



ДЕВИ ШТЕРН

ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ  
ЦЕЛИТЕЛЬСТВО И  
КАББАЛА

СОЕДИНЕНИЕ ДРЕВНЕИУДЕЙСКОГО  
МИСТИЦИЗМА И СОВРЕМЕННЫХ ПРАКТИК



*Дорогой Читатель!*



Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа — свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой — это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствует росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,  
Владелец Издательской группы «Весь»  
Пётр Лисовский



## ПУТЬ ЦИ

Энергия жизни в вашем теле.  
Упражнения и медитации

Свейгарт М.

ISBN 978-5-9573-3338-8



Вы когда-нибудь задумывались, откуда пришла самая идея Таро? Как раньше выглядели гадальные колоды? И почему толкование одной и той же карты со временем менялось?

Присоединяйтесь к необычному путешествию сквозь время! Авторы этой книги делятся методами чтения карт, а также их значениями и раскладами, основанными на важнейших открытиях в истории Таро. На этих страницах вы станете свидетелями создания легендарных колод, встретитесь с художниками Таро, знаменитыми мистиками и толкователями. Вас ждет:

- история современных карт и их значений;
- разгадка таинственных колод: Марсельского Таро, Таро Золотой Зари, Тота и Ленорман;
- интересная информация о связи Таро с каббалой, медитативными практиками и нумерологией;
- способы использования игральных карт;
- история возникновения перевернутых значений Таро;
- более 50 старинных раскладов.

---

Все книги издательства «ВЕСЬ» можно заказать по телефону: 8 800 333 00 76



Доступно в  
App Store

СЛЕДИТЕ ЗА НОВИНКАМИ, ИНТЕРЕСНЫМИ СОБЫТИЯМИ И ПОСЛЕДНИМИ НОВОСТЯМИ ОТ НАШИХ АВТОРОВ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ И С ПОМОЩЬЮ БЕСПЛАТНОГО ПРИЛОЖЕНИЯ!

 [vk.com/vesbook](https://vk.com/vesbook)



 [twitter.com/vesbook](https://twitter.com/vesbook)

 [facebook.com/pg.vesbook](https://facebook.com/pg.vesbook)

 [instagram.com/vesbooks](https://instagram.com/vesbooks)



ДЕВИ ШТЕРН



ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ  
ЦЕЛИТЕЛЬСТВО И  
КАББАЛА

СОЕДИНЕНИЕ ДРЕВНЕИУДЕЙСКОГО  
МИСТИЦИЗМА И СОВРЕМЕННЫХ ПРАКТИК

Санкт-Петербург  
Издательская группа «Весь»  
2019

УДК 159.9  
ББК 88.6  
Ш90

DEVI STERN  
**Energy Healing with the Kabbalah:  
Integrating Ancient Jewish Mysticism with Modern Energetic Practices**

Перевод с английского *Марии Харченко*  
Дизайн обложки *Арега Мирзояна*

**Штерн Д.**

Ш90 Энергетическое целительство и Каббала. Соединение древнеиудейского мистицизма и современных практик. — СПб.: ИГ «Весь», 2019. — 336 с.

ISBN 978-5-9573-3423-1

Деви Штерн — доктор медицины и практикующий целитель. В своей работе она решила соединить энергетические техники с мистическим учением Каббалы, чтобы воздействовать одновременно и на тело, и на душу. В результате получились уникальные практики; этот необычный опыт Деви описала в книге.

В первой части автор говорит о своем открытии, рассказывает о важнейших понятиях Каббалы и энергетического целительства.

Во второй — делится эффективными практиками — «подвижными физическими медитациями», которые помогают соединиться с более высоким уровнем сознания. К каждой практике даны пошаговые инструкции и рисунки.

А в третьей части представлены готовые целительно-духовные техники для работы с партнером.

Прочитав книгу и применив эти методы в обычной жизни, вы улучшите течение своей энергии, обретете гармонию, научитесь направлять любовь окружающему миру и людям, заряжать энергией помещение, пищу или живых существ.

УДК 159.9  
ББК 88.6

**Тематика: Эзотерика / Практическая эзотерика**

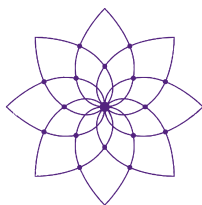
Издано с согласия Llewellyn Publications Woodbury, MN 55125 USA. [www.llewellyn.com](http://www.llewellyn.com)

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-9573-3423-1  
ISBN 978-0738756837 (англ.)

© 2018, Devi Stern  
© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ОАО «Издательская группа «Весь», 2019

*Посвящается Марти*  
*Моему партнеру по жизни и в любви,*  
*который олицетворяет божественный баланс*  
*в каждом вдохе.*





# 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. Опясывающий 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

## ОБ АВТОРЕ

Деви Штерн — доктор медицинских наук (Чикаго, Иллинойс), имеет степень магистра биологии в Северо-восточном университете Иллинойса. Она также является сертифицированным практиком и инструктором Энергетической Медицины Иден, а также мастером Рейки. Она изучала иудейское/каббалистическое целительство в семинарии и в частном порядке у целителя равви доктора Дугласа Голдхеймера. Деви также долгие годы обучалась каббалистическому целительству у доктора Джоди Принцивалли. Вы можете зайти на ее сайт [www.DragonflyHealer.com](http://www.DragonflyHealer.com).

Если вы пожелаете связаться с автором или захотите получить больше информации об этой книге, напишите письмо на адрес издательства Llewellyn Worldwide, Ltd. Мы всегда рады получать отзывы от наших читателей и понимать, что книга понравилась и помогла вам. К сожалению, Llewellyn Worldwide, Ltd. не может гарантировать, что на все ваши письма автор сможет ответить, однако все они будут им прочитаны. Пишите:

Деви Штерн  
5/2 Llewellyn Worldwide  
2143 Wooddale Drive  
Woodbury, MN 55125-2989

Пожалуйста, вложите конверт с маркой и обратным адресом для ответа или один доллар для покрытия расходов. Если вы находитесь за пределами США, вложите почтовый купон для международного отправления.

# БЛАГОДАРНОСТИ

**Х**отелось бы поблагодарить моих любимых учителей и всех, кто добавил элементы для пазла, превратившийся в конечном итоге в эту книгу, а именно:

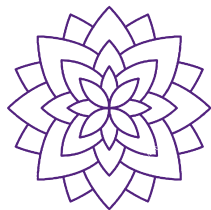
- моего первого энергетического учителя, покойного Жака Метиани и уважаемых мною преподавателей Института Кроссрудс; подпитывающих мой внутренний источник Донну Иден и доктора Дэвида Файнштайн, авторов прекрасных работ «Энергетическая медицина» и «Энергетическая медицина для женщин». Отдельно хочется отметить, как я счастлива, что меня выбрали для представления нескольких упражнений из этой книги на Международном собрании энергетической медицины Иден в 2013 году;
- доктора Сару Аллен, доктора Вики Мэтьюс, доктора Эллен Мередит, множество членов факультета Внутренний источник, которые сделали мое обучение и мой собственный путь исцеления намного богаче;
- доктора Шемса Принцивалли, который первым вдохновил меня на поиски связи между энергетической медициной и каббалистическим целительством; равви Иехошуа Карш, Сару Иехудит Шнайдер, равви Гершон Уинклер, равви Рахмиэля Дризина;
- Фонд «Инфинити», его директора Нэнси Грейс Мардер, а также моих студентов за их поддержку; Элизию Галло, моего издателя в Llewellyn, за ее пронциательность.

Особую признательность я хотела бы выразить моим моделям Рейчел Штерн, Джейн Талесник и Сью Шерман,

## Благодарности

а также моим читателям за их время, исправления и рекомендации: Донне Иден, равви Иехошуа Каршу, доктору Шемсу Принцивалли, Дженнифер Свейн и Саре Иехудит Шнайдер, Марти Штерну, Саре Штерн, Пнине Мейзор и Джуди Хабер за их техническую подкованность и бесконечное терпение.

И в память о моем дражайшем авве, равви Рейбен М. Кац, который среди всего прочего обучил меня алеф-бету.



## ВВЕДЕНИЕ

Я родилась в восьмую, заключительную ночь Хануки. Мои родители зажгли все свечи на семисвечнике, произнесли традиционные благословения и быстро отправились в городскую больницу Акрона, где спустя несколько часов я появилась на свет. Почему я начинаю с этого факта?

Ханука, праздник света и чудес, начинается двадцать пятого числа иудейского месяца Кислев. Иудейские месяца и лунные циклы длятся примерно по двадцать восемь дней. Поэтому последние ночи Хануки переходят на следующий месяц, Тевет. Из-за того что Тевет — самый темный месяц в году, он ассоциируется с негативной энергией. Мне всегда говорили, что, родившись в восьмую ночь Хануки, я окружена священным светом защиты, светом чудес.

Одним из них в результате стало появление этой книги. Еще одним — изучение Каббалы, иудейских мистических традиций и энергетического целительства, поскольку всю жизнь меня как будто направляли и иногда очень таинственными способами подталкивали к нему. Естественно, это не то, чем я изначально собиралась заниматься.

В 1998 году я оказалась на перепутье. На протяжении восемнадцати лет я преподавала танцы на полу, покрытом линолеумом и мои ноги болели. Восемнадцать — это иудейский символ для слова *чай* — «жизнь». Я знала, что моя жизнь на линолеуме подошла к концу, и была готова двигаться дальше. Я хотела, чтобы мне открылось мое следующее призвание.

Я училась на биолога, но мой профессиональный путь никогда не был прямым. Сразу после колледжа и вуза я работала учителем биологии в старших классах и проводила медицинские исследования в области эндокринологии. Я оставила науку, чтобы заняться другим любимым делом — танцами. Теперь и это подходило к концу. Мой дорогой муж Марти всегда давал мне необходимое пространство для исследования различных аспектов себя. Он был готов к еще одному приключению, но ни один из нас не имел ни малейшего понятия, что произойдет.

По странному стечению обстоятельств Каббала вошла в мою жизнь через танец. Я работала хореографом и обучала танцу, прежде всего израильским народным танцам и символическим движениям детей из иудейских дневных школ Соломона Шехтера в Чикаго. Однажды меня попросили поставить танец о каббалистической истории творения, и я была в растерянности. Несмотря на мое воспитание дочери раввина с хорошим иудейским образованием, я ничего не знала о Каббале. У меня не было ни малейшего представления о том, что это была за история. Я даже не знала о существовании каббалистической истории творения. По счастливой случайности моя дочь Рейчел в то время записалась на занятия по Каббале в Мичиганском университете. Она рассказала, что узнала об этой истории и даже помогла мне сделать постановку. Мои глаза открылись, потому что я полюбила это странное повествование о творении. После подобного опыта, когда дверь в изучение Каббалы каким-то образом открылась, я была готова погрузиться в это более глубоко.

В 1998 году я готовилась оставить танцы ради чего-то неизвестного, ознакомившись с «Анатомией духа», написанной Кэролайн Мисс, известной целительницей-экстрасенсом. До той поры я не знала, что люди могут обладать точной интуицией в сфере лечения. Тайные знания Кэролайн взволновали меня. В книге содержалось описание базовой энергетической

анатомии, в частности — чакр (особых энергетических центров в теле), и их отношения к здоровью и болезни. Влияние энергии никогда не упоминалось во всем моем курсе изучения биологии. Я залпом прочла все, что написала Мисс к тому времени. Ее наблюдения были для меня абсолютно логичными.

Когда я узнала, что обучавшая меня в то время йоге Кэрол Стоун тоже была энергетическим целителем, я провела свой день рождения в 1999 году, получив первую сессию энергетического целительства. Пока я лежала на спине, Кэрол просто держала меня за щиколотки. Мое тело тряслось и дрожало на протяжении более получаса. Что за сила высвобождалась? Это было нормально? Что это значило? У меня было много вопросов и ни одного ответа. Мое любопытство выросло, и я знала, что пути назад нет. Однако как двигаться вперед, тоже было неясно.

Для того чтобы получить какие-то ответы на свои вопросы, я задалась целью начать путь самопознания. Приближалось новое тысячелетие, и это казалось правильным временем для начала. С января 2000 года я начала готовиться к духовному паломничеству в Мачу Пикчу. Я надеялась, что там мне откроется понимание того, в чем заключается мое будущее призвание. Долгие недели я неустанно медитировала, очищалась, училась и молилась. За десять дней до моего предполагаемого отъезда в Перу я резко проснулась от невыносимой боли. У меня было повреждение из-за травмы. Два диска в моей шее треснули, пока я спала. Паломничество пришлось устроить в моем родном городе.

Сначала я работала с неврологами и другими врачами западной медицины. Но как могла случиться эта травма, оставалось загадкой. Прочитав «Анатомию духа», я чувствовала, что в этой ситуации было нечто большее, чем видели они. Когда я лежала с невыносимой болью, мне позвонила подруга и с энтузиазмом порекомендовала мне сходить к одной целительнице, которая только что поработала с ней. Этой мудрой женщиной оказалась уважаемая Жак Метиани. Лишь только

бросив на меня взгляд, она воскликнула: «Ты принадлежишь моей школе!» Жак стала моим первым учителем по энергетическому целительству. Ее школа, вполне закономерно, называлась Crossroads — «перекресток».

А как же Каббала? И снова вселенная ждала, когда же я встречу подходящего учителя. Другая подруга позвонила, чтобы сообщить мне, что доктор Джоди Шемс Принцивалли, блестящий учитель каббалистического целительства, приезжает преподавать в Чикаго. В 2000 году я начала свое официальное изучение Каббалы с акцентом на целительстве.

Я была в пути. Говорят, когда ученик готов, появляется учитель. Я была готова, и за этой готовностью последовали множество потрясающих учителей. Я путешествовала по двойному пути энергетического целительства и Каббалы, впитывая информацию словно губка. Спустя какое-то время я оказалась на мастер-классе Энергетической медицины Иден, который проводила ее создательница Донна Иден. Энергетическая медицина Иден предлагала совершенно иной подход к работе с энергетическими телами по сравнению с тем, что я встречала до того. Это был подход, который предлагал людям особые способы движения, баланса, чтобы соединиться со своими собственными энергиями, а также с энергиями других людей. Я начала практиковать на себе и сразу же ощутила позитивные сдвиги.

Я изучала целительство с двух разных сторон (Каббалы и энергии) и обнаружила, что невозможно не связывать их. Они казались дополняющими друг друга и вместе создавали более завершенный способ переживания мира. Каббала по своей сути основана на интеллектуальных знаниях. Главный фокус — открытие и понимание тайн космического плана через связь с Богом. Энергетическая медицина, с другой стороны, подразумевает осознание физических ощущений: отслеживание и переживание энергий с помощью чувств, а не ума.



Фокус направлен внутрь, в область физического и эмоционального, к естественным циклам земли, а не вверх к небесам.

В связи с тем, что в основу данной книги положена тема баланса, особенно баланса мужского и женского, интересен тот факт, что всю свою историю и до недавних пор учение Каббалы было ограничено только миром мужчин, в то время как огромное большинство людей, практикующих энергетическую медицину, и их учеников являются женщинами. В ретроспективе, вероятно, меня сильно привлекали оба эти поля из-за моей собственной необходимости восстановить баланс мужского и женского.

Процесс становления в качестве целителя для других усиливается, когда разбираешься со своими собственными проблемными зонами. В безопасном классе мы, студенты, проводили друг для друга целительные сессии под наблюдением преподавателя и получали их в ответ. За годы обучения и последующее время я получила опыт множества различных исцеляющих сессий, которые проводили как мои коллеги, так и мои учителя. Среди вопросов, которые поднимались за время обучения, было и обсуждение огромной внутренней борьбы между моим мужским и женским началом. Без моего осознанного согласия эта борьба оказывала неблагоприятное влияние на всю мою жизнь.

Благодаря одновременно каббалистическому целительству и энергетической медицине мои мужская и женская части начали разрешать конфликты и интегрироваться. Все это происходило таким образом, будто Небо и Земля в моей психике пришли в равновесие. Энергетические упражнения предлагали способ прийти к балансу и соединиться с моим физическим телом, чтобы я могла безопасным образом подниматься до уровней более высокого сознания и потом с легкостью возвращаться к реальности. Каббала, с ее слоями поэтического символизма, обогатила и подняла мои энергетические практики. Духовное и физическое совместно создали канал любви.

В процессе изучения Энергетической медицины Иден я узнавала упражнения для энергетического благополучия и видела, часто мгновенно, их связь с каббалистическим символизмом и даже с отдельными молитвами. После этого я практиковала то, что представляла себе в воображении и получала переживание экстатической силы и положительное воздействие соединения тела и души. Мне хотелось поделиться тем, что я обнаружила. Эти практики продолжают делать мою жизнь богаче.

Синтез энергетической медицины и Каббалы — это путь к исцелению нас самих и наших отношений на всех уровнях. Практики, представленные в этой книге, предлагают практические инструменты для личного роста и трансформации, делают возможным безопасное исследование более высоких уровней сознания и помогают очистить заблокированную любовь. Когда любовь может отдаваться и приниматься в полной мере, ее свет распространяется далеко за пределы нас как личностей. Любовь распространяется и создает паутину, связывающую нас с другими. По мере того как эта паутина становится больше и больше, мы исцеляемся, исцеляем свои отношения и медленно, но верно исправляем этот мир. Но этот процесс обязательно должен начинаться с исцеления себя, прояснения и проявления цели для нашей души.

В части 1 рассказывается о важнейших понятиях Каббалы и энергетической анатомии, которые создают основу для практик из части 2.

Часть 2 книги посвящена практикам для восстановления и поддержания баланса как отдельных личностей, так и во взаимоотношениях. Подобный процесс может показаться пугающим с учетом того, в какое время потрясений мы живем. Энергетическая составляющая этих практик в первую очередь относится к физическому, эмоциональному и ментальному плану. Каббалистический символизм добавляет духовный план на уровне души.

Тело и ум совместно являются создателями нашего существа во всей его полноте. Практики, в каком-то смысле, являются подвижными физическими медитациями, которые помогают соединиться с более высоким уровнем сознания. Душа принимает на себя роль партнера в физическом исцелении, и наоборот. Помимо пошаговых инструкций с фото к каждой практике, к каждому упражнению есть видео на сайте: [energyandkabbalah.com](http://energyandkabbalah.com).

Часть 3 представлена готовыми к применению целительскими практиками для самоисцеления или для работы с другим человеком.

Последняя глава, вероятно, ближе всего моему сердцу. В начале моего пути во время комбинированных практик Каббалы и энергетического исцеления у меня было видение стрекозы.

Я даже представить не могла, к каким открытиям приведет меня этот символ. По мере повествования я раскрываю секреты стрекозы.

Я представляла разные аспекты данного издания во время занятий и мастер-классов широкому кругу аудитории на протяжении последних четырнадцати лет. Однажды оказалось даже, что я обучала энергетическим и каббалистическим упражнениям группу женщин в Цфате, центре древнего каббалистического мира. Это был поразительный и сложный процесс соединения Каббалы и энергии таким образом, чтобы человек, имеющий незначительные познания или же не имеющий их вовсе, мог понять всю информацию и использовать ее. Создание баланса между телом и душой, мужским и женским началами стало для меня исцеляющим путешествием, и мой личный путь лежит в основе каждой страницы этой книги. Я испытываю одновременно и робость, и гордость от того, что мне доверили донести эти учения до вас.

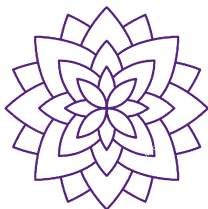
Пусть ваше путешествие по этим страницам будет благословенно.

# Часть 1

## ОСНОВЫ







## Глава 1

# ВОССОЕДИНЕНИЕ С БОЖЕСТВЕННЫМ ЖЕНСКИМ НАЧАЛОМ

רְנִי וְשִׂמְחִי, בַּת-צִיּוֹן--כִּי הִנְנִי-בָא וְשָׁכַנְתִּי בְּתוֹכְךָ, נְאֻם-יְהוָה.

Пойте и танцуйте в радости, дочери Сиона, ибо я прибыл!

Моя Шехина, Божественное женское присутствие,

живет внутри вас,

Провозглашает того, кто Свят, да будет Он Благословен.

По мере того как приближалась долгая ночь 21 декабря 2012 года, на горизонте маячил «конец» календаря Майя, и многие люди испытывали дискомфорт, толкуя эту дату как конец света. Для называемого так события были созданы специальные ритуалы и медитации. 21 декабря пришло и ушло без катастроф, но оставило после себя след в виде массового осознания глобального перехода, который давно уже признали последователи движения нью-эйдж.

Переход продолжается и 5 лет спустя, а борьба становится ощутимой. Мир чувствует разбалансированность, и в этом климате молниеносных изменений людям очень трудно поддерживать баланс. Мы сами стали причиной значительной части этого дисбаланса. Технологии постоянно совершенствуются. Над нами витает дух глобального потепления.

Необычные природные явления, такие как разрушительные землетрясения, цунами, слишком сильные дожди и засуха, стали привычным явлением. Мы с огромной скоростью истощаем природные ресурсы, как минеральные, так и биологические. Даже вода становится предметом конфликтов. Созданная человеком угроза ядерного уничтожения по-прежнему существует. Терроризм и экстремизм заполнили новости, и войны продолжаются по всему земному шару. Рабство, секс-торговля и другие отвратительные формы насилия распространены повсеместно. Страх эксплуатируется.

Однако посреди этой темноты, суматохи и кризиса пробивается луч света и становится ярче. Люди начинают осознавать, что выбор, который каждый из нас совершает как личность и как ячейка общества, имеет далеко идущие последствия, и не только в виде тех негативных явлений, которые я упомянула ранее. Позитивные идеи и намерения также создают энергетические поля, и сила этих полей только начинает подвергаться изучению и оценке<sup>1</sup>. Мы начинаем лучше осознавать хрупкость нашего существования и то, как наш выбор определит наше коллективное будущее — к лучшему или к худшему.

Каждый из нас выполняет свою миссию: освещает темноту нашего времени своим собственным уникальным способом. Освещение, более высокий уровень сознания приведет нас к осознанию того, что все мы взаимосвязаны и являемся гражданами мира. Мы находимся на перекрестке истории. И если действительно соединимся с более высоким сознанием, то сможем совершить переход к Единству, миру партнерских отношений, сотрудничества и взаимного усиления.

Предельная реализация сознания Единства является центральной идеей каббалистической медитации, молитвы и уче-

---

<sup>1</sup> Обсуждение этого исследования можно найти в книге Линн Мак-Таггарт «Поле. Поиск тайных сил вселенной».

ния. Каббала наравне со многими другими духовными практиками делится верой в то, что восстановление и реабилитация ценности женского начала — необходимое условие для успешного перехода к Единству.

Божественный женский архетип превалировал на протяжении тысячелетий до тех пор, пока цивилизации всего мира не поменялись радикально, перейдя к культуре мужского доминирования. Некоторые культурологи, например доктор Леонард Шлейн, отмечают такие этапы цивилизации, как циклы, повторяющиеся каждые две тысячи лет<sup>1</sup>. По этим подсчетам мы подошли к концу эпохи Рыб, которая началась около двух тысяч лет назад. Эпоха Рыб, олицетворяющая дуальность, была отмечена мужским сознанием, иерархией, борьбой за власть и ошибочным верованием в выживание сильнейших как неоспоримой догмы<sup>2</sup>.

Другие историки, такие как Риан Айслер, помещают переход к обществу с мужской доминантой на период около трех тысяч лет назад, когда пала высокоразвитая Критская цивилизация<sup>3</sup>. Эта последняя историческая эпоха характеризовалась сильными конфликтами, которые в конечном итоге не пошли

---

<sup>1</sup> В книге «Алфавит против Богини: Конфликт между словом и образом» доктор Леонард Шлейн утверждает, что подъем алфавитной грамотности и письма стал причиной перехода от правополушарных, управляемых интуицией, дописьменных сельскохозяйственных обществ, которые почитали богиню и женские ценности, преимущественно к левополушарному, аналитическому, патриархальному и женоненавистническому миру.

<sup>2</sup> Заставляющее задуматься обсуждение ошибки в ходе рассуждений Дарвина можно найти в книге «Биология верования» доктора Брюса Липтона.

<sup>3</sup> В книге Риан Айслер «Кубок и клинок: наша история, наше будущее» утверждается, что это были повторяющиеся набеги воинственных племен, которые привели к тому, что земли, подвергавшиеся набегам, начали создавать оружие, чтобы защититься, и стали причиной перемены их веры к мужественным богам войны.



на пользу никому, только забрав множество жизней и истощив ценные ресурсы. Беспорядки и неопределенность, которые мы переживаем сейчас — это муки рождения нового образа жизни.

Если мы сможем подняться до тех вызовов, с которыми сейчас сталкиваемся, то войдем в эпоху Единства, которую некоторые называют Эпохой Водолея, а каббалисты — *Олам хаба* — Мир Грядущий. В этой парадигме женское начало является *равным партнером* мужскому. Это партнерство мужского и женского варьируется от исцеления несбалансированных частей нас самих и наших отношений до изменения ценностей общества в их основе.

Являемся ли мы генетически мужчинами или женщинами, в каждом из нас есть мужское и женское начало. Согласно Торе, первый человек был создан по образу и подобию Бога как единого женско-мужского существа.

В Каббале мужское и женское являются относительными понятиями. Проще говоря, мужское ассоциируется с отдачей, дарением, а женское — с принятием. Мы все являемся женственными по отношению к поколениям, которые жили до нас, мы получали от своих родителей. Мы все являемся мужественными по отношению к нашим детям, отдавая им, питая и обеспечивая их. В отношении Бога, однако, мы все коллективно считаемся представителями женского пола, потому что мы — творение, сосуды, те, кто принимает свет Бога.

Из-за того что творение в Каббале символизируется Божественным женским началом, высочайшее проявление партнерства мужского и женского символизируется божественным брачным союзом Бесконечного Создателя с нами, его Творением. Этот брачный союз является символом единения Божественного мужского и женского начал.

Переход к сознанию Единства осложняется необходимостью удерживать противоположности в гармонии как с нами самими, так и в отношениях. Будучи противоположностями,

мужские и женские желания часто вступают в конфликт и могут быть источником множественных дисбалансов на личном уровне. Выражаясь проще, принимать часто бывает гораздо труднее, чем давать. Как можно чувствовать себя в безопасности и быть открытыми для любви на каждом уровне — от любви к себе, к нашим ближним и до Божественного?

Мы должны развить силу в себе, как в личностях, и в наших обществах, чтобы удерживать противоположности, парадокс и конфликтующие цели в балансе, который уважает и служит обеим сторонам.



## ШЕХИНА

Каббалисты ссылаются на присутствие Бога в процессе творения как к *Шехине* (от *שְׁחִינָה*, корня, означающего «обитать»). На иврите существительные имеют мужской или женский род. *Шехина* — это существительное женского рода, и, соответственно, воспринимается как женское выражение Бога. *Шехина* также называется постоянным Присутствием, Божественным присутствием в каждом из нас.

Трансцендентное Божественное Присутствие в остальных частях вселенной имеет в иудаизме множество названий. Они включают в себя слово Создатель, Бесконечный Свет; Тот, кто Свят, Будь он благословен (Кадош Барух Ху, сокращенно — К"БХ), Высшие Воды, Имя, *YHVH*, Хозяин Вселенной, *Элохим*, Отец, Король, Бог.

*Шехина* также является сложным понятием. Метафоричный, поэтический язык наиболее изученного и почитаемого каббалистического текста — *Зоар* (см. главу 2) ссылается на Нее множеством способов: Божественное присутствие, Божественное женское начало, постоянное Присутствие; Пар-

цуф (Лицо) Нуква (НОК), архетип женщины, Дочь, *сефира* Малкут, Сосуд, Земля; Вода, нижние воды, женские воды; молитва (*тефилла*), люди Израиля; Шаббат (седьмой день), Семь, буква Заин на иврите, Творение, Луна, Мать, Невеста, Королева, в некоторых контекстах имена Бога: *Адонай*, *Элохим* и *YHVH Элохим*.

Подобно положительно и отрицательно заряженным ионам или северному и южному полюсам магнита, противоположности мужского и женского притягивают друг друга. Их притяжение является основой напряжения всех противоположностей, течения жизни и лежит в основе всех химических реакций в нашем теле. Понятия Божественного мужского начала/К"БХ и женского начала/*Шехины* являются духовными отражениями этого желания. При попытках расшифровать абстрактный символизм, поэзию и мир воображения в каббалистических писаниях о природе мужского и женского, может быть полезным вспомнить базовое, лежащее в основе понятие того, что мужское начало — это отдача, а женское — это принятие (см. таблицу 1).

Хотя мы ссылаемся на К"БХ как на Божественное мужское начало, а на Шехину — как на Божественное женское, ни одному из них никогда не приписывается никакая чело-

Т а б л и ц а 1

**Символы Божественного мужского и женского начала**

Мужское начало	Женское начало
Создатель	Творение
Отдающий	Принимающий/сосуд
<i>Кадош Барух Ху</i>	<i>Шехина</i>
Небеса	Земля
Солнце	Луна
Душа	Тело

веческая или иная физическая форма. Эти термины просто в какой-то мере помогают нам понять идеи, которые находятся далеко за пределами нашего понимания<sup>1</sup>.

В древних культурах понятие Божественного женского начала не было абстрактным. Во времена Древнего мира этот архетип почитался как божество, часто это была богиня плодородия, связанная с обновлением земли и изобильным урожаем. Статуи и храмы для почитания и молитв различным богиням были широко распространены, даже в Древнем Израиле. Когда цивилизация перешла от кубка к клинку тысячи лет назад, вера и почитание богини и земли, которую она олицетворяла, была заменена на веру в трансцендентного Бога мужского пола на небесах: король, судья, отец и часто мстительный воин. Божественное женское начало и качества, которые она олицетворяла, больше не имели ценности. Некоторые культуры, включая иудаизм, сделали поклонение богине вне закона, и, как следствие, люди перестали чтить и ценить женские атрибуты<sup>2</sup>.

Древние каббалисты были очень малочисленной группой, определенно находящейся не в мейнстриме, поскольку верили, что, чтобы прийти к *Олам хабе*, эре Единства, равенство мужского и женского жизненно необходимо. *Зоар* приписывает все зло мира низшему статусу женского начала. Каббалисты стремились восстановить баланс, обращаясь к Небесам через молитву и медитацию. Они продолжали ценить божественное женское начало как Шехину, и стремились возвысить ее, привнеся свет духовности в Ее физи-

---

<sup>1</sup> На некоем глубоком уровне, вероятно, мы все имеем понимание этого термина, может быть, даже в воспоминании нашего изначального Единства, так как наши клетки отражают божественный брачный союз в двойных спиралях нашей ДНК.

<sup>2</sup> Обсуждение этого перехода можно найти в книге «Алфавит против Богини: Конфликт между словом и образом» Леонарда Шлейна.

ческий мир. Они верили, что однажды этот процесс по исправлению мира достигнет пика на высочайших уровнях предельного Единства, брачного союза божественных возлюбленных, К"БХ и Шехины. Из-за того что Единство было их предельной целью, а также и нашей, использование каббалистического символизма является идеальным для практик тела и ума, которые последуют далее.

Пора положить конец этой долгой истории иерархии, когда мужское начало ставится выше как более совершенное. Такую иерархию больше невозможно поддерживать. Охватить и интегрировать наши женские качества, вне зависимости от пола, является критичным для нашего личного исцеления и для проявления уникального дара каждого из нас. Женское начало олицетворяет присутствие, силу сердца, питание Земли и всех ее тварей, благодарность, творческое начало, глубокую, интуитивную внутреннюю мудрость, взаимное расширение возможностей, мирное сотрудничество. Если мы сможем научиться ценить эти качества в самих себе и в других в той же степени, в которой мы ценим такие мужские качества как соперничество, действие и достижение, деятельность и продуктивность, мы придем к балансу и самоисцелению. По мере того как энергетическое поле нашей личной целостности соединяется с другими, оно распространяется и растет. Многие верят, что благодаря этому процессу со временем родится новый мировой порядок взаимосвязанного Единства. Не-каббалисты также разделяют этот взгляд.

Суфийский писатель Левелин Вон-Ли пишет, что пора подарить рождение нашей собственной целостности и «пробудить душу мира». Он продолжает: «То, что рождается в недрах души мира — это качество сознания, которое приходит от единения мужского и женского. Нам необходимо

восстановить права женского, чтобы мы могли объединиться с мужским началом новым способом, благодаря которому может родиться новое сознание»<sup>1</sup>.

Риан Айслер пишет: «Это новое видение того, что и мужчины, и женщины используют наши уникальные человеческие средства, чтобы поддерживать и усиливать жизнь... и это не просто *утопическая мечта*, более мирный и демократичный мир — это реальная возможность для нашего будущего»<sup>2</sup>.

Мы находимся на перекрестке истории. Исход неясен, и выбор каждого из нас имеет ключевое значение в определении будущего. Конец календаря Майя и рассвет Эпохи Водолея также соотносятся с большим переходом в каббалистическом времени. Иудейский календарь, который берет начало от «рождения Адама», сейчас показывает 5777 год, приближаясь к концу шестого тысячелетия. Согласно Зоару, каждый день символических семи дней сотворения Бытия равен тысяче лет. Шесть рабочих дней в этой истории символизируют шесть тысяч лет, в течение которых мы должны были готовиться к седьмому тысячелетию. В идеале, седьмое тысячелетие войдет в космическую ванну *Sabt*<sup>3</sup> — время актуализированного совершенства, когда мужское и женское и все противоположности сосуществуют во взаимном уважении, мире и любви.

Каждый из нас может поспособствовать рождению этого нового пути бытия, исцеляя себя. Мы можем начать с усиления себя как духовно, так и физически, чтобы получать, удерживать и передавать более мощный свет более высо-

<sup>1</sup> Ллевелин Вон-Ли. Знаки Бога. — С. 97.

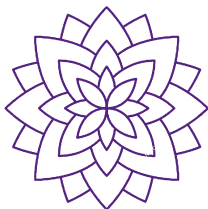
<sup>2</sup> Риан Айслер. Чаша и клинок. — С. 73.

<sup>3</sup> Скорее всего, автор вводит сокращение некоего термина. К сожалению, перевода ему нет. — *Примеч. перев.*

кого уровня сознания, необходимого для возвышения души мира<sup>1</sup>. Энергетические практики Каббалы, представленные во второй части книги, работают с телом/энергией и Каббалой/душой как соавторами этой парадигмы.

---

<sup>1</sup> Один приятный способ усилить ваш баланс мужского и женского — насладиться празднованием вашего дня рождения по иудейскому лунному календарю в добавление к традиционному празднованию по солнечному календарю. Из-за того, что иудейский календарь основан на лунных циклах, иудейские дни рождения выпадают на разные даты в сравнении с днями рождения по солнечному календарю. Вы можете узнать свой иудейский день рождения на сайте Chabad.org. Этот лунный день рождения может выпасть на какой-то из дней до или после вашего солнечного дня рождения. Если дни рождения оказываются в интервале шести дней друг от друга, например, празднуйте все это время как ваше личное единение солнца и луны, мужского и женского. В день точно посередине между вашими днями рождения вы будете в идеальном балансе.



## Глава 2

# КАББАЛА: ВОЗНИКНОВЕНИЕ И ОСНОВЫ



### КАББАЛА КАК ПРИНЯТИЕ

Каббала — это основа древних учений иудейской мистической традиции. Каббалисты, как и другие мистики, ищут смысл жизни, цель нашего существования. Основной предмет учения — отношения между Бесконечным Непостижимым Создателем и конечными созданными планами, иными словами, между Богом и нами.

Каббалистическое учение является эзотерическим. Оно использует медитацию и молитву для достижения более высоких состояний сознания и соединения с Божественным Единством вселенной. В Каббале сознание считается светом. *Руах Хакодем*, буквально — «святой дух», термин, используемый для обозначения потока более высокого уровня сознания, просветления, божественного вдохновения. Каббалистические практики нацелены на то, чтобы привести в порядок этот мир, привнеся и распространив этот особый свет *Руах Хакодем*.



Иудейское слово *каббала* обычно переводится как «то, что принимается». Помимо цели получения просветления, это определение отражает тот факт, что Каббала была устной традицией, передаваемой от мастеров избранным ученикам. Ее истоки берут начало около четырех тысяч лет назад от библейского патриарха Авраама, первого признанного монотеиста. Некоторые даже приписывают Аврааму создание учений, обнаруженных в первом каббалистическом тексте, *Сефер Йецира* (Книге творения). То, что было получено Авраамом, и то, чему последовали другие, передавалось без записи, снова и снова из поколения в поколение.

Изучение Торы, основы Каббалы, часто символизируется словом *Пардес* — древнееврейское слово, означающее «орхидея».

Четыре буквы слова *Пардес* [П (פ נֶ), Р (ר רֵשׁ), Д (ד דַּלֶּת) и С (ס סַמֶּח)] соответствуют четырем уровням учения Торы [פ נֶ — *пашут*: простое буквальное значение слов; ר רֵשׁ — *ремез*: то, на что намекают прямо под поверхностью; ד דַּלֶּת — *дрэи*: толкование через истории и уроки; ס סַמֶּח — *сод*: секреты, скрытые от всех, кроме очень немногих].

На высших уровнях каббалисты были посвящены в тайны *сод*, секреты. Мастер Каббалы мог, однако, передать лишь малую долю глубины материала своим студентам. Студенты должны были углублять и восполнять учения через свой собственный наполненный блаженством поток высокого уровня сознания, свет *Руах Хакодеш*.

Проводить долгое время в более высоком состоянии сознания может быть трудно, поэтому стабильность была важным критерием отбора студентов. В идеале студенты были иудейскими учеными, состоявшимися, женатыми мужчинами в возрасте от сорока лет. Редко могли быть допущены молодые протеже и еще реже — женщины. Изучение Каббалы было всепоглощающим делом всей жизни, из-за чего брак был очень

важен. Жены предоставляли заземление в виде дома и семьи, возможность стабильной сексуальной жизни и имитации божественного брачного союза. Жены также работали, чтобы позволить своим мужьям все время посвящать обучению.

К счастью, ограничение каббалистического учения только мужчинами больше не применяется. После утраты ведущих европейских каббалистов во времена Второй мировой войны старые границы пола, возраста и даже религии больше невозможно было поддерживать и навязывать. Впервые любой мог получить доступ к этому сокровищу, которое некогда хранилось в секрете. Хотя наличие хорошо владеющего предметом учителя очень помогает, чтобы студенты могли перенимать знания, больше нет необходимости в мастерах. Древние тексты, часто предлагаемые с подробными комментариями, теперь широко доступны на английском языке, и такие источники, как Интернет, в изобилии предлагают учения для любого уровня способностей.

Сегодня, спустя многие годы обучения, мне, женщине, посчастливилось получить из первых рук опыт того, насколько многослойными, богатыми, невероятными и совершенно запутанными могут быть каббалистические учения. В текстах часто содержатся ссылки на эзотерические знания, множество толкований (некоторые из них могут противоречить друг другу), символизм и слова, которые кажутся совершенно бессмысленными для всех, кто не владеет более полным знанием на всех уровнях. Постигание самых глубоких истин требует незаурядной дисциплины и руководства, как это и было в самом начале. Наш современный образ жизни не позволяет нам все свое время посвящать обучению, за исключением очень немногочисленных преданных.

Однако в Каббале также есть практические аспекты, которые легко уловить и которые имеют равное значение как для иудеев, так и для гойев. Эти идеи носят универсальный

характер и лежат в основе этой книги. Они обладают силой помочь создать в мире мир и связь, которую мы все хотим видеть в будущем. Каждый из нас может принимать каббалистические учения и идеи, основываясь на нашем собственном уровне и способностях. Мы стоим на метафорических плечах каббалистических гигантов прошлого.



## ИСТОРИЯ

Из-за того что Каббала была секретной и тщательно охраняемой устной традицией, истоки ее самых ранних письменных манускриптов, ключей к древнему знанию покрыты тайной. Например, авторство самого древнего из известных текстов Сефер Йецира приписывается некоторыми людьми Патриарху Аврааму, другими — равви Акиве (он считается величайшим мистиком своего времени), но точно никто не знает<sup>1</sup>. Существует несколько различных версий этой книги, потому что они основывались на устных учениях, которые передавались из уст в уста в разных местах на протяжении столетий. Даже *Зоар*, Книга сияния, наиболее изученный и известный каббалистический текст, имеет неясное происхождение. Согласно иудейской легенде, равви Шимон бар Йохай написал *Зоар* во II веке н. э., скрываясь в пещере на протяжении 13 лет от преследования, которому подвергались иудейские ученые по всей территории оккупированного Римом Израиля. Другие заявляют, что *Зоар* был написан Моисеем де Леоном в XIII веке в Испании. Некоторые утверждают, что де Леон просто транслировал слова Бар Йохай. Несмотря на тайну своего происхождения, *Зоар* явля-

---

<sup>1</sup> Равви Арье Каплан, перевод, Сефер Йецира, XVII. Равви Акива жил в I веке н. э.

ется богатым и сложным источником связи Торы и мастеров, которые некогда посвящали свои жизни изучению Каббалы.

