то необъяснимым образом. На алтарях размещаются вдохновляющие предметы, священные именно для нас или вообще, и таким образом алтарь становится пространством, визуально и энергетически связывающим духовный и физический миры и помогающим нам войти в контакт с самыми сокровенными мыслями и чувствами. Греческое слово «гнозис»<sup>1</sup> обычно переводится как «знание», однако его можно перевести и как «откровение, озарение». По словам Элейн Пэйджелз, «гнозис подразумевает интуитивный процесс познания себя»<sup>2</sup>. Алтарь в этом

контексте становится инструментом познания — инструментом получения знания посредством духовного откровения и просветления.

В прошлом священное и мирское не были так уж строго разделены; в современном мире все наоборот, но у нас есть возможность создать пространство, где эти жизненные аспекты будут сочетаться, помогая нам обрести равновесие. Это место встречи духовного и приземленного может стать своего рода якорем в повседневной жизни — иначе говоря, тем местом, в которое мы можем вернуться, чтобы набраться сил и пообщаться с самими собой. Предметы, которые мы размещаем на алтаре, символизируют то, что происходит в наших умах и сердцах. Поскольку в этом пространстве собираются разные энергии, оно далеко не пассивно, а наоборот, находится в постоянном взаимодействии с нами.

Таким образом, будучи изначально местом для отправления ритуалов, алтарь становится инструментом самоисследования и личного развития. Подобно лабиринту, алтарь может служить «проводником сознания для встречи с душой»<sup>3</sup>. Алтарь — это пространство, где вы раскрываете свои устремления — выкладываете карты на стол, образно говоря, для привлечения определенных энергий в свою жизнь. Описывая то, как перуанские шаманы используют свои алтари, Джим Декорн отмечает, что поверхность алтаря выполняет роль «настольной игры, символической системы, на основе которой совершается ритуал»<sup>4</sup>.

Эта книга — как раз о том, как использовать алтарь в качестве настольной игры (более подходящий термин найти трудно). Однако речь пойдет не о развлечении, «настольная игра» в данном случае означает своего рода матрицу алтаря и подразумевает определенный вид ме-

дитации. Разделение поверхности алтаря на несколько секторов и использование их для сосредоточения потока энергии соответствующих намерений делает алтарь мощным символическим инструментом, подобно буддистским мандалам (священным кругам)<sup>5</sup>, классическим христианским иконам и индийским янтрам<sup>6</sup>.

## Опрос об использовании домашних алтарей

Работая над этой книгой, я провела опрос (ненаучным методом) об использовании домашних алтарей, и выяснилось, что люди применяют довольно эклектичный подход к созданию алтарей: некоторые обращаются к разным языческим богам одновременно, а другие сочетают более поздние религиозные традиции. Сами алтари представляют собой специальные столики или полки (в некоторых случаях комнаты для медитации, молитвы, совершения ритуалов и занятий йогой), а также для них просто выделяется место на рабочих столах и иных местах повседневного пользования. Местом расположения алтаря чаще всего называлась спальня, далее — гостиная, также распространенные варианты включали в себя укромные комнаты, подвалы и домашние офисы.

Около 50 процентов опрошенных имели несколько алтарей — для различных целей, например: один для молитв, другой — для медитации, плюс алтарь в одной из «публичных» комнат, и еще один личный в спальне. Также у некоторых опрошенных был мини-алтарь на рабочем месте.

На своих алтарях участники опроса размещают очень разные предметы, мало связанные с определенным вероисповеданием, например, на алтарях у христиан и по-

клонников язычества может стоять статуэтка Будды, как и у буддистов. Те, кто не может в точности определить свою духовную принадлежность, размещают на алтаре фигуру Иисуса. Многие используют природные объекты, а также большой процент не-язычников сообщили, что их алтарь отражает смену времен года. Более 95 процентов опрошенных сказали, что пользуются своим алтарем индивидуально; у большинства содержание алтаря постоянное, однако иногда оно может меняться, например, в соответствии со временем года. Кроме того, многие из участников опроса обычно берут с собой один или несколько предметов с алтаря, отправляясь в путешествие.