Испания стала приютом для многих величайших каббалистов за пределами Древнего Израиля. Испанская Каббала процветала на протяжении многих веков под мусульманским правлением, пока во время знаменитой Инквизиции 1492 года евреи и мусульмане не были выдворены из страны, что положило конец Золотому Веку научного сосуществования. В результате этого принудительного переселения множество прекрасно обученных и отлично дисциплинированных каббалистов осели в Израиле, в безопасности и изоляции за стенами горного города Цфата (Сафед). Там они присоединились к уже существующему сообществу мистиков.

Главой группы избранных, состоящих примерно из дюжины мужчин, был равви Исаак Лурия (1534–1572 гг.), которого называли Ари (лев), создатель наиболее изученной на сегодняшний день линии. Ари был прекрасным толкователем *Зоара*. Несмотря на то, что печатный станок уже широко применялся, Ари ничего не публиковал. Его озарения и видения были настолько переполняющими, что он отказывался записывать свои неординарные идеи для будущих поколений. К счастью, его студент, Хаим бен Иосеф Витал, сделал прекрасные конспекты, и нам повезло, что мы имеем тексты Витала, по которым сегодня изучаем тексты Ари.

Эзотерический язык *Зоар* говорит языком иносказаний, метафор и символов, он подобен поэзии. В него слоями уложены тщательно охраняемые идеи, смутные упоминания и секретные значения языка. Понимание на любом уровне — это дело ученых, и Ари и его последователи посвятили себя раскрытию его тайн. Используя *Зоар* в качестве своего путеводителя, они практиковали то, что называется *Ма'азе Меркава* (Работа колесницы). Основываясь на видениях Трона Славы пророка Эзекиля, эта работа включала возвыше-

ние себя до экстатических состояний с помощью молитвы и медитации с целью соединиться с *Руах Хакодем*, светом возвышенного сознания, и принесение его вниз.

С этой целью, за исключением Шаббата, группа вела крайне дисциплинированный аскетичный образ жизни. На протяжении шести дней учебы они держали свои физические потребности под строгим контролем, чтобы не дать заботам тела помешать им в их сильной фокусировке на духовных сферах. Даже сейчас многие ортодоксальные иудеи-мужчины носят специальную одежду, которая называется гартел<sup>1</sup>, чтобы символически отделить позы и желания нижней части тела от тех, которые присущи уму и духу.

Любые физические ощущения могли считаться проблематичными. Даже медитативные движения головы и дыхательные практики, которым обучал равви Авраам Абулафия в XIII веке, были отвергнуты, так как были слишком радикальными для самых рьяных учеников.

Ари инструктировал своих последователей, что любая связь с какими бы то ни было желаниями тела и физического мира будет саботировать их достижение потока *Руах Хакодем*, света более высокого сознания. Он учил, что человек должен «отделить душу от тела до такой степени, чтобы он больше не чувствовал никакой связи со своей физической сущностью»<sup>2</sup>. Из-за того что их целью было достичь более высоких состояний сознания и из этих возвышенных планов принести свет истины в мир, они верили, что тот уровень молитвы, медитации и обучения, который необходим, чтобы достигать этих состояний, не должен быть потревожен физическими потреб-

---

<sup>1</sup> Гартел («пояс» на идише) — простой черный или белый предмет одежды, который носят в качестве символического пояса. Это слово пришло из того же источника, что и немецкий Gurtel, и английское слово Girdle (кушак, корсет) тоже происходит от этого корня.

<sup>2</sup> Хаим Витал, книга «Ша'арей Кдуша» (Врата Святости).

ностями. Еда и сон были сведены к минимуму, и, в идеале, сексуальные желания и действия ограничивались Шаббатом.

Интересный аспект у Ари — то, что он был не только ученым, но и целителем, имеющим дар ставить диагноз как по чтению лица, так и по пульсу<sup>1</sup>. Однако его толкования, что логично, базировались на Торе и Каббале. Он был врачом-души<sup>2</sup>.

Изучение души, Бога и творения давно уже привело каббалистических равви и мастеров к исследованию того, что мы сегодня считаем темами движения нью-эйдж. Они в деталях разбирали такие идеи, как астральные путешествия, реинкарнацию, пророчества, природу состояния сна, надежность информации, получаемой во сне, силы ангелов и силы зла<sup>3</sup>. Возможно, они бы не очень удивились, увидев интеграцию каббалистических идей и практик энергетической медицины, представленную здесь!



## КАББАЛА И ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

В древнееврейских глаголах корень, как правило, состоит из трех букв. Буквы корня слова «каббала» — *КБЛ*<sup>4</sup> — означают «принимать», однако в подобной форме ни разу не встречается во всей Торе. Вместо этого, в трех случаях, когда

---

<sup>1</sup> Диагностика по пульсу также является основной формой диагностики в традиционной китайской медицине.

<sup>2</sup> Лоренс Файн «Врач души, Целитель космоса: Исаак Лурия и его Каббалистическое братство» — это прекрасная книга о жизни Ари и его последователей.

<sup>3</sup> Многие из этих идей обсуждаются в книге Дерех Ашем (Путь Бога), написанной равви Моисей Чейм Луззато, известный как RaM-SNaL, 1707–1746.

<sup>4</sup> Равви Ицхак Гинзбург из Института Гал Эйнай ссылается на это (5764#29) — [www.galeinai.org](http://www.galeinai.org).

этот корень упоминается в Торе, КБЛ относится к детальному описанию *макбилота*, двух особых рядов из пятидесяти петель, которые соединяли два куска гобелена внутри портативного табернакля, который назывался *Мишкан*. Израильтяне носили *Мишкан* с собой на протяжении всего их сорокалетнего пребывания вне цивилизации после того, как они покинули Египет. *Мишкан* (происходит от того же корня, что и *Шехина*) считался местом обитания Бога на протяжении всего их странствия по пустыне. Куски гобелена создавали окружность вокруг Святого Ковчега, в котором хранились Десять заповедей. Со временем ковчег был помещен в Храм Святая Святых в Иерусалиме.

*Макбилот*, петли на гобелене, были связаны друг с другом золотыми зажимами. Это единственное значение корня КБЛ в Торе приводит нас ко второму значению слова «каббала» — «связь или отношения». В своей основе каббала полностью посвящена теме отношений и делает особый акцент на одном их типе: Создателя и Творения.

Согласно *Зоар*, Создатель — Не имеющий имени, Бесконечный, Единый — имел все, кроме кого-то другого, с кем он мог бы иметь отношения. Все творение — это манифестация того желания иметь «другого». Все началось с Единого, с его намерения, что однажды, наполнившись воспоминаниями и опытом, все снова вернется к Единому. Воссоединение с Единым имеет отношение к «миру грядущему» — времени идеальных отношений, времени мессий. Теперь, в наше время, единство может проявляться в качестве нашей собственной цельности, глубокого знания того, что мы существуем в тесной связи и гармонии друг с другом и всем творением, и что наши действия выстроены согласно этому знанию.

Хотя религии имеют свойство разделять людей, указывая на различия, мистики понимают, что на высочайших уровнях сознания все эти различия исчезают. В идеале религиозные

верования предлагают лестницы, разные способы подняться до того же уровня единения. Каббалистические идеи Единения встречаются во всех религиозных и культурных направлениях. Сдвиг мирового сознания, имеющий место в данный момент, это явление, затрагивающее каждого. Если нам суждено выжить и процветать, мы должны эволюционировать в общества, основанные на сотрудничестве и доверии, поощрении и усилении потенциала в движении к высшей цели друг друга.

Несмотря на то что мы можем концептуализировать этот идеал соединенности, мы боремся с практическим применением этого Единения в нашей повседневной жизни: как отдельные личности в отношении нашего внутреннего я, в наших отношениях с другими и в наших отношениях с понятием Бога.

Например, как отдельные личности, мы все таим в себе скрытые места темноты и стыда, части, скрывающиеся в тени, которые стремятся управлять нашими жизнями. Свет — это каббалистический символ более высокого сознания. Исцеление наших теневых частей путем привнесения в них «света» дает нам целостность, сбалансированность и жизненную силу. Когда мы ясно видим эти отвергнутые аспекты себя, они теряют силу управлять нашими бессознательными мыслями и поведением.

Наш личный уровень целостности влияет на наши взаимоотношения с другими. Мы являемся сложными, несовершенными людьми, пытающимися строить любовные отношения с другими сложными, несовершенными людьми. Часто нас тянет к тем людям, которые провоцируют наши собственные проблемные зоны. Многие наши отношения основаны не на сознательном выборе, и, тем не менее, мы должны найти способ дать им место и даже чему-то научиться у них. Трудные отношения часто являются ключом к личностному росту.

Наконец, есть вера — предельные отношения, наши отношения с Создателем. Все эти отношения влияют друг на друга, от Бога к нам, от нас — к Богу, и все, что между.



Тора, основа Каббалы — это гид по отношениям на всех уровнях, от личного до космического:

1. Наши отношения с собой. Например, в Книге Бытия борьба Якова с «Ангелом» толкуется как аспект его собственной теневой стороны, которая в результате трансформируется. Наша собственная целостность — это основа здоровых отношений с другими.
2. Межличностные отношения, описанные в Торе, часто являются неблагоприятными, чтобы мы могли учиться на них и применять эти уроки в качестве гида для решения проблем, с которыми мы сталкиваемся в нашей собственной жизни.
3. Наши отношения с Творцом, Источником Бесконечного Света являются ключом к соединению с более высокими уровнями сознания. Каждый из нас обладает способностью принести божественный свет ради исцеления самих себя и помочь осветить и привести в порядок наш темный, разрозненный мир.

Когда Моисей расколол первый набор Десяти заповедей, дощечка, содержащая в себе первые 5, связанная с нашими отношениями с Богом, отделилась от второй половинки, где говорилось о наших отношениях друг с другом. Когда Моисей получил второй комплект дощечек, все 10 воссоединились. Этот урок о том, что наши отношения с Богом должны отражаться в наших отношениях на всех уровнях. Потому что *Шехина*, Божественное присутствие, лежит в основе нашего бытия, все взаимоотношения имеют Божественное начало. Каббалисты, например Ари и его последователи, понимали это. Они знали, что необходимым условием для получения доступа к свету была жизнь, согласно строгому иудейскому кодексу о благотворительности, цельности, добрых делах,

честности, благочестия и личной чистоты как в отношении других, так и внутри себя<sup>1</sup>.

Многие из более эзотерических каббалистических текстов содержат зашифрованные инструкции, как достичь более высоких уровней сознания, которые являются следствием медитативных переживаний союза с Единым. Практики включали *девекут* — «беззаветное следование Богу» через постоянное единение и «йичудим» — «слияние», обычно через медитацию на переплетенных божественных Именах. Следующее за этим просветление поток *Руах Хакодеш* мог далее создавать канал в гораздо более плотные «сосуды» человеческой мысли, эмоций и действий и оттуда распространяться на всю остальную материальную реальность ради наведения порядка.

Нужно отметить, что этот процесс состоял исключительно из ментальных концепций. Как было упомянуто ранее, физическое тело (приют Божественного женского начала) не только исключалось, но и считалось препятствием для достижения такого единения. Каббалисты любили и почитали Божественное женское начало, но не связывали это понятие со своим физическим телом.

Любящие отношения с собой, с другими и с Богом начинаются с исцеления себя на всех уровнях. В основе этой цельности лежит задача по восстановлению баланса в физическом теле, как сосуде души. Адам, первозданный человек Книги Бытия, был создан по образу и подобию Бога как объединяющий мужское и женское начало. Это идеальное существо является моделью для грядущего мира: единения Творца/мужского начала с Творением/женским началом, души и тела. Утверждение Дэниэла Мэтта о том, что Бог — это «энергия, которая наполняет вселенную жизнью... в равной степени

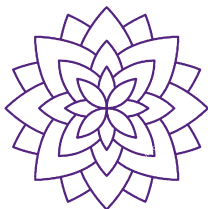
---

<sup>1</sup> Хаим Витал, книга «Ша'арей Кдуш» (Врата Святости).

отец и мать» лежит в основе того мира, который мы хотим породить: равный, соединенный и сбалансированный; что вверху, то и внизу. Из гармонии и любви, созданных в нас самих, весь мир приходит в порядок.

От космического до клеточного, каббалистический символизм, соединенный с физическими энергетическими практиками, способствует воссоединению божественных мужского и женского архетипов. В Каббале искра идеи, которая считается проявлением мужского начала, может стать проявленной только посредством сосуда физического тела, которое считается женским началом. Манифестация этих идей в реальности является сейчас жизненно важной.

*Шехина* — основа Творения, свет Божественного Присутствия в каждом из нас. Пришло время Ее света, *нашего* света, сознания творения, чтобы достичь его полного потенциала. Когда мы будем действовать в согласии с предназначением нашей души, проявлять свои уникальные дары и поощрять других делать то же самое, разделения, которые дробят нас на части, могут трансформироваться в каналы безграничной любви и соединенности. Творец и Творение снова будут Единым. Этот процесс — священная миссия Каббалы. Она называется *тикун олам* — исправление мира, и начинается с нашего собственного *тикун* — личного исцеления. Следующая глава раскрывает мистические истоки *тикун олам*.



## Глава 3

# КАББАЛИСТИЧЕСКАЯ ИСТОРИЯ СОТВОРЕНИЯ МИРА



### ШИВИРАТ ХАКАЙЛИМ/ РАЗБИВАНИЕ СОСУДОВ

Сначала бесконечный свет Бога наполнял всю вселенную. Не было места ни для чего другого. Был только Бог, и, соответственно, никакой возможности для отношений не было. Согласно Зоару, движущей силой творения было желание Бога иметь автономного «другого», с которым могла бы появиться возможность иметь отношения. Зоар описывает долгий и довольно сложный процесс, который послужил началом истории творения, как она описана в Книге Бытия. Далее следует краткое описание предыстории сотворения.

Из-за того что бесконечный свет был переполняющим и не оставлял места для чего бы то ни было другого, Бог забрал свет из одного небольшого пространства, создав пустоту. Этот процесс называется *цимцум*. В это «пустое» пространство проецировался узкий луч света. Данный свет

в итоге организовался в сосуды или *сефирот* Древа жизни (см. главу 4), шаблон сотворенного мира, каким мы его знаем.

Однако до того как это Дерево эволюционировало в свою нынешнюю форму, было несколько неудачных попыток организовать свет в сосуды.

## План А: Ограниченный мир

Десять эманаций света Бога, примитивных *сефирот*, все хранились в одном сосуде. У них не было индивидуального способа самовыражения. Этот мир потерпел неудачу.

## План Б: Мир точек

Весь свет был помещен в отдельные сосуды. Эти сосуды теперь имели индивидуальное выражение, но не были связаны друг с другом. Они не осознавали того, что за их пределами существовал еще какой-то свет. Никакой возможности для отношений не было. Сосуды могли принимать свет, однако, не имея возможности давать другому, они так наполнились светом, что разрушились. Это каббалистическая версия Большого взрыва, которая называется *Шивират Хакайлим*/разбивание сосудов.

## План С: Древо жизни

Когда превратившиеся в пыль фрагменты сосудов из плана Б разлетелись по вселенной, было создано Древо жизни. Сефирот в форме дерева имели и индивидуальное выражение, и взаимодействие. Все это время отношения имели важнейшее значение. Улучшенные сефирот могли и давать, и принимать свет божественной жизненной силы. Это модель для нашей жизни. Мы — отдельные личности, реализующие свою цель в контексте отношений.



## ТИКУН ОЛАМ

Мысль о том, что совершенному, непогрешимому Богу потребовалось несколько попыток, чтобы сотворить мир — это философский парадокс.

Ари учил, что разбитые сосуды были важной частью процесса творения, потому что они олицетворяют природу свободной воли. Равви Илияху Кляйн в «Каббале Творения» объясняет учение Ари: «Если человечеству становится известно, что Творец изначально потерпел неудачу, допустив ошибки, вызвавшие катаклизмы, и, тем не менее, заново создал и исправил существование в том виде, какой оно имеет сейчас, тогда все люди могут сделать то же самое со своими жизнями... Божественный неуспех — способ, которым Бог создает возможность в человеческом сознании восстановить то, что было разрушено»<sup>1</sup>. Этот процесс исправления называется *тикун олам*, буквально — исправление мира и символично основывается на восстановлении разбитых частиц света.

Когда сосуды разбились, часть света вернулась в более высокие планы, откуда он произошел, но часть стала падать все ниже и ниже, пока не достигла самого низкого плана реальности, физического мира. Там фрагменты света, из которых были сделаны сосуды, загубели. Они превратились в *клипот* или скорлупу/оболочку (в единственном числе — *клипа*), плотные узелки нереализованного потенциала, окружающие, затемняющие и удерживающие в ловушке частицы света. *Клипот* содержат фрагменты первозданного света из разбитых сосудов. Наша задача — открыть, обнажить и вознести эти частицы света, так как они — фрагменты божественного

---

<sup>1</sup> Равви Илияху Кляйн. Каббала Творения. — С. 70.

света наших душ<sup>1</sup>. Этот процесс требует такой же работы, как очищение нефти или высвобождение бриллиантов из камня.

*Тикун олам* — это основное намерение каббалистической медитации и исследования. В нашей повседневной жизни *тикун* случается через уроки, которые преподносит нам жизнь, и через сознание, которое мы интегрируем в результате нашего роста. Не важно, какую религию мы исповедуем, если вообще исповедуем, мы можем «освободить» частицы, живя целостно, проявляя доброту, совершая благие поступки, занимаясь благотворительностью, даря благословения, молитвы и учась на своих ошибках. Работа, которую мы совершаем для исцеления наших личных ран и теневых мест, может быть богатейшим источником для нашего роста, так как Каббала учит, что частицы света скрываются даже в центре наших самых постыдных поступков и самых суровых испытаний. Помните, что первый разбитый набор Десяти заповедей хранился в *Мишкане* и почитался наравне с дощечками, которые были целыми. Наши разбитые и бессознательные части хранят в себе возможность для нашего роста и их следует чтить именно как таковые.

Разрушение часто является частью жизни, что отражается в таких выражениях, как «быть разбитым», «расклеиться», «потерять контроль». Мы разбиваемся на части, потому что как в *Шивират Хакайлим*, «давать и брать, толкать и тянуть нашего гомеостатического равновесия стали разбалансированными». Разрушение даже в виде небольшого недовольства — это возможность исследовать, что спровоцировало нас. С этим новым самоосознанием, с этим новым обнажен-

---

<sup>1</sup> Технически слово *тикун* означает «создать сосуд», который позволяет открыть какую-то часть ранее трансцендированного света. — Сара Йехудит Шнайдер. Дистанционная школа «Тихий спокойный голос»: курс по Зоар, 5/15/16.

ным проблемском сознания, у нас есть возможность, как говорил Ари, снова собрать себя воедино по-новому, лучше, чем раньше. Интересно, что у японцев есть прекрасный способ выражения подобного понятия. *Кинцукурой* — это искусство починки разбитых глиняных изделий с помощью специального золотого клея, который подчеркивает наличие трещин. Разбитые сосуды, которые были собраны, являются более ценными, чем изначальные, цельные.

Свободная воля предлагает нам выбор меняться или нет в каждый момент времени. Выполнение личной работы, необходимой для того, чтобы прояснить цель нашей души, позволяет нам проявлять наши дарования, открывая и проливая наш уникальный свет. В терминах каббалы по мере того, как мы открываем истины нашего существа, очищенные частицы света поднимаются, возвращаясь к своему изначальному божественному источнику. Они проливают новый свет, новое сознание, и мир приходит в порядок, благодаря нам, по одной частичке за раз. Равви Саймон Джэкобсон утверждает: «Эти частицы должны подняться в святость для мира, чтобы достичь совершенства по замыслу божественного плана».

Божественный план раскрывается, когда в Книге Бытия *Элохим* божественная сила творения останавливается после шестидневного процесса со словами: «И Бог сказал, что это было хорошо».

## וַיִּרְא אֱלֹהִים כִּי טוֹב

Восстановление изначального божественного плана благодати творения является одной из основных целей *тикун олам*. Иллюзия отдельности от божественного света — это каббалистическое определение зла. Непрозрачность нашей кожи и тел воспринимается как *клипа*, так как она порождает иллюзию того, что мы отдельны. Только в нашем мире, физическом мире Шехины, добро



может достаточно близко подойти к злу, свет может довольно сильно приблизиться к темноте, чтобы осуществить *тикун*. В высших планах подобное притягивает подобное, поэтому подобная трансформация невозможна. Противоположности отталкиваются везде, кроме физического мира. Согласно *Зоару*, высшая форма *тикуна* — это приведение в баланс противоположностей, способность выдерживать парадокс, и это можем сделать только мы, потому что мы живем в физическом мире.

Согласно *Зоару*, Бог создал Творение, чтобы реализовать потенциал отношений с автономным «другим», которого символизирует *Шехина*. Работа каббалистов направлена на то, чтобы привести в мир свет через *тикун олам*, чтобы со временем Творец и Творение стали едины, как в самом начале. Когда все частицы поднимутся, Творение будет «просветленным» и мы будем наслаждаться *Олам хаба*, миром грядущим.

*Тикун олам* начинается с нашего личного путешествия в личностном росте и лежит в основе практик во второй части. Практики усиливают нашу способность принимать, удерживать и открывать больше нашего внутреннего света, нашей подлинной божественной сути, *Шехины*.



## ДВОЙСТВЕННОСТЬ И ПРИРОДА СВЕТА

Творение началось с утверждения: Да будет свет/יְהי אֹרֶךְ. Свет — это ткань, из которой постепенно было создано все, включая нас. В Каббале все соткано из света и сосудов для света, которые, как утверждает, являются светом в более плотной форме. Аналогия с физическим

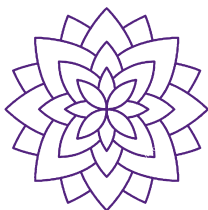
светом используется как способ описания метафизических божественных эманаций. Свет божественных эманаций является связующим звеном перехода к высшему сознанию и его наслаждений. И физический, и метафизический свет освещают то, что скрыто. И тот, и другой передаются мгновенно и остаются в постоянной связи со своим источником. Белый свет распадается через призму на 7 цветов, что очень похоже на Древо, поделенное на 7 более низших *сефирот*. Хотя это выглядит как множество, в обоих случаях все 7 происходят от одного.

Ученые обнаружили, что свет одновременно существует в виде частиц, называемых фотонами, и в виде волн. Поскольку мы созданы из света, значит, тоже существуем как частицы и волны. Это понятие может очень помочь при попытках понять идею двойственности и единства. Подобно свету мы одновременно являемся чем-то физическим и духовным. Наша фотóновость — это материя, наше физическое существо, наша индивидуальность. Имея физическую природу, фотоны могут восприниматься как метафора для *Шехины*. Волну можно считать космическим сознанием, божественным потоком, метафорическим К”БХ. Союз Шехины и К”БХ — это метафора для природы всего исцеления и «просветления».

Мы стремимся быть в синхронности с космическим потоком. Это поток Единства, высочайшая частота или вибрация, которой мы можем достичь. Когда у нас высокая вибрация, это означает, что мы наполнены позитивом, находимся в мире с собой и другими. Сложность заключается в том, чтобы соединиться с высочайшей вибрацией Единства, и при этом реализовать наше личное предназначение. Можно иначе смотреть на *тикун олам*, исправление мира. Слово «олам» в *«тикун олам»* имеет другое значение, помимо значения «мир». *Олам* также означает скрытое, так что *тикун олам*

можно также перевести как «исправление того, что скрыто». Наша внутренняя работа заключается в том, чтобы осветить и активизировать потенциал скрытых в нас божественных частиц света, чтобы мы могли быть во все большей и большей синхронности с божественным потоком. По мере того как мы высвобождаем эти частицы света, мы поднимаем частоту наших вибраций. Индивидуально и коллективно мы становимся более светлыми.

Чтобы достичь высочайшего уровня, мы сами должны стать цельными, выполняя духовную работу по освещению наших самых темных теневых частей. Согласно *Зоару*, каждая душа, включая самые темные силы общества, должна быть включена в этот процесс. Со временем мы снова станем светом, как это было в начале.



## Глава 4

# ДРЕВО ЖИЗНИ

Древо жизни, или *Эц хаЧайим* на древнееврейском, это каббалистическая схема, голографический путеводитель, как свет Бога открывается в творении. Эта схема применима к отдельным людям, отношениям, обществам: ко всему и всем. Древо также олицетворяет анатомию человеческой души, отношения между мужским и женским и духовный путь к просветлению.

О Древе говорится в самой первой строке *Сефер Йецира* (древнейшего каббалистического текста). Там утверждается «с помощью 32 чудесных путей... Бог сотворил мир». Слово, обозначающее «пути» — *нетивот* — это личные пути, так как у каждого есть своя личная миссия, которую он должен реализовать в своей жизни.

В *Сефер Йецира* 32 пути истолковываются как 10 *сефирот*, сосудов света, из которых состоит Древо, плюс 22 буквы древнееврейского алфавита, которые соединяют эти *сефироты*. Сефира (множественное число сефирот) — это канал божественной энергии или жизненной силы. 10 сефирот отражают различные качества божественного света. Хотя о Боге как о Бесконечном ничего нельзя сказать, *сефирот*, как божественные эманации, можно и описать, и созерцать. Каждая *сефира* излучает определенное понимание или способность осознавать. Сюда входят такие качества, как справедливость, сострадание, милосердие и величие.

Таблица 2  
Распределение сефирот по трем направлениям

Левая	Центральная	Правая
Бина בנה понимание	Кетер כתר Корона/связь с высшим сознанием	Хокма חכמה Мудрость
Гебура גבורה Границы, Суждение, Власть	Да'ат תוד Знание	Хесед חסד Любящая доброта
Ход הוד Благодарность Сдача	Тиферет תפארת Красота, баланс	Нецах נצח Победа, контроль, Выносливость
	Йесод יסוד Основание	
	Малкут מלכות Королевство, сфера Божественного женского начала	

На Древе *сефироты* распределены по 3 колонкам (см. таблицу 2). Центр можно считать стволом, а боковые части — полярными противоположностями. Так как Древо является схемой творения, в нем существуют всевозможные противоположности.

Такие качества *сефирот* справа, как сострадание, широко распространены в природе и считаются скорее мужскими. По отношению к правой стороне левая сторона считается более женской. Качества *сефирот* слева сжаты в природе, например суждение и создание границ. Центральная колонка — это колонка баланса между противоположностями, когда правая и левая сбалансированы, центральная колонка действует в качестве проводника для привнесения нового света.

В диаграмме Древа жизни (рис. 1) круги олицетворяют *сефирот*. Каналы между ними содержат 22 буквы древнеев-

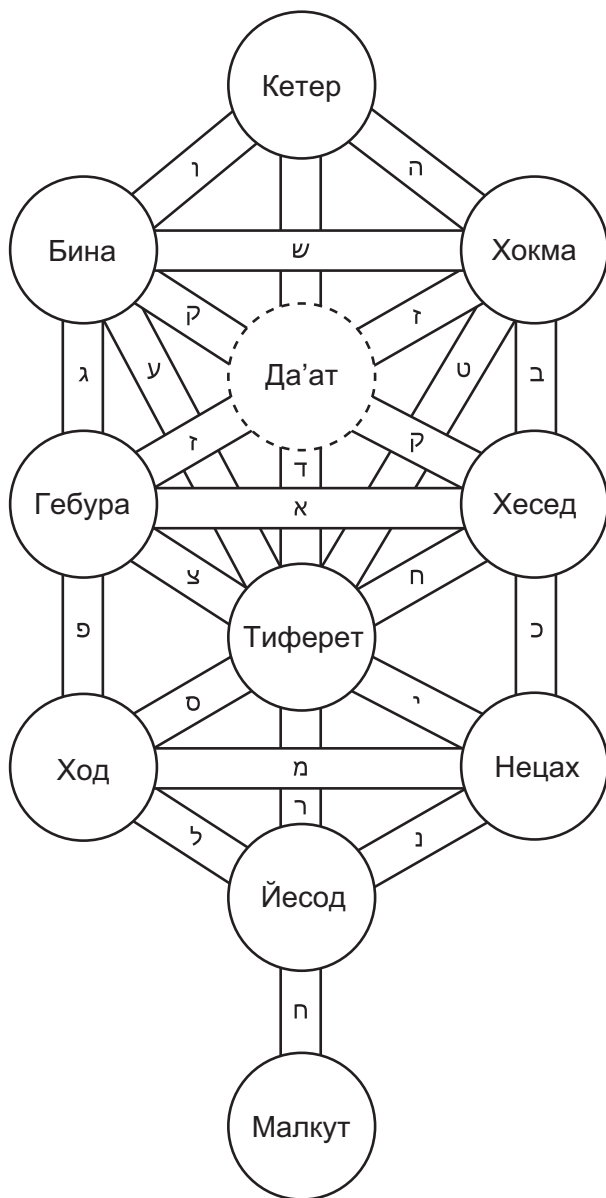


Рис. 1. Древо жизни

рейского алфавита. Буквы создают пути, соединяющие *сефирот*<sup>1</sup>. Эти пути дают Древу стабильность и создают отношения посредством этих связей.



## СЕФИРОТ КЕТЕР, ДА'АТ И МАЛКУТ

*Кетер/корона*, высшая *сефира*, это на самом деле корень Древа. Древо перевернуто вверх ногами по сравнению с деревом в физическом мире, потому что Древо соткано из божественного света, а не из древесины. *Кетер* — корень, потому что эта *сефира* ближе всего к источнику божественного света, который питает ее, и именно здесь свет проникает в Древо. В Каббале корень — связь с Источником Бесконечного Света, так что корень — это Небеса.

Кетер — наша связь с космическим сознанием, нашим высшим «я», нашей душой. Это связь со вспышкой вдохновения для всего, что мы решаем проявить и создаем в нашей жизни. *Кетер*, будучи так высоко поднят, обычно не достигаем для сознательного ума.

*Сефер Йецира* утверждает, что есть только 10 *сефирот*. Иногда, поскольку сферы *Кетер* недостижимы, *Да'ат/знание* включается в десятую сефиру. *Да'ат* лежит прямо под *Кетер* на Древе и олицетворяет те аспекты *Кетер*, которые оказываются доступны нашему сознанию. Он служит как объединяющее звено между *Кетер* и другими *сефиротами*. Он соединяет сознательный ум с бессознательным, скрытыми

---

<sup>1</sup> Существуют несколько отличных версий путей между 22 буквами. Такому расположению учил Ари. Древо также является нелинейным и голографическим.

асpekтами «я». *Да'ат* также служит каналом, соединяющим сердце и ум.

Свет божественной жизненной силы входит через *Кетер/корону* и проходит как через фильтр вниз по Древу, оживляя *сефироты*. К тому времени, когда свет достигает низшей *сефиры, Малкут/королевство*, он уже истощается. Малкут олицетворяет физический мир и, подобно луне, не имеет собственного света. Его символизирует Божественное женское начало, *Шехина*. *Малкут* служит вместилищем для света, который приходит сверху и стремится быть им наполненным. Только в нашем мире, физическом мире Творения, потенциал Божественного света сверху может быть проявлен через наши действия.

«Поднятие по Древу» из портала *Малкут* с целью достижения все более высоких уровней сознания называют «*Ма'асех Меркава*» — путь колесницы. *Ма'асех Меркава* отсылает нас к вознесению пророка Эзекии и его видению Трона Бога. Практики *Ма'асех Меркава* регулярно выполнялись Ари и его учениками. Их строгий образ жизни был нацелен на то, чтобы укрепить свои «сосуды», чтобы «подняться по Древу», принести, удержать и распространить больше света.

«Сосуд» относится к *Малкут*, сфере Божественного женского начала. Сильный *Малкут* жизненно необходим для стабильности Древа. В каббалистическом целительстве, как меня учил доктор Принцивалли, усиление *Малкут* как сосуда всегда является приоритетным. *Малкут* создает вместилище для света, исцеления и восстановления на всех уровнях. Без сильного *Малкут* интенсивность света, который входит, может быть переполняющим, даже небезопасным.

Из-за того что Древо жизни представлено схемой творения, наличие сильного *Малкут* имеет последствия для



нас как отдельных личностей, так и для отношений. Как отдельные личности, мы все имеем теневые стороны, которые можно было бы исцелить, привнеся их в свет сознания. Сосуд *Малкут* создает заземление и безопасность, в которых можно исцелить эти части.

*Малкут* является, в том числе пространством для безопасного разрешения конфликтов, возникающих из-за напряженности между противоположностями, например в сфере близких отношений. Цель священного союза — создать расширенный сосуд, способный вместить обоих партнеров, достаточно сильный и гибкий для того, чтобы разрешать конфликты, не разрушаясь.

Древо — это также способ смотреть на природу разрешения конфликтов внутри общества и между странами. Древо — это голограмма, и на макроуровне мы все существуем внутри одного контейнера, *Малкута* Творения. Если этот контейнер — Вселенское Божественное женское начало — становится достаточно сильным, мы можем разрешать конфликты, усиливать и возвышать друг друга для всеобщего блага. Задача начинается с каждого из наших личных Древ.



## ДРЕВО В ФИЗИЧЕСКОМ МИРЕ

Несмотря на то что Древо — ментальная концепция, архетипичная и символичная, полезно представить его проекцию на теле. Однако, поскольку Древо соткано из света, тело как таковое не находится в физической реальности. Вместо этого тело считается первозданным существом, состоящим из света/*аур*, в Каббале называемое *Адам Кадмон*. *Сефирот*

имеет ассоциации с нашими физическими телами, основанные на метафизической анатомии Адам Кадмон. Подобные ассоциации очень помогают в процессе применения каббалистического символизма к физическим упражнениям. В первую очередь Древо дает карту качеств и ценностей, позволяющих работать с ними, чтобы вернуться к первоначальному Единству. Примером данного Единства считается Адам Кадмон, существовавший до Эдемского сада, именно он являлся одновременно и мужчиной, и женщиной.

Согласно *Мидраш* (историям, которые помогают истолковать Библию), Адам и Ева были существами света. Когда они были изгнаны из Эдемского сада, то покинули духовный план и стали людьми. Их тела света/*аур* были заменены на оболочку из физической кожи (пишется иначе, но произносится также — *аур*). Часть вечерней субботней службы *Хавдала*, которая отмечает окончание Шаббата, и еженедельное отправление *Шехины* включают исследование кожи вокруг пальцев. Когда ритуальный свет свечи проходит сквозь них, мы получаем напоминание о том, что когда-то мы были светом и стремимся снова с ним соединиться.



## ПАРЦУФИМ

Суть Каббалы — это отношения. Мы скоро увидим, то же самое верно и в отношении энергетической медицины. *Сефирот* Древа организованы в виде семьи, чтобы помочь объяснить их взаимоотношения (см. таблицу 3 и рис. 2). Эта семья образована из *Парцуфим* (лица, единственное число — *Парцуф*). *Парцуфим* можно считать подличностями в каждом из нас. *Парцуфим* также имеют отношение к «различным вселенным» или другим планам существования.

Таблица 3  
Сефирот Древа в виде семьи

Архетип	Парцуф	Соответствующие сефироты
Древний	Арик Анпин	Кетер
Прапрадед/Дед	Атик Йомин	Нет
Отец	Авва	Хокма
Мать	Эма	Бина
Сын/Человек	Зе'ер Анпин (З"А)	Хесед/Гебура/Тиферет/ Нецах/Ход/Йесод
Дочь/Женщина	Нуква или Нок	Малкут

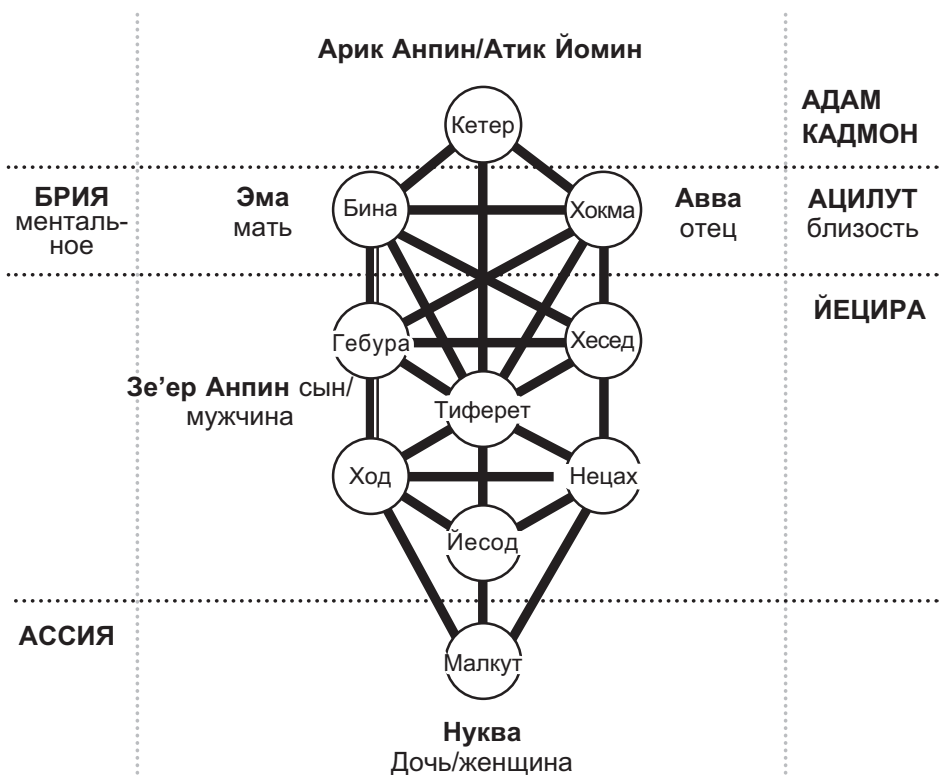


Рис. 2. Парцуфим на Древе Вселенной



## ПАРЦУФИМ НА ДРЕВЕ ВСЕЛЕННОЙ

### Описание Парцуфим/лиц

Мы начинаем с корня *Кетер*/корона, которая является верхушкой Древа. *Кетер* имеет две персоны: *Арик Анпин*, Длинное лицо, *парцуф* деда, и *Атик Йомин*, *парцуф* прадеда. Это Древние времена, от которых все произошло. *Кетер* — ближайшая связь со светом, с Источником, наша связь с космическим сознанием, нашим высшим «я», душой. Это Вселенная *Ацилут*, духовный план, от древнеиудейского корня, означающего «близость».

Мы, люди, не можем постичь эту вселенную.

Двигаясь вниз по Древу, *Авва*, Отец, образуется из *сефира Хокма*/мудрость. В метафизической анатомии Адама Кадмона *Авва* олицетворяет правое полушарие мозга.

*Авва*/Отец получает проблеск вдохновения от *Кетер* и передает свет своему левому полушарию, своему партнеру, *Эме*/Матери, *сефире Бина*/понимание. В *Эме* этот проблеск расширяется, чтобы включить в себя все возможные выражения. *Эма* — это Мать манифестации, и «рождает» теперь уже очищенную идею для нижних сефирот, включая наш физический мир. Без физического мира, без мира Божественного присутствия, все вдохновение оставалось бы в *Эме*, как непроявленный потенциал.

*Авва* и *Эма*, правое и левое полушария, вместе образуют вселенную *Брия*, ум. *Авва* и *Эма* как Отец и Мать являются возлюбленными, никогда не разлучаются, всегда связаны, хотя природа этой связанности может варьироваться. *Авва* и *Эма* также олицетворяют базовые аспекты божественного

мужского и женского архетипов, которые иногда называют Любовь и Почтение.

**Зе'ер Аннин** (З"А) — это архетип сына/мужчины. З"А иногда называют Шесть, потому что он состоит из следующих шести *сефирот* вниз по стволу Древа. В центре Шести и иногда олицетворяя их, находится *Тиферет*/красота, сердце. Шесть также относится к божественному мужскому архетипу, *Кадош Барух Ху* (К"БХ), и эмоциональной вселенной: *Йецира*.

**Нуква** — это архетип дочери/женщины, который относится к Шехине. *Нукву* также называют Седьмой Сефирой З"А. *НОК* — это персонификация *сефиры Малкут*/королевство, и относится к физической вселенной — Ассия, миру действий. Это наш мир, мир материи<sup>1</sup>, единственный, где мысль может проявиться в действии.

Находясь в самой низшей точке на Древе, физическая вселенная *НОК* находится дальше всех от потока божественного света. В результате этого *НОК* не имеет своего собственного света. Ее символизирует сосуд, который хочет быть наполнен светом, потоком руководства сверху. Когда это происходит, потенциал становится реальностью. Тот «свет», который ассоциируется с мужским З"А, проникает во «тьму», которая ассоциируется с женским началом.

На этот процесс можно смотреть как на мини-отражение самого начала истории сотворения мира. Коротко говоря, вселенная когда-то была наполнена светом Бога до тех пор, пока *цимцум* не создал пространство, лишённое этого света. В этом пространстве божественное могло проявить Творение, автономного «другого». Так как мы были созданы по «образу и подобию Бога», внутри нас есть символическое

---

<sup>1</sup> Любопытно, что слово *материя* происходит от слова *matter* — от лат. «мать».

место, *НОК*, где наша воля может стать проявленной. Автономный означает, что у нас есть свобода воли. У нас есть выбор: в каждый момент времени меняться и расти в соответствии с предназначением нашей души. Изменение и рост возможны только благодаря тому пространству, которое дает *НОК*. Она является котлом трансформации и олицетворяет *Шехину*, Божественное Присутствие в каждом из нас. Один из способов почитать *Шехину* — проявлять свет наших душ в физическом мире, цвести и выражать свою индивидуальность.

*НОК* принимает столько света, сколько может удержать. Путешествие всей нашей жизни нацелено на то, чтобы сделать себя сильнее, чтобы вмещать больше и больше света, поскольку, чем больше света мы можем удержать, тем сильнее выражение актуализации нашей души и ее уникального потенциала.

В кругу Ари объединение З"А, К"БХ и *НОК/Шехины* через медитацию или молитву было способом достичь состояний высшего сознания — то есть привнести свет. На самом деле божественный союз К"БХ и *Шехины* — это каббалистическое намерение каждого благословения на древнеиудейском языке. Объединение *Шехины/Земли* и К"БХ/Небес, чтобы соединиться с высшим сознанием, также лежит в основе практик из второй части.



## ДРЕВО БУДУЩЕГО

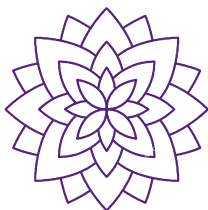
Древо, как оно представлено, отражает иерархическую природу современного мира, который называется Миром — *Тикун/исправления*. Чем выше сефира находится на Древе, тем ближе она к Божественному свету. Наша каббалистиче-

ская цель заключается в том, чтобы подняться вверх по Древу и получить доступ к свету высшего сознания, принести его вниз, чтобы исправить мир. Когда поднимутся все частички света, Древо перестанет представлять собой расположенную в виде столбцов иерархию, но станет кругом.

В круге Древа Мира грядущего, *Олам хаба*, каждая душа, каждое тело света будет жить в духовном блаженстве, максимально постигнув свой потенциал. Каждый будет иметь одинаковый доступ к Бесконечному, лежащему в центре<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Сара Йехудит Шнайдер. Каббалистические писания о природе мужского и женского. Глава 7.



## Глава 5

# ТЕМАТИКА И ДРЕВНЕЕВРЕЙСКИЙ АЛЕФ-БЕТ

**Д**вадцать две буквы древнееврейского алфавита (алеф-бет) считаются священными, потому что они являются изначальным языком Торы, которую также называют Ветхий Завет, и иудейской молитвы. Каббалистические тексты используют этот алфавит, будь они написаны на древнееврейском языке или его сестре — арамейском<sup>1</sup>. Это тот же древнееврейский алфавит, который используется сегодня.

Подобно другим алфавитам, буквы алеф-бет имеют особые звуки и формы. Помимо формы и вибрационной энергии ее звучания каждая буква древнееврейского алфавита имеет историю и численное значение, основанное на ее месте в алфавите, например: А — 1, В — 2, С — 3. Полный список букв древнееврейского алфавита и их соответствующее числовое значение приведено в Приложении 2. Буквы описаны в *Зоар* и *Сефер Йецира*, как кирпичики, можно сказать, ДНК творения. Словом Бог сотворил мир. Речь включает в себя слова, а слова — буквы. В Каббале говорится, что древне-

---

<sup>1</sup> Зоар написан на арамейском языке.



иудейские слова содержат в себе энергию и силу букв, из которых они состоят.

Цифровые значения букв также важны. Термин *гематрия* относится к цифровому значению как отдельных букв, так и значению слов, фраз и предложений, которые они создают.



*Цифровое значение слов и групп слов — это сумма значений букв, входящих в их состав.*

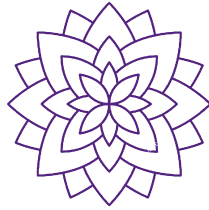
Мы уже упоминали, что суть Торы и Каббалы заключается в изучении отношений. Один из способов, с помощью которого каббалисты устанавливают отношения — *гематрия*. В своей простейшей форме она означает, что *слова или даже предложения с одинаковым цифровым значением имеют глубокие и особые взаимоотношения*. Слова с одинаковым цифровым значением часто считаются одинаковыми. *Гематрия* — это основа многих учений и медитативных практик.

Например, в *Сефер Йецира*, Книге Творения, самом старом каббалистическом тексте, исследуется важность цифр как способа устанавливать отношения. Упрощенная первая строчка книги утверждает: «При помощи тридцати двух дивных путей... Бог сотворил мир». Тридцать два толкуется как сумма 22 букв древнееврейского алфавита и 10 сефирот.

Однако *гематрия* открывает больше. Тридцать два — это сумма значений букв в древнееврейском слове «сердце», лев. Поэтому «тридцать два пути» можно истолковать так, что источником сотворения вселенной было и продолжает быть сердце. На самом деле божественная сила Творения, которую называют *Элохим*, встречается в этой истории ровно 32 раза. Кроме того, 32 — это гематрия слова *Яхид*, в Каббале это понятие единой силы, которая предшествовала сотворению.

*Яхид* — это совершенно непостижимое понятие, причина всех причин, однако же *гематрия* помогает нам понять, что *Яхид* находится в сердце каждого момента времени и пространства. Повсеместно сердце считается центром нашей жизненной силы и обителью любви, будь то энергетические чакры, Древо жизни или любая другая система. Проще говоря, всякий раз, когда встречается число 32, ищите связь с сердцем, и наоборот. Из-за того, что сердце — это то место, где тело и душа общаются, оно служит точкой фокусировки в нескольких практиках во второй части.

Сегодня компьютерные программы сделали возможными вычисления и толкования *гематрии* далеко за пределами того, что могли себе представить древние. Однако мы будем использовать очень простые применения. Отношения между словами через числа хранят чудесные тайны! В Приложении 3 вы можете найти все слова, *гематрия* которых представлена в этой книге.



## Глава 6

# ИНАЯ ИСТОРИЯ ТВОРЕНИЯ: ТОЛКОВАНИЕ ПЕРВЫХ 10 БУКВ

Несмотря на свою кажущуюся простоту, древнееврейский алфавит воспринимается каббалистами как нечто, содержащее в себе глубочайшие секреты творения. *Сефер Йецира* представляет 22 буквы древнееврейского алфавита как подлинныи кирпичики творения, напрямую связанные с Божественным источником Бесконечного света. Согласно Зоар, каждая из первоначальных 22 букв имела особую энергию и роль в сотворении. Иными словами, когда в Книге Бытия 1:3 Бог сказал: «Да будет свет», подлинныи буквы, из которых состоит слово свет — *аур*: *алеф*, *вав* и *реш*, сформировали уникальную вибрацию, которая на физическом плане произвела свет.

Кроме того, первые 10 букв и их *геметрия* открывают их собственную символическую историю творения<sup>1</sup>.

**Х Алеф** — 1, первая буква алфавита. Она настолько важна, что мы будем возвращаться к ее обсуждению несколько раз. Алеф — это первая буква *Элохим*, божественной силы, кото-

---

<sup>1</sup> Такое толкование основано на презентации, сделанной равви Ицхак Марморштейн на семинаре Офаним каббала йога, который я посетила много лет назад. [www.jewishyoganetwork.org](http://www.jewishyoganetwork.org).

рая стоит за историей творения, изложенной в книге Бытия. Несмотря на то что Алеф первая буква в алфавите, она не является первой буквой в истории творения, как можно ожидать. Так как Алеф — это первая буква в слове Элохим, Алеф, Один, уже присутствовала, поэтому она не почитается как первая буква в Торе.

Первой буквой в истории творения считается буква **א** *Бет* — 2, означает дом (байит). *Бет* — это первая буква первого слова в Торе, «*Б-рейшит*» обычно переводится как «в начале». Одно из толкований причины, по которой Бет является первой буквой в истории творения — то, что 2 символизирует отношения, и, как мы уже говорили, суть Торы — это отношения: с самим собой, с другими и с Богом. Другое толкование основано на физических очертаниях Бет. В начале истории творения все открывается для будущего (помните, что чтение на древнееврейском языке — справа налево). Если вы попытаетесь вернуться, то ударитесь о стену.

**ל** *Гимел* — 3, видите «ногу»? *Гимел*, теперь стабильная как тренога, готовится покинуть дом (*Бет*) и выйти в мир.

**ד** *Далет* — 4, означает: дверь. Это та дверь, через которую *гимел* входит в мир. Далет, как и число 4, иногда используется для обозначения Имени Бога из 4 букв, которые можно передать буквами YHVN по-английски. Это имя иногда называют тетраграмматон, что означает «имя из 4 букв».

**ה** *Хэй* — 5. У *Далет* вырастает нога, которая вырывается и убегает, чтобы начать действовать в мире. *Хэй* — это также звук выдоха.

*Вав* и *Заин*/Жених и Невеста олицетворяют отношения между мужским и женским началом.

**ו** *Вав* — 6. После того как стопа *хэй* шагает в мир, она растягивается до *вав* и выглядит как стоящий вертикально позвоночник. Настоящее значение *вав* — это «крючок», что-то, что соединяет. *Вав* — это не только буква, но и слово

«и», слово для соединения, для отношений. *Вав* в качестве слова «и» — самое часто встречающееся слово в Торе.

Вав как число 6 символизирует мужскую энергию. Эта идея происходит из самой истории творения. Шесть дней творения были днями действия. Выполнить работу — это природа мужской энергии ян. Вспомните, что Зе'ер Анпин (3"А), архетип сына/мужчины на Древе тоже называется Шесть, потому что состоит их 6 *сефирот*.

По мере того как каббалистические символы будут открываться на следующих страницах, помните, что вав имеет две отдельные ассоциации — как «и», союз, и как число 6, выражение мужского начала. Будет понятно, о каком именно идет речь.

† *Заин* — 7, выглядит как вав в шляпе!

Семь олицетворяет женское начало. Седьмой день называется Шаббат от того же древнееврейского корня, что и *шева*/семь. Шаббат — это день отдыха и обновления, который следует за 6 днями активного творения. Бог благословил и освятил Шаббат как священный оазис во времени, время, чтобы быть, принимать и интегрировать. Шесть дней активности балансируются седьмым днем принятия.

Шаббат часто представляют в виде невесты, возвращающейся к своему возлюбленному, или королевы, воссоединяющейся со своим королем. *Нуква/Нок*, архетип дочери/женщины на Древе также ассоциируется с числом 7, так как его называют седьмой *сефирой* 3"А.

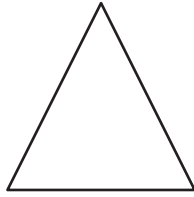


## СИМВОЛИЗМ 6 ВАВ И 7 ЗАИН

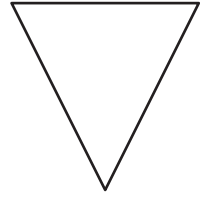
Еврейская звезда, шестиугольный *Маген Давид*/щит Давида (рис. 3), символ взаимоотношений между 6 и 7. Шесть углов звезды означают «Шесть», на Древе — 6 *сефирот* архе-



**Рис. 3.** Звезда Давида с Шаббатом



**Рис. 4.** Треугольник, направленный вверх



**Рис. 5.** Треугольник, направленный вниз

типа сына/мужчины, 3”А. Седьмая *сефира*, *Малкут*, НОК дочь/женщина лежит в центре. Углы — это 6 дней творения, недельной работы, окружающих Шаббат, субботу.

Звезда — это также символ баланса мужского/ян и женского/инь.

Треугольник, направленный вверх, символизирует мужскую энергию/ян, это восхождение энергии огня (рис. 4).

Треугольник, направленный вниз, олицетворяет воду, женскую энергию/инь, которая всегда движется вниз (рис. 5). Когда огонь и вода встречаются, как это происходит в звезде, они создают поцелуй Небес, о котором в Зоар говорится как о «Священном паре».



## ЦИФРОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ

### 6 ВАВ И 7 ЗАИН

1. Умножьте числа.

Вав умножить на заин:  $6 \times 7 = 42$ .

Имя Бога, состоящее из 42 букв, мистическим образом получено из истории творения, с которой начинается книга

Бытия. Как и другие священные имена, Имя из 42 букв нельзя произнести. Однако это имя, которое означает дуальность, превращающуюся в единство, может быть очень мощно использовано в целительстве. Одна такая практика в деталях приводится в главе 24.2.

2. Сложите числа.

Вав плюс заин:  $6 + 7 = 13$ .

13 — это гематрия древнееврейского слова Любовь/Ахава/אהבה.

Когда вав/6 и заин/7 движутся в свои отношения, соединяются в любви и совершают следующий шаг, они достигают 8.



## ВЕНЧАНИЕ



Рис. 6. Чет с мостиком

п **Чет** — 8. Согласно Ари, когда *Вав* и *Заин* стоят вместе, они создают *чет*/форму, которая иногда пишется с небольшим мостиком, соединяющим их (рис. 6).

Вместе *вав* и *заин* создают и символизируют венчальный шатер, *чуппу*, которая начинается с буквы *чет*<sup>1</sup>. Слово, означающее жизнь, *чайим*, тоже начинается с буквы *чет*. *Чуппа* состоит из жениха/*вав* справа и невесты/*заин* слева. Над ними находится высокая хрупкая крыша, которая объединяет их в одну букву, букву жизни, новую жизнь, которая начинается с цере-

<sup>1</sup> Древнееврейское произношение имеет аналогичные звуки в английском языке, за исключением звука [ч], как он произносится в слове «чет», сефира Малкут и словах «баруч» (благословенный) и «эчад» (один). Звук [ч] гортанный и произносится как легкое прочищение горла.

монии венчания. *Чет*, как *чуппа*, это символическое вместилище для священного воссоединения мужского и женского начала, жениха и невесты.

Под чуппой в традиционной церемонии невеста 7 раз обходит вокруг жениха. Это воспроизводит 7 дней истории творения и, согласно Ари, узы жениха и невесты на космическом уровне, гарантирующие счастливый брак<sup>1</sup>. Чтобы скрепить брак печатью, также произносятся 7 благословений. Одно из этих благословений — за сотворение «Адама». «Адам» — это первый Адам, *Адам Кадмон* — существо света, одновременно будучи мужчиной и женщиной, мог вмещать эти противоположности в гармонии и стабильности.

**U Тет** — 9, гестация/беременность/созревание. *Тет* имеет форму емкости, это единственная буква, которая перевернута «вверх ногами». Немного применив воображение, можно увидеть, что она похожа на утробу, и 9 месяцев после отношений между вав/6 и заин/7 приходят к зрелости в чет/8. Небольшой выступ в правом верхнем углу тет/9 как будто выходит вперед в виде буквы юд.

**י Юд** — 10, рождение/высвобождение Божественной Искры. Самая маленькая буква, парящая над строчкой<sup>2</sup>. *Юд* — это первая буква одного из самых святых Имен Бога, YHVH. Когда это Имя накладывается на Древо жизни (см. главу 9), видно, что *юд* находится ближе всего к *сефире Кетер*, наверху Древа. В связи с этим *юд*, особенно кончик *юд*, имеет самую непосредственную связь с *Эйн Соф*, Бесконечным Светом. В *Зоаре* кончик или корона *юд* описывается как архитектор, божественная искра, которая дала подъем всем другим

<sup>1</sup> Равви Илияху Кляйн. Каббала Творения. — С. 50.

<sup>2</sup> Интересно, что название греческой буквы «йота», образованной от древнееврейской *юд*, также служит способом обозначения самой мелкой вещи... как говорят: «ни на йоту».

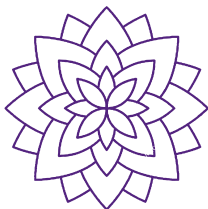


буквам. *Юд*, подобно космической стволовой клетке, является источником кирпичиков творения.

*Юд* также символизирует число 10. 1+0 возвращает нас назад к 1, где история началась. Значение *юд* — это рука. *Юд* на самом деле пишется так же, как слово, обозначающее руку, которое произносится как *йад*, из-за отличия в гласных<sup>1</sup>. Поэтому *Юд* — рука/*йад*. Когда наши руки постоянно становятся каналами для божественных искр, которые являются их сутью, исцеление путем наложения рук переходит на новый уровень силы. Эта тема исследуется в части 3.

---

<sup>1</sup> Гласные объясняются в главе 9.



## Глава 7

# МИСТИЧЕСКАЯ БУКВА АЛЕФ

# ∞



## БЕСКОНЕЧНАЯ 8

# ∞



**Рис. 7.** Восьмерка  
бесконечности

∞ — это универсальный математический символ, означающий бесконечность<sup>1</sup>. Восьмерка на рисунке имеет 13 сегментов (рис. 7), это особое число. Дэвид Фридман, художник и каббалист, живущий в Сафед, создавая Бесконечную 8, говорит: «Восемь олицетворяет нечто за пределами времени и пространства — области Бесконечного и Вечного — сферы чудес и сверхъестественного».

<sup>1</sup> *Алеф* как символ бесконечности открылась мне в решении кроссворда в Нью-Йорк Таймс (#0923) 9/23/06. Я сразу же проверила эту информацию, и у меня до сих пор хранится тот кроссворд!

*Алеф* — это первая буква древнееврейского алфавита, и поэтому она имеет числовое значение 1. Многие Имена Бога начинаются с алеф:

- Эль/ ל-א/Всемогуший<sup>1</sup>;
- Элохим/אלהים-א/ Бог, который породил творение словом;
- Адонай/אדני-א/Мой Господин или Хозяин;
- Эхийе Ашер Эхийе/אשר אהיה/Я Буду Тем, Чем Я Буду (это Имя открылось Моисею у горящего куста);
- Аур Эйн Соф/אור אין סוף/Бесконечный Свет.

Десять заповедей начинаются с буквы Алеф, равно как и многие другие важные слова:

- Один/אחד/эчад;
- Бесконечность/ אין סוף/Эйн Соф;
- Любовь/אהבה/ахава;
- Свет/אור/аур;
- Воздух/אוויר/авир;
- Земля/ארץ/эрец;
- Огонь/אש/аиш;
- Мужчина/ איש/иш;
- Женщина/אישה/иша;
- Мать/אמה/эма;
- Отец/אבא/авва;
- Адам/אדם/первый человек, человечество.

Означая число 1, *алеф* является символом единства, единения. Однако *алеф* также служит символом баланса единства против множественности, места, где противоположности могут встречаться и сосуществовать. Многие из секре-

---

<sup>1</sup> Из уважения к традиции в написание имен на древнееврейском языке вставлены дефисы.

тов буквы *алеф* будут открыты в следующих главах. Давайте начнем с самого очевидного — природы ее написания.

## Х

Алеф, хотя и является цельной, символично состоит из других букв. Части выше и ниже диагонали являются идентичными. Диагональ одновременно разделяет и соединяет эти две одинаковые части.

Часть выше и часть ниже линии можно принять за буквы юд.

Разделяет и соединяет буквы юд буква *вав*, которая располагается по диагонали, вместо того, чтобы располагаться вертикально.

Вспомните, что каждая буква имеет числовое значение. Алеф — это целая единица, но сложите 3 входящих в ее состав буквы, чтобы обнаружить новую *гематрию*:

- ˆ Верхняя Юд = 10.
- к            1 Вав = 6.
- ˆ Нижняя Юд = 10.

---

Получается 26.

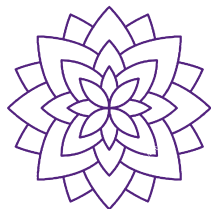
*Алеф* = 1.

И *алеф* = 26.

Согласно этой логике

26 = 1.

Это странное тождество ведет нас к следующей главе — Непроизносимое Имя.



## Глава 8

# НЕПРОИЗНОСИМОЕ ИМЯ

**И**удаизм, а, следовательно, и Каббала, базируется на вере в особое единство под названием Бог, Божественный источник бесконечного света, за пределами описания и понимания. Даже физики, которые выдвигают постулат о наличии силы, лежащей в основе вселенной и объединяющей все в ней, называют это единство Божественной частицей.

На древнееврейском языке произношение зависит от гласных, которые представлены в виде линий или точек, окружающих буквы, в различных положениях. Например, буква *бет*, которая звучит как «Б», может произноситься как «би», «бэй», «бу», «ба», «бэ» и так далее. Как в современном иврите, так и в Торе, гласные не пишутся, но их можно понять по контексту. Есть одно большое исключение. Самое священное имя Бога, которое иногда представляют в английском языке в виде YHWH, יהוה не может быть произнесено даже в Торе или в молитве, потому что в нем нет ни одной известной нам гласной буквы<sup>1</sup>.

Только *Коэн ха Гадол* — высший Священнослужитель древнего храма в Иерусалиме, имел честь произнести это

---

<sup>1</sup> Иврит читается справа налево.

Имя. Раз в год, во время особой службы на Йом Киппур, самый святой день в иудейском календаре, он входил в палату, называемую Святая Святых. Ковчег Завета, содержащий таблички с Десятью заповедями, хранился в этом самом священном месте. В Святой Святых Коэн произносил Имя  $\text{YHVH}$  так, как оно проявлялось в тот момент. Сила имени благословляла людей на грядущий год. Если Высший Священник, несмотря на усиленные и старательные приготовления, каким-либо образом терял концентрацию и неправильно произносил Имя, то умирал на месте. Он входил в Святую Святых с веревкой, повязанной вокруг запястья, в качестве меры предосторожности, чтобы, в случае если эта маловероятная ситуация на самом деле случится, другие священники могли вытащить его и отправить замену.

Из-за того что сегодня никто не может произнести  $\text{YHVH}/\text{יהוה}$ , его иногда произносят по-английски как «Явех» или «Джеховах».

Каббалисты обычно называют  $\text{YHVH}/\text{יהוה}$  как:

- *хашем*, что означает «То Имя»;
- тетраграмматон, что означает «имя из 4 букв»;
- преобразование  $\text{YHVH}$  в слово Хавайах;
- вариация  $\text{YHVH}$ , написанная как  $\text{YKVK}$ ;
- *далет*, что означает «четыре».

Хотя в древнееврейском языке множество имен Бога,  $\text{YHVH}/\text{יהוה}$  — это Имя Имен. Оно олицетворяет Единство, силу Единения в сердцевине сердцевины, которая соединяет все во вселенной. Хотя мы на самом деле не можем каким-либо образом описать эту бесконечную силу, в этом Имени зашифровано множество секретов. Они дают проблеск непостижимой природы понятия Бога, который поможет сделать практики из второй части более глубокими.



## БОГ СУЩЕСТВУЕТ ЗА ПРЕДЕЛАМИ ПРОСТРАНСТВА И ВРЕМЕНИ

YHVH/ יהוה — является метатезой и включает в себя древнееврейские слова, означающие *прошлое, настоящее и будущее*.

Если вы возьмете слово «был»/хайах и наложите его на слово, означающее настоящее, — «есть»/ховех, затем наложите их на слово, означающее будущее, — «будет»/йихийех, то в результате получится слово YHVH.

YHVH — это соединение всего прошлого, настоящего и будущего. YHVH включает в себя все время и пространство, но находится за пределами времени и пространства, одновременно символизируя процессы бытия и становления.



## ВЕРТИКАЛЬНОЕ РАСПОЛОЖЕНИЕ

Имя выглядит совсем иначе, если написать его вертикально:

Юд ך

Хэй ה

Вав ך

Хэй ה

Вертикальное написание имени помогает соотнести буквы с Древом жизни. Сходство с фигурой человека никоим образом не подразумевает, что Бог имеет физическое тело, но помогает нам как-то охватить нашими умами идеи, которые мы, будучи людьми, никак не можем постичь.



## БУКВЫ СИМВОЛИЗИРУЮТ 4 ПЛАНА СУЩЕСТВОВАНИЯ

YHVH יהוה-י символизируют 4 наложенные друг на друга слова, представленные на Древе жизни: кончик Юд ך — высшая точка в духовном плане, которая направляет нас к Тому, Кто Непознаваем.

- Юд ך духовное/*Ацилут*.
- Хэй ה ментальное/*Брия*.
- Вав ו эмоциональное/*Йецира*.
- Хэй ה физическое/*Ассия*.

Так же, как эти четыре буквы Имени являются Едиными, 4 слова мистически связаны друг с другом, создавая все существование. Согласно Ари, как это объясняет равви Хаим Витал во «Вратах Святости», люди — единственные существа в творении, которые одновременно существуют во всех 4 планах. В Книге Бытия (1:26) написано: И Бог сказал: «Давайте сотворим человека по нашему образу и подобию».

וַיֹּאמֶר אֱלֹהִים נַעֲשֶׂה אָדָם בְּצַלְמֵנוּ כְּדְמוּתֵנוּ

«Подобие Бога» относится и к мужской, и к женской сущности первого человеческого существа, и также к идее о том, что люди уникальны в том, что содержат все 4 мира. Только люди были созданы вблизи света 10 *сефирот* Древа, чтобы иметь способность получать доступ и проникать к свету и приносить его в более низкие миры. Миры нуждаются в действиях людей, чтобы принести Небеса к Земле.





## БУКВЫ ОЛИЦЕТВОРЯЮТ ПАРЦУФИМ

Буквы  $\text{YHVH } \text{הוה-ו}$  символизируют лица, или персоны, которые часто используются для объяснения отношений между *сефирот* внутри Древа (см. таблицу 4). Вы можете помнить, что эти «лица» называются *Парцуфим*.

Корона  $\text{יוד/ו}$  (пра)дед/*Арик Анпин* и *Атик Йомин*.

*Кетер*, *сефира*, которая венчает верхушку Древа, относится к вершине  $\text{יוד/ו}$  в  $\text{YHVH}$ . Этот хвостик также называется корона, корона *юд*. Корона *юд*, как ближайшая к божественному свету точка, получает проблеск вдохновения для всего того, что мы выбираем проявлять и создавать в своих жизнях.

$\text{Юд/ו}$  Отец (Авва, состоящий из *Хокма*).

*Авва* получает проблеск вдохновения от *Кетер* в форме тела  $\text{юд/ו}$  в  $\text{YHVH}$ . В *Авва* все мысли и действия существуют в виде потенциала. Чтобы подобный потенциал проявился, этот проблеск переносится в левое полушарие мозга, *Эма*, *сефира Бина*.

Таблица 4  
Резюме

Буква	Парцуф/сефира	Вселенная
Верхняя часть $\text{ו}$	Арик Анпин/Атик Йомин <i>Кетер</i>	<i>Адам Кадмон</i> (близость)
$\text{ו}$	<i>Авва/Хокма</i>	<i>Ацилут</i> (близость)
$\text{ה}$	<i>Эма/Бина</i>	<i>Брия</i> (ментальное)
$\text{ו}$	<i>Зе'ер Анпин (З"А)</i> <i>Хесед/Гебура/Тиферет/Нецах/</i> <i>Ход/Йесод</i>	<i>Йецира</i> (эмоциональное)
$\text{ה}$	<i>Нуква (НоК)</i> <i>Малкут</i>	<i>Ассия</i> (физическое)

## Часть 1. Основы

*Хэй/ה/Мать (Эма, состоящая из Бина).*

*Эма и Авва всегда вместе.*

*Юд/י* и *Хэй/ה*, *Авва* и *Эма* вместе образуют Имя Бога, которое пишется как *YAH/ה-י*.

*Вав/ו* сын/человек (Зе'ер Анпин, или З"А, следующие 6 *сефирот*).

*З"А* олицетворяет *Кадош Барух Ху (К"БХ)*.

*Хэй/ה* /дочь/женщина (*Нуква*, состоящая из *Малкут*).

Олицетворяет *Шехину/партнера К"БХ*.



### БУКВЫ СИМВОЛИЗИРУЮТ БАЛАНС МЕЖДУ НЕБОМ И ЗЕМЛЕЙ

*YHVH/הוה-י* олицетворяет баланс между:

*Небом:* *YH/הי*

Божественное мужское начало, также называемое *К"БХ Кадош Барух Ху*, трансцендентный Бог, Творец и потенциал творения.

*Землей:* *VH/הו*

Божественное женское начало, или *Шехина*, проявление творения, обитающее внутри нас присутствие Бога и все остальные аспекты творения.

Интересно отметить, что буква *Вав*, олицетворяющая проявленность, даже выглядит как расширение потенциала *Юд*.



## БУКВЫ СИМВОЛИЗИРУЮТ РАЗЛИЧНЫЕ УРОВНИ ДУШИ

Каждая буква Тетраграмматона представляет различные уровни в анатомии души. В рамках этой книги мы будем называть все уровни обобщенно словом *Нешама*/נשמה.

Неспособность произнести Имя вслух создает проблему, так как YHVH постоянно встречается как в Торе, так и в иудейской молитве. В качестве решения всякий раз, когда на письме встречается Имя YHVH/יהוה-י, оно произносится как совершенно иное слово, *Адонай*, означающее «мой Господь» или «Хозяин». Речь — это физическое явление. Из-за того, что произнесение имени «Адонай»/אדוני-י — является физическим явлением, использование в речи *Адонай*/אדוני-י вместо YHVH считается частью физического мира, областью Божественного женского начала, *Шехины*. В этом контексте непронизносимое имя YHVH/יהוה-י символизирует трансцендентного Бога/*Кадош Барух Ху* (К"БХ), в то время как *Адонай*/אדוני-י символизирует Бога внутри физической вселенной, *Шехины*, Божественного Присутствия. *Адонай*/אדוני-י произносится каждый раз, когда появляется YHVH/יהוה-י, и это создает союз Божественного мужского и женского начала.

В сефардических молитвенных книгах два Имени, YHVH/יהוה-י и *Адонай*, часто пишутся как одно слово<sup>1</sup> (рис. 8). Последняя Н в YHVH, которая символизирует физический мир (Ассия), расширяется и находит приют в буквах *Адонай*.

---

<sup>1</sup> Сефардическое ответвление в иудаизме восходит к испанским евреям, которые были изгнаны во времена Инквизиции в 1492 году. Второе главное ответвление иудаизма, Ашкеназик, произошло из Восточной Европы.



Рис. 8. Комбинированное имя

Имена YHWH/יהוה-י и Адонай/אדני-א, олицетворяющие Божественное мужское/יהוה-י и женское/אדני-א начало, соединяются в еще одном прекрасном имени для обозначения этого союза י-א יהוה אדני.

Первая буква YHWH/יהוה-י и последняя буква Адонай/אדני-א — это буквы *юд*/י. Вместе они создают имя YU/י-י, которое часто встречается в традиционных молитвах и благословениях. YU также произносится как *Адонай*.



## ВОЗВРАЩАЯСЬ К АЛЕФ

С этой новой информацией давайте заново рассмотрим букву *алеф*/один и посмотрим, как она отражает прекрасный символизм имени YU. Помните, что разложенная на элементы *алеф*, может восприниматься как:

י Юд  
 י Вав    א  
 י Юд

Согласно *Зоар*, *Юд*, которая находится выше *вав* (диагональной линии), символизирует YHWH/Небеса/К"БХ/Единство.

*Юд*, которая находится ниже *Вав*, олицетворяет *Адонай*, Землю/*Шехину*/множественность творения.

*Вав* — это слово «и», следовательно, *Алеф* א (один) теперь можно толковать следующим образом: *Юд*/К"БХ, Боже-



Рис. 9. Восьмерка  
бесконечности

ственное мужское начало/Небеса и Юд/  
Шехина, Божественное женское начало/  
Земля являются едиными.

Алеф содержит мужское и женское,  
Небеса и Землю, отношения Единства и все  
возможности разнообразия в балансе.

Алеф подобна символу инь/ян (рис. 9).  
Инь — это темное, женское. Ян — это  
свет, мужское. Древний Даосский символ  
для этого единства противоположностей также показывает,  
что обе равные половинки необходимы для создания целого.



### ГЕМАТРИЯ УНВН/הוה-י

Если суммировать цифровые значения букв, то

10	юд	י
5	хэй	ה
6	вав	ו
5	хэй	ה

---

26

Мы знаем из символического разложения *алеф*// 1 на части,  
что  $\kappa = 26 = 1$ .

В Алеф  $26 = 1$ .

$\kappa = 26 = 1$ .

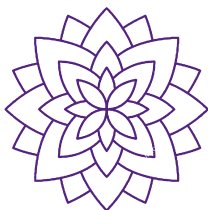
Гематрия УНВН = 26.

$26 = 1$ .

УНВН = один.

Эти отношения имеют интересные последствия, которые  
будут скоро открыты.

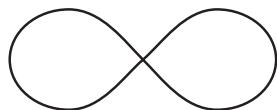




## Глава 9

# ЗНАК БЕСКОНЕЧНОСТЬ

**З**нак бесконечность (рис. 10) — универсальное изображение бесконечности и вечности, а также символ отношений, связи всего существующего, особенно благодаря напряжению между противоположностями. Это отражение атомического танца положительной и отрицательной сил, напряжение «тянуть» и «толкать», которое удерживает всю вселенную в балансе. Постоянное движение внутри единства подобного символа позволяет одновременное соединение и обособление мужского и женского. Данная связь представлена в виде ян/мужского и инь/женского в даосской философии и китайской медицине, и также встречается в Каббале.



**Рис. 10.**  
Знак бесконечность



### В КАББАЛЕ

*Сефер Йецира*, древнейший каббалистический текст, описывает Древо жизни, схему космоса, как «Начало в конце» (1:7), «их предел не имеет конца» и «бег и возвращение» (1:6). Эти фразы также описывают знак бесконечность<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Я нашла знак бесконечность на репродукциях древних каббалистических амулетов.

Тема «бега и возвращения» также встречается в Книге Бытия, где одна из поворотных сцен трансформации — это сон Якова об ангелах, поднимающихся и спускающихся по лестнице, которая соединяет Небо и Землю. Подобное описание встречается в видении Эзекиля небесного трона/колесницы под названием *Меркава*. Видение *Меркавы*, которое так тщательно изучал Ари и его последователи, детально показывает механизм переноса высшего сознания, света Небес, вниз к Земле. В *Зоар* достаточно подробно перечислены действия самой *Меркавы* и тех небесных созданий, которые поддерживают ее. Эти создания поднимаются на *Меркаву*, чтобы принести вниз свет высшего сознания, что называется «бегом». Потом они спускаются на физический план, чтобы интегрировать и распределить новый свет. Данный процесс называется «возвращением». Мой учитель по *Зоар*, Сара Йехудит Шнайдер, представляет эту пульсацию «бега и возвращения» как сердцебиение, пульс духовной жизни<sup>1</sup>.

Знак бесконечность имеет 3 части: 2 стороны и центр. Центр символа одновременно соединяет и отделяет полярности по обеим сторонам. Центр — это активная граница, поскольку противоположности встречаются, то центр также считается местом, где случается исцеление и разрешение. Центр в том числе отмечает ту финальную границу, с которой столкнулся Эзекиль, прежде чем поднялся до высочайшего уровня своего видения и увидел *Меркаву*, трон славы. Конечная граница в видении называется *чаимал*<sup>2</sup>/לחשן. Слово *чаимал* само по себе — это встреча противоположностей, где *чаи*/שן означает «тишина», а *мал*/לח означает «говорение». В *Сефер Йецира* утверждается, что *чаимал* олицетворяет границу между миром физи-

---

<sup>1</sup> Сара Йехудит Шнайдер. Дистанционная школа «Тихий спокойный голос»: курс по *Зоар*, 8/16/15.

<sup>2</sup> Чашмал не имеет настоящего перевода в видении Эзекиля. Ее называют электрум, и в современном иврите это слово превратилось в слово «электричество».

ческим и духовным. В каком-то смысле практики в этой книге отражают понятие *чаимал*, как воссоединение тела и души.

Символ бесконечности может также олицетворять баланс внутри самого Древа. *Сефирот* левой (женской) и правой (мужской) колонок могут иметь противоположные цели. Две стороны Древа находят баланс в центральной колонке, которая выступает в качестве центра силы знака бесконечности. Там, в центре, противоположности могут встретиться в гармонии и разрешить свои разногласия. Согласно *Зоар*, когда *сефирот* из центральной колонки активируются при помощи баланса левого и правого, центральная колонка становится каналом, чтобы новый свет более высокого сознания проник в мир (рис. 11).

Приток нового света, высшего сознания, также символизируется в *Зоар* буквой *алеф*, которая удерживает внутри себя и про-

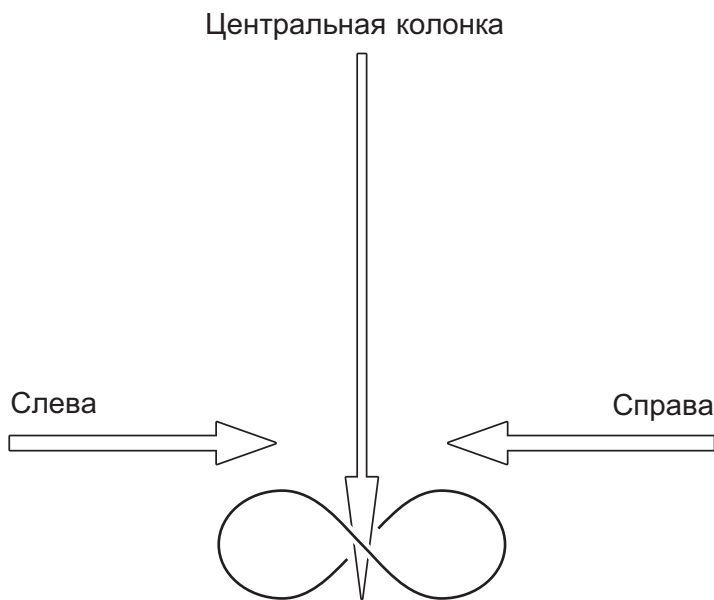


Рис. 11. Приток света



блеск идеи, и все возможные манифестации. *Алеф* — это постоянное состояние вибрации, бега и возвращения, подобно знаку бесконечность, из-за притяжения между двумя противоположностями, символизируемыми *юд*, недUALность и множественность.



## В ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЕ

Энергии соединяются и общаются в большом объеме в бесконечном количестве форм. Донна Иден, основатель Энергетической медицины Иден, наблюдает здоровое движение энергии в бесконечности/цифре 8 как в самих людях, так и между людьми в положительных отношениях. В наших энергетических аурах, которые окружают нас, содержится повторяющийся рисунок бесконечности, в каждом органе, ткани, клетке, вплоть до двойной спирали ДНК. Когда я впервые об этом узнала, определяющее отношение между энергией и Каббалой стало очевидным.

Исцеление тела и даже очищение энергии физического пространства можно стимулировать, выписывая в воздухе руками знак бесконечность. Просто следы от этих фигур над поврежденной областью — с синяком, переломом или просто болезненными ощущениями — способствует исцелению. Окуривание помещения дымом шалфея или лаванды в виде знака бесконечности помогает очистить его от нежелательных энергий. Каббалистический символизм, как мы скоро увидим, можно добавить к этому процессу, чтобы возвысить его.

Кроме того, Энергетическая медицина Иден учит тому, что фигура бесконечности — это на самом деле светящиеся электрические контуры, энергия света, и в китайской медицине она описывается как прямые связи с душой<sup>1</sup>. Светя-

---

<sup>1</sup> Донна Иден, класс по Светящимся контурам: 27 апреля — 1 мая 2016.

щиеся контуры являются гиперссылками, которые могут путешествовать по всему телу. Они — золотые энергии радости, ответственные за «чудеса» исцеления. Является ли это просто совпадением, что признанный ученый и целитель Реб Начман из Бреслова (1772–1810), который применил духовный подход к источникам физических заболеваний, провозгласил «радость величайшим целителем»? Я верю в то, что он видел свет светящихся контуров.



## ФИНАЛЬНОЕ ЗАМЕЧАНИЕ О СВЕТЕ И БЕСКОНЕЧНОСТИ

На иврите Бога часто называют *Эйн Соф*/אין סוף, что означает Бесконечность (буквально «без конца», или *Аур Эйн Соф*/אור אין סוף — бесконечный Свет. Оба эти имени начинаются на букву א/*Алеф*, которая, по чистой случайности, является математическим символом бесконечности.

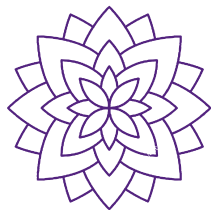
Кроме того, *Эйн соф*/бесконечность (אין סוף) и *Аур*/свет (אור) имеют одинаковую *гематрию*, 207, которая в глубоком смысле делает их тождественными<sup>1</sup>. Мы можем думать о символе бесконечности как о символе божественного света как энергетически, так и каббалистически.

При использовании знака бесконечность в целительстве или в качестве символа многих представленных здесь идей помните лежащий в его основе секрет взаимоотношений между светом и бесконечностью.

Бесконечность = Свет = Бесконечность.

---

<sup>1</sup> Гематрия обычно базируется на числовых значениях букв, относительно их места в алфавите. Так же и в данном случае, хотя здесь и встречаются финальные формы двух букв.



## Глава 10

# ЛЮБОВЬ ~ ЭТО ОТВЕТ

Мы — Божественная Любовь, и она бесконечна.

УЕЙН ДАЕР

**П**ора соединить множество понятий, которые мы до сих пор исследовали: буквы древнееврейского алфавита, *гематрию*, произносимое Имя, Древо, *парцуфим*, символ бесконечности, букву *алеф*, баланс противоположностей, и союз *Шехины* и *К"БХ*. В месте их слияния — любовь.