В качестве основной функции алтаря называлось напоминание о личном духовном пути; затем — алтарь как место для медитации, установления связи с Богом, место концентрации для молитвы, а также совершения священных ритуалов или церемоний. Чуть более 30 процентов посвящали свои алтари конкретным богам, группам богов (порой смешивая различные вероисповедания), святым, предкам, животным, птицам, учителям, королям, королевам и воинам. В общем, по результатам этого исследования я сделала вывод, что домашние алтари до сих пор весьма актуальны.

## Виды алтарей

*Одночастный алтарь* возвращает нас из внешнего хаоса творения к внутреннему творческому началу. Одночастный, символизирующий цельность и самодостаточность, алтарь помогает нам в работе с трехмерной энергией пирамиды или в укреплении своего центра воли. Кроме того, одночастный алтарь помогает направлять энергию к себе или вовне.

*Двухчастный алтарь* символизирует двойственность во многих смыслах: божественное двуединство, двуликость «Я», две стороны в отношениях, а также единство верхнего и нижнего миров — что помогает взаимодействию с миром более тонких существ.

*Трехчастный алтарь* символизирует разнообразие и сложность, способствует размышлениям о божественной сущности вещей, мире вокруг или тех качествах, которые стоило бы в себе развить, также помогает в принятии решений.

*Четырехчастный алтарь* символизирует основные составляющие нашего мира: четыре стихии, четыре стороны света, четыре ветра. Также способствует исследованию составляющих личности и нахождению способов раскрыть свой потенциал. Кроме того, этот вид алтаря ассоциируется с основными принципами равновесия возвышенного и приземленного.

*Пятичастный алтарь*, символизирующий пять чувств, способствует прежде всего исследованию чувственного взаимодействия с окружающим миром, и при этом, подобно остальным алтарным матрицам, способствует познанию внутреннего мира, а также мистической и мифической сфер.

*Шестичастный алтарь* ассоциируется с движением и вкусовыми ощущениями. Исследуя интимные тайны своего физического «Я», мы проникаемся искренней благодарностью ему. Гармонизирующая энергия шестичастного алтаря помогает достичь единства и баланса в отношениях высшего и низшего «Я».

*Семичастный алтарь* символизирует семь чакр, а также семь планет, которые были известны древним астрологам. Несмотря на то что семь — нечетное число, семиконечная звезда матрицы этого алтаря помогает обрести

гармонию духовного и физического «Я». Семичастный алтарь также символически отсылает к мифу о нисхождении богини Иштар в подземный мир, и используется для медитации, позволяющей погрузиться вглубь себя для познания своей истинной сущности.

*Восьмичастный алтарь* символизирует восемь фаз Луны, а также восьмеричный путь в буддизме; восемь благоприятных символов, размещенных на таком алтаре, способствуют размышлениям о том, что важно на разных уровнях жизни.

Как и вышеперечисленные виды алтарей, *девятичастный алтарь* способствует самоисследованию и познанию окружающего мира, ассоциируется с древнескандинавскими рунами.

Цель этой книги — пробудить ваше воображение для создания личного алтаря, который поможет вам обрести более глубокое понимание своего духовного пути; вы узнаете о том, как работает личный алтарь и как он содействует нашему общению со сферой божественного. Желаю вам удачи на этом пути!





# Одночастный алтарь



## Число один

Как символ единства и цельности, число один представляет Вселенную и все, что взаимосвязано в единую сущность. Один может означать одиночество или исключительность, а также единство мира и Вселенной, то есть многое в одном<sup>24</sup>.

Число единица считается магической, поскольку происходит из ничего (нуля) — так из первичного хаоса появилась Вселенная. Она символизирует созидательную силу, благодаря которой появилось все на свете. В китайских и японских мифах о сотворении мира Вселенная рождается из космического яйца; эта концепция характерна также для древнеевропейской, минойской и мальтийской культур.

В то же время один человек появляется из двух: из сперматозоида и яйцеклетки получается новая жизнь, а во время затмения Солнце и Луна соединя-

ются, перекрывая друг друга. Работая с двухчастным алтарем, представляющим Богиню и Бога, можно перестраивать его в одночастный и медитировать на Божественное Дитя, Иисуса или Святой Дух.