Любовь обладает силой исцелять мир. В книге «Сила против Насилия», классическом трактате о сознании, доктор Дэвид Хокинс научным путем распределил известные уровни сознания от низшего — стыда (уровень 20) до высшего — просветления (700–1000)<sup>1</sup>. Согласно Хокинсу, граница высшего сознания — это 200; то, что ниже 200, относится к первичному инстинкту выживания. Он писал, что можно с легкостью решить все проблемы, которые сейчас стоят перед миром, если бы человечество подняло свое коллективное сознание гораздо выше 200, на уровень целостности и смелости. К счастью, более высокие уровни сознания непропорционально перевешивают более низкие. На самом деле, Хокинс

---

<sup>1</sup> Дэвид Хокинс. Сила против Насилия. — С. 55–74. Уровни были проранжированы с применением кинезиологии. Методы, определяющие эти данные, тщательно обсуждаются в книге.

писал, что только 15% населения имеет уровень выше 200, но это немногочисленное меньшинство имеет достаточный вес, чтобы перевесить остальные 85%. Один человек может действительно многое изменить.

По мнению Хокинса, по-настоящему духовное состояние возникает примерно на 500 уровне (уровне любви). Обычно мы полагаем, что любовь — это сильное эмоциональное состояние. Она может включать физическое притяжение, желание и привязанность и колебаться в зависимости от обстоятельств. Любовь, о которой говорится в данном случае, — высшая ее степень, являющаяся аналогом благодати божественной любви. Она — неизменное, исцеляющее, всеобъемлющее состояние бытия, которое приносит подлинное счастье.

Мы в состоянии начать понимать этот более высокий уровень любви при помощи каббалистического изучения природы нашего бытия. Хотя большинство людей генетически однозначно принадлежат мужскому или женскому полу, психически каждый из нас включает в себя как мужские, так и женские аспекты. Они могут олицетворять напряжение всех противоположностей внутри нас. Их конфликты могут помешать нам найти целостность и внутренний покой, необходимый для того, чтобы в полной мере проявить дарования наших душ. Древо жизни дает нам шаблон для исследования напряженности противоположностей.

Вы можете помнить из предыдущей главы, что на Древе расширяющиеся *сефирот* справа считаются мужскими. По отношению к правой стороне *сефирот* слева считаются ограничивающими и женскими. Создание баланса между *сефиротами*, которые лежат напротив друг друга в левой и правой колонке, активирует *сефирот* из центральной колонки. Например, в правой колонке *сефира хесед* переполняется любящей добротой и состраданием. Партнер *хесед* в левой колонке — это *гебура*, *сефира* суждения и создания границ. Я упоминаю эти

две сефироты, потому что приведение *хесед* и *гебура* в баланс было особенно трудным для меня. Моя *гебура* сильнее *хесед*, и проявляется в виде суждения и границ, которые ограничивают поток сострадания. Когда эти два качества слева/справа находятся в балансе, а сострадание имеет адекватные границы, *сефира тиферет* (красоты), которая лежит посередине между ними (в сердце), активизируется. Когда я осознаю, что осуждаю, и сознательно открываюсь для сострадания, я могу на самом деле почувствовать, что мое сердце открыто. У других *хесед* сильнее, и их сверхсострадательная натура приводит к дисбалансу в отдаче. Границы их *г'вуры* нуждаются в усилении. Открытие баланса между отношениями правого и левого, мужского и женского, — это приведение в порядок, *тикун*, который может трансформировать наши жизни.

Когда *сефироты* центральной колонки, такие, как *тифферет*, активизируются путем приведения в баланс левого и правого, центральная колонка становится каналом просветления и приносит вниз *аур чадаш*, новый свет высшего сознания. Как показал Хокинс, дверь в духовные состояния, состояния высшего сознания — это любовь. Привнесение этого нового света для исцеления мира — главное намерение каббалистического учения, медитации и молитвы. Поэтому, согласно *Зоар*, исцеление отношений — это высочайший уровень *тикун*, приведения в порядок.

Древо — это схема для исследования отношений на каждом уровне: в самом себе, с другими и с Богом.



## Я САМ

Образец любви на Древе — это отношения между Парцфим 3<sup>а</sup>/мужчины и НОК/женщины.





**Запомните!**

Зе'ер Антин/З"А, архетип сына/мужчины, также называется Шесть, потому что состоит из 6 сефирот. Шесть также ассоциируется с буквой вав, потому что гематрия вав — это 6. З"А, вав и 6 — все олицетворяют мужское начало. Нуква/НОК — архетип дочери/женщины. Ее символизирует буква заин, ее гематрия — 7, и она олицетворяет женское начало.

Поместив 6 и 7, как вав/мужское и заин/женское начала, в знак бесконечность, мы можем визуализировать эти сложные идеи простым путем. 6 и 7 могут олицетворять все противоположные аспекты внутри нас самих. Сначала мы должны осознать свои 6-ки и 7-ки. Затем, когда 6-ки и 7-ки гармонизируются и осознанно балансируются, они суммируются, и получается 13 (рис. 12).

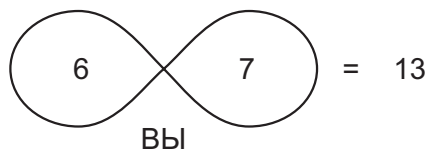


Рис. 12. Знак бесконечность  $6 + 7 = 13$

$6 + 7 =$  противоположные части вас в балансе.

$6 + 7 = 13$ .

13 — это гематрия любви/ахава/אהבה.

Соответственно, создание баланса создает любовь.

Исправление себя, балансирование наших 6 и 7 и восстановление любви, это путешествие, которое может пойти по множеству путей. Благие дела, молитва, медитация, разнообразные формы терапии, упражнения каббалы или энергетические практики — все это способствует нашему росту,

привнося свет, который освещает и исправляет наши темные места. Каждая связь 6 и 7 создает поле из 13, поле любви.

13 — это также *гематрия* слова *Эчад*/один/ТПК.

Поэтому любая связь 6 и 7 способствует созданию единства, целостности.

$$13 = \text{любовь} = \text{один} = 1.$$

В добавлении к тому, что число 13 является *гематрией* «любви» и слова «один», оно имеет дополнительное измерение в Каббале. 13 каналов соединяют высший свет сверхсознания с сознательными уровнями души. Их называют 13 *мидот*, Качества Милосердия, и эти 13 каналов — это каналы любви, сострадания, милосердия, доброты, эмпатии<sup>1</sup>. 13 *мидот* также считаются очень совершенной, возвышенной, экзальтированной интеграцией мужского и женского через *сефирот хесед* и *гебура*, которые находят баланс в *тиферет*, сердце (рис. 13).

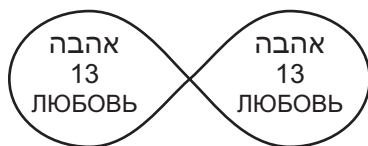


Рис. 13. Знак бесконечности любви

---

<sup>1</sup> 13 Божественных Качеств Милосердия можно найти в книге Эксодус (21:10) после происшествия с Золотым Теленком, когда Бог угрожал уничтожить людей Израиля вместо того, чтобы простить их. Бог обучил Моисея 13 Божественным Качествам Милосердия, чтобы люди могли пользоваться ими всякий раз, когда им будет необходимо просить о Божественном сострадании. Чтение их является важной частью процесса искупления грехов службы Йом Киппур.



## ОТНОШЕНИЯ С ДРУГИМИ

Когда вы привели в баланс  $6 + 7 = 13$  частей.

Соединяем с другими сбалансированными  $6 + 7 = 13$  частей.

Любовь соединяется с любовью. Вместе они образуют 26.

26 — это *гематрия* Имени  $\text{YHVH}/\text{יהוה-י}$ .

$\text{YHVH} = 1$ .

$26 = 1$ .

26 —  $\text{YHVH}$  — один.

Всекие сбалансированные, любящие отношения создают 26, выражение  $\text{YHVH}$ .

Сбалансированные отношения являются источником Единства

Вы		Другой					
<i>Эчад</i>		<i>Эчад</i>					
13	+	13	=	26	=	1	
1	+	1	-	$\text{YHVH}$	~	1	
1	+	1	-		-	1	

Любая связь 13 и 13 равна  $26 = 1$ .

$\text{YHVH}$  — это манифестация любви, которая связывает всех нас в ткани существования, и все это в сумме дает один.



## КОСМИЧЕСКАЯ СВЯЗЬ

По мере того, как мы продолжаем работать над личностным ростом и исправлением, все больше и больше 6 и 7 приходят в состояние баланса 13, любви и единства. Хотя конфликты могут возникать, повышенный уровень целостности,



создаваемый внутри, формирует основу для компромиссов и разрешения новых споров. На пути к проявлению уникальных даров нашей души, помните, что конфликты можно воспринимать как *клипот*, окружающие нас божественные искры. Разрешение конфликтов обнажает искры, которые таят в себе необходимые уроки в нашем путешествии. Каждый раз, когда 6 и 7 разрешаются в 13, мы становимся более сознательными, это означает, что мы способны вносить, удерживать и дарить больше света наших уникальных даров миру.

Когда в отношениях возникают конфликты, личная целостность способствует компромиссам и разрешениям, так как остается меньше багажа, который может быть потревожен и который необходимо защищать. Если мы уважаем собственные ошибки как источники роста, мы можем также найти внутри себя пространство, чтобы уважать процесс другого человека, его уникальный путь и то, чему эти отношения должны нас научить. Пространство, необходимое для самовыражения другого человека — это отражение Божественного отхода назад, *цимцум*, который сделал Творение возможным.

На более высоком уровне, 6/3<sup>А</sup> означает К<sup>БХ</sup>, а 7/НОК олицетворяет Шехину. Как внизу, так и наверху. Когда наши 6 и 7 объединяются в 13, Шехина, Бог внутри нас соединяется с К<sup>БХ</sup>, трансцендентным Богом. Любая связь создает больше любви. Человек за человеком, отношения за отношениями, космический духовный «интернет» расширяется. Вы все — отдельные личности, и, тем не менее, мы — единое целое.

Один из величайших умов нашего поколения, Джин Хьюстон, говорит об объединении любви внутри нас самих с любовью космоса: «Я верю, что получение доступа к глубинам любви внутри нас самих и ощущение ее связи с текущей любовью космоса откроет нашим жизням новое измерение... Этот союз любви освободит нас, чтобы мы были теми,

кем являемся на самом деле — живыми, дышащими человеческими выражениями вечной силы и заботы вселенной»<sup>1</sup>.

«Любовь внутри нас... объединенную с... любовью космоса» можно визуализировать, используя цветок жизни. Цветок — это древний символ сакральной геометрии, олицетворяющий базовый геометрический проект существования. Цветок помогает нам проиллюстрировать взаимосвязанности всей жизни.



## ЦВЕТОК ЖИЗНИ

Представьте себя как самовыражающегося, сбалансированного человека, как лепесток этой бесконечной паутины жизни.

Вы = лепесток = половина знака бесконечность (рис. 14).

Каждый человек/лепесток =  $6 + 7 = 13 = \text{ЛЮБОВЬ}/\text{אהבה}$ .

Всякая связь внутри цветка — это связь  $13 + 13$ .

Всякая связь  $13 + 13$  дает в сумме 26.

26 — это *гематрия*  $\text{YHVH}/\text{יהוה-י}$  (рис. 15).

$\text{YHVH}/\text{יהוה-י}$  — это один.

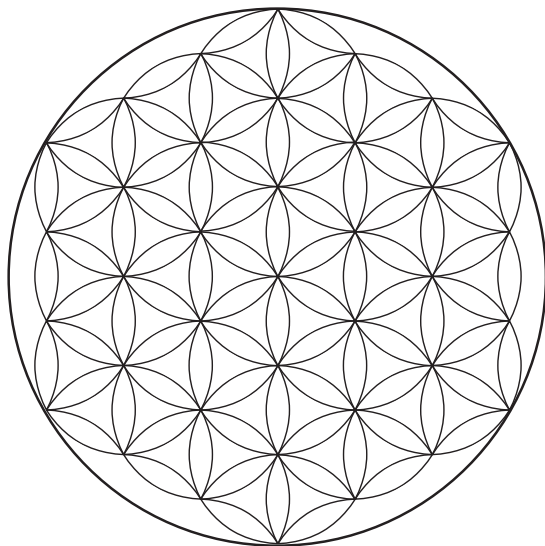
Всякая связь  $13 + 13$  равна  $26 = 1$ .

$\text{YHVH}/\text{יהוה-י}$  — это связь любви и любви. Любовь — величайшая сила в творении, будь она внутри нас, в наших отношениях с другими или же отражение нашей связи с Творцом.

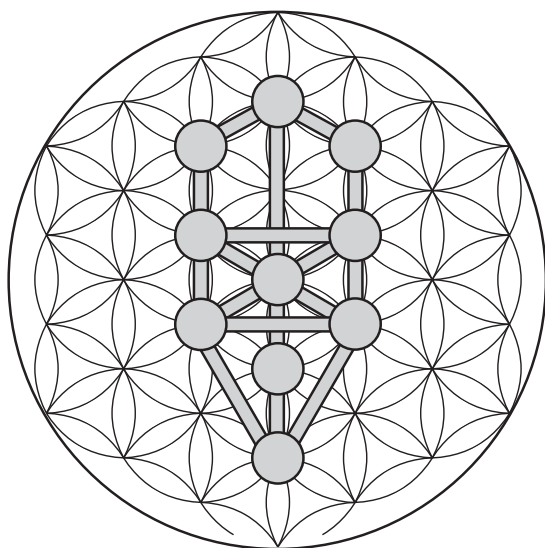
Не та ли это метафизическая «Божественная частица», которую ищут астрофизики? Всякий раз, когда любовь соединяется с любовью, результат — это проявление  $\text{YHVH}/\text{יהוה-י}$ , которое равно одному. Наша личная работа проходит через наши отношения и соединяет нас с силой беско-

---

<sup>1</sup> Переписка по электронной почте 5/5/17.



**Рис. 14.** Цветок жизни



**Рис. 15.** Древо жизни, спроецированное на Цветок жизни

нечной любви Бога. В конечном итоге, когда каждая душа оказывается исправлена, мы сможем все быть соединены посредством УНВН, посредством любви, и мы все будем едины друг с другом и с Творцом.



### АЛЕФ/ВОЗВРАЩАЕТСЯ

Возврат к *алеф*/один дарит прекрасный способ для завершения этой главы о Любви. Помните, что гематрия разложенного на части *алеф* = 26.

$$\text{ }^{\text{v}} \text{ Юд} = 10$$

$$\text{ }^{\text{v}} \text{ Вав} = 6 \quad \times$$

$$\text{ }^{\text{v}} \text{ Юд} = 10$$

Согласно *Зоар*, *юд*/<sup>v</sup> выше *вав*/<sup>v</sup> (диагональной линии) символизирует Небеса/*К"БХ*, а *юд* ниже *вав* олицетворяет Землю/*Шехину*.

Помните также, что *Юд*/*Юд*/<sup>v</sup> — это Божественное Имя, которое включает в себя Божественное мужское и женское начало. Это Имя символизируется буквой *алеф*. Вместо использования *вав*/*6* и *заин*/*7* для олицетворения мужского и женского начала, верхняя и нижняя части <sup>v</sup> *алеф*, как Божественное мужское и женское начало, можно заменить на символ бесконечности. *Вав* — элемент, связывающий их в *алеф*, может быть написан либо в центре, либо воспринят как связь между ними (рис. 16).

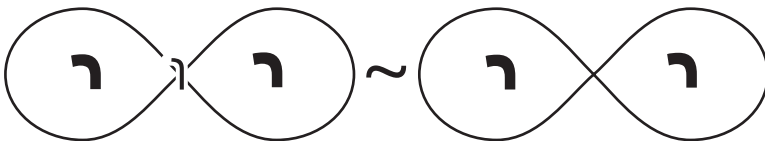
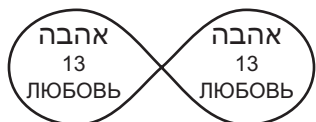


Рис. 16. Двойные символы бесконечности с *юд*

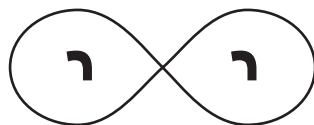
Когда буквы, входящие в состав алеф, символизируются знаком бесконечность, они также олицетворяют союз Небес и Земли/ К"БХ и Шехины (рис. 17).

В практиках в части 2:

Знак бесконечности  
любви



может часто  
взаимозаменяться



со знаком  
бесконечности  $\infty$

Рис. 17. Знак бесконечности любви и знак бесконечности  $\infty$

Каждый из них имеет гематрию 1.

Каждый из них имеет гематрию 26.

Каждый из них является источником 13 + 13, любовь и любовь. Они часто появляются в практиках, потому что «любовь» — это метафизический клей, который удерживает вместе все существование<sup>1</sup>.



## ЗАНИМАТЕЛЬНАЯ ГЕМАТРИЯ

*Раз/רז* — это древнееврейское слово, означающее «тайна», будучи тайной, она всегда останется по своей сути непознаваемой. Давайте используем гематрию и увидим, что лежит в ее основе. Вы можете помнить, что *аур/свет/רוך* и *Эйн Соф/бесконечность/אין סוף* оба имеют одинаковую гематрию, 207.

<sup>1</sup> Равви Дэвид Купер. Экстатическая Каббала. — С. 52.

## Часть 1. Основы

*Раз* также имеет *гематрию* 207, поэтому свет, бесконечность и тайна глубоко связаны друг с другом.

Напишите слова *аур* и *раз* одно за другим, как отношения между числами в дроби.

$$\frac{\text{Свет/аур.} \quad \text{ר/ו/א} \quad \text{אור}}{\text{Тайна/раз.} \quad \text{ז/ר} \quad \text{רז}}$$

Буква *resh*/ר обнаруживается в обоих словах. Как будто бы сокращая дробь, чтобы привести ее к наименьшему знаменателю, вычеркните *resh*/ר наверху и внизу.

В *аур*/רוא в итоге остается *вав*/ו + *алеф*/א    ו    א.

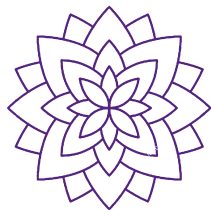
В *раз*/זר остается *заин*/ז    ז.

Помните, что *вав*/ו олицетворяет Божественное мужское начало, а *заин*/ז — Божественное женское начало.

*Алеф* соединяет *вав*/ו и *заин*/ז. *Алеф*, эквивалент гематрии УНУН, это мост между  $6 + 7 = 13$ , к любви. *Алеф*, как один, это источник силы в центре тайны света. Это знак бесконечность, который удерживает Божественное мужское и женское начало, противоположности, внутри себя и является местом, где 2 могут объединиться, не теряя своей индивидуальности.

## א

Любовь/бесконечность/УНУН/тайна/вдохновение/Божественное венчание/единство и множественность в балансе: *Алеф* и его прекрасный символизм лежит в основе части 2.



## Глава 11

# ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА

Энергетическая медицина — это признание того, что мы состоим из энергии, а наше здоровье и жизненная сила зависят от баланса и потока этих энергий. Столетие назад Альберт Эйнштейн провозгласил, что энергия — это все, что есть. Он продемонстрировал, что физическая материя, которую мы на самом деле можем ощущать, и энергия, которую большинство из нас ощущать не могут, на самом деле являются формами одного и того же явления. Наши мысли, эмоции и наши плотные физические тела состоят из энергии. Энергии наших тел динамичны и общаются друг с другом, сплетая физический, эмоциональный и ментальный планы с анатомией, которая известна на протяжении тысячелетий.

Согласно нобелевскому лауреату в области медицины Альберту Сент-Дьерди: «В каждой культуре и в каждой медицинской традиции, существовавших до нас, целительство осуществлялось при помощи движения энергии»<sup>1</sup>. Слово «медицина» в словосочетании «энергетическая» подразумевает восстановление баланса, потока и жизненной силы в энергетическом теле, а также поддержание, необходимое

---

<sup>1</sup> Информация взята с сайта <http://www.azquotes.com/quote/997585>.

для того, чтобы тело могло использовать свою внутреннюю мудрость и исцелять себя.

Энергетическая медицина, как и Каббала, уходит корнями на тысячи лет в прошлое. Также, подобно Каббале, она переживает современный период возрождения, становится все более популярной в качестве альтернативы и дополнения к западной медицине. Западная медицина фокусируется на облегчении симптомов в уже разбалансированной системе, и фармацевтические препараты с их вездесущими побочными эффектами часто являются лечением выбора. На контрасте энергетическая медицина — это холистический подход, сфокусированный на поддержании хорошего самочувствия и устойчивости. Энергетическая медицина пользуется внутренней способностью тела к исцелению, и когда заболевание случается, поддерживает эту способность, восстанавливая нарушенный энергетический баланс и поток.

Я изучала энергетическое целительство по нескольким программам, прежде чем встретила Донну Иден. Меня привлекла Энергетическая медицина Иден (ЭМИ), потому что, будучи по образованию ученым, я получала более логический способ работы с предметом, который является нелинейным и интуитивным. Мне нравилось то, что для справки были доступны учебники. Подобно Каббале, учителя могут передать базовые знания, но от студента зависит, будет ли он углубляться в учение посредством практики и опыта. Несмотря на то что я скептик по натуре, сразу же убедилась в ценности этого метода.

Мой преподаватель, Донна Иден, родилась со способностью четко видеть энергию. Некоторые люди в состоянии видеть ауру. Донна может видеть каждую деталь энергетической анатомии, включая меридианы, чакры и их цвета. Хотя это немного пугает — знать, что, когда она смотрит на тебя, могут вскрыться твои самые глубинные секреты, при этом чувство-



вать себя в полной безопасности из-за ее невероятно открытого сердца. Многие люди, которые видят энергию, не знают, как это интерпретировать. Донна работала с тысячами клиентов и много училась, чтобы иметь возможность использовать свой дар для обучения других. Курс «Прикосновение Здоровья» дал ей инструменты практической кинезиологии, которую иногда называют тестированием мышц или тестированием энергии, позволившей оценивать энергию, даже не видя ее<sup>1</sup>.

ЭМИ наделяет людей способностью приводить в баланс и заботиться о собственном энергетическом теле. Энергетическая медицина, книга о практиках для благополучия, созданная Иден и ее мужем доктором Дэвидом Файнштайном, была впервые опубликована в 1997 году. С тех пор поле энергетической медицины очень выросло. По всему миру есть обученные практики и студенты ЭМИ. Канал YouTube переполнен видео с упражнениями по ЭМИ. ЭМИ включает такие великие традиции, как китайская медицина и чакры из йоги, наравне с другими исцеляющими практиками. Она включает в себя многое. Практики продолжают усиливать эффективность упражнений и лечения, основываясь на своем собственном опыте.

Миссия ЭМИ — наделить человека способностью приводить в баланс и заботиться о своих собственных энергетических телах, поднимая таким образом вибрацию планеты по одному человеку за раз. Сегодня доступно множество разновидностей энергетической работы: рейки, нулевая точка, терапия полярностей — вот лишь немногие. Большинство из них зависят от обученных практиков, что отличает их от самостоятельной заботы и усиления энергии. Для длительных изменений самостоятельная работа является необходимым условием.

---

<sup>1</sup> Информация взята с сайта [www.touch4health.com](http://www.touch4health.com).

Студенты, клиенты и практики наравне регулярно работают со своими собственными энергиями. Упражнения Иден помогают активировать внутренние целительные силы организма при помощи серии простых упражнений, которые называются повседневной работой. Она помогает поддерживать энергии в состоянии активности и делает возможной максимальную жизненную силу вне зависимости от того, через какие стрессы проходит человек. Упражнения также создают основу для более глубокой работы. Простые действия — например растяжка и движение тела, помогают создать пространство для течения энергии. Руки интенсивно приводят энергию в движение и могут восстановить баланс, соединив определенные области и точки. Далее тело может совершать те действия, знания о которых содержатся внутри него, исцелять и оставаться здоровым.

Практик ЭМИ учится оценивать дисбаланс и блоки в энергетическом теле клиента. После работы по их исправлению практик помогает определить, какие дополнительные упражнения будут самыми эффективными для долговременных изменений. Далее клиент решает сам, работать ли ему самостоятельно с энергиями между сессиями. При регулярной практике тело становится здоровее и более устойчивым.

Большинство практик части 2 имеют в своей основе упражнения Иден или упражнения, вдохновленные Иден.



## ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ АНАТОМИЯ

ЭМИ признает 9 различных систем, которые составляют нашу энергетическую анатомию. Они включают в себя чакры, меридианы, электрическую систему, скрытую решетку под-

держки, ауру, которая окружает тело как кокон света, и особую группу энергий, которая называется светящиеся контуры. Все эти системы находятся в постоянном движении и постоянном общении, и все они влияют друг на друга. ЭМИ работает с ними всеми, но для наших целей мы сфокусируем внимание на четырех из них<sup>1</sup>.

1. Чакры.
2. Меридианы.
3. Аура.
4. Светящиеся контуры.



## ЧАКРЫ

Поскольку практика йоги стала широко распространена, многие люди знакомы с ее понятием о чакрах. Образованные от слова «колесо» на санскрите, чакры — это энергетические структуры, центры вращающейся энергии, которые распределены по всему телу. Основные чакры — это 7 «завитков» энергии, которые пронизывают центр тела от основания туловища до макушки (рис. 18). Есть чакры в основании туловища, нижней части живота, солнечном сплетении, в сердце, в горле, между бровей и на макушке. Они влияют на функции тела и эмоции. Подобно базам данных энергетической памяти, чакры содержат отпечатки, записи всех значимых мыслей или переживаний.

---

<sup>1</sup> Есть дополнительный энергетический рисунок, который наблюдает Донна Иден и называет бриллиантовой мозаикой. Соединяя и небо, и землю, она странным образом похожа на геометрическую форму Древа жизни. Это может стать темой для будущих исследований.

Часть 1. Основы

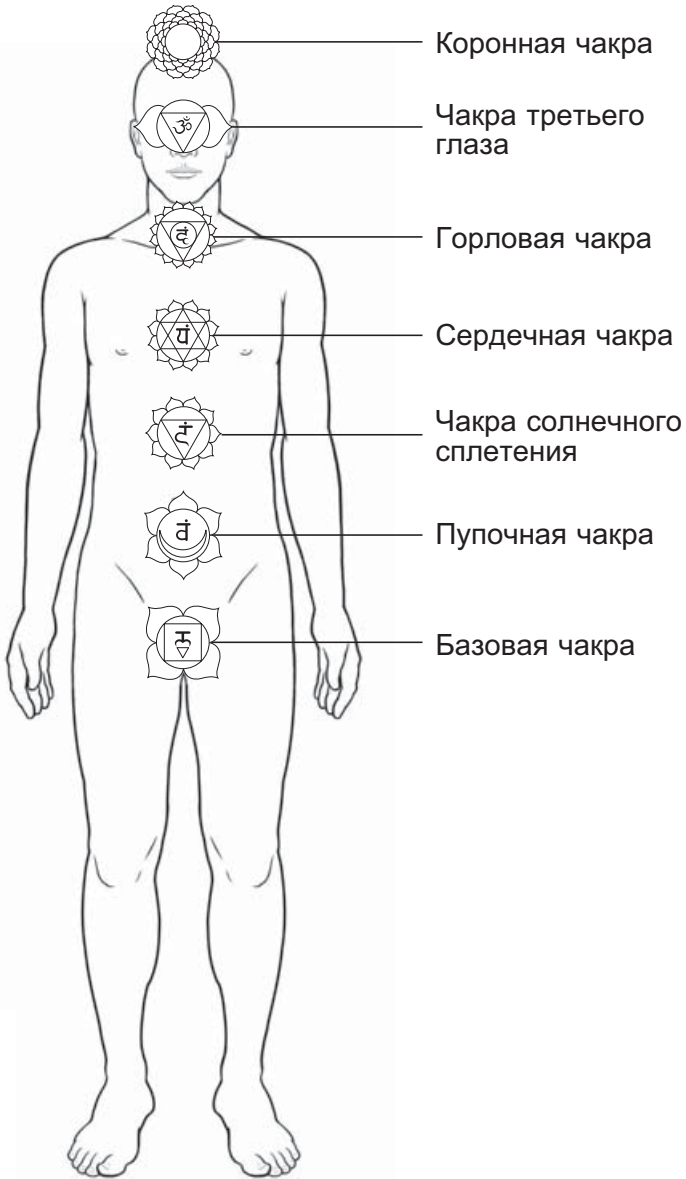
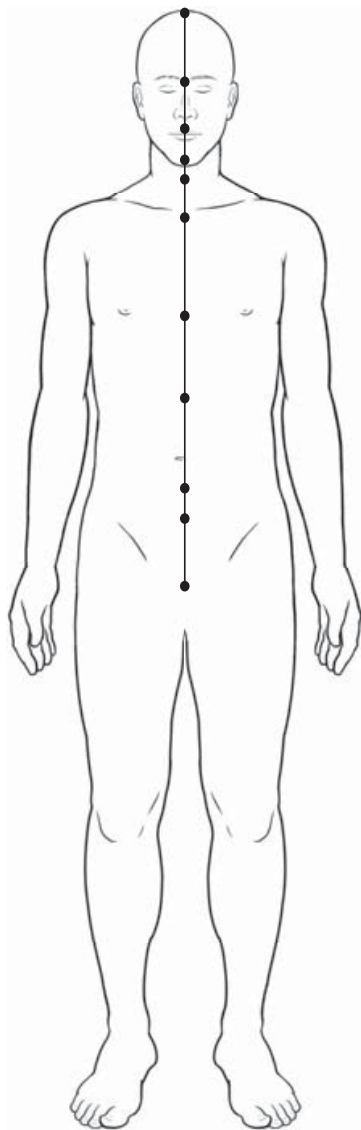
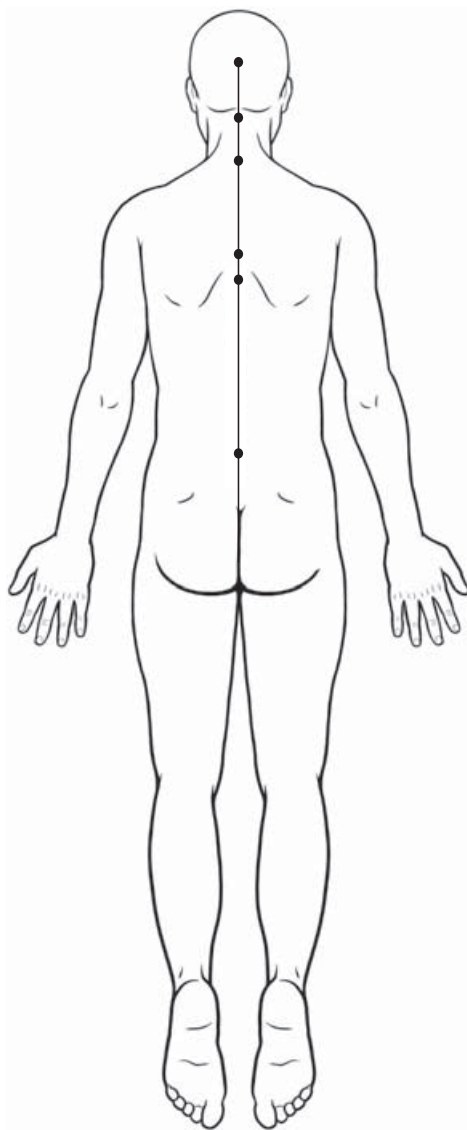


Рис. 18. Чакры



Руководящий канал



Центральный канал

Рис. 19. Два канала

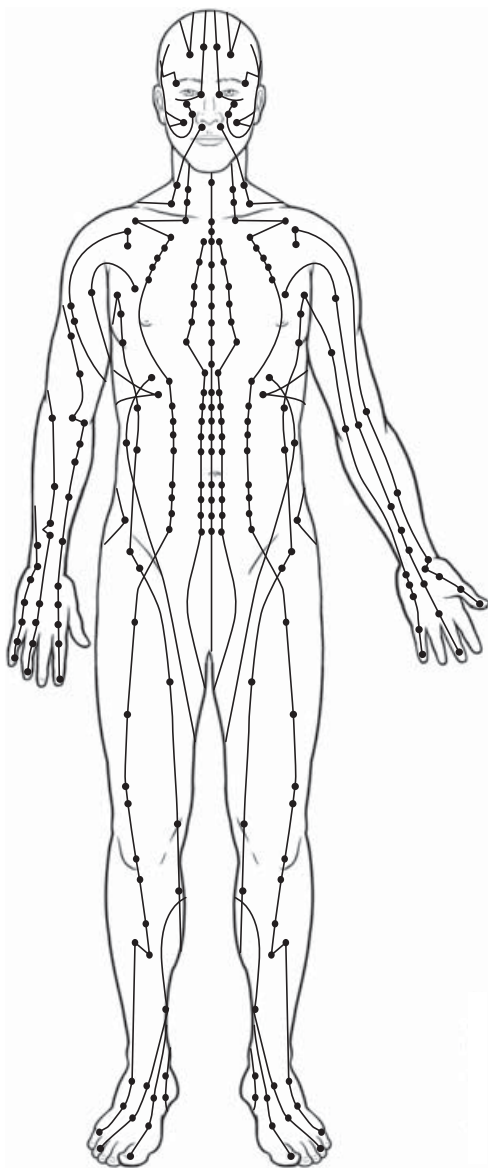


Рис. 20. Меридианы



## МЕРИДИАНЫ

Меридианы (рис. 20) — это 14 взаимосвязанных каналов энергии, которая подобно реке течет через тело. Они лежат в основе восточной медицины и акупунктуры. Меридианы соединяют все органы и системы тела, обеспечивая постоянное общение и получение обратной связи как из внутренней, так и из внешней среды. За исключением центрального и руководящего каналов (рис. 19), которые соответственно проходят вверх спереди и вверх сзади, меридианы являются двусторонними.



## АУРА

Аура — это поле энергии света, которое окружает живые существа. Подобно клеточной мембране, ее первостепенная задача — служить фильтром, защищая тело от токсичных и разрушительных энергий и впуская полезные энергии.



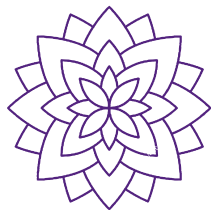
## СВЕТЯЩИЕСЯ КОНТУРЫ

Светящиеся контуры — это энергии радости и чудес, которые в буквальном смысле «зажигают вас». Они могут проходить в любую точку тела, где бы они ни оказались нужны. Некоторые говорят, что эти тонкие энергии света напрямую связаны с душой. Из-за того что они являются светом, их можно считать нашей прямой связью с Божественным, сферой Бесконечного Света.

Светящиеся контуры активируются, когда вы самозабвенно смеетесь, когда вы «в ударе», когда переживаете величие природы или захвачены прекрасной музыкой. Вы находитесь в состоянии благоговения или блаженства и можете чувствовать мурашки по телу или холодок. Вы можете ощущать себя частью расширенной реальности, даже состояния Единения со вселенной, где время останавливается. Кроме того, светящиеся контуры заразны. Когда загорается чей-то свет, он активирует свет в других, и все получают от этого пользу. Нас естественным образом влечет к этим более высоким вибрациям подобно тому, как железная стружка притягивается к магниту. Из-за того что упражнения со светящимися контурами — естественный мост между физическим и духовным, они лежат в основе нескольких практик из части 2.

Мы более подробно рассмотрим эти четыре аспекта энергетической анатомии в следующей главе, в особенности то, как они связаны с Каббалой.





## Глава 12

# ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА И КАББАЛА



### ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА

Древние ученые и целители, чьи учения лежат в основе Каббалы и энергетической медицины, наблюдали жизнь с совершенно иного ракурса. Сегодня мы можем понять ценность их восприятия как часть расширенного мировоззрения.

Напомню, что Каббала основана на попытке понять природу Бога и наших отношений с Творением и Творцом. Миссия Каббалы заключается в том, чтобы найти связь с Творцом, Источником Бесконечного Света, который символизирует Небо, чтобы принести вниз свет высшего сознания. Каббалисты, такие как Ари, которые чувствовали энергию, интерпретировали свои ощущения в контексте анатомии души и связи с Богом.

На контрасте, энергетическая медицина берет начало из мира творения, из природы, из земли. На протяжении веков многие культуры описывали анатомию энергетического тела и практиковали энергетическое целительство. Например, лекари нескольких народов, изначально населявших

Америку, Перуанские шаманы и другие туземные целители создавали практики и ритуалы, которые были сонастроены с энергией земли. Индийские йоги и кельтские целители работали с энергией чакр, основываясь на собственных традициях, ритуалах и верованиях. Разнообразии толкований одного и того же явления обеспечивает богатство и глубину нашему собственному пониманию целительства.

Китайская медицина, основа ЭМИ, базируется на тысячелетних наблюдениях за природными циклами и их взаимоотношениями с физическим благополучием и заболеваниями.

Элементы, которые образуют эти циклы — вода, дерево, огонь, земля и металл — это физические субстанции, которые связаны с земными метафорами.

Всегда были те, кто мог воспринимать энергию при помощи своих органов чувств. Толкование этих ощущений со временем превращалось в способ мировосприятия. Хотя одна смотрела на Небеса, а другая — на Землю, Каббала и энергетическая медицина пересекаются и дополняют друг друга поразительным образом.

Возьмем для примера древний утренний ритуал перед молитвой, когда взрослый иудей надевал теффелин (рис. 21).

Хотя неизвестно о наличии какой-либо связи с китайской медициной или философией, этот ритуал использует акупрессурные точки для связи с Богом. Чтобы надеть или «наложить» теффелин, необходимо обернуть кожаные ремни вокруг руки, кисти и головы тщательно прописанным образом. К ремням прикреплены кожаные молитвенные коробочки, которые помещаются на голову и недоминантные бицепсы. Тщательное расположение ремней и размещение коробочек — это применяемая в виде ритуала акупрессура, чтобы поднять дух и очистить ум для молитвы. Многие из точек, стимулируемых ремешками, соответствуют китайским акупунктурным точкам Окно или Небеса, которые соеди-

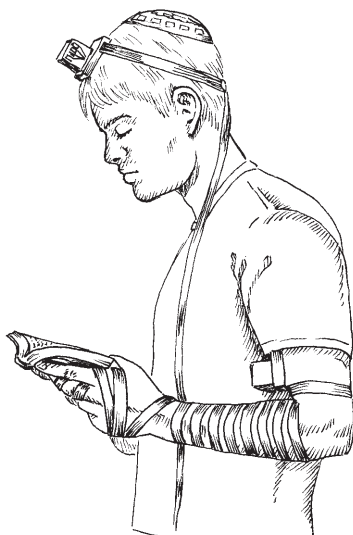


Рис. 21. Человек в теффелине

няют сердце и ум. Это пример настоящего каббалистического отношения к физическому телу, но его цель — в том, чтобы подняться выше<sup>1</sup>. Тело соединяется с Небесами, не с Землей.

Недавно я узнала о еще одном пересечении китайской медицины и иудейского ритуала. Когда раздел из Торы читается в синагоге, этот отрывок демонстрируют, подняв вверх открытый свиток. Конгрегация поднимается, поет хвалу Торе, и в некоторых общинах есть обычай тыкать мизинцем в свиток. Тыканье в Тору мизинцем было неизвестным мне обычаем, и мне было очень любопытно узнать о его происхождении. Поиски в интернете открыли мне, что существует множество мнений относительно происхождения данного обычая и никакого конкретного ответа. Однако же этот обы-

---

<sup>1</sup> Стивен Шрам. Теффелин: Древний рецепт акупунктурных точек для ясности ума.

чай дает проблеск того, что древние связи были возможны. Путь сердечной энергии, сердечный меридиан оканчивается на кончике мизинца. Когда люди тыкают мизинцем в Тору, это мгновенно переносит энергию сердца прямо к Торе.

Несмотря на различие в подходах, и Каббала, и энергетическая медицина основаны на природе исцеления взаимоотношений. Человек в гармонии с собой, с другими и со своим окружением течет с позитивной энергией жизненной силы, которая влияет на все их взаимодействия. Здоровье и жизненная сила требуют баланса и течения на всех уровнях существования: физическом, эмоциональном и ментальном. Каббала добавляет уровень духовности, отношений с Богом. Дисбалансы и блоки на любом уровне могут привести к созданию картины болезни у других людей, поэтому важно смотреть на всю картину, на энергию и на Каббалу.



## ЧАКРЫ И ДРЕВО ЖИЗНИ

Хотя Древо является концепцией, воображаемой на первом человеке, сотканном из света, может быть, полезно представить Древо на настоящем физическом теле. Покойная каббалистка Леонора Лит в книге «Секретная доктрина Каббалы» провела параллели между *сефиротами* и чакрами. Это поразительное сравнение помогает продемонстрировать, как каббалисты и индийские йоги интерпретировали одни и те же энергетические модели человека сквозь фильтры своих собственных верований, культуры и эпохи. Все эти толкования являются действенными и служат тому, чтобы улучшить нюансы в нашем понимании.

Например, традиция йоги и Каббала разделяют идею того, что мы являемся вместилищами божественного света, и чем

прочнее наш «сосуд», тем больше света мы можем удерживать и излучать. Традиционное приветствие на санскрите, *намасте*, означает «божественный свет во мне узнает и почитает божественный свет в тебе».

Напомню, что чакры — это центры концентрированной энергии. Слово *чакра* происходит от санскритского корня «колесо» или «диск». Чакры — это завитки, вращающиеся в определенных точках на тонком энергетическом теле. Чакр множество, но 7 основных чакр проходят по центральной части тела. Например, 3-я чакра расположена в центре солнечного сплетения. Наше благополучие напрямую связано со здоровьем наших чакр. С ними можно работать непосредственно на теле. Оценка энергии позволяет оценить и скорректировать дисбаланс и другие проблемы, которые имеют непосредственное влияние на наш ум, эмоции и физическое тело.

Хотя на приведенных ниже диаграммах *сефироты* могут выглядеть как чакры, помните, что Древо — это ментальная концепция, состоящая из архетипов, символов и качеств. Это нелинейная голограмма, существующая одновременно на физическом, эмоциональном, ментальном и духовном планах. Дисбаланс сефирот тоже можно оценить и сбалансировать, но техники исцеления таких дисбалансов не являются физическими. Как учил меня доктор Джоди Шемс Принцивалли, каббалистическое целительство может происходить полностью в уме целителя.



## КОРНИ В НЕБЕСАХ/КОРНИ В ЗЕМЛЕ

Чакры часто называют по номерам. Нумерация начинается со связи с землей. Корневая чакра считается 1-й, корона — 7-я и самая высокая (рис. 22). На Древе это все перевернуто. Корона, *Кетер*, также является самой высо-

Часть 1. Основы

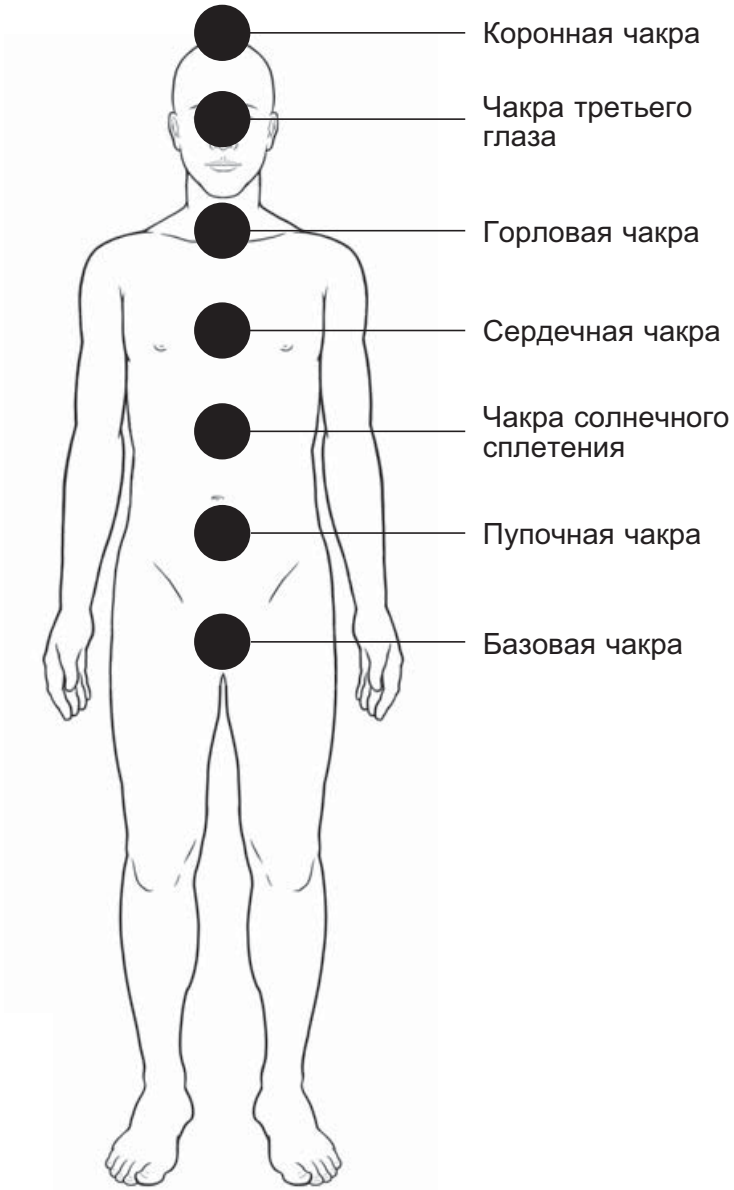


Рис. 22. Возвращение к чакрам

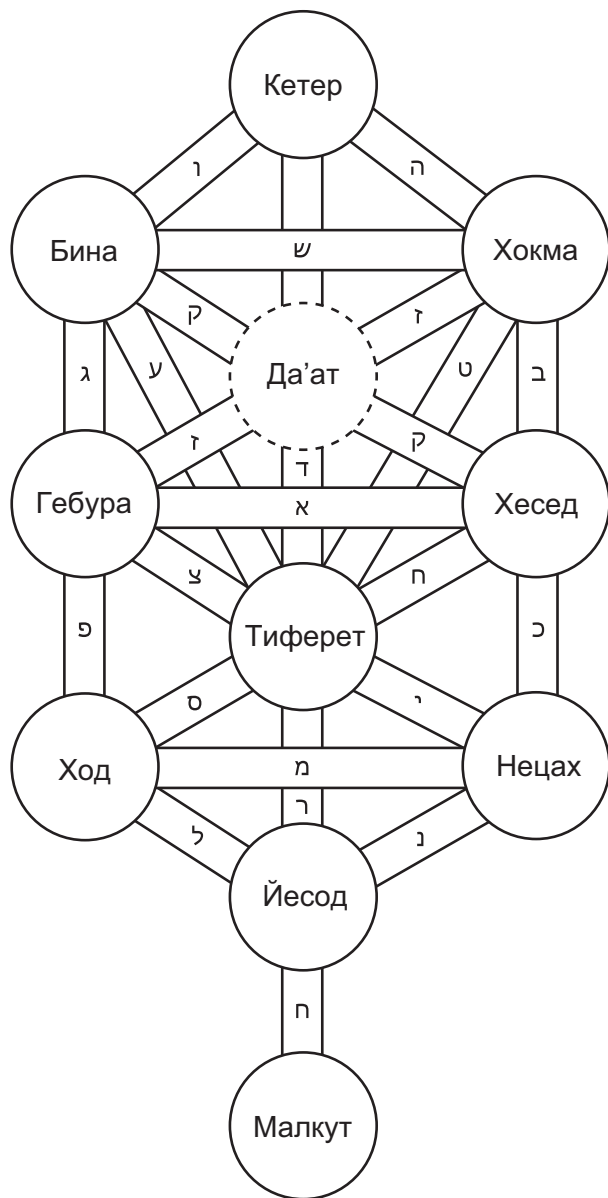


Рис. 23. Древо жизни

кой точкой, но считается *корнем*, потому что она находится ближе всех к *Ор Эйн Соф*, Источнику Бесконечного Света. Говорится, что Древо перевернуто вверх ногами, потому что корни дерева находятся на небесах. Соответственно *Кетер* можно было бы считать первой *сефирой*, но номера в отношении *сефирот*, если и используются, то очень редко.

Семь основных чакр проходят от земли к макушке по центральному каналу спереди и сквозь тело. Древо также имеет центральную колонку, и *сефирот* в центральной колонке имеют много общего с соответствующими чакрами, особенно с 1-й, 2-й, 4-й, 6-й и 7-й (рис. 23).



## ЦЕНТРАЛЬНАЯ КОЛОНКА СЕФИРОТ В СРАВНЕНИИ С ЧАКРАМИ

1. Первая чакра, корневая, может сравниться с *Малкут*. Корневая чакра — это физическая связь с землей. Она хранит в себе механизмы выживания, безопасности, защищенности, истории племени или семьи, а также ожидания.

*Малкут* — это сложное понятие. Помимо качеств, представленных в корневой чакре, *Малкут* — выражение Божественного женского начала/*Шехины* и физического мира.

Помните, что Древо состоит из света, но *Малкут*, подобно луне, не имеет своего собственного света. Из-за того, что *Малкут* — это *сефира*, находящаяся на самом большом расстоянии от *Кетер* и связи с Бесконечным Светом, весь Свет оказывается распределенным между другими *сефиротами*, прежде чем достигнуть ее непосредственно. Вместо этого она имеет уникальную роль. Она принимает и удерживает свет, который приходит от верхних *сефирот*, создавая стабильность всего Древа. Чем сильнее, устойчивее и стабильнее



*Малкут*, тем больше света может вмещать Древо. Интересно, что я прожила это на собственном опыте, изучая каббалистические тексты. Слова на странице могут иметь такую мощную духовную энергию, что чтение или слушание их приводит к тому, что наша группа чувствует головокружение и нестабильность. Мы останавливаемся и фокусируемся на *Малкут*, сознательно возвращаясь к твердости наших физических тел, прежде чем продолжаем работу с текстом.

Каббалистическое целительство также становится возможным при помощи силы *Малкут*. В энергетическом целительстве заземление является необходимым, и это по большей части функция корневой чакры. В каббалистическом целительстве это *сефира Малкут* создает стабильный и безопасный сосуд для исцеления.

2. Утроба или вторая чakra может сравниться с *Йесод*.

Вторая чakra разделяет с *Йесод* качества создания связей, сексуальность, творчество, радость и удивление. Поскольку Каббала ориентирована на мужчин, *Йесод* часто называют мужским фаллосом. Это контрастирует с названиями «утроба» или «сакральная чakra», которые используются для второй чакры.

3. Четвертая чakra в области сердца, и ее называют сердечной. Она занимает центральное место относительно всех остальных чакр: 3 чакры находятся выше и 3 чакры — ниже. Сердечная чakra удерживает энергию любви к себе и к другим, заботу и сострадание, как это делает *Тиферет*, который переводится как «красота». *Тиферет* тоже находится посередине, в центре *Зе'ер Аннин* (3"А), 6 *сефирот*, которые составляют архетип сына/мужчины.

4. Шестая чakra расположена в области третьего глаза, между бровями. Она соответствует *Да'ат*, «квази» сфера, которая буквально означает «знание». Чakra третьего глаза,

подобно *Да'ат*, является источником интуиции, внутреннего знания и космического видения.

*Да'ат* создает баланс между *Хокма/мудрость* и *Бина/понимание*, правым и левым полушарием. В метафизической анатомии *Адам Кадмон*, этот аспект *Да'ат*, подобно шестой чакре, находится в области третьего глаза. Он связан с мозолистым телом — анатомическим мостом, отделяющим полушария мозга. Другой аспект *Да'ат* соединяет ум и сердце. *Да'ат* — это точка баланса напряжения противоположностей и проход, через который, как говорят, божественное вдохновение, *Руах Хакодеш*, проникает в тело.

Из-за своей непостижимой природы, *Кетер*, высочайший мир Духа (*Ацилут*) иногда не включается в 3 низших мира. Согласно *Сефер Йецира*, *сефирот* ровно 10, поэтому, когда *Кетер* скрыт и не включен в эти 10, *Да'ат* воспринимается как проявленный аспект *Кетер*.

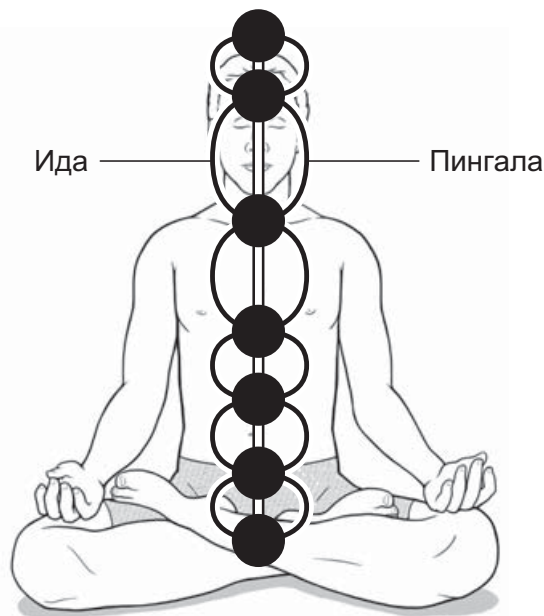
5. Корона — чакра, расположенная на макушке головы, соответствует *Кетер*, также называемой «корона». *Кетер*, подобно коронной чакре, это связь духа и универсального Единства.

Многие целители и ученые также выделяют восьмую и девятую чакры, которые находятся над головой и соединены с высшим сознанием.



## ПРАВАЯ И ЛЕВАЯ КОЛОНКИ

Семь основных чакр проходят по центру тела. Это соответствует центральной колонке *сефирот*, «стволу» Древа. Кроме того, Древо также имеет колонки справа и слева, *сефирот* которых являются полярными противоположностями (рис. 24). Центральная колонка — это колонка баланса между ними.



**Рис. 24.** Сидящий человек, демонстрирующий связи чакр и нади

Существует ли соответствующий баланс в чакрах?

Хотя это выходит за рамки этой книги, можно отметить, что в йоговской/индуистской традиции говорится об энергетических каналах, называемых *нади*. Два из этих канала пересекаются и подобно змеям поднимаются вдоль центрального канала слева и справа тела, пересекаясь в чакрах.

Согласно индуистской тантре, существует 72 000 или даже больше *надис*, через которые подобно электрическому току проходят стимулы от одной точки к другой. Система *нади* существовала на Востоке задолго до чакр, меридианов или Древа. Интересно поразмышлять над тем, что, вероятно, наблюдение за *нади* когда-то давно эволюционировало в чакры, меридианы и даже Древо.



## ДРЕВО И КИТАЙСКАЯ МЕДИЦИНА

Китайская медицина основана на естественных циклах земли. Энергия визуализируется во взаимосвязанных каналах, называемых меридианами, которые проходят через тело подобно реке. Меридианы соответствуют различным органам и физическим системам, временам года и свойствам инь/женского и ян/мужского.

Говоря более абстрактно, 22 буквы древнееврейского алфавита образуют стабилизирующие каналы на Древе жизни, соединяя *сефирот*, подобно меридианам.

В китайской медицине, как и на Древе, правая сторона тела считается более янской/мужской, а левая сторона — иньской/женской. Однако понятие пола является относительным в Каббале. Хотя 2 из 10 *сефирот*, *бина/парцуф* Эма (Мать) и *малкут/парцуф* Нок (дочь/женщина) считаются более женскими, Древо — это голограмма, поэтому половые различия присутствуют в различных формах и отношениях друг с другом в каждой *сефире* и *парцуфе*. В китайской медицине пол является особенным. Из 14 меридианов 7 считаются янскими и 7 — иньскими. 14 образуют 7 пар инь/ян, связанных друг с другом как мужа и жены (рис. 25).

Небо и Земля — это также универсальные символы мужского и женского. В Каббале они представлены на Древе при помощи *парцуфим* 3”А как К”БХ и НОК как *Шехина*. Это абстрактные понятия с множеством богатых слоев смысла, который необходимо открыть. В китайской системе меридианов идеи о небе и земле основаны на природном ритме, особенно в отношении течения меридианов. Большинство янских энергий (небо), таких как желудок, желчный пузырь, мочевой пузырь, берут начало в голове и текут вниз по телу. На контра-

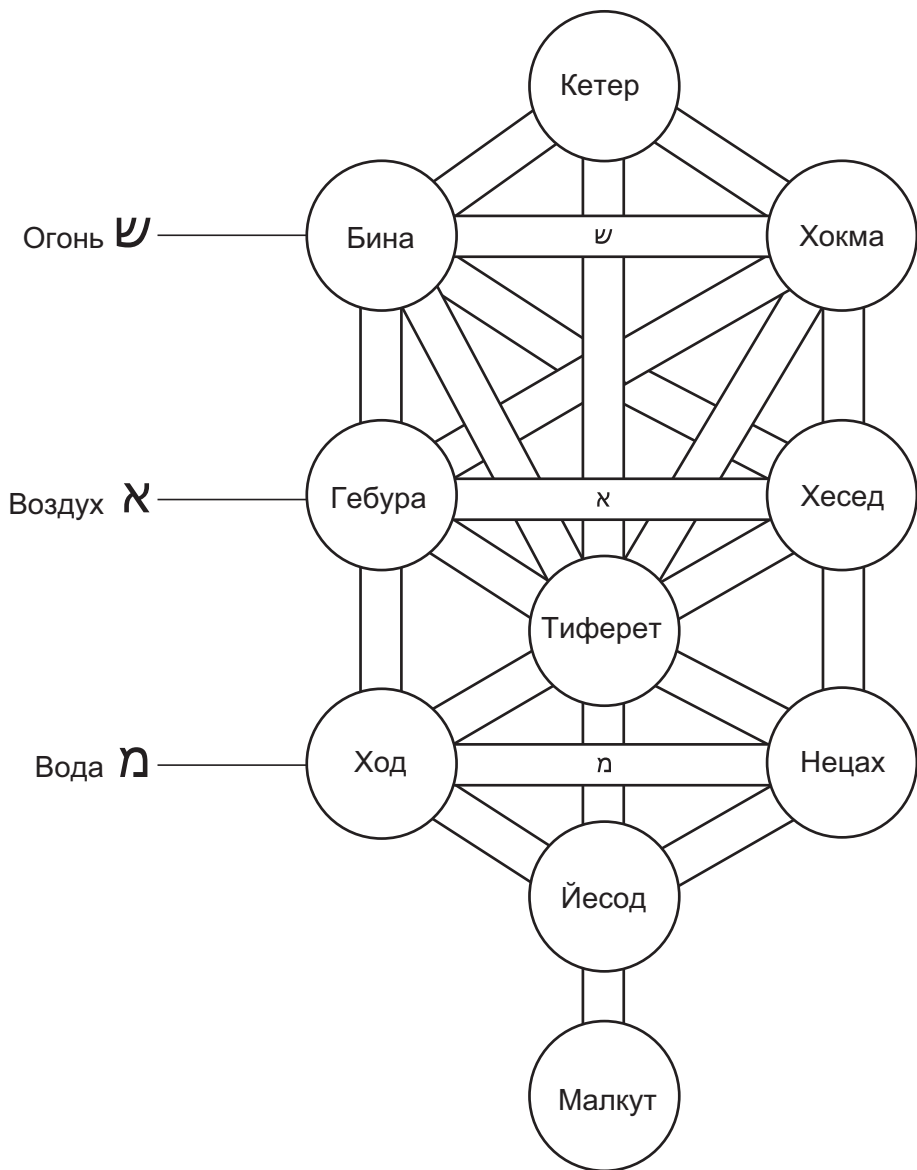


Рис. 25. Элементы и Древо жизни

сте, большинство иньских энергий (земля), таких как почки, печень и селезенка, начинаются у стоп и текут вверх по телу.

Это понятие о том, что мужские энергии текут сверху вниз, а женские энергии поднимаются снизу вверх, также обнаруживается в букве *алеф*. Верхняя *юд* олицетворяет поток мужского сознания, сверху вниз, а нижняя *юд* — женское начало, которое привлекает мужское снизу вверх.



## ЭЛЕМЕНТЫ И ДРЕВО ЖИЗНИ

Китайские меридианы соответствуют 5 базовым элементам: вода, дерево, огонь, земля и металл.

Элементы также обнаруживаются на Древе. 3 буквы, которые лежат в горизонтальных связях между правой и левой колонками, называются материнскими буквами и олицетворяют элементы огня, воздуха и воды. Между *Бина*/пониманием и *Хокма*/мудростью есть *ш/шин*/огонь. Между *Хесед*/состраданием и *Гевура*/осуждением есть *к/алеф*/воздух. Между *Нецах*/выносливостью и *Ход*/благодарностью есть *п/мем*/вода.

Элемент земли — это базовый элемент в китайской медицине. Земля на Древе понимается как синтез огня, воздуха и воды. Нет буквы, означающей мать-Землю.



## КАББАЛА И СВЕТАЩИЕСЯ КОНТУРЫ

Анатомия, состояние и вознесение души широко изучаются в Каббале. Есть 5 различных слоев души, которые ассоциируются с частями Древа, с семьей *Парцуфим*, разными мирами и Именем *YHVH*. Они варьируются от низшей

животной души, *Нефеш*, до высшей души как части Единства, *Йичеда*». Для наших целей мы можем собирательно называть их *Нешама*/душа. Душа — это жизненная сила, она считается чистой, как это говорится в иудаизме, через ежедневные аффирмации: «YHVH, душа, которой ты меня наделил, чиста».

Я удивилась, когда обнаружила обсуждение души в энергетической медицине, но не удивилась, когда выяснила, что душа ассоциируется с энергиями света, которые называют светящимися контурами. Светящиеся контуры — это энергии радости и исцеляющих чудес<sup>1</sup>.

Как было описано ранее, светящиеся контуры не двигаются по меридианам, но могут перемещаться туда, где в них есть потребность. Когда они активируются ощущениями изумления, благоговения или блаженства, тело мгновенно полностью освещается. В эти моменты вы также можете чувствовать себя частью расширенной реальности, даже едиными со вселенной. Физические ощущения, такие как мороз или мурашки, говорят нам о том, что наши огоньки включены, даже если мы их не видим.

Эти огоньки распространяются от человека к человеку, и мы часто ощущаем на себе это явление, когда видим активированные светящиеся круги в ком-то другом. Когда люди видят, как невеста идет по коридору, или молодую маму, держащую младенца, мы видим их «светящимися», «сияющими», «озаренными светом», и их свет активирует наш.

Бесконечный свет — это способ говорить о Боге-Творце, и это божественный свет, который активирует Древо жизни. Мы даже можем представить светящиеся контуры, как боже-

---

<sup>1</sup> Они имеют множество имен, таких как странные потоки, неординарные сосуды или чудесные провода. Когда их называют светящимися контурами, это помогает соединить их непосредственно с идеями в Зоар, Книге Сияния.

ственные вспышки, так как они часто описываются как энергетическая связь между небом и землей. На самом деле, Донна Иден наблюдала то, как сияющая энергия входит в младенца в момент рождения одновременно с неба и из земли. Эти два энергетических потока соединяются в сердце и превращаются в сердечную чакру.

Поддержание нашего света во «включенном» состоянии помогает создать баланс и исцеление на всех уровнях. Некоторые практики из части 2 вплетают каббалистический символизм в упражнения Иден со светящимися контурами. Они включают отслеживание символов бесконечности, главы о Границах, Потоке Ракия и удержании Ш'МА.

Пришло время распространить свет.



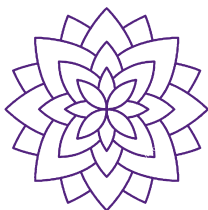


## Часть 2

# ПРАКТИКИ







## Глава 13

# ВВЕДЕНИЕ В ПРАКТИКИ



### **ЦЕНТРИРОВАННЫЕ В ТЕЛЕ МИСТИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ ДЛЯ БАЛАНСА, ИСЦЕЛЕНИЯ, ТРАНСФОРМАЦИИ И УСИЛЕНИЯ МОЛИТВЫ**

Мы все здесь для того, чтобы осуществить миссии, которые наши души создали для нас, чтобы мы выполнили их в своей жизни. Наши души соединяют нас с космосом и с Создателем. Но только посредством физического мира, женского мира, Божественного Присутствия мы можем выполнить контракты нашей души. Душа соединяется с божественным планом, и тело приводит его в действие. Для того чтобы реализовать то, для чего мы появились на свет, необходимо твердое соединение с нашими физическими телами, даже когда мы соединяемся с высшим наставником.

Наши пути не всегда простые, прямые или даже понятные. Когда наше тело и душа сбалансированы и общаются в легком потоке, становится проще различить наш выбор и получить ясность относительно того пути, который нам суждено принять, чтобы реализовать свою уникальную судьбу. Когда мы по-настоящему находимся в ладу с этим

путем, то резонируем вибрациями потока и гармонии, которые приводят в порядок как нас самих, так и мир.

Четыре вселенные Каббалы и энергетический мир — по сути одно и то же: физическое, эмоциональное, ментальное и духовное. В то время как энергетическая медицина работает преимущественно с физическим телом, эмоциями и умом, а Каббала — с духовностью, все эти миры переплетены. Дисбаланс или исцеление на одном плане могут влиять на все остальные.

Ари верил, что исцеление на духовном плане также приведет к исцелению в других вселенных. Многие действительно верят, что только исцеление на уровне души является истинным. Однако пока мы живы, физическое тело является домом для нашей души. Тело — это инструмент, при помощи которого наша душа реализует свою миссию в течение жизни. Игнорирование потребностей физического уровня в угоду потребностям души оставляет нас с половинчатой картиной. Без физического плана, который действует с ними, идеи и вдохновения, которые питают наш смысл существования, остаются просто идеями.

Каббалистические символы возвышают ум, в то время как тело работает для того, чтобы интегрировать эту энергию, которая является светом более высокого сознания. Практики приносят, балансируют и сонастраивают свет души и ее уникальную миссию с энергией физического тела. Практики соединяют нас, как отдельных личностей, с тканью космического Единства. Практики могут помочь получить доступ к руководству и ясности для выполнения нашей личной миссии. Их также можно использовать для исцеления<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> На иврите молитву «Мишебрах» читают для тех, кто болеет, кто просит исцеления как тела, так и души. Популярную версию Дебби Фридман можно найти на сайте: <http://www.youtube.com/watch?v=HX5TWSfykSs>.

Наша гармония физического и душевного часто бывает нарушена. Многим из нас оказывается трудно быть душами, ограниченными пределами наших физических тел, и в результате этого мы можем жить преимущественно в мыслях. С другой стороны, некоторые из нас чувствуют себя оторванными и изолированными от духовной сферы, которая всегда готова нас направить.

Например, если молитва превратилась в механическое повторение, а не трансцендентный опыт, попробуйте добавить практик, которые рекомендованы для усиления особых молитв. Мóлитесь ли вы в храме или в личной медитации, практики усиливают баланс между телом и душой. Слова могут вызывать сильные ощущения и новые озарения, так как практики способствуют укреплению связи с любовью, светом и высшим сознанием.

Практики также можно использовать просто для того, чтобы посмотреть на жизнь в перспективе. Возможно, стресс захватил вас. Возможно, вы чувствуете уныние или дискомфорт. Возможно, вы чувствуете странную разобщенность со своим телом после долгих часов сидения за компьютером. Если вы чувствуете, что так или иначе вышли из состояния баланса, представленные практики имеют дополнительный бонус в виде помощи в восстановлении спокойствия. Есть один древний иудейский обряд, когда в правом и левом кармане носят два листочка бумаги. На одном листочке написано: «Весь мир был создан только для меня»<sup>1</sup>. На втором листочке написано: «Я — лишь пыль и пепел»<sup>2</sup>. Цель заключается в том, чтобы находиться между двумя крайностями, в балансе и целостности. Целостность на иврите — это *шалеем*, тот же корень, שלם что и у слова, которое означает

---

<sup>1</sup> Талмуд-Санедрин 38а.

<sup>2</sup> Книга Бытия 18:27.

«мир» — *шалом*. Соединяя сферы физического и духовного, практики помогают усилить личную целостность и создание внутреннего мира.

Практики можно выполнять как в виде индивидуальных упражнений, так и группировать их в различных комбинациях. Я экспериментировала с различными последовательностями и рекомендую вам поступить также. Если возможно, улыбайтесь. Улыбка включает энергии света, светящихся контуров, которые считаются светом души. Светящиеся контуры также активируются чувствами любви и благодарности. В идеале практиковать нужно медленно, расслабленно, в помещении с минимумом отвлекающих факторов, или на природе.

Создайте намерение и, возможно, задайте вопрос, который вам хотелось бы прояснить. Чувствуйте себя свободными в том, чтобы видоизменять и создавать свои практики. Добавляйте или предлагаемые молитвы, или те, которые вы сами выберите. Но можете этого и не делать. Хотя они могут иметь сходные визуализации, каждое упражнение является завершенным.

Групповые практики усиливают переживание, создавая большее поле высокой вибрации. Практикуете ли вы в одиночестве или с другими, создаваемое духовное сияние распространяется, как рябь на воде от осторожно брошенного камешка. Когда мы поднимаем уровень своих собственных вибраций, приходя в состояние гармонии со светом своей души, то создаем морфогенетическое поле, которое помогает другим делать то же самое. Единство, которое мы создаем в нашем собственном существе через гармонизацию тела и души, является шаблоном того универсального Единства, к которому мы стремимся.

Может быть, полезно пробежаться по второй части и выбрать то упражнение, которое резонирует с вами. Работайте с этой практикой и ее нюансами, прежде чем пере-

ходить к другой. Или же попробуйте их в представленном порядке. Видео на сайте [energyandkabbalah.com](http://energyandkabbalah.com) помогут вам, демонстрируя правильные движения. Не ограничивайте себя — экспериментируйте. Ведите дневник, если вам нравится отслеживать, какие упражнения оказываются наиболее эффективными в достижении ваших целей.

---

## РЕКОМЕНДАЦИИ

Хотя соответствующие понятия повторяются внутри описания каждой практики, может оказаться полезным повторить некоторые темы из первой части.

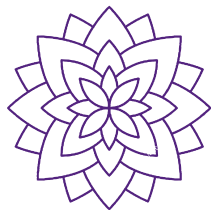
Они включают:

1. Знак бесконечности любви.
2. Символизм буквы алеф/א.
3. Визуализация букв самого Святого имени YHVH/ יהוה-י.
4. Символизм буквы юд/ד.

Ознакомьтесь подробнее с символами и понятиями любви и единства, которые они олицетворяют. Позвольте этим идеям занять центральное место в сердце и присутствовать в каждом вашем вдохе (см. главу 15). Тогда ум становится партнером в практиках, и вы сможете получить более полные ощущения. Помните, что нужно улыбаться!

---





## 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 фокусируемся 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 акупрессуры 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 душа<sup>1</sup>.

## 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

---

<sup>1</sup> Полное описание энергетической практики во время принятия душа вы найдете на сайте [www.dragonflyhealer.com](http://www.dragonflyhealer.com).

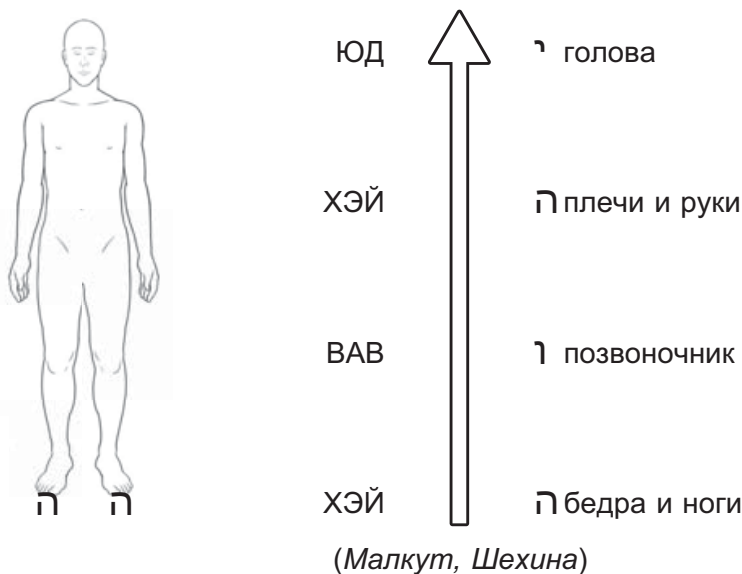
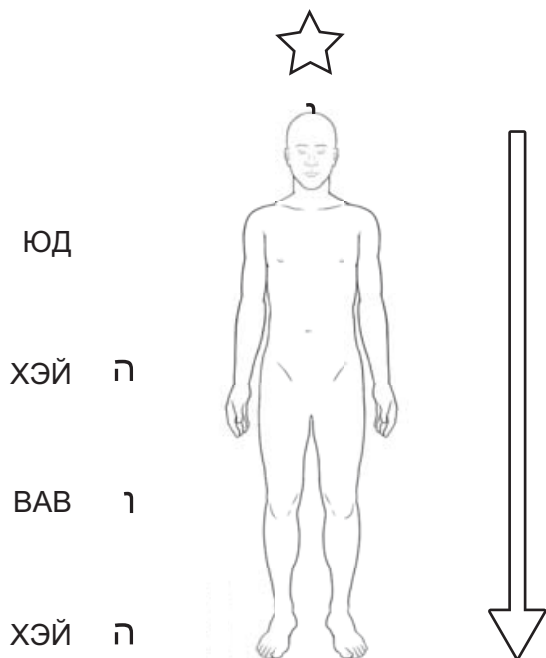


Рис. 27. Каббалистическое заземление

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

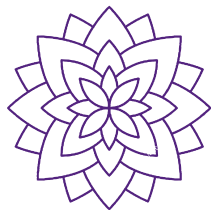
В данном случае фокусируемся на заземлении с целью сбалансировать церебральную и духовную природу Каббалы. Однако энергии неба и земли должны быть в балансе, чтобы создать стабильный танец инь/ян. В результате иньская/жен-

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

**В**зоар 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 ка/вав в/юд й/реш г*. Воздух/*авир* содержит в себе нашу жизненную силу. Когда мы дышим, особенно когда молекулы поддерживающего жизнь кислорода отделяются от воздуха, мы можем представлять *юд й* как божественные искры, отделяющиеся от *авир/אוויר*. Воздух = божественные вспышки + свет/*אור/אור* = *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 й*. 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».)

---



### 3. ДЫХАНИЕ АЛЕФ

Представьте, что вы — это *алеф/к*, со всеми ее компонентами:

Юд/вав/юд יי.

Верхняя י/ корона — Небо (К"БХ).

к = י Сердце (вав = соединитель).

י нижняя/стопы — Земля (*Шехина*).

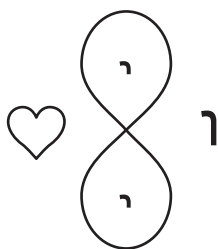


Рис. 29.  
Небеса и Земля

י-י — это Божественное имя, символизирующее баланс Неба и Земли, К"БХ и *Шехины*. Вав в к — это сердце. Сердце, как *вав*, соединяет две *юд*. Это то место, где Небо и Земля, К"БХ и *Шехина* соединяются. Исцеление, как и любовь, центрировано в сердце. Вдох и выдох можно представить как знак бесконечность (рис. 29).

1. Вдыхайте дары Небес через корону. Пропускайте их через сердце, *вав*. С выдохом предлагайте эти дары земле (рис. 30).

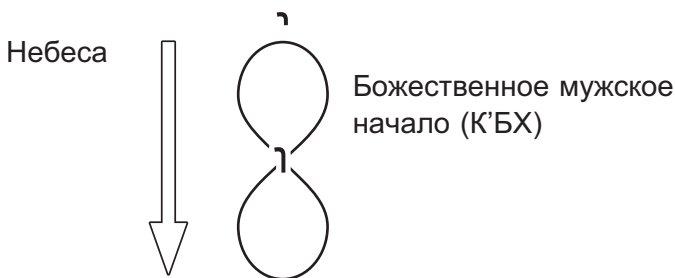


Рис. 30. Небесное Божественное мужское начало К'БХ

2. Поменяйте движение, принимая от Земли, чувствуя дыхание в сердце и отдавая Небесам (рис. 31).

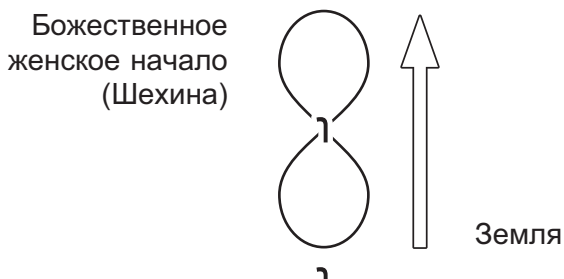


Рис. 31. Земное Божественное женское начало Шехина



#### 4. ДЫХАНИЕ ЛЮБВИ

После того, как вы попрактиковали отдельно получение от Небес и Земли, попробуйте одновременно вдыхать от Неба и от Земли. Выдыхайте через сердце, которое все больше и больше открывается с каждым вдохом (рис. 32).

Вы являетесь одновременно  $\aleph$  и его *гематрией*, 26.

Когда Небо и Земля соединяются в сердце, 26  $\aleph$  превращается в 2 помноженное на 13.

*Гематрия* 13 = Ахава/חבהא/Любовь.

Руки и кисти рук напрямую соединяются с энергией сердца. Когда вы выдыхаете, отправляйте поток Ахава из сердца через кисть каждой руки. Посылайте эту любовь всюду, где требуется исцеление. Дыхание любви помогает усилить эффекты многих представленных далее практик.

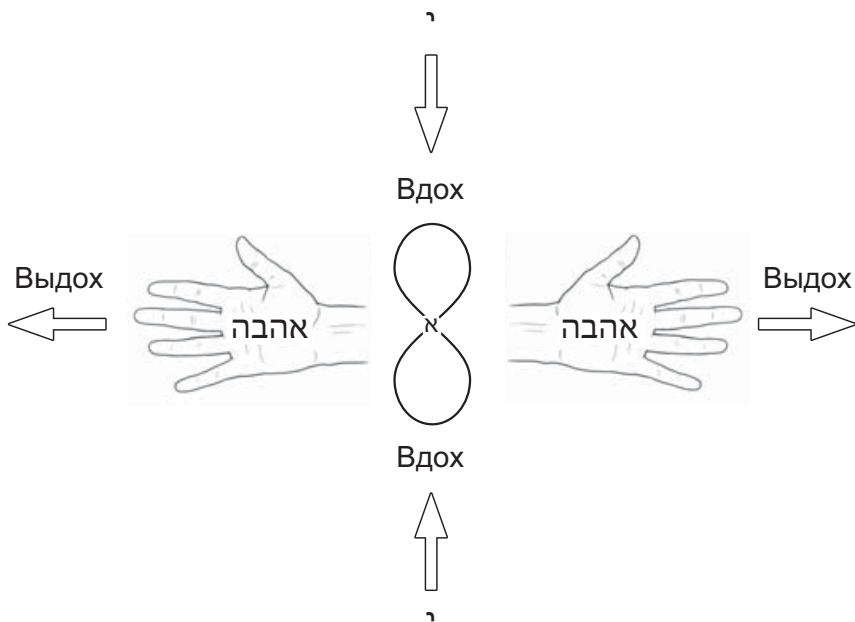


Рис. 32. Дыхание любви

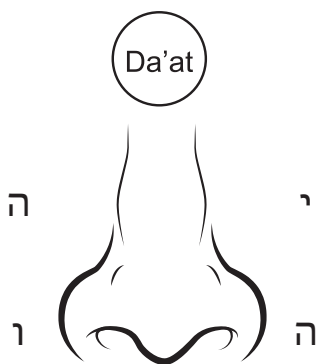


Рис. 33. Поочередное дыхание разными  
через разные ноздри с YHVH



## 5. СОЗДАНИЕ БАЛАНСА

Чередуйте ноздри, дыша с Именем (рис. 33). Чередование ноздрей при дыхании практикуется йогами на протяжении тысячелетий. Это помогает соединить правое и левое полушария мозга, сбалансировать аналитическую мужскую и интуитивную женскую части. Результаты чрезвычайно успокаивающие, даже спустя всего несколько повторений.

Имя  $\text{YHVH}/\text{יהוה}$  отражает духовный баланс мужского и женского. Визуализация букв Имени при дыхании добавляет еще одно измерение этой *пранаяме* (дыхательной практике), которая соединяет тело и душу.



### ПРАКТИКА

1. Указательный и средний палец правой руки лежат на области третьего глаза, в сфере Да'ат, между бровями (рис. 34). Да'ат — это связь сефирот между мужским и женским началом, между правым и левым полушарием).
2. Закройте левую ноздрю безымянным пальцем этой руки.
3. Вдыхайте через правую ноздрю, визуализируя букву Юд/י.
4. Закройте правую ноздрю большим пальцем (рис. 35).
5. Выдыхайте через левую ноздрю, визуализируя букву Хэй/ה. В этом помогает то, что буква Хэй звучит так же, как выдох: [Хэ-хэ-хэ-хэ].
6. Вдыхайте через левую ноздрю, визуализируя букву Вав/ו.



Рис. 34 и 35. Шаги 1 и 2

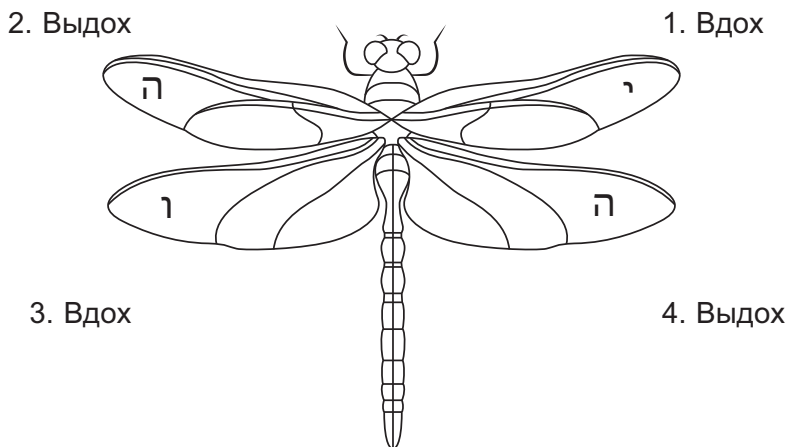


Рис. 36. Стрекоза с буквами

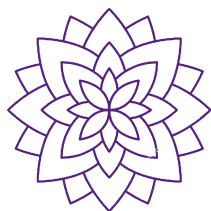
7. Закройте левую ноздрю безымянным пальцем.
8. Выдыхайте через правую ноздрю, визуализируя букву Хэй/п. И снова звук [хэ] на выдохе усиливает эту визуализацию.



Это один цикл дыхания. Постепенно увеличивайте продолжительность. Эта *пранаяма* является прекрасной подготовкой к молитве или любой духовной практике.