В алхимии число один связывалось с понятием философского камня — главного фактора процесса превращения любого металла в серебро или золото<sup>25</sup>. Кроме того, число один символизирует прямоходящего человека, индивидуальную жизненную силу, а также любое начало и воплощение. Египетского бога солнца Ра иногда называют «первым Единым». В монотеистических религиях Бог в принципе считается Единым, и цель мистической практики верующего — утратить свою идентичность и слиться с Единым<sup>26</sup>.



## Основные ассоциации, связанные с числом один

|   |                   |            |
|---|-------------------|------------|
| Начало  | Плодородие        | Первенство |
| Центр   | Первый            | Источник   |
| Размышление                                   | Сосредоточенность | Единство   |
| Творчество                                    | Индивидуальность  | Цельность  |
| Божественное<br>(Верховный бог<br>или богиня) | Изоляция          | Воля       |
| Эго   | Свет              |            |
|   | Воплощение        |            |



## Работа с одночастным алтарем

### Что-то из ничего: хаос творения

Первичное небытие — довольно сложная концепция, и работа с одночастным алтарем может вызывать поначалу некоторые трудности, однако, как было отмечено выше, Вселенная когда-то появилась из ничего, поэтому можно начинать работать с совершенно пустым алтарем. Постарайтесь почувствовать свое отношение к этой пустоте: воспринимаете ли вы простор, в котором ваше сознание может ощущать себя совершенно свободно?

Напомню, что число один является символом человека — как единственного прямоходящего существа, но старайтесь не заикливаться на этом превосходстве, раздувая свое эго: вместо акцента на «номер один» в иерархии существ мыслите себя частью Единого целого — частью всего сущего.

Если вы начнете работу с алтарем, не выбрав ни одного объекта для медитации, сама его пустота будет символизировать первичный хаос, или, например, утробу — пустое, но готовое к принятию и сотворению жизни место. Для людей эпохи неолита могилы также являлись символами утробы Великой богини-матери: смерть ассоциировалась с перерождением, а места погребения часто становились площадкой для совершения ритуалов<sup>27</sup>. Вхождение в склеп означало отделение от своего «Я» и воссоединение с матерью-землей в ее чреве, а выход из склепа после ритуала символически означал возрождение, воскресение и обновление.

Можете рассматривать пустой алтарь как скрижаль, на которой будет начертана новая фаза вашей жизни или те перемены, к которым вы стремитесь. Пустота также может

символизировать чистоту — чистоту новой части вас, не запятнанной суждениями внешнего мира. Медитация на пустой алтарь может стать этапом обретения или создания нового аспекта вашей личности, который уже готов к воплощению. Почувствуйте начало чего-то нового в вашей жизни: новых задач, новых возможностей, ситуаций или новой, иной фазы бытия, — празднуйте рождение новой жизни или обретение мудрой зрелости.

Если обычно вы используете ткань с рисунком для покрытия алтаря, на этот раз попробуйте обойтись без нее либо покройте алтарь одноцветной тканью — цвет которой сам по себе может быть символичным. В отсутствие иных объектов на алтаре медитируйте на этот цвет и позвольте своему сознанию проникнуться всеми значимыми ассоциациями с этим внутреннему ребенку — так вы сможете познать свою истинную сущность. Путешествие внутри себя (пусть даже это означает путь в темноту) поможет вам цветом. В таблице 1.1 вы найдете список цветов и соответствующих им значений. В качестве альтернативы можно использовать то, что у вас под рукой, и тем самым привнести в медитацию элемент спонтанности.

## Колодец: первоисточник

Еще один способ работы с одночастным алтарем основан на восприятии его как колодца, в который вы смотрите: пустой колодец, который ждет наполнения потоками вдохновения, или колодец мудрости, подобный колодцу Коннла из кельтской мифологии или колодцу Мимира из древнескандинавской легенды<sup>28</sup>. Колодец Коннла становился источником вдохновения и знаний для всех, кто отведал воды из него и съел лосося, выловленного в нем.

И, например, синяя ткань для покрытия алтаря может символизировать такой колодец знаний в вашей душе. Вернитесь к своему источнику, к своему внутреннему ребенку — так вы сможете познать свою истинную сущность. Путешествие внутрь себя (пусть даже это означает путь в темноту) поможет вам обрести внутренний свет.

Таблица 1.1

### Значения основных цветов

| Цвет       | Значение  |
|------------|---|
| Белый      | Равновесие, чистота, ясновидение, просвещение, вера, добродетель, исцеление, высшее сознание, надежда, невинность, мир, совершенство, защита, чистота, благоговение, святость, таинство, простота, истина |
| Желтый     | Ясность, коммуникация, уверенность, дружба, счастье, надежда, интеллект, радость, знание, сверхчувственные способности, единство  |
| Зеленый    | Изобилие, приспособляемость, равновесие, плодovitость, рост, здоровье и исцеление, бессмертие, удача, природа, процветание, обновление, жизненная энергия, юность   |
| Коричневый | Изобилие, равновесие, комфорт, основательность, домашний очаг, дом, простота, стабильность  |
| Красный    | Смелость, творческая энергия, желание, эмоции, возбуждение, плодovitость, здоровье, воображение, любовь, страсть, власть, уважение, сила, единство, сила воли   |
| Оранжевый  | Действие, приспособляемость, перемены, творчество, энергия, справедливость, доброта, удовольствие, восприимчивость, успех, тепло, вкус к жизни  |

## Окончание таблицы 1.1

| Цвет                      | Значение   |
|---------------------------|--|
| Пурпурный<br>(фиолетовый) | Авторитет, общение с божественным, обаяние, исцеление, идеализм, независимость, благородство, власть, высокий статус, духовность, трансформация, мудрость                                  |
| Розовый                   | Красота, нежность, изящество, эмоции, верность, здоровье, честь, надежда, внутренний ребенок, невинность, любовь, нравственность, отдых, романтика   |
| Серый                     | Достоинство, интеллект, зрелость, безопасность, умиротворение, надежность  |
| Синий                     | Покой, уверенность, преданность, гармония, исцеление, честность, интуиция, цельность, знание, верность, терпение, покой, самосознание, искренность, стабильность, уравновешенность, истина |
| Черный                    | Стиль, глубина, элегантность, траур, тайна, первичный хаос, власть, защита, искушенность   |

Единственный объект в центре алтаря может быть удобной точкой концентрации. Этот объект может символизировать цель вашей медитации: допустим, если вы стремитесь к контакту с божественным, таким объектом может стать фотография, статуэтка или символ, связанный с вашим культом; спираль или крест, например. Если же вам по душе концепция колодца, поэкспериментируйте с гексаграммой «Колодец» из «И-Цзин» (китайской «Книги Перемен»).

Китайский иероглиф, использованный в этой гексаграмме, напоминает символ фунта<sup>29</sup> и означает способ-

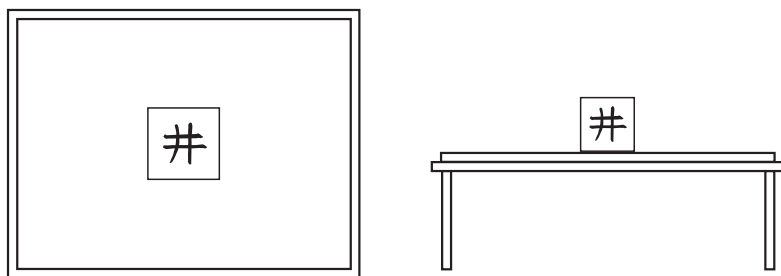


Рис. 1.1. Изображение гексаграммы «Колодец» можно положить на алтарь горизонтально, а можно закрепить вертикально, чтобы ее было лучше видно

ность черпать силу из тайных глубин жизни. В Древней Греции считалось, что божественная искра, из которой появилась жизнь, находится глубоко внутри нас, в «колодцах» наших душ. Колодец, таким образом, — это символ погружения глубоко внутрь себя для пробуждения собственной энергии и восстановления связи с истинным «Я».

Нарисуйте символ колодца на листке бумаги и поместите в центр алтаря: горизонтально — если будете смотреть на него сверху, или вертикально — чтобы его было видно из положения сидя.