Много лет назад, когда я практиковала поочередное дыхание через разные ноздри, визуализируя Имя, я видела, как буквы текут в бесчисленных комбинациях, и я осознала, что вижу крылья стрекозы. Это также может помочь вам увидеть, как буквы текут следующим образом (рис. 36).





## Глава 16

### РУКИ

**Р**уки — это продолжение энергии сердца (рис. 37). Сострадательное прикосновение, которое исходит из сердца, основа древних и современных методов исцеления, таких как рейки, исцеляющее прикосновение, джин шин джитсу, квантовое прикосновение, акупрессура и энергетическая медицина. Сострадательное прикосновение также является основой исцеляющих практик, представленных в части 3.

Руки всегда занимали важное место в иудейской/каббалистической традиции. Псалом (8:4) говорит о творении как о работе пальцев Бога.

В древнем храме в Иерусалиме священники передавали благословения людям своими руками. Произнося особую молитву, которая называлась «благословение священников», священники держали руки на уровне глаз и выписывали очертания буквы *шин/Ш* своими пальцами<sup>1</sup>. Говорится, что свет *Шехины*, Божественного Присутствия, сиял сквозь пальцы священников, когда они читали эту молитву. Тем, кто получал благословения, говорили закрыть глаза и склонить голову из-за силы этого света. Благословение священников по сей день читается их последователями в качестве отдель-

---

<sup>1</sup> *Шин* означает имя Бога, *Шаддай* и подразумевает женское начало, так как имеет тот же корень, что и слово, означающее «грудь» — *шадайым*.

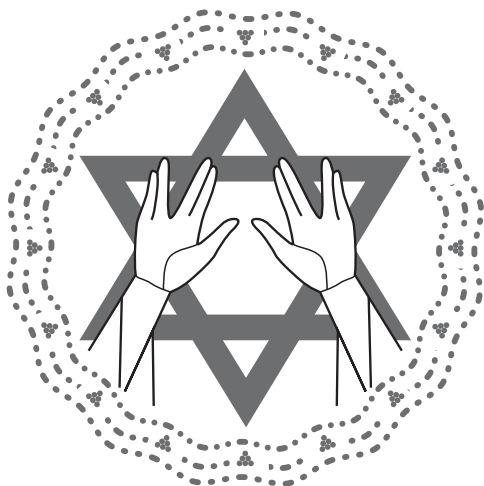


Рис. 37. Руки

ного ритуала в некоторых синагогах. Актер Леонард Нимой, сыгравший мистера Спока в знаменитом сериале «Звездный путь», был таким последователем и создал приветствие Вулкана: «Живите долго и процветайте», чтобы воспроизвести движение рук священников, когда они благословляли людей. Несмотря на то что традиционно оно всегда использовалось только мужчинами, некоторые синагоги позволили женщинам, например, мне, которые являются потомками священников, формально передавать их благословения. Однако из-за того, что древний храм в Иерусалиме больше не существует, любой, *имеющий соответствующие намерения*, может передавать благословения своими руками. Особая сила рук в положении *Ш* будет представлена в части 3, но природа самих рук делает возможным исцеление во множестве положений.

Исцеление путем наложения рук описано в древних кабалистических текстах. Например, *Сефер Йецира* связывает все пальцы и части рук с *сефирот* и буквами древнееврей-

ского алфавита. Различные цветовые визуализации, которые сопровождают их, также были описаны, хотя отдельные цвета могут варьироваться в зависимости от источника. Кроме того, каждое из 15 древнееврейских слов благословения священников, которое начинается со слов «пусть Господь благословит тебя и хранит тебя», соответствует разным частям пальца<sup>1</sup>. Эти практики удерживают тотальную фокусировку целителя на ментальной сфере и, следовательно, не будут подробно здесь разбираться.

На иврите слово рука, *йад/ת* — то же самое, что и буква *юд/ת*. В *Зоар* *юд/ו*, самая маленькая буква, олицетворяет божественную искру, архитектора всего творения<sup>2</sup>.

На иврите название чего-то — это не просто название. Все творение появилось из-за вибрации слов и букв, из которых они состоят. Буквы хранят энергию и суть вещи.

Каждая рука — это *YD/ת*: *Y/ו* — это символ божественной искры и *D/ת/далет* — означает «дверь».

Так, по сути, руки — это двери к Божественной Искре.



## ПОЛУЧЕНИЕ ДОСТУПА К БОЖЕСТВЕННЫМ ИСКРАМ

Представьте, что ваши руки — это верхняя и нижняя *юд* буквы *алеф*. Помните, что разложенная на части *алеф/ק* может восприниматься как *Юд׳/Вав׳/Юд׳*.

*Вав* — центр туловища, одновременно соединяет и разъединяет два *юд*. Оно находится между ними в сердце, по центру (рис. 38).

<sup>1</sup> Шаманический тренинг с равви Гершон Уинклер.

<sup>2</sup> Среди японских символов рейки странным образом тоже присутствует буква *юд*!

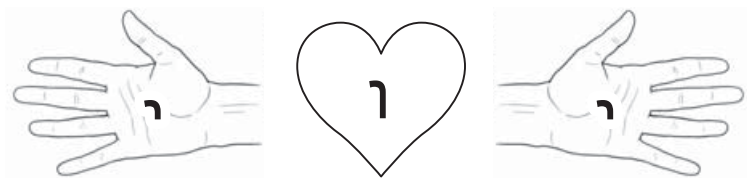


Рис. 38. Руки как Божественные искры

Руки — это прямая связь с источником любви, который находится внутри наших сердец, и это также средство для распространения любви за пределы нас самих.

Также вспомните, что *юд* в букве *алеф* олицетворяет *Y/Y*, *י-י* — Божественное имя, которое сочетает в себе *YHVH* и *Адо-най*, символизируя Божественное мужское и женское начало<sup>1</sup>.

י-הוה אדני



## БОЖЕСТВЕННОЕ МУЖСКОЕ И ЖЕНСКОЕ НАЧАЛО

### Небо и Земля

#### Напряжение противоположностей

Мы не могли бы существовать без напряжения противоположностей. Мы — электромагнитные существа. Наша кровь питается железом. Наши клетки, наша жизнь зависят от положительно и отрицательно заряженных ионов, которые перемещают питательные вещества через клеточные мембраны. Руки сами по себе демонстрируют положительный и отрицательный полюса, которые могут быть исполь-

<sup>1</sup> См. стр. 71.

зованы на благо. Куда бы вы ни положили руки на своем или чьем-то теле, это приводит энергию в движение. Если поместить обе руки непосредственно на тело или в энергетическое поле, которое его окружает, это действует как электрический кабель, соединяющий энергии, как это делали в былые времена телефонисты на коммутаторе, способствуя здоровому общению и взаимодействию.



## ПРОСТЫЕ МЕТОДЫ ДЛЯ ИСЦЕЛЕНИЯ ПРИ ПОМОЩИ РУК

1. Ладонь и тыльная сторона руки — это два полюса магнита. Просто переворачивая руки передней и задней стороной, вы можете помочь облегчить боль в какой-то части тела, которая не движется из-за стресса или травмы, способствуя движению энергии.
2. Ваши руки могут передавать божественные искры исцеления. Когда их держат вместе над телом, или двигают в форме восьмерки, божественные искры проходят между ними и попадают в область, с которой идет работа (рис. 39).
3. Каббала и энергетическая медицина также одинаково понимают природу правого и левого, что может иметь практическое применение при работе с энергиями, например, с болью.

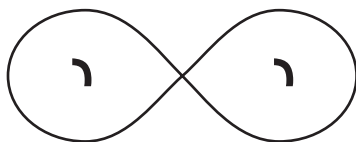


Рис. 39. Знак бесконечность ∞

Правая рука считается более мужской и направленной вовне (ян). Левая рука считается принимающей (инь) и, следовательно, более женской.

Боль можно также «откачать», поместив левую руку на поврежденную область и вытягивая боль из тела через правую сторону.

Встряхните правую руку, чтобы высвободить нежелательную энергию.

4. Энергия светящихся контуров, свет нашей прямой связи с душой и Источником, особенно действенна в целительстве. В книге моей коллеги Эллен Мередит «Отслеживание сюжета и протокол баланса» можно получить доступ к исцеляющему сиянию, представляя себе, что вы втыкаете (как электрическую вилку) указательный палец левой руки в любое место, которое вы считаете источником божественной энергии<sup>1</sup>. В этой вариации светящаяся энергия течет через указательный палец левой руки, через сердце и втекает из правой руки в тело, которое нужно исцелить.

Каббала добавляет символизм.

$Юд/Т$  =  $юд/т$ .  
Буква  $Юд$  = рука.

Это одно и то же слово, разница только в гласных, которые влияют на произношение.

Помните главу об Имени,  $YHVH$ . Если написать  $YHVH$  вертикально, корона  $юд$ , ее высшая точка — это наша ближайшая связь с духовной вселенной, *Ацилут*, каналом Бесконечного Света (рис. 40).

---

<sup>1</sup> Сайт Эллен Мередит [www.listening-in.com](http://www.listening-in.com)

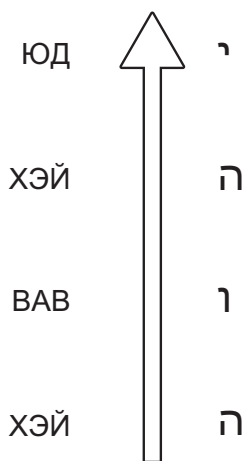


Рис. 40. Ацилут

Кончик *юд* указывает непосредственно на непознаваемые сферы Божественного.

---

### ПРАКТИКА

Пусть *рука/йад* символизирует букву *юд*, а указательный палец левой руки олицетворяет корону *юд*, ее высшую точку.

Поместите левую руку в удобное положение. Вытяните указательный палец левой руки и представьте, что втыкаете его в источник Божественного сияния. Почувствуйте, как энергия проникает в ваше тело через кончик пальца, и пусть она течет через сердце и выходит через правую руку. Правой рукой направляйте поток энергии к той части тела, которая нуждается во внимании.

## ОЧИЩЕНИЕ И ПОДГОТОВКА РУК К ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ РАБОТЕ

Неудивительно, что руки часто подбирают нежелательную энергию и что *шмуц* необходимо очищать<sup>1</sup>. Хорошая практика — мыть руки до и после работы со своим и чужим энергетическим полем. Потирание рук, а после — интенсивное встряхивание, также поможет очистить нежелательную энергию. В отсутствие воды или другого средства очищения, например, морской соли, представьте, что вы отправляете ненужную энергию во «вселенскую мусорную корзину». Традиционное древнееврейское благословение для мытья рук способствует как очищению, так и передаче исцеляющей энергии:

ברוך אתה יי אלהינו מלך העולם אשר קדשנו במצותיו וצונו על נטילת ידיים.



*Барух ата Адонай, Элохейну мелех ха'олам ашер  
кид'шану б'мицвотав в'цеевану  
Аль нитилат йадайим.*

*Благословен ты, Источник благословений,  
который повелел нам вымыть руки.*

Кроме того, прежде чем работать с клиентами в моем пространстве исцеления, я помещаю руки в форме *Ш/шин* на Имя из 4 букв, вырезанное на крыльях каменной стрекозы. Я закладываю свое намерение и прошу, чтобы исцеление пришло из высших источников. Я читаю традиционную иудейскую молитву архангелов, видоизмененную так, чтобы включить *Шехину* не только над моей головой, но и в мою суть и под моими стопами.

Я читаю *Ш'ма* (см. главу 20) и мое личное благословение рук на иврите, которое я составила, которое можно грубо

<sup>1</sup> Яркое слово на идиш, означающее сажу, грязь или нечистоты.

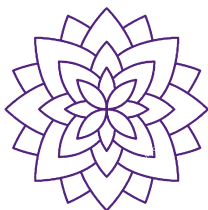


перевести как «Источник благословения, пожалуйста, благослови мои руки светом чистого и любящего сердца».

Чтобы завершить сессию, я рисую 8-ку любви над клиентом от головы до пят и обратно, читая *Ана Б'Коах* (см. главу 24) и/или благословение священников (см. главу 30).

Это моя личная практика для начала и завершения исцеляющей сессии. Вы можете совершенно свободно видоизменять идеи, представленные в этой главе, или, возможно, создать идущее от сердца благословение, которое соответствует вашим личным потребностям.

Осознавайте силу своих рук и той священной работы, которую они могут выполнять.



## Глава 17

# ГРАНИЦЫ

Эти практики помогают создать и удерживать безопасное и здоровое личное пространство. Каббалистический символизм добавляет силу божественной защиты. Когда человек чувствует себя в безопасности, сила инь и ее высший напарник, Божественное Присутствие, могут процветать.

Границы — необходимая часть здоровой психики. Многие из нас имеют нездоровые энергетические границы. Мы берем на себя эмоции других людей или неосознанно позволяем нашей энергии утекать в ситуации, которые могут даже не касаться нас напрямую. Потом мы удивляемся, почему чувствуем себя опустошенными. Границы так важны в Каббале, что целый раздел в *Зоаре* очень детально рассматривает ход их появления на второй день творения. Высшее каббалистическое видение — это Единство и единение, однако, только обладая безопасными границами в самих себя, мы можем реализовывать свою личную миссию и иметь настоящие отношения и «единение» с другими. Добавление каббалистических символов в эти практики границ пронизывает и окружает энергетическое тело Божественной любовью.



## КАББАЛИСТИЧЕСКОЕ ЗАСТЕГИВАНИЕ

### Предыстория из каббалы и энергии

Застегивание — это техника ЭМИ, которая создает естественную самозащиту как от окружающих токсинов, так и от нежелательной человеческой энергии. Каббалистическое застегивание (КаЗа) — разновидность данного упражнения, в которой используются знаки бесконечности любви для содания одновременно и границ, и баланса.

КаЗа защищает наиболее восприимчивый канал в теле (инь), центральный меридиан, также создает границу над 5 низшими чакрами, которые находятся точно по центральному меридиану, включая очень уязвимое сердце и солнечное сплетение.

Центральный меридиан соответствует центральной колонке каббалистического Древа жизни, если спроецировать его на физическое тело. Центральный меридиан, как и каждый сияющий контур, добавляет какое-то важное качество, некий дар, который является частью нашей сути. Дар центрального канала — это любовь<sup>1</sup>.

На духовном уровне КаЗа защищает *сефирот* в центральной колонке Древа. Из-за того что Древо также имеет правую и левую колонки, вычерчивание горизонтальных знаков бесконечности любви помогает сбалансировать эти противоположности. Балансирование правого и левого приобретает еще большее значение, потому что левая, женская сторона Древа — это создатель границ. Правая, мужская сторона ищет отношений и объединения. Балансирование правого и левого с помощью физического упражнения помогает принести стабильность во все вселенные, включая духовное тело.

---

<sup>1</sup> Так учит Доктор Сара Аллен, Конференция по Энергетической Кинезиологии (ЭнКи), август 2016.

## ПРАКТИКА

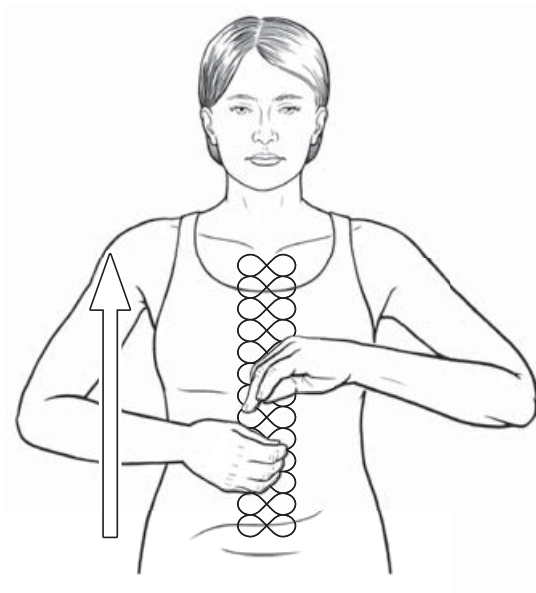
Поместите руки на область сердца, сделайте глубокий вдох и выдох. Эта визуализация подобна Дыханию любви из главы 15. Сердце находится в центре знака бесконечности, который принимает энергию Неба и Земли в форме YHVH. В сердце YHVH равно 26, делится на 2, помноженное на 13, вытекая из рук (рис. 41).



**Рис. 41.** Руки с сердечным центром

Активируйте руки, представив себе, что они являются двумя сторонами знака бесконечности любви (рис. 42).

Вытяните руки вниз вдоль тела. Рисуйте небольшие знаки бесконечности любви, переворачивая кисти вверх и вниз ладонями, вверх по центральной части вашего тела до рта. Может помочь, если вы будете представлять, что соединяете правую и левую колонку Древа или что вы дирижируете мини-оркестром вверх по центру вашего тела, а он исполняет музыку любви. Нарисуйте несколько знаков бесконечности надо ртом, запечатывая энергию (рис. 43).



**Рис. 42.** Руки перед туловищем



**Рис. 43.** Положение тела с руками у рта



## КАББАЛИСТИЧЕСКИЙ ЗАЩИТНИК АУРЫ

Каббалистический защитник ауры (КЗА) основан на упражнении Эллен Мередит для усиления границ ауры<sup>1</sup>.

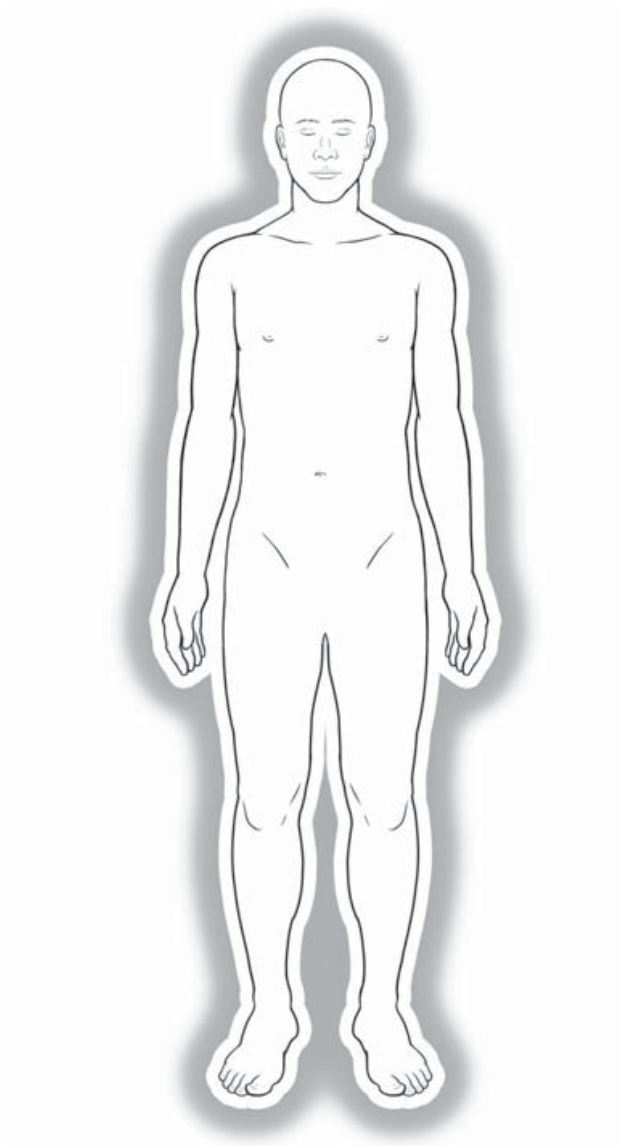
Аура света окружает все живые существа. Интересно, что *аур* — слово, означающее на иврите «свет».

Аура — это ваше персональное энергетическое поле, включающее в себя физическое тело и защищающее его, распространяясь на несколько дюймов дальше вытянутых кончиков пальцев (рис. 44). Она включает области над головой и под ногами. Многие люди восприимчивы к поглощению чужих эмоций, и их ауры впитывают эти нежелательные энергии как губки, зачастую, когда они этого не осознают. То же верно и в обратную сторону: если аура имеет протечки или дыры, необходимая энергия может утекать. Обе ситуации могут становиться причиной истощения на физическом и эмоциональном уровнях. К счастью, это можно решить с помощью простого упражнения.

Край ауры формирует границу между *вами* и *не-вами*, действуя как умный фильтр. Так же, как клеточная мембрана определяет, что проникает и покидает клетку, умный фильтр определяет, какие энергии проникают, а какие покидают ваше поле. Если вы представите себе тело как замок, застегивание защищает парадный вход. Усиление умного фильтра ауры предотвращает непрошенные энергии даже от пересечения рва, чтобы добраться до дверей. Вы, и только вы, должны контролировать подъемный мост, ведущий в ваше внутреннее пространство. Активация защиты умного фильтра с помощью вычерчивания знаков бесконечности от края поля

---

<sup>1</sup> Вебсайт Эллен Мередит [www.listening-in.com](http://www.listening-in.com).



**Рис. 44.** Аура

ауры до твердости физического тела создает пространство, наполненное только вашими энергиями и теми, которые вы приглашаете. Здоровая аура создает баланс между внутренней жизнью и внешней связью с остальным миром.

Энергетическое поле становится безопасным и защищенным.



## ПРАКТИКА

Как и в каббалистическом застегивании, символы бесконечности любви создают КЗА/границу умного фильтра. То, что не распознается как «вы», очищается из вашего поля, и вы возвращаетесь к истинному «я», защищенному в поле божественной любви.

### *1. Верните свою энергию.*

Прежде, чем обезопасить ауру, откройте ладони. Протягивая их в стороны, медленно соберите в свое сердце все кусочки себя или вашей личной энергии, которую вы могли сознательно или неосознанно отдать (рис. 45, 46, 47).

Это включает любые дискомфортные ситуации или любого, кто вывел вас из равновесия, любого, кто обвинял вас или вынуждал действовать вопреки вашему чутью или чувству, кем вы на самом деле являетесь. Когда вы почувствуете, что процесс завершен, остановитесь на мгновение и почувствуйте себя центрированными и заземленными.

### *2. Активируйте Кза/умный фильтр.*

Представьте свое поле ауры, ваше личное пространство, окружающее вас и выходящее примерно на 6 дюймов<sup>1</sup> дальше ваших рук, если вы полностью их вытяните.

---

<sup>1</sup> Дюйм — неметрическая единица измерения расстояния и длины, равная 2,54 см. — *Примеч. ред.*





**Рис. 45.** Верните свою энергию, диаграмма 1



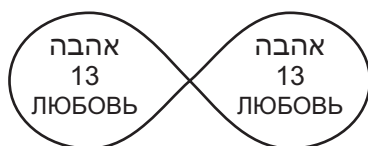
**Рис. 46.** Верните свою энергию, диаграмма 2



**Рис. 47.** Верните свою энергию, диаграмма 3

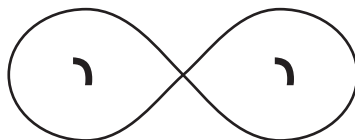
Призовите свое высшее «я», ваших наставников, ангелов или личных духовных ассистентов, чтобы помочь защитить ваше поле ауры. Они также создадут границу, которая лежит за пределами ваших пальцев, и помогут вам обезопасить наиболее уязвимые области, которые вы можете не осознавать.

Вы можете выбрать в качестве визуализации знаки бесконечности любви (рис. 48) или божественные искры (рис. 49), чтобы активировать КЗА. Физическое движение то же самое для обоих вариантов.



**Рис. 48.** Знак бесконечности любви

Знаки бесконечности любви содержат ту же гематрию, что и YHVH (26), Ахава/Ахава, ту же, что и КаЗа.



**Рис. 49.** Знак бесконечности божественных искр

Окружите себя этим божественным балансом любви. Знаки бесконечности божественных искр содержат יי (Y/Y).

Вытянув руки, очерчивайте небольшие знаки бесконечности любви или божественные искры, переворачивая ладони вверх и вниз, от себя и к себе (рис. 50). Пусть руки двигаются по вашему телу, как им захочется, создавая защиту КЗА/умного фильтра при помощи вашей группы поддержки. Когда вы почувствуете, что границы вашего поля в безопасности, вы можете поднести руки поближе к телу и наполнить внутреннее пространство ауры еще большим количеством знаков бесконечности. По мере того, как вы будете продолжать описывать знаки бесконечности любви или божественные искры, вы можете усилить визуализацию, добавив знакам бесконечности яркий цвет. Выберите цвет, который делает вас счастливыми и дает чувство безопасности. Вы также можете добавить вербальное намерение.

Намерение может быть простой аффирмацией, такой как «только любовь и благодать» или «только по приглашению». Аффирмации должны быть короткими, позитивно выраженными и высказаны в настоящем времени. Завершите, выразив благодарность членам универсальной группы поддержки, которая помогала вам.



Рис. 50. Положение тела — руки с бесконечностью

В трудных ситуациях, чтобы еще больше усилить ауру, постарайтесь прочитать одно из следующих усиливающих защиту высказываний, рисуя знаки бесконечности:

1. Аффирмация уверенности в себе.
2. Традиционная утренняя иудейская молитва защиты.
3. *Хашкивайну*/חַשְׁקֵי־וַיְנִיחַ: традиционная иудейская вечерняя молитва защиты, которая читается каждый вечер перед сном.
4. Псалом 91<sup>1</sup>.

1. Аффирмация уверенности в себе:



*Я окружен(а) безопасными и стабильными границами.*

*Я беру ответственность за свою жизнь.*

*Мое высшее Я определяет, что проникает в мое поле, а что остается за его пределами.*

*Я признаю свои собственные эмоции и позволяю им течь сквозь меня без осуждения.*

*Пусть меня окружает и наполняет любовь и исцеляющий свет.*

2. Утренняя молитва защиты:



*Источник благословений: пусть это будет твоей волей, чтобы сегодня и каждый день я был(а) защищен(а) от чужого высокомерия и собственной надменности. Защити меня от злых людей, от злых соседей и плохих спутников.*

*Убереги меня от неудачи и от сил разрушения, суровых суждений и вероломных оппонентов.*

---

<sup>1</sup> Пункты 2 и 3 можно найти в большинстве сидурум, иудейские молитвословы: 2 в утренней службе Шахарит, 3 — в вечерней службе Ма'арив. Псалом 91, с полной озвучкой и традиционным переводом можно найти на сайте <http://www.mechon-mamre.org/p/pt/pt2691.htm>.

3. Хашкивайну (мой перевод нужных строк):



**Хашкивайну**

*Позволь нам мирно отдыхать и пробуждаться полными жизненной энергии. Окружи нас миром, цельностью и безопасностью. Отгороди нас от болезней, депрессии, ненависти, жестокости, голода и горя. Убери любые препятствия из наших жизней, которые мешают нам реализовать миссию нашей души, преграды, которые мы осознаем и которых не осознаем. Помоги нам трансформировать наш гнев и желание причинять боль. Помоги нам двигаться по жизни с энергией и цельностью. Источник всех благословений, пожалуйста, дай нам и всем людям приют в поле мира. Аминь.*

4. Псалом 91 — это мощная декларация защиты и отличное дополнение к КЗА. Вот мой перевод необходимых строк:



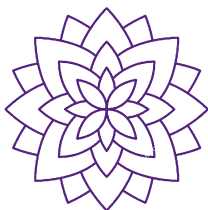
*Окружив себя защитой Единого, ты отгородишься от непредвиденной опасности и болезни.*

*Это облегчит твои страдания, ночью и днем.*

*Никакое зло не случится с тобой и не навредит твоему дому.*

*Ты легко преодолеешь трудности, даже те, которые кажутся непреодолимыми.*

*Верь в защиту Единого, и ты будешь в безопасности.*



## Глава 18

# ОПОЯСЫВАЮЩИЙ ПОТОК: РАКИЯ ЭНЕРГИИ

**О**поясывающий поток балансирует энергии, приходящие через корону, и те, которые поднимаются по телу из земли. Это физическое отражение связи и стремления друг к другу между Небом и Землей. Используйте его, чтобы помочь поддержать внутренний баланс тела и души, и приводить идеи к реализации.

Сначала было только Единое. Не было никаких границ и разделений. В древней китайской истории творения говорится о великом создателе по имени Понгу, который использовал свою физическую силу, чтобы разделить верхние и нижние воды и удерживать их врозь, пока они не станут устойчивыми, как небо и море. На контрасте *Тора* и *Зоар* объясняют это разделение вод вибрацией речи.



### КАББАЛА О ДАННОМ ВОПРОСЕ

На второй день творения, как это описывается в Книге Бытия, *Элохим*, персону творца YHVH, словом сотворил границы, создав *ракию*, или твердь небесную. *Ракия* отделила

«воды сверху от вод снизу». Небо и океан были отделены друг от друга. Хотя они уже не были Единым, будучи водой, при возможности они могли быстро соединиться друг с другом и могли легко снова стать Единым. Согласно символизму Зоар, ракия создала разделение между YHVH, как Божественными мужскими верхними водами, и YHVH Элохейну, Божественными женскими нижними водами. Согласно Зоар, ракия и воды вверху и внизу символизируют буква *алеф* и 3 ее компонента, *юд/вав* и *юд*. Мы рассматривали *алеф* и взаимоотношения между ее компонентами. Идея вод и *ракии* добавляет еще один слой символизма.

Верхняя *юд* = верхние воды, Небеса, Божественное мужское начало К"БХ.

Между водами есть буква *вав*. *Вав*, слово «и» создает баланс, одновременно разделяя и соединяя две *юд*.

Нижняя *юд* = нижние воды, Божественное Присутствие, *Шехина*, партнер К"БХ.

Буквы *юд*, как северный и южный полюс магнита, притягиваются друг к другу и пытаются воссоединиться. Граница между ними не может быть пассивной. Она должна постоянно создавать возможность для динамического отражения, напряжения, конфликта и баланса между этими силами.



## ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ

Границы отражаются в нашем энергетическом теле множеством способов. Опоясывающий поток — это один их светящихся контуров, 8 особых энергий света. Они — первые энергии, которые возникают в оплодотворенном яйце или зиготе и символизируют в какой-то степени то, как душа попадает в тело в момент рождения и покидает его в момент

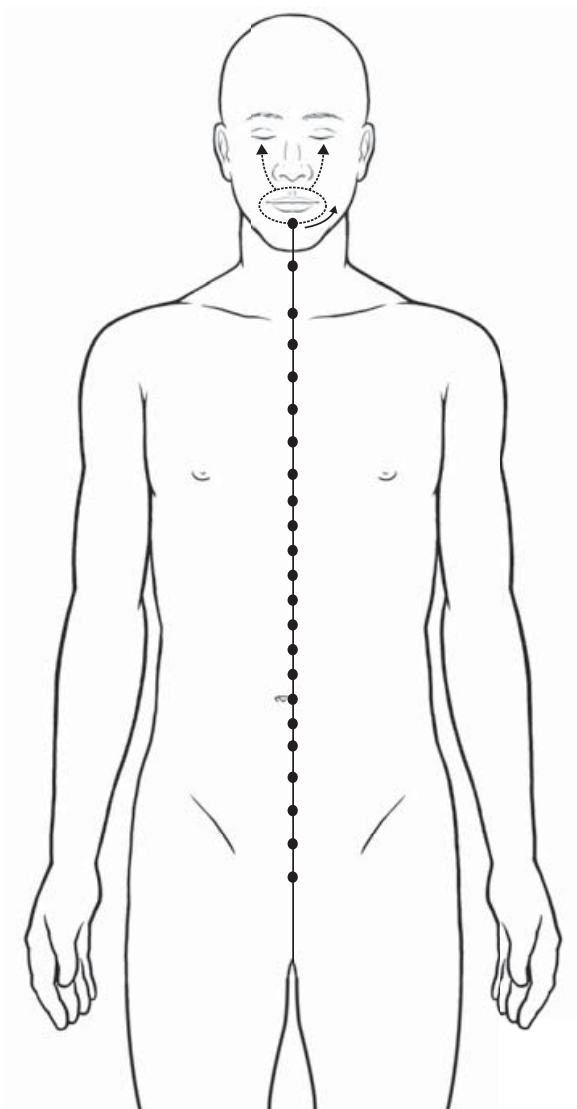
смерти. Опоясывающий поток проходит вокруг живота, как экватор. *Он соответствует положению и функции ракии в истории творения.*

После зачатия, еще до того, как оплодотворенное яйцо начинает делиться, возникают первые светящиеся контуры, создавая постоянный поток потенциала жизненной силы вокруг зиготы. Со временем этот круг жизненной силы развивается в основной мужской (ян) и женский (инь) энергетические каналы тела. Центральный меридиан инь (рис. 51) также называется сосудом зачатия. Он проходит вверх по передней стороне тела от промежности, вверх по мягкому и уязвимому животу и ко рту. Там, во рту, центральный канал завершает круг, соединяясь со своим партнером ян, руководящим меридианом (рис. 52). Руководящий меридиан проходит вверх по спине, от копчика по позвоночнику и до макушки, где он соединяется с центральным каналом во рту. У взрослого человека этот круг становится микрокосмической орбитой, мощным медитационным каналом, который на протяжении тысячелетий используют Даосы.

Микрокосмическая орбита — это воссоздание оригинальной единой жизненной силы, которая существует в зиготе, прежде чем она начинает обособляться и делиться на две клетки (рис. 53). Как внизу, так и наверху эта энергетическая орбита служит отражением орбит, которые мы находим по всей вселенной. Символично она воссоздает этап Творения Вселенной до ракии, когда все было еще объединено как Единое.

Когда зигота распадается на две клетки, светящийся контур, называемый опоясывающим потоком (рис. 54), создает горизонтальную линию, как экватор, вокруг своей первоначальной орбиты. Одна цельная орбита зиготы после разделяется на 2 связанных канала, которые станут центральным и руководящим сосудами.





**Рис. 51.** *Центральный меридиан*

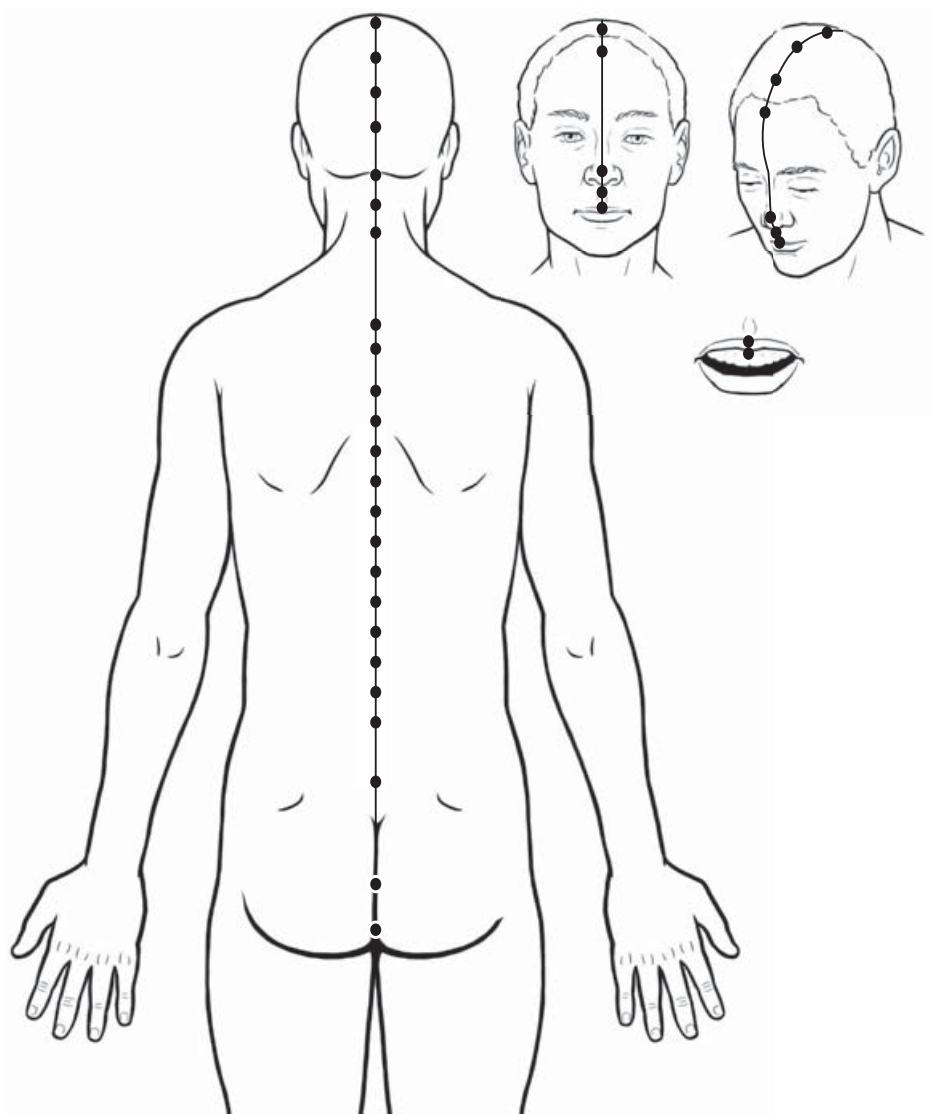
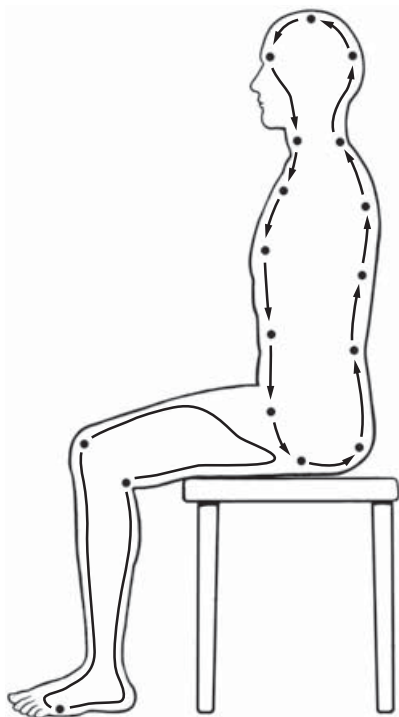
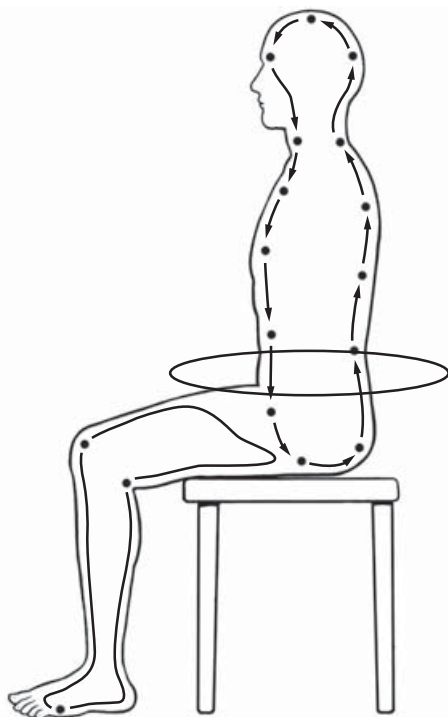


Рис. 52. Руководящий меридиан



**Рис. 53.** Микрокосмическая орбита



**Рис. 54.** Опоясывающий поток

В своей книге «Ткань души, 8 неординарных сосудов» Доктор Хубач описывает опоясывающий поток:



Руководящий сосуд и сосуд зачатия олицетворяют перед (инь) и зад (ян). Кроме того, в целом, меридианы ян входят через голову, сверху, и спускаются вниз. Меридианы инь входят через стопы (внизу) и двигаются вверх, чтобы встретиться с ними. Опоясывающий поток задействует баланс и стабильность между космическими силами небес наверху и земли внизу для поддержания баланса инь/ян в теле. Небеса соответствуют уму,

*а земля — физическому и эмоциональному телу. Опясывающий поток ослабляется и затягивается, чтобы регулировать баланс между этими двумя жизненными силами. Таким образом опясывающий поток поддерживает баланс между «небом и землей». Китайский символ этого потока называется «дай» 帶 и символизирует пояс, разделяющий и гармонизирующий «небо и землю» (кавычки — доктор Хубач, 14).*

Упражнение «Опясывающий поток» — это энергетическая практика Иден, которая очищает и активирует поясной канал, позволяя уму соединиться с физическим телом. Без этой связи идеи остаются непроявленными мечтами. Необходима связь идей с физическим телом, с энергией земли, чтобы наши мечты воплотились в реальности.

Вместе две эти идеи, опясывающий поток и *ракия*, превращаются в поток *ракия*. Энергетическая медицина и Каббала переплетаются, создавая физическое упражнение с духовным контекстом. Опясывающий поток — это физическое отражение связи и стремления друг к другу между Небом и Землей. Он создает стабильность между ними. Опясывающий поток, как *ракия*, является местом Божественной связи и баланса между *Шехиной*, олицетворяющей Землю и К"БХ, символом Неба. Это отражено в наших телах, как исцеление взаимоотношений между ян и инь, мужским и женским началом.

Мужское/6 + Женское/7 = 13 = Любовь/*Ахава*  
и Единение/*Эчад*.



## ПОТОК РАКИЯ

Визуализация *алеф* наполняет опоясывающий поток любовью.

Представьте себя в виде буквы *алеф*  $\aleph$ , с ее компонентами: верхней и нижней *юд*, и *вав*, разделяющей и соединяющей их. *Вав*, как *Ракия*, лежит горизонтально и отделяет тело выше талии, верхнюю *юд*, от той части, которая ниже талии, нижней *юд*  $\beth$  (рис. 55).

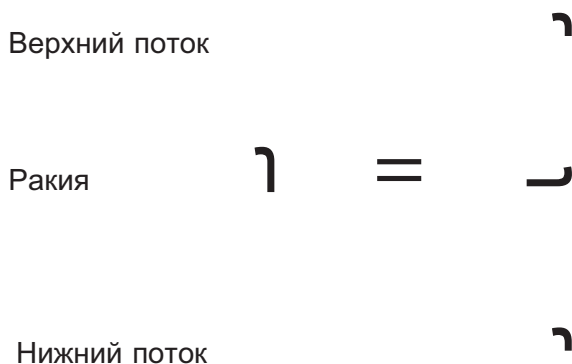


Рис. 55. Поток Ракия

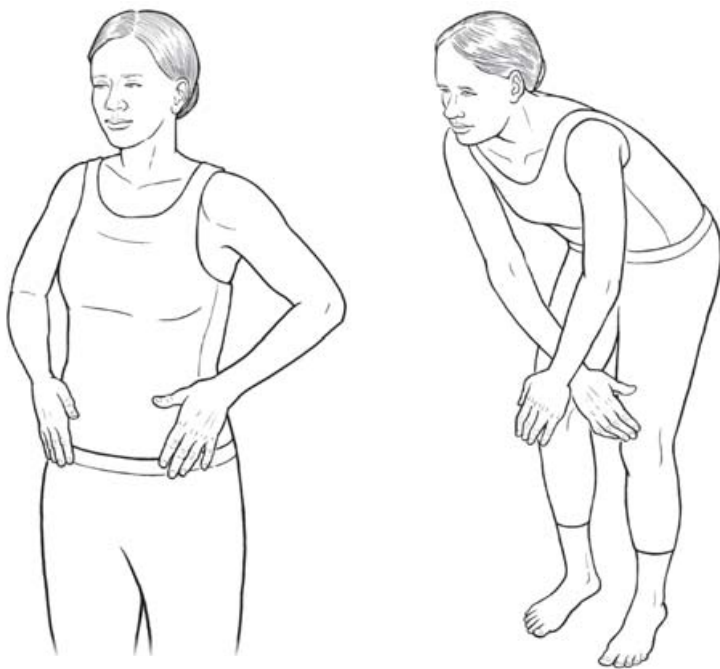
1. Акупрессурная точка мингмен — это источник опоясывающего потока или потока ракии и главное место хранения энергии жизненной силы. Точка мингмен находится прямо над поясницей, напротив пупка. Потрите, почешите или потяните эту точку, чтобы немного активировать поток.
2. Используйте большие пальцы, чтобы провести руками вокруг талии, от середины спины и по кругу к передней части тела (рис. 56, 57).



**Рис. 56.** Поток Ракия, диаграмма 1



**Рис. 57.** Поток Ракия, диаграмма 2



**Рис. 58 и 59.** Поток Ракия, диаграммы 3 и 4



**Рис. 60.** Поток Ракия, диаграмма 5

## Часть 2. Практики

3. Скрестите руки и смахивайте энергию из живота, вниз по ногам и со стоп (рис. 58, 59, 60).

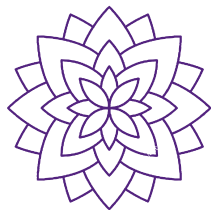
Визуализируйте очищение канала *вав* вокруг живота, чтобы две *юд*, хоть они и отделены друг от друга, могли поддерживать взаимное притяжение и баланс. Помните *гематрию*:

$$\kappa/\text{алеф} = 26.$$

$$26 = 13+13 = 1. 13 = \text{ахава}/\text{любовь}.$$

Посылайте любовь через кисти рук, работая с опоясывающим потоком/потоком *ракии*.





## Глава 19

# СОЕДИНЕНИЕ НЕБА И ЗЕМЛИ

Соединение Неба и Земли — это физическое воплощение буквы *алеф/к*. *Алеф* равно один. В Дыхании Любви (Дыхание Алеф, см. главу 15), любовь течет из сердца через руки. В Соединении Неба и Земли руки принимают энергию сверху и снизу и пропускают ее в сердце, создавая цельность, баланс и отражение Божественного союза и космического Единства.

Мы и есть связь между Небом и Землей, и это упражнение является мощной основой этого распространенного убеждения. Вариации Соединения Неба и Земли обнаруживаются во многих древних традициях. Это часть практики цигун, и ее изображения обнаруживаются даже в древнеегипетских рисунках. Донна Иден адаптировала ее и создала упражнение энергетической медицины, и оно является ежедневной энергетической практикой, которую она рекомендует.

Соединение Неба и Земли имеет множество положительных эффектов на энергетическое поле.

- Оно соединяет жизненную силу, также называемую *ру'ах* или ци, поля ян, Неба и жизненную силу Земли.
- Оно заземляет и центрирует физическое тело и помогает сбалансировать сердце и ум.

- Оно помогает высвободить нежелательные эмоции, вымывая старую энергию из тела, стимулируя приток свежей.
- Оно помогает убрать застоявшуюся энергию из суставов.
- Оно расширяет энергетическое поле ауры, которое окружает тело.
- Оно активирует энергию селезенки, которая помогает поддерживать иммунитет и способствует здоровью крови.



### БАЗОВОЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Это упражнение обычно выполняется стоя, но если это не возможно, пожалуйста, сидите.

#### *Открытие энергетического потока*

1. Дышите глубоко через нос и выдыхайте через рот. Стопы плотно прижаты к полу, руки поместите ладонями вверх на бедра. Почувствуйте связь с землей и заземление через стопы. Представьте, как энергия поднимается по телу.



Рис. 61. Ладони на сердечном центре



**Рис. 62.** Тянитесь руками с раскрытыми ладонями



**Рис. 63.** Правая рука направлена вверх

## Часть 2. Практики

2. Помассируйте и стимулируйте макушку головы пальцами, чтобы способствовать течению энергии через корону.
3. Вдохните, руки покоятся на сердце. Сделайте выдох и почувствуйте, что ваше сердце открыто (рис. 61).
4. Вдохните через нос, вытягивая одну руку вверх, а вторую опуская вниз с раскрытыми ладонями (рис. 62).
5. Задержите дыхание.

Посмотрите на верхнюю руку, вытягивайтесь, тянитесь вверх. Представьте, как энергия втекает через верхнюю руку, спускается в сердце и выходит через нижнюю.

6. Сделайте выдох, возвращая обе руки на сердце.
7. Повторите то же самое, поменяв руки (рис. 63).

Вдохните через нос, вытягивая вверх одну руку и опуская вторую.

Задержите дыхание.

Посмотрите на верхнюю руку, вытягивайтесь, тянитесь вверх. Представьте, как энергия втекает через верхнюю руку, проходит через сердце и выходит через нижнюю.

8. Верните руки на сердце и сделайте выдох через рот.

По желанию: повторите упражнение, в этот раз глядя вниз, представляя, как энергия течет вверх через нижнюю руку, через сердце и выходит через верхнюю руку. Поменяйте руки и повторите упражнение.

9. Склонитесь вниз и медленно поднимайтесь. Используйте эту возможность, чтобы окружить себя знаками бесконечности любви. Поворачивайте ладони вверх и вниз, вырисовывая восьмерки любого размера по всему полю ауры.





## ОСНОВЫ КАББАЛИСТИЧЕСКИХ ВИЗУАЛИЗАЦИЙ

Эта физическая практика идентична той, что была только что описана. Каббала добавляет к символизму.

Разложенная на части, буква *алеф*/א имеет 3 компонента:

Юд/י верхняя рука.

א Вав/ו туловище (сердце).

Юд/י нижняя рука.

Помните, что буква у (*юд*) также является буквой для слова рука (*йад*).

Руки олицетворяют буквы *юд* в *алеф*.

Примите форму *алеф*.

На этот раз руки олицетворяют буквы *юд/י*.

Рука, которая тянется вверх, это верхняя *юд/י*.

Рука, которая тянется вниз, это нижняя *юд/י*.

Алеф также символизирует *Уу/י-י* — имя Бога. Верхняя *юд/י* олицетворяет Божественное мужское начало/К"БХ. Нижняя *юд/י* олицетворяет Божественное женское начало/*Шехину*.

*Вав/ו*, означающая «соединитель», представлена сердцем, центром туловища. Она отделяет К"БХ от *Шехины*, но также она является пространством, в котором они соединяются.

### Вдох

Верхняя рука *У/י* вытягивается вверх к Небу, принимает и приносит Божественный свет К"БХ вниз. Нижняя рука *У/י* тянется к Земле, принимает и передает этот свет *Шехине*, Божественному Присутствию.



## Выдох

Поместите руки на сердце, *вав*. Позвольте сердцу принять этот баланс Неба и Земли, *У* встречается с *У*, и две противоположные божественные силы, усиленные границей, созданной *вав*, смешиваются и танцуют. Три компонента алеф воссоединяются. Подобно *алеф*, они Едины. Это единство излучается сердцем, создавая баланс и цельность во всем теле. Посылайте этот свет каждой клеточке тела, освещая и исцеляя области темноты.

Благодаря тому, что соединение Неба и Земли, совмещенное с *алеф*, является олицетворением божественного союза, это является формой физического благословения. Объединение Земли/*Шехины* и Неба/*К”БХ* — это мистическое намерение Шаббата и всех иудейских благословений. Благословение — это сознательная благодарность, соединение Неба и Земли, возможное в каждый момент. Сознательное прочтение или воплощение благословения, присутствие в момент выполнения этого действия, это акт *тикун олам*, исправление мира. Исправление мира начинается с восстановления баланса в нас самих, и это упражнение действует именно так.



### ВАРИАЦИЯ: ДВЕРИ СЕРДЦА

Слово, означающее «рука», состоит из тех же двух букв, что и буква *юд/Т*: *У/у* и *Д/Т/далет*.

$YD = YD \quad \text{Т} = \text{Т}$

Эти буквы удерживают энергию и суть вещей.

*У/у* является символом божественной искры, а *Д/Т/далет* — «дверь»<sup>1</sup>.

---

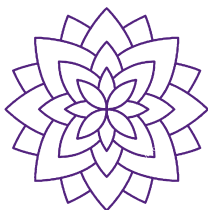
<sup>1</sup> *УНУН*, священное имя из 4 букв также означает *Далет/Т*, потому что гематрия *Т* — 4.

Поэтому по сути руки являются дверями к божественным искрам.

Помните, что руки — это продолжение энергии сердца.

Когда вы вытягиваете руки в этих упражнениях, представляйте себе, что слово  $\Upsilon D/\Upsilon$  расширяется из искры/ $\Upsilon$  руки к двери/ $D$  сердца.

Буквы  $\Upsilon d$ , божественные искры в ваших руках, соединяются с *далет*, дверями, в вашем сердце. В конце практики соединение Неба и Земли, когда руки покоятся на сердце, дышите глубоко и представьте, что божественные искры, которые вы только что собрали, вытекают из руки через двери вашего сердца. Там свет искр освещает ваше внутреннее существо, и когда двери открываются наружу, божественные искры, которые вы собрали, освещают мир.



## Глава 20

# Ш'МА И КАББАЛИСТИЧЕСКОЕ СЦЕПЛЕНИЕ



*Важно, что Тора представляет мужчину и женщину вместе как образ, вмещающий в себе Божественное (Книга Бытия 1:27). Это определенно подразумевает, что вместе мужское и женское формируют образ Бога<sup>1</sup>.*

РАВВИ АРЬЕ КАПЛАН

Добавление энергии святящихся контуров к молитве Ш'ма создает внутреннее ощущение связи как с бесконечным, так и конечным центром в сердце.

Многие культуры и религии включают в себя идеал универсального Единства. В иудаизме молитва Ш'ма — это провозглашение единства и утверждение истины. Ее 6 слов — это первая молитва, которой учат детей. Ее нужно читать самостоятельно и во время публичных служб каждое утро и вечер. Ее слова традиционно являются последними словами, произносимыми на смертном одре. Многие иудейские мученики, включая великого каббалиста равви Акива, умерли, прославляя Бога со словами молитвы Ш'ма на устах.

---

<sup>1</sup> Равви Арье Каплан. Внутреннее пространство. — С. 67.



Есть много переводов с древнееврейского:



*שְׁמֵ יִשְׂרָאֵל יְהוָה אֱלֹהֵינוּ יְהוָה אֶחָד*

*Ш'ма Израэль Адонай Элохейну Адонай Эчад.*

Помните, что, когда *YHVH* появляется в молитве, оно произносится как *Адонай*.

Популярный перевод молитвы *Ш'ма* из молитвослова:



*Услышь, о, Израиль, Господа нашего Бога (Адонай Элохейну), Господь (Адонай) един.*

В главе 8 произносимое Имя, символизм *YHVH* был представлен как трансцендентное и непознаваемое Имя. *Элохейну* означает наш *Элохим*. Из-за того что *Элохим* — это только Имя Бога, которое встречается в истории творения Книги Бытия, а *геметрия* слова *Элохим* та же, что и «природа», имя *Элохим* и его вариация *YHVH Элохим*, ассоциируются с творением, женским началом, *Шехиной* и множественностью.

В *Секретной Доктрине Каббалы* покойная ученая Леонора Лит утверждает:



*Эзотерическое значение Ш'ма, которое наиболее часто встречается в Зоар и постоянно повторяется на протяжении более поздней истории Каббалы, заключается в том, что оно утверждает не просто божественное единство, но божественное единение, Йичуд, которое включает в себя Бога как женское начало, который является имманентным в множественности, YHVH Элохим, и воспринимается как мужское начало трансцендентного Бога за пределами всех определений, YHVH. Зоар (2:216a) выражает это проще всего в следующей фразе: Такова тайна Услышь, О, Израиль, Бог — наш Господь. Бог Един.*

Тайна в том, что два объединены в одно.

Это значение более точно передается при помощи следующего перевода *Ш'ма*:



Услышь: [О] Израиль,  
 YHVH Элохейну [и] YHVH ЕДИНЫ.

Недостаток этой мысли обнаруживается в букве *алеф*. *Алеф*/один содержит в себе единение Божественного мужского (верхняя *юд*) и Божественного женского начала (нижняя *юд*). Вместе 3 компонента *алеф*, *юд*/вав/*юд* дают суммарную *гематрию* 26, ту же, что и YHVH (см. главу 10, *алеф* возвращается).

Я размышляла над этим понятием во время службы одним утром *Шаббата*, и мне стало очень любопытно *Ш'ма*. Я начала считать буквы этой молитвы. Будет ли их 26. Нет. В *Ш'ма* 25 букв (рис. 64). Но, если вы будете считать с одной и с другой стороны, то 13 буква, та, что посередине — это буква *алеф*. *Алеф* — это ОДИН, символ единения. *Алеф*, как *гематрия* 26 делится на 13+13.

13 = ЛЮБОВЬ/אהבה/*Ахава*.

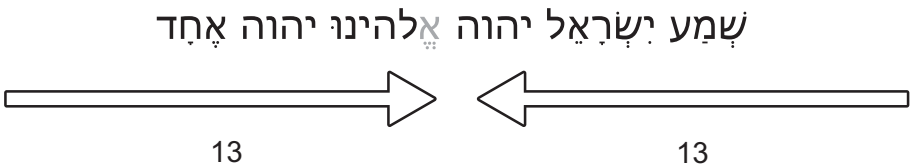


Рис. 64. *Ш'ма*

В любом направлении 13+13 создаются буквой *алеф*, ОДИН!

Буквы *Ш'ма* создают знаки бесконечности любви!<sup>1</sup>



## ЭНЕРГИЯ И Ш'МА

Упражнение сцепления, основанное на энергетическом зацепе Иден, соединяет самые фундаментальные мужские и женские основы нас самих, центральный и руководящий меридианы. Благодаря тому, что данные каналы — это светящиеся контуры, приходящие напрямую с уровня души и божественного света, подобное упражнение может действовать как прекрасное физическое сопровождение *Ш'ма*, самого почитаемого провозглашения Единства.

*Ш'ма* — это утверждение Божественного Единства, свидетельствующее о том, что *К'БХ* (YHVH) и *Шехина* (YHVH Элохейну) едины. Лит также утверждает, что мы едины с Божественным Единством. Все едино.

В нашей жизни мы становимся «едиными» в момент зачатия. Оплодотворенная яйцеклетка, зигота — это отдельная клетка, которая вбирает в себя жизненную силу, чтобы дать толчок последующему развитию. Для этой цели две особые энергии света помогают проникновению души: центральный сосуд (сосуд зачатия) и руководящий сосуд. Эти две «искры»

---

<sup>1</sup> Слова *Ш'ма* и следующий абзац, который идет после нее в молитвенной службе, найдены в Дейтерономии 6:4–9. То, что *Ш'ма* — это провозглашение любви, доказывается его местом во время службы. Молитва, непосредственно предшествующая *Ш'ма*, начинается со слова *ахава*/любовь и завершается благословениями в любви. Первое слово абзаца, следующего сразу за *Ш'ма*, провозглашающей Единство, — это *V' Ахавта*, ты должен любить, и центрирует эту любовь в сердце (6:6).

создадут энергетические поля для разделения мужского (ян) и женского (инь). По мере, когда зигота начинает процесс деления, появляется передняя и задняя стороны. Передняя часть тела становится женской, мягкий живот, инь. Спина становится мужской энергией ян, отражая динамическую силу позвоночника и спинного мозга.

В наших полностью сформированных телах центральный канал инь проходит вверх по центру живота от промежности до задней части горла. Некоторые говорят, что он напрямую соединен с землей. На своем пути по передней части тела, центральный меридиан проходит напрямую через чакры, включая сердце.

Его напарник ян, руководящий сосуд, начинается от копчика. Он поднимается вверх по позвоночнику, проходит вверх к голове, через коронную чакру и вниз к верхней губе. Он встречается с центральным меридианом на задней стенке горла. Эти два канала соединяются, чтобы создать динамическую микрокосмическую орбиту, которая окружает тело. Этот круг посылает энергию всем меридианам, светящимся контурам и даже дальше, так как он наполняет жизнь ауру, окружающую тело.

Поддержание гармонии мужской и женской энергии заземляет и стабилизирует все энергетическое тело, и этот баланс усиливает ощущение связанности с собой и другими. Когда мы глубоко погружены в медитацию, молитву или радость, эти каналы соединяются друг с другом и с другими энергиями света. По мере того, как светящиеся контуры наполняют тело своим светом, мы чувствуем расширение, тотальное соединение, как с самими собой, так и с вселенной. Мы по-настоящему озарены светом.

Когда вы находитесь «в зоне», центральный и руководящий каналы создают тоннель света, который окружает и ограждает физическое тело, соединяясь вверху с космосом и внизу с землей. Сцепление напоминает этим светящимся энергиям, что однажды они были единой частью света Источника.

### ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Поместите средний палец одной руки на пупок и положите средний палец другой руки на область третьего глаза (пространство между бровями). Дышите медленно через нос и выдыхайте через рот (рис. 65). На вдохе аккуратно нажимайте пальцами внутрь и вверх. Вы можете почувствовать, как энергии соединяются. Звук или вздох также свидетельствуют о соединении. Выдохните и повторите 3 или 4 раза.



Рис. 65. Энергетическое упражнение



## КАББАЛИСТИЧЕСКАЯ ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

*Ш’ма*, как она написана, может восприниматься как знак бесконечности любви и единства, так как в ней 13 букв, олицетворяющих *ахава*/любовь, включая *алеф/к*, при счете с одной и другой стороны.

שְׁמַע יִשְׂרָאֵל יְהוָה אֱלֹהֵינוּ יְהוָה אֶחָד

1. Закройте глаза и направьте свой взор внутрь. Здесь третий глаз олицетворяет сефиру *Да’ат* — канал между умом и сердцем, который удерживает все противоположности в балансе. Пупок — то место, где мы соединены с нашими предками и мудростью веков.
2. Надавите пальцами вниз и вверх в области *Да’ат* возле пупка и представьте себе, что эти 2 точки являются центрами каждой стороны знака бесконечности любви ( $13 + 13 = 26 = 1$ ). Эти две стороны соединяются в *алеф/к*, которая находится в области сердца.
3. Когда вы зацепляетесь, читайте *Ш’ма* или другое личное утверждение Единства. Дышите глубоко через нос и выдыхайте через рот.
4. Продолжайте зацепляться, медленно произнося слова. Визуализируйте

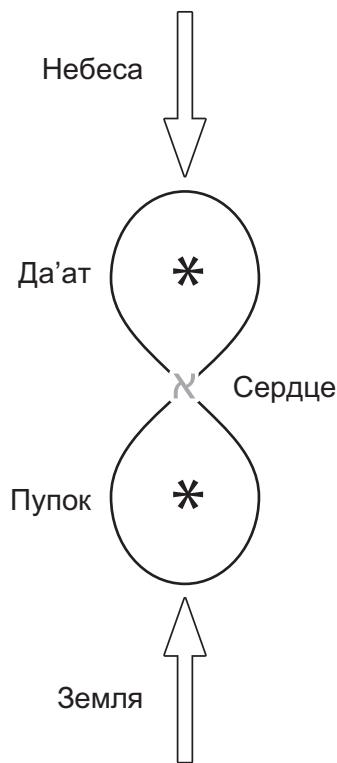


Рис. 66. Зацеп *Ш’ма*

знак бесконечности любви/Единства, которые вы создаете. Одна сторона вытягивается вверх от Земли, а вторая — вниз от Неба, встречаясь в сердце. Микрокосмическая орбита света, ваше первоначальное состояние единения, включается как космическое Единство. Небо/КБ”Х и Земля/Шехина соединяются друг с другом и с вашей сутью, вашим сердцем (рис. 66).



## БАРУХ ШЕМ

Есть традиция шептать молитву *Барух Шем* из 6 слов после произнесения *Ш’ма* или Святого имени, такого как Имя из 42 букв в *Ана Б’Коах* (см. главу 24). 6 слов *Ш’ма* отражают высшее единство Неба, а *Барух Шем* дает их обратное отражение из множественности, которой является Земля. Эти слова содержат заверение в том, что мы были созданы, чтобы праздновать дары нашей индивидуальности, несмотря на то что в высшем понимании существует Единство. Как и на Древе, слово *Малкут* в *Барух Шем* можно перевести как физический мир Творения.

Светящийся контур, называемый потоком-мостом, соединяет тело и дух, индивидуальность и единство. Он активируется, когда вы вычерчиваете три сердца вокруг сердца, символизируя ум, тело и дух. Когда вы шепчете молитву из 6 букв *Барух Шем*, рисуйте 3 сердца вокруг сердца, представляя, как искрящийся свет выходит из ваших рук.



בְּרוּךְ שֵׁם כְבוֹד מְלֻכּוֹתוֹ לְעוֹלָם וָעֶד

*Барух Шем Малкуто Л’олам Ва’эд.*

*Благословенно Имя Того, кто Свят.*

*Малкут — это Навеки.*

Не удивляйтесь, если почувствуете подъем внутренней энергии.



## ИСЦЕЛЕНИЕ

Я благодарна равви Рахмиэлю Дризину за то, что обучил меня этому методу исцеления, после того, как со мной случилась странная травма шеи в начале моего путешествия много лет назад. Я добавила энергетический компонент к силе слов.

Возвращаясь к переводу *Ш'ма*, сделанному Лит, который провозглашает единство Творения (нас), *YHVH* Элохейну и Творца *YHVH*:



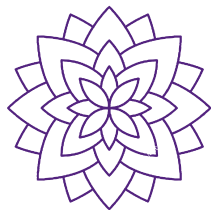
*YHVH* Элохейну [и] *YHVH* Едины.

Повторите три слова единения:

Адонай Элохейну Адонай יהוה אֱלֹהֵינוּ יהוה

В то же самое время либо вычерчивайте 8, поворачивая руки вверх и вниз ладонями, над поврежденной частью (частями) тела, способствуя их возвращению назад в состояние целостности на каждом уровне или рисуя 3 сердца потока-моста, как описано выше, над поврежденной областью, соединяя ее с переплетенным светом тела, ума и духа.





## Глава 21

# ФИЗИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА ДЕВЕКУТ

Данная практика — один из способов почувствовать связь с Богом, повторяя очертания букв Тетраграмматона в потоке, подобном йоге. Если стоять не получается, очертания букв можно также изображать сидя или лежа на спине. Пожалуйста, вносите изменения в соответствии со своими физическими возможностями.

Физическое тело является домом для Божественного Присутствия, *Шехины*. Распознавание и питание этой Божественной искры в нас самих и других усиливает «сосуд» нашего Древа и мы становимся все более *про'свет'*ленными. С этой целью *девекут*, беззаветное следование Богу, практиковали Ари и его группа.

Практика *девекут* была полностью ментальной, состоящей из особых медитаций и молитв. Хаим Витал в «Ша'арей Кедуша», «Врата Святости» детально описывает эту практику, основанную на учениях Ари и других. В одной форме *девекут* — усиленная концентрация в течение очень долгого времени на имени  $\text{YHVH/יהוה}$  — имел намерение привести каббалиста ближе к «Свету», к более высокой вибрации Источника. Иногда другие божественные имена визуализируются, будучи вплетенными между букв  $\text{YHVH/יהוה}$ . Медитация

## Часть 2. Практики

на эти комбинации Имени была практикой под названием единение или *йичидим*.

Далее представлена физическая практика для создания *девекут*.

Хотя Имя нельзя произнести, его очертания можно повторить, приняв позы, повторяющие буквы Имени  $\eta\eta\text{-}^{\prime}$ , что-то наподобие поз из йоги (рис. 67). Ум и физическое тело работают вместе с дыханием. В этом процессе мы связываем себя и с Небом, и с Землей, с духовным и физическим.

Принимая каждую позу, визуализируйте букву, которую создаете (рис. 68). Постарайтесь вдыхать через стопы и макушку головы одновременно (см. главу 15, Дыхание

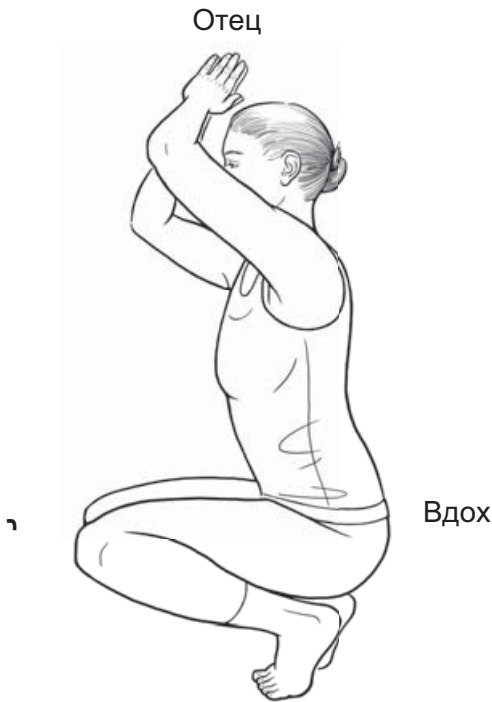
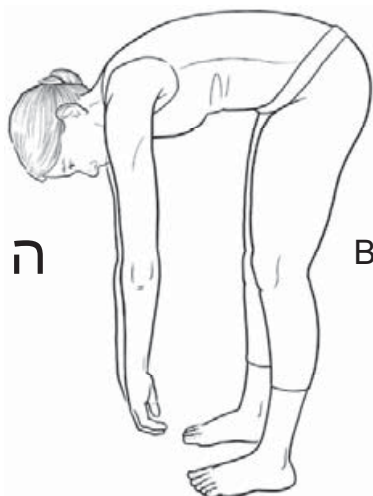


Рис. 67. Отец — вдох

Мать



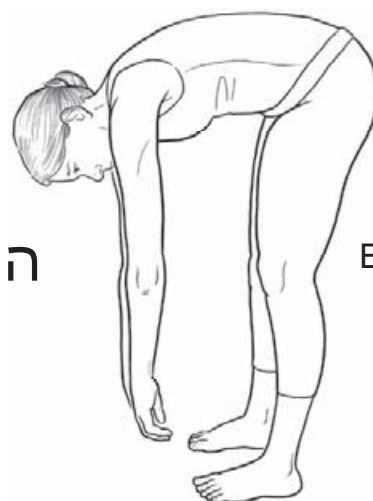
Выдох хххх

Сын



Вдох

Дочь



Выдо хххх

Рис. 68. Мать — выдох хххх; Сын — Вдох; Дочь — выдох хххх

любви). Выдыхайте любовь через сердце. Эта практика также принимает во внимание баланс мужского и женского в Имени, как это видно на Древе, особенно в *парцуфим*.

У	Н	У	Н.
Отец	мать	сын	дочь
ו	א	ב	ד

У/ו и У/ב олицетворяют мужские буквы: эти позиции требуют усилий. Вдыхайте, сгибая колени глубоко в положение *юд/ו*, поднимая руки. Вдыхайте и тянитесь руками вверх в положении *вав/ב*, соединяясь с Небом. Н/א и Н/ד олицетворяют женские буквы. Пусть ваша голова станет тяжелой, расслабьтесь в этом положении и слушайте звук *хэй/...א... ד*... Ххххх... на выдохе.

Говорят, что Тора была написана черным огнем на белом огне. Черный огонь символизирует буквы Торы. Белый огонь — это пергамент, который создает фон, чтобы буквы были видны. Буквы этой практики — черный огонь. Переходы между буквами — белый огонь. Вы создаете белый огонь в моменте. Это Присутствие. Оно олицетворяет путешествие, уникальное для каждого из нас.

В промежутках — белый огонь — вы можете вставить символическое положение, полное дыхание, персонализировать движение в моменте, или делать практику как непрерывный поток.



## ДАЛЬНЕЙШАЯ ПРАКТИКА

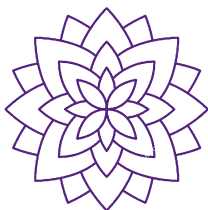
Одна из форм практики единения, называемая *йичидим*, состояла из соединения имени УНУН с другими именами Бога и медитацией на них. Вы можете адаптировать эту прак-

тику, вплетая ваше собственное имя, на иврите и английском, между буквами YHVH. Создайте подходящие положения тела, которые будут для вас комфортными. Вот пример того, как можно вплести мое имя Девы דְּבִירָה между буквами YHVH: Y — D — H — E — V — V — H — I.

י דְּבִירָה -ה-ו-ו-ה-ה-י

Вы можете также вплести в Имя такое намерение, как любовь, надежда, благодарность на иврите или на английском. Например: YHVH + любовь/*ахава*/אהבה или YHVH + благодарность/*тода*/תודה.

Хороший источник информации на очертаниях букв это книга «Алеф-Бет Йога: Изображение букв древнееврейского алфавита для физического и духовного благополучия», написанная Стефаном А. Рапп и Тамар Франкиль.



## Глава 22

# ГЛАЗА БЕСКОНЕЧНОСТИ: СОЕДИНЕНИЕ С ВЫСШИМ ЗНАНИЕМ

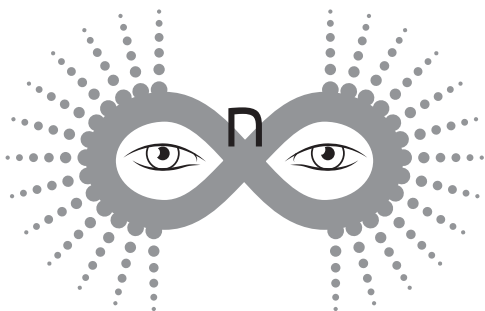


Рис. 69. Глаза бесконечности

Открой мои глаза, чтобы я мог видеть **גַּל עֵינַי וְאַבִּיטָה**<sup>1</sup>.

Эта практика использует поэзию *мидраш*, традиционную интерпретацию Торы (рис. 69). Используемые образы являются символическими и, тем не менее, личными. Энергетические техники и каббалистические визуализации объединяют буквы Имени. Свет, созданный этим единением, может в дальнейшем осветить себя изнутри

<sup>1</sup> Псалом 119.

и снаружи, насколько это позволит воображение. Убедитесь в том, что вы сохраняете заземление всякий раз, когда практикуете.



## КАББАЛИСТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ

На Древе жизни *парцуфим* Авва и Эма, Отец и Мать, отвечают за прохождение идей в сознание<sup>1</sup>. В системе образов Каббалы искра, семя идеи, передается от Аввы Эме. Эма «беременеет» этой искрой, которая позже может родиться, спускаясь по Древу в проявленном физическом мире.

Если наложить их на тело Адама Кадмона, первого просветленного человека, эти архетипы олицетворяют правое и левое полушарие. Авва и Эма также представлены первыми двумя буквами Имени,  $\text{YHVH/יהוה}$ .

Авва представлен  $\text{Yod /י}$ , а Эма — первой Хэй /ה.

Авва и Эма всегда вместе, и их можно визуализировать как соединение «спиной-к-спине» или «лицом-к-лицу». «Спиной-к-спине» — это поверхностное единение, не требующее усилий, хотя тем не менее это единение. Наши повседневные мысли и идеи становятся проявленными посредством отношений «спиной-к-спине». Единение «лицом-к-лицу», с другой стороны, является глубоким, близким, тесно связанным браком, который, согласно Каббале, приносит свет высшего сознания.

Как упоминалось ранее, израильтяне носили Десять заповедей с собой в переносном алтаре, *Мишкани*, во время их странствий по пустыне. Внутри *Мишкана* Десять заповедей безопасно хранились в Ковчеге Завета. Ковчег охранялся

---

<sup>1</sup> Сефироты Хокма и Бина составляют парцуфим Авва и Эма. См. главу 4.

образами двух золотых херувимов, которые, как известно, были связаны друг с другом любящими объятиями лицом к лицу<sup>1</sup>. В книге Чисел (7:89) написано, что голос Бога, Божественное Присутствие *Шехины* исходили из пространства между херувимами. Когда древний Храм в Иерусалиме был построен королем Соломоном, Ковчег перенесли в Святую Святых. Согласно *мидраш*, обнимающиеся херувимы оставались там, охраняя Ковчег до тех пор, пока Храм не был разрушен. Когда *Шехину* отправили в изгнание после завоевания евреев, херувимы больше не смотрели друг на друга. Вместо этого они сидели спиной к спине, ожидая ее возвращения.

Согласно Торе, люди были созданы по образу и подобию Бога. Подобно *Мишкану*, наши тела — алтари, личная обитель Божественного Присутствия. Часто мы упускаем из виду наш Божественный внутренний свет, присутствие *Шехины* в нас самих и в других. Один из способов воссоединиться с Божественным Присутствием — это визуализировать свадьбу *Аввы* и *Эмы*, как противоположности создают единство. Символическая свадьба *Аввы* и *Эмы* создает священное пространство для того, чтобы херувимы смогли воссоединиться в объятиях лицом к лицу. Когда херувимы воссоединяются в нашем персональном *Мишкане*, Божественное Присутствие, свет высшего сознания может течь между ними.

Эту идею символизируют *Авва* и *Эма*, как первые две буквы УНВН.

ה'

---

<sup>1</sup> Хотя существует множество интерпретаций того, как выглядели херувимы, мудрецы Талмуда утверждают, что херувимы ковчега имели детские лица (Чагига 13б, Ыуках 5аб). Символизм любви приходит из талмудических писаний Рав Катина в Б. Йома 74. Рав Катина писал, что, когда Израильяне приходили в Храм., они видели херувимов, переплетенных друг с другом. Им говорили: «Смотрите, ваша любовь перед Богом подобна любви между мужчиной и женщиной».



Процесс воссоединения херувимов подразумевает глубокое архетипическое исцеление Матери/хэй/п и Отца/юд/י. Согласно легенде, когда Шехина вернется, первое хэй/п, Мать/Эма повернется лицом к юд/י, Отцу/Авве. י заполнит открытое пространство в п, создав букву чет/п, олицетворяющую чуппа, свадебный шатер (рис. 70).

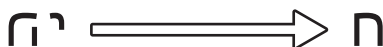


Рис. 70. Сотворение Чет

Херувимы тогда воссоединятся в этом священном месте, под чуппой, созданной объединением Аввы и Эмы лицом к лицу. Чуппа в этой практике находится в области третьего глаза, который здесь олицетворяет «квази сефира» Да'ат, буквально — «знание».



## ДА'АТ

Да'ат лежит между Аввой справа и Эмой слева в центральной колонке Древа, непосредственно под Кетер. Кетер, корона, это самая непосредственная связь с бесконечным светом Источника. Этот уровень является для нас непостижимым. Какой бы свет ни был открыт нам, он проходит через Да'ат<sup>1</sup>. Да'ат — это сефира трансформации, не только связь между Авва и Эма, высшим мужским и женским архетипом, она также содержит в себе полный комплект мужских и женских сил Древа. Она имеет потенциал для того, чтобы удерживать, балансировать

<sup>1</sup> Да'ат имеет два аспекта. Те, более низкая форма, Да'ат Тахтон, соединяет ум и сердце. Высшая форма, Да'ат Эльон, балансирует левое и правое полушарие мозга.

и интегрировать напряжение всех противоположностей и парадоксов, как это символизируется здесь знаком бесконечности. Глагольная форма *да'ат* («знать») — *лада'ат*, используется в Торе для описания близких сексуальных отношений. Мужские и женские объединения, возникающие во время этой практики, являются тотальными и равными: метафорически лицом к лицу, образующие одну линию от головы до пальцев ног. Согласно *Зоар*, такие союзы создают высочайшую возможность *тикун олам*, исправления мира с помощью света высшего сознания. *Да'ат* — двери к этому свету.

*Да'ат* также создает путь соединения ума и сердца. Большинство из нас имеют искаженный *Да'ат*, в том смысле, что мы живем преимущественно в своих головах, чем в своих сердцах. Часть этой практики — открытие и исцеление *Да'ат*, создание чистого пути для *Руах Хакодеш*, Божественного Вдохновения, чтобы оно вошло в наши сердца и принесло в нашу жизнь ясность.



## ГЛАЗА БЕСКОНЕЧНОСТИ КАК ДЕВЕКУТ

*Девекут*, беззаветное следование Имени, чтобы принести *Руах Хакодеш*, была известной каббалистической практикой (см. главу 21). Исаак из Акко — каббалист, живший в XIII веке, написал, что секрет *девекут* заключается в том, чтобы беззаветно следовать Богу не только умом, но также и телом. Для этой цели он рекомендовал видеть Имя поверх глаз. Глаза Бесконечности — это такая форма *девекут*: Имя  $\text{YHVH/יהוה}$  визуализируется как знаки бесконечности, горизонтальные восьмерки, описанные вокруг глаз<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Помните, что буква  $\text{L}$ , означающая *чуппа*, также является числом 8, а 8 имеет форму символа бесконечности.

## Краткое описание

Представьте, что у вас, как у *Мишкана* былых времен, есть херувимы, охраняющие сокровищницу вашего тела и души. Когда единение *Аввы* и *Эмы* создает *чунпу Да'ат*, ваши личные херувимы воссоединяются под ней в объятиях лицом к лицу. Между ними течет Божественное Присутствие в форме букв самого священного Имени YHVH. По одной золотые буквы вычерчиваются со знаками бесконечности вокруг глаз. Потом 4 буквы переплетаются, создавая оправу золотых очков, *девекут* божественного света, при помощи которого можно смотреть внутрь себя и наружу, насколько позволяет воображение. Это самоисцеляющее правило и *тикун*, который может повлиять на исправление мира.

## Энергетические основы

Для того чтобы энергетическое тело функционировало с максимальной жизненной энергией, энергиям необходимо сообщаться и быть связанными в балансе. Цифры 8/знаки бесконечности служат для соединения и создания баланса энергии. Вырисовывание 8 поверх энергетического тела в любом направлении способствует исцелению внутренней мудрости тела на каждом уровне. Чем больше знаков бесконечности в энергетическом поле, тем сильнее мощь энергии жизненной силы.

Базовая энергетическая практика, представленная в данном случае, называется «глаза-восьмерки». Она приводит энергетическое тело в баланс несколькими способами.

1. Медленно вращайте глазами, вырисовывая знак бесконечность в горизонтальной плоскости, что создает длительные связи между всеми энергетическими телами. Вырисовывание глазами 8 может заменить упражнение по репрограммированию, которое называется «гомо-

латеральное ползание накрест<sup>1</sup>», которое может быть физически трудным для выполнения и даже неэффективным для некоторых людей.

2. Когда вы рисуете глазами 8, это помогает убрать затуманенность ума, улучшить фокус и сбалансировать правое и левое полушарие мозга<sup>2</sup>.
3. Рисование 8 — это часть повседневной энергетической практики для улучшения зрения.

---

## ПРАКТИКА

Используйте указательный палец левой руки, чтобы медленно рисовать большие горизонтальные 8, знаки бесконечности, вокруг глаз. Может помочь, если вы представите, что рисуете оправу очень больших очков. Глаза должны быть все время закрыты. Помните, что дышать нужно глубоко и медленно. Повторяйте не менее 6–8. Не нужно менять направление рисунка. Когда вы почувствуете себя комфортно, выполняя эти физические движения, переходите к каббалистическим визуализациям.

---

<sup>1</sup> Описано в книге Донны Иден «Энергетическая медицина».

<sup>2</sup> Подобно позе Уейна Кука и Подъем Кука, описанных в книге Донны Иден «Энергетическая медицина». Это наблюдение из моей работы с клиентами.