Менее очевидные символы и объекты могут порой работать более эффективно, поскольку в этом случае вам не будут мешать никакие предвзятые представления о них: свечи, кристаллы и драгоценные камни хорошо подойдут для этой цели. Как и в случае с тканью для покрытия алтаря, цвет свечи может символизировать ваше намерение. Кристаллы и драгоценные камни имеют собственные вибрации, и с ними связаны соответствующие ассоциации, которые также могут улучшить качество процесса медитации. В таблице 1.2 представлены основные драгоценные камни различных цветов и их значения.

Если вы используете кристалл или драгоценный камень, с которым работали раньше, то он уже наверняка пропитан энергией вашего намерения. Если же это новый камень, или вы применяли его с другими целями, его стоит сначала почистить (информацию о методах очистки вы найдете в «Приложении 2»). Вовсе необязательно при этом использовать шлифованные камни или кристаллы с тонкой огранкой: необработанные минералы не менее действенны и к тому же эффектны. То же самое относится к любым камням, которые вы нашли в лесу или на пляже; прислушайтесь к интуиции в выборе того, что поместить на свой алтарь.

Таблица 1.2

**Свойства и цвета драгоценных камней**

| Камень    | Цвета                        | Свойства  |
|-----------|------------------------------|---|
| Авантюрин | Зеленый                      | Обладает целительными свойствами; способствует успеху в карьере и пробуждает творческое начало  |
| Агат      | Синий, серый, зеленый, белый | Обладает целительными свойствами; хорош для заземления и обретения равновесия, помогает привлекать изобилие и удачу, способствует долголетию и физической силе, обеспечивает защиту |
| Агат      | Черный                       | Пробуждает чувство достоинства и справедливости, обеспечивает защиту в переходные периоды   |
| Азурит    | Синий                        | Ассоциируется с духовным очищением и терпением  |



Продолжение таблицы 1.2

| Камень                       | Цвета   | Свойства  |
|------------------------------|---|---|
| Аквамарин                    | Синий, зеленый, белый                           | Обеспечивает ясность мыслей, помогает справиться с утратой, горем и страхом                 |
| Алмаз                        | Черный, синий, розовый, белый, желтый           | Укрепляет отношения, привлекает изобилие, способствует долголетию                           |
| Аметист                      | Пурпурный (фиолетовый)                          | Обладает целительными свойствами (для души и тела), успокаивает и содействует трансформации |
| Апатит                       | Зеленый, розовый, пурпурный, белый, желтый      | Способствует концентрации, поддерживает интеллект, обеспечивает гармонию                    |
| Берилл                       | Синий, зеленый, розовый, красный, белый, желтый | Стимулирует коммуникацию и принятие   |
| Бирюза                       | Синий, зеленый                                  | Обладает целительными свойствами, защищает от негативной энергии                            |
| Гелиотроп, гематит, кровавик | Зеленый, красный                                | Хорошо привлекает удачу и изобилие  |
| Гранат                       | Зеленый, пурпурный                              | Способствует уверенности в себе и успеху  |

Продолжение таблицы 1.2

| Камень        | Цвета  | Свойства   |
|---------------|--|--|
| Жадеит        | Зеленый, пурпурный, белый                                | Обладает целительными свойствами; способствует долголетию и мудрости   |
| Жемчуг        | Черный, серый, белый                                     | Способствует эмоциональному равновесию и открытости  |
| Изумруд       | Зеленый  | Способствует развитию интуиции, помогает справляться с трудностями   |
| Кварц         | Черный, синий, серый, зеленый, розовый, пурпурный, белый | Обладает целительными свойствами и способствует обретению равновесия — в физическом и эмоциональном плане, нейтрализует гнев, помогает выявить то, что мешает развитию |
| Коралл        | Черный, розовый, красный, белый                          | Устраняет негатив, стимулирует отношения, обеспечивает защиту  |
| Лазурит       | Синий  | Пробуждает внутреннюю силу и способствует умиротворению, расширяет взгляд на вещи  |
| Лунный камень | Серый, белый   | Снижает страх, уравнивает инь и ян, обеспечивает защиту с помощью интуиции   |
| Малахит       | Зеленый  | Способствует верности и чувству комфорта, помогает переживать неудачи и трудности  |

## Продолжение таблицы 1.2

| Камень                                     | Цвета   | Свойства  |
|--|---|---|
| Обсидиан<br>(вулкани-<br>ческое<br>стекло) | Черный  | Обеспечивает заземление<br>и интуитивное прозрение,<br>изобличает полуправду  |
| Оникс                                      | Черный,<br>белый  | Помогает контролировать<br>эмоции и негативные мысли  |
| Опал                                       | Черный,<br>синий, зеле-<br>ный, красный,<br>белый                         | Расширяет взгляд на вещи  |
| Перидот<br>(оливин)                        | Зеленый   | Обладает целительными свой-<br>ствами, особенно помогает<br>при эмоциональных травмах;<br>привлекает комфорт, придает<br>жизненные силы |
| Рубин                                      | Красный   | Укрепляет самооценку и ощу-<br>щение цельности своего «Я»,<br>привлекает и пробуждает ще-<br>дрость, рассеивает страх                   |
| Сапфир                                     | Синий,<br>зеленый,<br>розовый,<br>пурпурный,<br>красный,<br>белый, желтый | Способствует ясности мыслей<br>и развитию интуиции  |
| Сердолик                                   | Красный   | Пробуждает творческое на-<br>чало и чувство собственного<br>достоинства   |

Продолжение таблицы 1.2

| Камень      | Цвета  | Свойства   |
|-------------|--|--|
| Топаз       | Синий,<br>зеленый,<br>розовый,<br>красный,<br>желтый                                 | Снимает напряжение, способствует коммуникации, привлекает изобилие   |
| Турмалин    | Черный,<br>синий,<br>зеленый,<br>розовый,<br>пурпурный,<br>красный,<br>белый, желтый | Помогает справиться с горем, рассеивает страх и способствует позитивным переменам, обеспечивает защиту от негативной энергии |
| Флюорит     | Синий,<br>зеленый,<br>пурпурный,<br>красный,<br>белый, желтый                        | Обеспечивает защиту и силу в переходные периоды  |
| Халцедон    | Черный,<br>синий, серый,<br>красный,<br>белый, желтый                                | Устраняет меланхолию, пробуждает вкус к жизни  |
| Хризоберилл | Синий,<br>зеленый,<br>пурпурный,<br>желтый   | Развивает великодушие и оптимизм   |
| Циркон      | Синий,<br>зеленый,<br>пурпурный,<br>красный,<br>белый, желтый                        | Привлекает процветание и изобилие  |

Продолжение таблицы 1.2

| Камень  | Цвета  | Свойства  |
|---------|--|---|
| Цитрин  | Желтый   | Пробуждает творческое начало и чувство собственного достоинства, привлекает процветание и стабильность, обеспечивает защиту |
| Шпинель | Синий, зеленый, розовый, пурпурный, красный, белый | Обладает целительными свойствами, улучшает способность преодолевать трудности и неудачи, развивает навыки коммуникации      |
| Янтарь  | Красно-коричневый, желтый                          | Обладает целительными свойствами; хорош для обретения покоя и душевного равновесия, ассоциируется с мудростью и знанием     |

## Сила пирамиды

Пирамиду можно использовать как символ для концентрации, а также как трехмерный объект для создания «конуса силы» на вашем алтаре<sup>30</sup>. Энергия пирамиды ассоциируется с высшими духовными потребностями, и если это совпадает с вашими намерениями, попробуйте использовать пирамиду для медитации: «конус силы» поможет вам воплотить свои стремления во внешнем мире. При оформлении алтаря ориентируйте его по сторонам света: с помощью компаса определите северное направление, и пусть каждая сторона будет расположена в каждом из четырех основных направлений, — это усилит приток энергии. Пирамиду можно также визуализировать

с помощью какого-либо объекта (рис. 1.2), при этом кристалл или драгоценный камень, размещенный в центре, будет особенно эффективен в этом плане: он поможет не только визуализировать пирамиду, но и усилит ее энергию.

Старайтесь не затягивать концентрацию на пирамиде, чтобы это не помешало дальнейшей медитации: когда медитация войдет в русло, позвольте энергии пирамиды рассеяться и не забудьте заземлить собственную энергию (о заземлении перед медитацией было сказано чуть раньше в разделе «Работа с алтарем»).

### Солнечное сплетение: солнечное божество

Если ваш алтарь находится на низком столике, возможно, вам стоит начать работу с визуализации энергии, движущейся из кристалла или иного объекта к вашему солнечному сплетению, а затем обратно к алтарю. Установление связи с центром алтаря подобным образом поможет вам сосредоточиться и прийти в равновесие. В Древней Индии считалось, что душа и тело соединяются

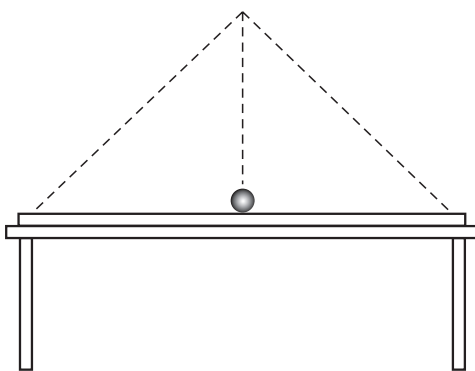


Рис. 1.2. Объект, размещенный в центре алтаря, поможет определить, где будет находиться крайняя точка пирамиды

в солнечном сплетении; соответствующая чakra называется «*манипура*», что значит «вместилище души». Это место обитания наших инстинктов, которые иногда называют душой животного, и источник внутреннего руководства (подробнее о чakraх см. в главе «Семичастный алтарь»).

Расположившись перед своим алтарем, приготовьтесь к медитации, проводимой привычным способом. Чтобы сосредоточить энергию в солнечном сплетении, медленно пропойте три раза «*Рам*», визуализируя свое намерение<sup>31</sup>. Когда ощутите, что энергия накопилась в области живота, пропойте «*Ах*», чтобы сообщить ей движение и выпустить; почувствуйте, как она выходит из вашего солнечного сплетения, из вашего внутреннего солнца, и направляется к камню или иному объекту в центре алтаря. По мере формирования этой связи начинайте визуализировать стороны пирамиды и представляйте, как внутренность этой пирамиды наполняется энергией вашего намерения. Удерживайте этот образ столько времени, сколько сможете, а затем позвольте ему рассеяться (более подробно об этом процессе будет рассказано в следующем разделе).

Чтобы усилить ассоциации с солнцем, в качестве центрального объекта можно использовать кусок янтаря, цитрина, золотого топаза или любой другой предмет золотистого цвета либо символизирующий солнце. Направьте энергию из солнечного сплетения на этот объект; можно не визуализировать пирамиду, а представить плотный энергетический провод, соединяющий этот объект с самим солнцем. Представьте, что ваше намерение подпитывается энергией солнца и излучается во Вселенную. Свет и энергия, излучаемые вовне, отражаются — пусть эта возвращенная энергия поможет вам глубже погрузиться в медитацию.

Для содействия движению энергии можно пропеть имя одного или нескольких солнечных богов, а также использовать изображение одного из них в качестве центрального объекта для концентрации. В таблице 1.3 перечислены имена богов и богинь, ассоциируемых с солнцем.

## Высвобождение и притяжение энергии

Для действий, описанных выше, лучше всего подойдет квадратный, прямоугольный или круглый алтарный столик, особенно квадратный, поскольку речь о пирамиде. Следующие же рекомендации понадобятся вам в случае использования треугольного столика, с их помощью вы сможете оптимизировать процесс движения и усиления энергии от вас и к вам. Если у вас нет треугольного столика, можете просто сделать треугольную основу для своего алтаря, и ваше намерение будет работать с этой областью. В идеале, те части алтарной поверхности, что окажутся за пределами вашего треугольника, должны быть темного цвета, оттеняя треугольник и делая его более четким. Если базовая поверхность вашего алтаря не темного цвета, закройте ее темной тканью; треугольник нужно вырезать из большого листа бумаги, либо склеить из нескольких частей; цвет треугольника должен быть светлым — для контраста с фоном; впрочем, вы можете сами выбрать его в соответствии со своим намерением.

Если хотите высвободить энергию (символически отпустив что-то из своей жизни), сядьте напротив алтаря с широкой стороны треугольника. Выровняв дыхание, переместитесь сознанием в свое энергетическое поле и сосредоточьте внимание на сердце — так, как вы это делали при работе с солнечным сплетением.