## КАББАЛИСТИЧЕСКИЙ СИМВОЛИЗМ И ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Единение, также называемое *Йичуд*/Единство, это духовная суть *Да'ат*. Благодаря тому, что *Да'ат* имеет способность выдерживать напряжение противоположностей, она действует как центр знака бесконечность, между *Аввой* и *Эмой*, в области третьего глаза.

Единение букв *YHVH* происходит в 2 этапа. Сначала *V* и *H*, олицетворяющие Небо и Землю, соединяются в сердце. Они образуют фундамент для единения *Y* и *H*, *Аввы* и *Эмы*. Союз *Аввы* и *Эмы* создает *чуппу Да'ат*, под которой обнимаются херувимы. Там, в области третьего глаза, 4 буквы Имени сливаются в золотом свете, который образуют объятия херувимов.



### ЕДИНЕНИЕ БУКВ ИМЕНИ

1. Небо и Земля: *вав*/ו с *хэй*/ה.

*YHVH*/יהוה-י.

В имени *YHVH*: в Каббале эти буквы Имени могут быть символизированы несколькими другими способами:

- Душа и Тело;
- К"БХ и *Шехина*;
- 3"А и *Нок*;
- 6 мужское + 7 женское = 13 *ахава*/любовь.

Выберите пару символов, которые вам откликаются. В этой практике визуализируйте, как эти символы соединяются, балансируя, танцуя и наполняя сердце.



2. *Юд/י* и *Хэй/ה/Авва* и *Эма/יחננה/הה-י*.

В этой особенной паре *Хэй/ה* *Эмы* поворачивается лицом к *Юд/י* *Аввы*. Вместе, будучи равными, находясь лицом к лицу, они образуют букву *Чет* и создают золотую *чуппу* (рис. 71) в *Да'ат*.

Визуализируйте эту золотую *чуппу* между бровями.



Рис. 71. Золотая чуппа

- Руки соединяют 4 буквы имени в *Да'ат*: *Y/י* и *H/ה* из третьего глаза и *V/ו* и *H/ה* — из сердца.
- Окруженные гармоничным объединением букв херувимы вашего личного *Мишкана* призваны воссоединиться под *чуппой*. В близости *Да'ат*, высшего знания, они поворачиваются лицом друг к другу еще раз, сердцем к сердцу, в любящих объятиях, равные друг другу.
- Золотые буквы имени *יחננה/הה-י* вытекают из объятий херувимов.
- Когда вы рисуете глазами большие *ה-ו-ה-י*, четыре буквы танцуют и переплетаются на пути, создавая динамичные золотые очки *יחננה*. На ваших глазах оправа из движущихся букв Имени.
- Остановитесь в этой точке и проживайте свои ощущения. Когда будете готовы, переходите к одной или нескольким предложенным медитациям.



## ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И КАББАЛИСТИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА

### Первое единение: Небо и Земля/V и H

#### 1. Заземление.

Положите обе руки на сердце и сделайте несколько глубоких вдохов. Представьте, будто подошвы ваших стоп открываются, чтобы принять питание, энергию Земли, *Малкут/Шехины*<sup>1</sup>. Почувствуйте, как энергия заземления легко поднимается вверх по ногам и животу. Позвольте энергии открыть любые заблокированные места, по мере ее продвижения вверх по телу и концентрации в сердце. В остальное время практики периодически воссоединяйтесь с этим стабилизирующим потоком<sup>2</sup>.

#### 2. Соединение с Небом.

Небо врывается. Сделайте глубокий вдох. Поддерживайте связь с потоком энергии земли. Широко раскиньте руки в стороны, вытягивайте их над головой. Представьте, как божественное сияние проникает в вашу голову, пальцы и кисти рук. Может быть полезно, если вы представите это сияние в виде прекрасных чувств, например благодарности, надежды, веры, сострадания, радости и т. д. Вы можете ощутить покалывание или тепло в руках. Когда будете готовы, соберите эту энергию сверху и принесите ее в сердце, чтобы она встретила с энергией земли<sup>3</sup>.

---

<sup>1</sup> Чтобы освежить в памяти заземление, смотрите главу 14.

<sup>2</sup> Если вы захотите добавить осознанное дыхание, вдыхайте из Земли (*Малкут*) и Неба (*Кетер*) одновременно. Выдыхайте через *Да'ат* в области третьего глаза, когда высвобождаются буквы. Вдох подобен дыханию *Алеф*.

<sup>3</sup> В области сердца есть энергетический вихрь, который называется «небеса врываются», который ждет, чтобы принять этот прекрасный дар бесконечной любви и соединенности.

Визуализируйте те символы, которые выбрали, сбалансированными, танцующими, наполняющими сердце. Поддерживайте осознанность их единения в своем сердце и когда будете готовы, продолжайте.

### 3. Единение Аввы и Эмы/У и Н.

Бережно поместите ладони на виски, при этом пальцы рук лежат расслабленно справа и слева на голове (рис. 72). Вдыхайте и выдыхайте в нормальном темпе, но осознанно.

Медленно поглаживайте пальцами области за ушами от виска к челюсти, несколько раз (рис. 73). С уважением и благодарностью пригласите аспекты Матери/Эмы и Отца/Аввы вашего высшего «я» в эту практику. Например, Эма может олицетворять такие качества, как мягкость, нежность, принятие себя и питание. Авва может олицетворять силу в защищающих объятиях.



Рис. 72. Ладони на висках



Рис. 73. Поглаживайте за ушами

Верните ладони на исходное место на голове. Держа там пальцы, визуализируйте как хэй/н Эмы (рис. 74) поворачивается лицом к Авве.



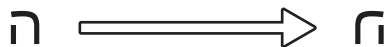


Рис. 74. Хэй Эмы

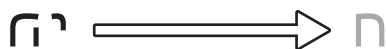


Рис. 75. Хэй и Юд к Чет

Увидьте, как создается буква *чет/ח*, благодаря сочетанию Эмы и Аввы (рис. 75), когда они соединяются лицом к лицу. Сделайте несколько глубоких вдохов через нос и выдыхайте через рот. Визуализируйте, как *чет/ח* медленно становится золотой. Он находится прямо поверх третьего глаза, между бровями, возле Да'ат. Поместите средний палец левой руки на *Да'ат*/единение Y и H/ח', а правую руку — на сердце, единение V и H/ח (рис. 76).

Визуализируйте связь всех букв Имени через связь ума и сердца.



Рис. 76. Пальцы в области третьего глаза и сердца.

Пригласите херувимов войти в золотую *чунну*. Увидьте их там, в *Да'ат*, снова переплетенных в любовных объятиях. Сильную любовь, генерируемую их воссоединением, можно визуализировать как объединенное имя  $\text{YHVH}/\text{יהוה}$ , сияющее из-под *чунны*.



## РИСОВАНИЕ ГЛАЗАМИ ВОСЬМЕРОК



### ПРАКТИКА

В начале и в конце упражнения указательный палец левой руки находится в области третьего глаза *Да'ат*, а правая рука — на сердце. Закройте глаза. Представьте буквы Имени  $\text{יהוה}$ , сияющие через *чунну* в потоке золотого света. Указательным пальцем левой руки рисуйте петли бесконечности этого золотого света вокруг глаз. Представьте, как буквы переплетаются, радостно выются и проходят сквозь друг друга, когда вы повторяете их путь света...

Буквы продолжают выливаться по мере вашего их вычерчивания. Золотой свет становится все сильнее и сильнее, по мере того как вы добавляете все больше слоев букв. Буквы создают оправу на глазах и освещают видение высшим сознанием.



По желанию, дальше делайте одну или несколько из представленных далее медитаций.



## Медитация 1

### Взгляд внутрь

Поместите кисть левой руки на лоб над *Да'ат*, а правую руку на область сердца.

Переплетенные золотые буквы *ן-י-ן-י* продолжают окружать глаза. С глазами, обрамленными этими буквами, сфокусируйте свой взгляд на теле через портал *Да'ат*. Увидьте свое глубочайшее «я», освещенное светом Божественного, который направлен внутрь. Ваш внутренний взор может перенести вас в место теней, которое жаждет, чтобы его привели к осознанности. Используйте этот свет и силу Имени, чтобы исцелить это место, обнажая то, что скрыто, а после — высвобождая искры скрытого там инсайта. Когда закончите, при желании сделайте запись в дневнике.

## Медитация 2

### Высшее руководство

Поместите кисть левой руки на лоб над *Да'ат*, а правую руку положите на сердце. Эту медитацию можно также использовать, когда нужно сделать трудный выбор. Удерживайте свой вопрос под *чуппой*. Золотой свет из букв, сияющих из *Да'ат*, может открыть канал к вдохновленному божественным внутреннему знанию. Создайте намерение получить руководство на самых высоких уровнях.

Примите ответ с уверенностью.

## Медитация 3

### Очки невозмутимости Шивити

Эта практика, особенно в сефардической (испанской) традиции, олицетворяет слова Короля Давида (Псалом 6:8):



שׁוֹיְתִי ה' לְנֶגְדֵי תַמִּיד

*Шивити Хашем л'негди Тамид.*

*Я всегда помещал Бога впереди себя.*

Таблички, на которых были написаны эти слова, ради краткости названные *шивити* [ши-ви-ти], используются в качестве напоминания об этом намерении.

Баал Шем Тов — основатель Хасидского движения, так истолковал эти слова: «Я спокоен: YHVN всегда впереди меня».

Невозмутимость — это качество ментального спокойствия, собранности и ровности духа, особенно в трудных ситуациях. Невозмутимость, согласно Хаим Витал в книге «*Ша'арей Кедуша*», «Врата святости», необходима для того, чтобы постичь поток Божественного света, просветления *Руах Хакодеш*.

Применяйте визуализацию переплетенных букв: הוה-י, как очки Шивити. Когда вы представляете, как буквы активно окружают глаза, почувствуйте их воздействие, когда ваши глаза открыты. Практикуйте видение Имени перед собой как визуальную мантру невозмутимости. В повседневной жизни существует множество возможностей для использования очков *шивити*. Золотые буквы будут окружать любого человека и все, что вы будете на них проецировать. Они — постоянное напоминание вездесущности Бога.

## Медитация 4

### В окружении любви YHVN

Продолжайте вырисовывать большие восьмерки переплетенных золотых букв вокруг глаз. По мере того как буквы продолжают проплывать между херувимами, они выплескиваются вперед и начинают окружать голову, а потом — все тело. Обеими руками рисуйте золотые восьмерки в любом направ-

лении вокруг тела, распространяя и переплетая буквы. Восьмерки заполняют ауру, энергетическое поле, которое расширяется за пределы физического тела, образуя спирали и танцуя. Почувствуйте себя окруженными золотым светом  $\text{YHVH}/\text{הוה-י}$  в форме восьмерок любви и единения. Вы защищены и в безопасности. В течение нескольких мгновений следите за своими ощущениями. Эту визуализацию можно также добавить к упражнению по защите границ ауры (КЗА), представленному в главе 17. Оставайтесь заземленными. Поблагодарите.

## Медитация 5

### Расширение видения

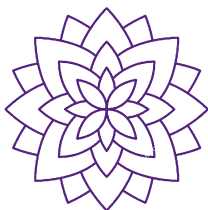
Если вы смотрите сквозь Божественное Имя, это может трансформировать как вашу внутреннюю, так и внешнюю реальность.

Переплетенные восьмерки  $\text{YHVH}/\text{הוה-י}$  продолжают возникать из объятий херувимов под *чуппой*. По мере того как они обрамляют глаза, буквы начинают проливаться вперед. Они заполняют ауру, как в Медитации 4 и расширяются за ее пределы. Восьмерки соединяются, создавая сеть баланса и гармонии. Древний цветок символа жизни (см. стр. 98) — хороший способ визуализировать взаимосвязь всех живых существ. Из-за того, что восьмерки сотканы из имени  $\text{YHVH}$ , каждая восьмерка имеет гематрию 26. Каждый сегмент знака бесконечности, следовательно, имеет значение 13, Любовь. Связи — это золотые знаки бесконечности  $\text{YHVH} = \text{любовь} + \text{любовь}$ .

Неважно, сколько петель и связей возникает, все они — Любовь, и они всегда в сумме дают один.

$$13 + 13 = 26 = \text{YHVH}.$$

$\text{YHVH}$  равно Один.



## Глава 23

# ПЕРЕПЛЕТЕНИЕ СВЕТА

Глубоко внутри каждого из нас горит свет.  
Свет каждого из нас не похож на свет никого другого.  
Нет ни одного человека, который бы не имел света.  
Это наша ответственность —  
обнажить свет этой свечи публично,  
Вместе создавая огромный факел, чтобы осветить весь мир.

ОТРЫВОК ИЗ ПОЭЗИИ ВЕЛИКОГО МИСТИКА,  
РАВ АБРААМ КУК (1865–1935).

Одна из целей каббалистической медитации и молитвы — это беззаветное следование Богу (*девекут*), чтобы принести Божественный свет высшего сознания ради всеобщего блага. Много лет назад я демонстрировала эту практику моему учителю по каббалистическому целительству, Доктору Принцивалли, когда мы сидели в лобби отеля. Показав ей базовое энергетическое упражнение под названием кельтское плетение, я повторила практику, добавив представленный здесь каббалистический символизм. Она отметила, что добавление Божественных имен распространило свет к каждому, кто находился в лобби.

Ари, равви Исаак Лурия, использовал термин, называемый *йичидим* (единения), чтобы обозначить сплетение букв неко-

торых имен Бога, особенно  $\text{YHVH}/\text{יהוה}$ , чтобы принести свет высшего сознания. Каббалисты медитировали на переплетенные буквы Божественных имен на протяжении часов, даже дней, чтобы собрать истины, приходящие к ним из этой практики. Равви Ариэль Бар Цзадок описывает такую практику *йичидим* в медитации для единения с Божественным светом<sup>1</sup>. Свет — это свет духа, освещающий наше сознание. Сплетение света добавляет физическое движение к чисто ментальному фокусированию, которое описывает равви Бар Цзадок.



## ОСНОВЫ

В Торе используется множество имен Бога. Каббалисты ассоциируют различные имена Бога с четырьмя мирами — физическим, эмоциональным, ментальным и духовным. Эти же имена, сплетенные вместе, как они представлены в данной практике, также олицетворяют краткий символ для эволюции всех отношений мужского и женского. Согласно моему учителю по Зоар, Саре Йехудит Шнайдер, медитация на эти особые имена имеет силу прояснить видение того, что мы хотим включить в свою жизнь<sup>2</sup>.

## Духовное

$\text{YHVH}/\text{יהוה}$ , наиболее возвышенное Имя Вечного Единения. Это имя визуализируется, не произносится.

Оно олицетворяет Каббалистическое слово, ближайшее к Источнику, *Ацилут*, что означает «близость».

---

<sup>1</sup> Равви Ариэль Бар Цзадок. *Хождение по Огню*. — С. 258–263.

<sup>2</sup> Сара Йехудит Шнайдер. Дистанционная школа «Тихий спокойный голос»: класс по Зоар, 6/5/16.

## Ментальное

ЭХИЙЕ/היה-א — это Имя, которое было сказано Моисею у горящего куста (Исход 3:14), где Бог произнес фразу «Эхийе ашер эхийе»

אֶהְיֶה אֲשֶׁר אֶהְיֶה  
*Я буду тем, чем буду.*

За пределами времени и пространства. Мы можем интерпретировать это Имя как «присутствие», и здесь оно олицетворяет силу УМА, и каббалистическое слово *Брия*.

## Эмоциональное

ЭЛОХИМ/להים-א: в Книге Бытия, первой книге Библии, Бог говорит: «Да будет СВЕТ». *Элохим* — это Имя, используемое в этой строчке и в остальной истории творения. *Элохим* имеет ту же гематрию, что и слово *Природа* (Хатева), и здесь олицетворяет эмоции и свет, который может сиять из нашего любящего *сердца*.

Эмоции — это мир *Йецира*.

## Физическое

АДОНАЙ/דני-א: это имя, которым заменяют произносимое YHVH /יהוה-, и оно олицетворяет *физическое тело*. Произносимая вибрация YHVH /יהוה- проявлена в физическом мире вибрацией от звучания «Адонай». Голосовая вибрация служит средством соединения духовного и физического миров. Проявленность не может случиться без физического заземления. Поэтому здесь Адонай может также олицетворять физическое проявление миссии нашей жизни и соответствует каббалистическому миру *Ассия*, действия.





## ПОЧЕМУ СВЕТ?

Когда числовые значения каждого из этих имен — *Эхийе* (21), *Элохим* (91), *Адонай* (65) суммируются с числовым значением  $YHVH = 26$ , они дают в сумме 250. В Каббале слова с одинаковой гематрией глубоко связаны. 250 — это числовое значение слова *Нер* נר, которое означает «свеча» или «свет». В пословицах (20:27) есть строчка:

Дух человека — это свеча Господа.

נר יהוה נשמת אדם



## ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ

Сплетение света основано на упражнении Донны Иден «Кельтское сплетение». Согласно Иден, которая ясно видит энергию, кельтское сплетение соединяет энергии ума, эмоций и физического тела. Оно создает динамичный спиральный знак бесконечности сквозь и вокруг тела, сплетая вместе все энергетические системы, вплоть до моделей кроссинговеров в двойной спирали ДНК. Оно также оживляет и усиливает энергетическую ауру, которая окружает тело.

Руки активируются, когда их потирают друг о друга и держат по очереди на бедрах, перед сердцем и по бокам головы. Они соответствуют физическому/бедра, эмоциональному/сердце и ментальному/голова.

Большие горизонтальные символы бесконечности рисуются вниз по телу, где потом энергия «подчерпывается» руками, высвобождается над головой, и потом ей позволяется стекать вниз по передней и задней поверхностям тела.



## ДОБАВЛЕНИЕ ИЗ КАББАЛЫ

Когда вы двигаетесь вверх по телу, каждое положение рук активирует Божественное имя и соответствующий ему мир:

- бедра: *Адонай/אדני-א* (*Ассия/физическое тело*);
- сердце: *Элохим/אלהים-א* (*Йецира/эмоции*);
- боковые части головы: *Эхийе/היה-א* (*Брия/ум*).

Затем руки движутся вниз по телу, вырисовывая горизонтальные символы бесконечности, сплетая 3 Имени/3 мира вместе. После ладони поворачиваются вверх, чтобы собрать комбинированную энергию всех трех. Открытые ладони поднимаются над головой, соединяясь с самым Святым Именем *YHVH/יהוה-י* в области сефиры *Кетер/короны*. Там 3 переплетенные Имени, которые вы принесли наверх, сплетаются с буквами *YHVH/יהוה-י*, и Божественный Свет из мира *Ацилут/духа* вливается в 3 более низкие мира. Снаружи и внутри вы окружены физическими *йичудим*, единениями с Божественными Именами. Сплетение Света призывает и усиливает внутренний божественный свет и излучает свет наружу каждому, с кем вы встретитесь.

Данная практика обычно выполняется стоя, однако, если это невозможно, пожалуйста, делайте ее сидя. Ключ — в намерении. Физическое движение и ментальный фокус работают совместно. Выберите из предложенных вариантов ту ментальную концепцию, которая работает для вас лучшим образом.

Фокусироваться можно на имени, Каббалистическом мире, который оно олицетворяет или букве *Алеф/א*, которая является первой буквой *Адонай/אדני-א*, *Элохим/אלהים-א* и *Эхийе/היה-א*.

Попробуйте проделать упражнение, чередуя эти визуализации, чтобы узнать, что лучше всего работает для вас.



### **ПРАКТИКА «ПЕРЕПЛЕТЕНИЕ СВЕТА».**

Двигайтесь вверх по телу, активируя Имена.

1. Активируйте руки, интенсивно тряся и потирая их друг о друга. Положите их на бедра (рис. 77). Заземлите физическое тело. Почувствуйте, как энергия земли поднимается вверх по вашим ногам через подошвы стоп, держа вас нежно и безопасно. Почувствуйте, как энергия возвращается назад вниз через ноги в землю. Медленно и глубоко вдыхайте через нос и выдыхайте через рот.

Скажите: *Адонай/אדני-א.*

Или подумайте: *Ассия/физическое тело.*

Или визуализируйте букву *Алеф/א.*

2. Потрите руки и встряхните их. Держите руки, ладони направлены друг к другу, на расстоянии примерно 20 сантиметров от сердца (рис. 78). Вы можете почувствовать, соединение энергии через ваши руки как жар, вибрацию или другое ощущение. Медленно и глубоко вдыхайте через нос и выдыхайте через рот.

Скажите: *Элохим/אלהים-א.*

Или подумайте: *Йецира/эмоции.*

Или визуализируйте букву *Алеф/א.*

3. Потрите руки и встряхните их. Держите их на расстоянии нескольких сантиметров от ушей (рис. 79). Сделайте глубокий вдох через нос и выдох через рот.

Скажите: *Эхийе/איהיה-א.*

Или подумайте: *Брия/ум.*



**Рис. 77.** Руки на бедрах



**Рис. 78.** Руки перед сердцем



**Рис. 79.** Руки закрывают уши

Или визуализируйте букву *Алеф/к*.

Пройдите вниз по телу, рисуя горизонтальные знаки бесконечности по ходу своего движения.

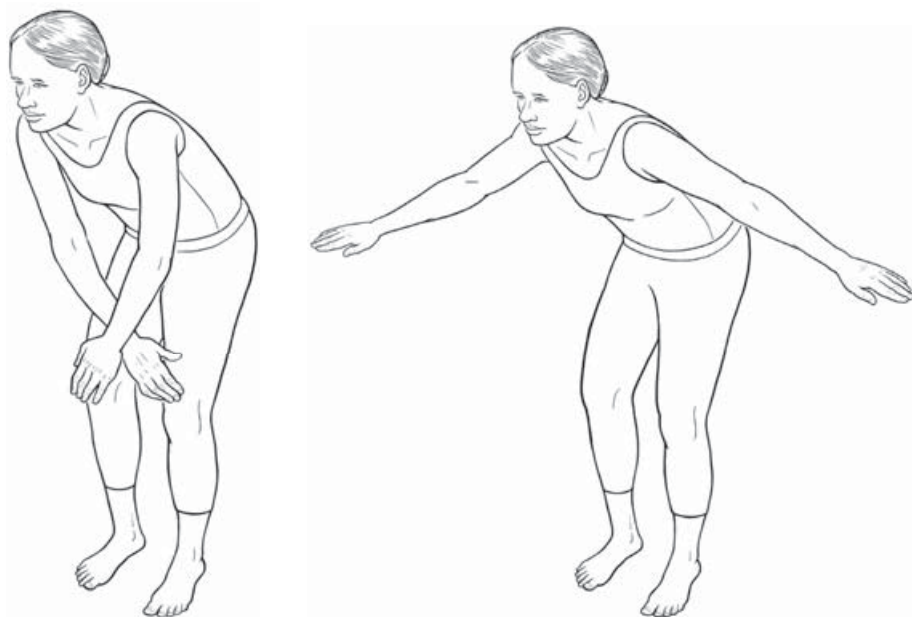
Вдохните через нос, соединяя локти вместе (рис. 80). Выдохните через рот, скрещивая руки на груди, а потом покачивая ими в стороны (рис. 81).



**Рис. 80.** Локти внутрь, руки наружу — диаграмма 1



**Рис. 81.** Локти внутрь, руки наружу — диаграмма 2



**Рис. 82 и 83.** *Скрестите руки, руки в стороны, диаграммы 1 и 2*

Вдохните через нос, скрестив руки перед коленями. Выдохните через рот, раскачивая руки в стороны (рис. 82, 83).

4. Вдохните через нос, скрещивая руки перед лодыжками (рис. 84). Выдохните через рот, раскачивая руки в стороны.

Облейте себя душем из света (рис. 85).

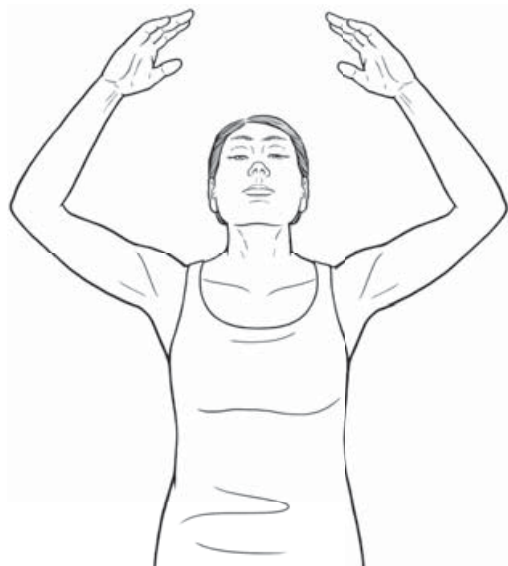
5. Поверните ладони вверх. Медленно поднимайтесь, поднимая руки вверх, собирая энергию Божественных Имен и миров, которые они олицетворяют.
6. Выпрямьтесь, руки — над головой (рис. 86). Соединитесь с Именем  $\text{YHVH/יהוה-י}$  и миром *Ацилут/дух*. Сделайте вдох и наполните руки буквами Имени  $\text{YHVH/יהוה-י}$ .



**Рис. 84.** *Скрестите руки в районе лодыжек*



**Рис. 85.** *Ладони наружу у стоп*



**Рис. 86.** *Вытяните руки над головой*

7. Поверните ладони вниз, сделайте глубокий выдох через рот и высвободите энергию, которую собрали. Визуализируйте, как буквы YHVH сплетаются с *Эхийе*, *Элохим* и *Адонай*.

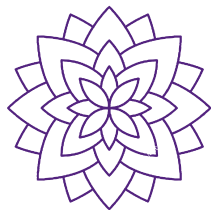
Направляемая вашими руками, интегрированная энергия четырех Имен каскадом стекает вниз по телу от *Кетер*, переплетаясь с мирами *Брия/ум*, *Йецира/эмоции* и *Ассия/физический мир*.

Все ваше тело обернуто светом четырех переплетенных Имен, гематрия которых — 250, свеча *גז/нер* Бога. По мере того, как Имена сплетаются с мирами, божественный свет наполняет их все. Вы становитесь телом духовного света. Используйте время, чтобы в полной мере прочувствовать любые мысли и ощущения.

Направляйте свет любым способом, как вам захочется, для себя или для других. Вы можете поделиться светом с любым, кто нуждается в его силе, или для общего *тикун/исправления* мира. Чтобы это сделать, переворачивайте руки вверх и вниз, рисуя большие знаки бесконечности из вашего поля особому человеку, которого вы представляете или с намерением, чтобы этот свет осветил и подарил исцеление там, где в этом есть потребность.







## Глава 24

# СОЕДИНЕНИЕ С КОСМОСОМ ПРИ ПОМОЩИ ИМЕНИ ИЗ 42 БУКВ

**И**мя Бога из 42 букв лежит в основе этой практики, которая дарит вам космическую гармонию. Говорят, что Имя из 42 букв соединяется с первозданными силами вселенной. Выполнение этого упражнения во время весеннего и осеннего равноденствия или в начале Шаббата является особенно благоприятным. «Имя из сорока двух букв — это механизм для возвышения всех миров»<sup>1</sup>. Является ли совпадением то, что в «Автостопом по галактике» число 42 называют секретом вселенной?



### КАББАЛИСТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ

Число 42 имеет множество мистических ассоциаций. Когда Бог явился Моисею перед горящим кустом, и Моисей

---

<sup>1</sup> Равви Ицхак Гинзбург, inner.org, Имя из 42 букв.

спросил его имя, ему ответили: «Э'хейе Ашер Э'хейе», что переводится как «Я буду тем, кем я буду».

Числовое значение имени ה'ה-א/Э'хейе — 21:

- א Алевф = 1.
- ה Хэй = 5.
- י Юд = 10.
- ה Хэй = 5.

Имя Э'хейе повторяется дважды, чтобы получить гематрию 42.

В истории исхода из Египта также отражено число 42. До того как израильтяне смогли получить полную свободу и войти в Землю обетованную, они сделали сорок две остановки, известные как 42 путешествия (описанные в книге Чисел, глава 33). Согласно Ба'ал Шем Тов, основателю Хасидского движения, эти путешествия олицетворяют 42 стадии, через которые проходит каждая душа на протяжении жизни, с момента рождения до момента, когда она покидает тело.

Однако мы сфокусируем внимание на другом аспекте 42 — Имени из 42 букв, молитве, в которой зашифровано Имя, Ана Б'Коах, и Божественном союзе, который символизирует эта молитва.

Намерение благословения в Каббале — в том, чтобы создать Божественный Союз между Небом и Землей, К"БХ (*Кадош Барух Ху*, Тот, Кто Свят, да будет Он Благословен) и *Шехиной*, между Духовным и Физическим. Для этой цели эта арамейская формула произносится до начала любого благословения:

*Л'шум Йичуд Куд'ша Врих ху у'Шечинатай...*  
 לשם יחוד קודשא בריך הוא ושכינתיה...

С целью унификации (*Йичуд*) К"БХ и Его *Шехины*...

К"БХ представлен на Древе жизни как *Зе'ер Анпин* (3"А), который также называют Шесть. *Шехина* представлена на Древе как *Нуква*, которую также называют Семь или седьмая

*сефира* 3<sup>а</sup> А. Значит, их союз — это 6, помноженное на 7, что равняется 42. Имя Бога из 42 букв символизирует их союз. Каждая буква в Имени из 42 букв берет начало из мистического соединения, полученного путем сложных трансформаций букв в истории творения.

Подобно Имени из 4 букв  $\text{YHVH/יהוה-י}$ , Имя из 42 букв невозможно произнести. Чтобы получить к нему доступ, равви Нехуня, в I веке создал молитву из 42 слов, *Ана Б'Коах*. Каждая буква Имени, по порядку, является первой буквой каждого слова в молитве. Таким образом, *молитва Ана Б'Коах* — это акроним для Имени из 42 букв.

Особенно в сефардической (испанской) традиции *Ана Б'Коах* читают во время утренней и вечерней молитвы. Что важно, ее также читают в пятницу вечером, прямо перед другой мистической молитвой, Лека Доди, которая приветствует Шаббат, как возлюбленную невесту К"БХ. Это очень подходящее время, чтобы произносить *Ана Б'Коах*, так как 6-й день встречается с 7-м.

Имя из 42 букв и структура молитвы отражают историю творения. В *Ана Б'Коах* 7 строк. Каждая строчка состоит из 6 слов, которые в каждой строчке символизируют 6 дней активного творения, а 7-я строка символизирует Шаббат. Согласно книге Бытия, творение включало 6 дней энергии, сфокусированной вовне. По мере того как 6-й день подходил к завершению, творение остановилось и был приглашен первый Шаббат. Шаббат — это время восприимчивости, отдыха и поворота внутрь. Это персонификация Божественного женского начала, *Шехины*, это священное время. 6 дней работы балансируются всего одним днем обновления.

За 18 минут до заката по пятницам по традиции зажигают свечи, чтобы поприветствовать Шаббат. Согласно *мидрасу*, историям, которые помогают толковать Тору, это отмечает тот момент, когда творение прекратилось. Огни двух совершенно одинаковых чисто белых свечей олицетворяют единение

К"БХ с Невестой Шаббат, Шехиной. Свечи стоят рядом, когда их благословляют, как бы соединенные под чуппой, свадебным шатром их объединенного пламени. Это воссоединение также символизируется Именем из 42 букв, как 6, К"БХ, воссоединяется с 7, Шехиной. Вы можете также вспомнить важность  $6 + 7$ .  $6 + 7 = 13$  — та же гематрия, что и у слова *Любовь* и слова *Один*. Это время единения внутри нас самих и с другими. В отражении Божественного союза, становления *Единым*, вечер пятницы — это традиционное время для священного занятия любовью.

Шаббат — это празднование как Единства Божественного единения, так и интеграции наших собственных аспектов мужского, то есть делания, и женского, то есть бытия. В субботу вечером, когда *Шехина* готовится к уходу, зажигается одна плетеная свеча как минимум с двумя фитилями (рис. 87). Свеча, окрашенная не в белый цвет, символизирует, что на протяжении всего дня Шаббата энергии возлюбленных переплетаются в радости и любви.

*Ана Б'Коах* может использоваться как для исцеления, так и для медитации. Это мистическая формула того, как дуальность становится единством, как это отражается Божественным союзом. Есть множество слоев символизма и специфические корреляции разнятся в зависимости от источника.

Каждая из 7 строк соответствует:

- планете;
- дню недели/начиная с воскресенья и заканчивая Шаббатом;
- *сефире* Древа/начиная с *Хесед* и заканчивая *Малкут* (*Шехина*, Шаббат);
- направлению: право/лево/спереди/позади/вверх/вниз/внутри.



Рис. 87.  
Плетеная свеча  
Авдала

Четыре из этих направлений также соответствуют тому, где обычно представляют архангелов:

- Михаил: справа;
- Гавриил: слева;
- Уриил: спереди;
- Рафаил: позади.

## Аббревиатура

Каждую строчку из 6 слов можно также представить в виде аббревиатуры из 2-х слов по 3 буквы в каждом, образованных из первых букв каждого из 6 слов.

Эти акронимы из 2-х слов также используются для молитвы, целительства и медитации.



## ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ И КАББАЛИСТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ

Основа данной практики — энергетическое упражнение под названием «Семь спиралей», которое создала и которому меня обучила Эллен Мередит<sup>1</sup>. «Семь Спиралей» — это средство для создания баланса между Землей и Небом. Оно заново восстанавливает гармонию между физическим телом и универсальными ритмами космоса и истины души. Оно также помогает усвоить новые энергии пробужденного сознания.

Выполнение «Семи Спиралей» очищает энергию по всему телу. По мере того как энергии очищаются, они приходят в бóльшую синхронность с ритмами вселенной. Стресс уходит. Личная сила становится центрированной и твердой.

---

<sup>1</sup> Вебсайт Эллен Мередит [www.listening-in.com](http://www.listening-in.com).

«Семь Спиралей» и *Ана Б'Коах* — это поразительное сочетание. В «Семи Спиралях» руки рисуют круги, спирали, рядом с телом, в 6 традиционных направлениях: вверх и вниз/влево и вправо/назад и вперед<sup>1</sup>. Седьмая спираль рисуется по направлению к телу. Спирали по часовой и против часовой стрелки — это на самом деле древнеиудейские мистические символы<sup>2</sup>. Движение против часовой стрелки олицетворяет очищение. Движение по часовой стрелке символизирует приток тепла и энергии жизненной силы. В энергетической медицине спирали постоянно используются подобным образом, чтобы очистить чакры и привнести свежую энергию. В моей клинической работе я часто читаю *Ана Б'Коах* в завершении сессии, когда рисую спирали и знаки бесконечности над клиентом. Объединяющая природа этой молитвы помогает интегрировать энергетический баланс, который был восстановлен в ходе сессии, особенно в чакрах. «Семь Спиралей» — это на самом деле очищение чакр ваших отношений с универсальными энергиями во всех направлениях, а после — выравнивание и балансирование этих сил с силами внутри тела.

Церемонии священных сторон света распространены во многих первобытных культурах, особенно индейцев равнин, где воззвание к сторонам света служит соединению с энергией земли. Согласно *Сефер Йецира*, 6 сторон — это основа Древа жизни. В иудейской традиции церемония сторон света проводится во время празднования Суккот, осеннего фестиваля урожая.

Пальмовые листья, мирт и ивовые ветви сплетаются вместе в *Лулав*, который держат в правой (мужской) руке и ритуально трясут вверх, вниз, вправо, влево, вперед и назад. Седь-

---

<sup>1</sup> Соответствие 6 сефирот 3"А 6 направлениям обсуждается в *Сефер Йецира*, глава 1, 13.

<sup>2</sup> Спирали — это часть группы из 7 мистических символов или печатей, называемых «земные камеры», которые обнаруживаются в древних манускриптах. Адам Баал Шем, в *Толдот Адам* 158 приписывает их Рамбам, равви Мойше бен Маймон.

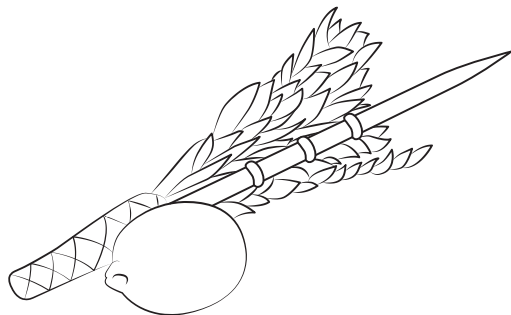


Рис. 88. Лулав и Этрог

мое направление, внутрь, символизируется ароматом и формой круглого *Этрога*, цитрусового фрукта, который держат в левой (женской) руке (рис. 88).

Это упражнение также является основой *Маген Давид*. Оно создает шестиугольную трехмерную иудейскую звезду. Ваше сердце, олицетворяющее *Шаббат*, покоится в центре.

Когда вы рисуете 7 спиралей, добавьте *Ана Б'Коах*, читая молитву или ее перевод строчку за строчкой или молча медитируя над энергетическими посланиями, которые заложены в акрониме.



## ПРАКТИКА

Последовательность 6 направлений является традиционной, основанной на 6 строчках молитвы. Седьмое и финальное направление в «Семи Спиралях» всегда направлено к сердцу. Оно соотносится с седьмой и последней строчкой *Ана Б'Коах*, которая символизирует наше внутреннее присутствие Бога, *Шехины*.

### Строки 1–6

Одна из ладоней (любая) развернута от вас на расстоянии примерно 20 сантиметров от тела, сделайте этой рукой

круги 8 раз в одном направлении. Когда вы закончите, поменяйте направление движения и нарисуйте еще 8 спиралей в противоположном направлении (рис. 89). Неважно, будете ли вы начинать рисовать круги по часовой стрелке или против. Например, для первой строчки молитвы рисуйте 8 спиралей правой рукой против часовой стрелки справа от тела, а потом еще 8 — по часовой стрелке, также справа<sup>1</sup>.



Рис. 89. 8 кругов

Положение рук меняется с каждой строчкой:

- Строка 1. Правая сторона/ладонь направлена вправо/ХЕСЕД.
- Строка 2. Левая сторона/ладонь направлена влево/ГЕБУРА.
- Строка 3. Вперед/ладонь перед телом направлена от тела/ТИФЕРЕТ.
- Строка 4. Назад/рука находится позади тела, на максимальном комфортном расстоянии, ладонь направлена наружу/НЕЦХАК.
- Строка 5. Вверх/ладонь находится над головой, направлена вверх/ХОД.
- Строка 6. Вниз/Вы не можете на самом деле рисовать спирали ниже своих ног, поэтому рисуйте круги перед собой ладонью, направленной вниз. Когда вы рисуете спирали, представляйте их под собой/ЙЕСОД.

---

<sup>1</sup> 6 частей лулав, согласно моему обучению у равви Гершон Уинклер, олицетворяют 6 *сефирот* Зе'ер Анпин (3"А). Прямая пальмовая ветвь олицетворяет *Йесод*, позвоночник, 3 веточки мирта, образующих треугольник из *Хесед*, *Гебура* и *Тиферет*. 2 веточки ивы олицетворяют 2 ноги, *Нецах* и *Ход*. *Этрог* — это *Малкут*. Если вы окажетесь в *Сукка* без *лулав*, попробуйте практику «Семи Спиралей»/Ана Б'Коах.



## Строка 7

Соответствует *Малкут*, физическому миру и *Шехине*. Она укореняет Имя из 42 букв в сердце. Когда вы рисуете спирали, как вы делали это в строчках с 1 по 6, используйте обе руки, ладони направлены к вам и находятся в области вашего сердца.

Добавьте *Ана Б'Коах* к упражнению «Семь Спиралей», либо читая молитву, вслух или про себя, либо ее перевод, строчку за строчкой. Выберите либо оригинальную версию на иврите (транслитерация предоставлена), либо сопровождающий ее перевод.

Альтернатива — медитировать над энергетическим посланием, которое передается *сефирой*, связанной с каждой строчкой, которые представлены выше.

### Рекомендации

#### 1. Читайте строки на иврите или на английском.

*Иврит*: рисуйте одну спираль для каждого из 6 слов и потом добавьте еще 2 круга, чтобы в сумме получилось 8.

Повторите строчку вслух или про себя после того, как поменяете направление, в котором рука рисует круги. Это создает естественный ритм 8, и тогда вам не нужно намеренно считать.

*Английский*: в переводе на английский язык, созданном специально для этой практики, в каждой строчке содержится по 8 слов. Рисуйте 1 спираль для каждого из 8 слов. Повторяйте строчку, рисуя спирали в противоположном направлении.

#### 2. Медитация на энергию строчки.

Оставайтесь соединенным с намерением и энергией каждой строчки и со своим дыханием. Это поможет вам определить, когда интуитивно поменять направление.





«СЕМЬ СПИРАЛЕЙ» АНА Б'КОАХ

Практику необходимо выполнять стоя или сидя.

Ладонь направлена от вас, около 20 сантиметров от тела, опишите рукой (руками) круг 8 раз в одном направлении (например, против часовой стрелки), а потом — 8 раз в противоположном направлении (например, по часовой стрелке).

1. Нарисуйте 8 спиралей **справа** от тела (рис. 90).

Произносите:

אנא בכח גדלת ימינך תתיר צרורה

*Ана Б'Коах гедулат йеминха татир тсерура.*

Силой твоего милосердия, распутай узлы страданий.

Или думайте: доброта, сострадание.

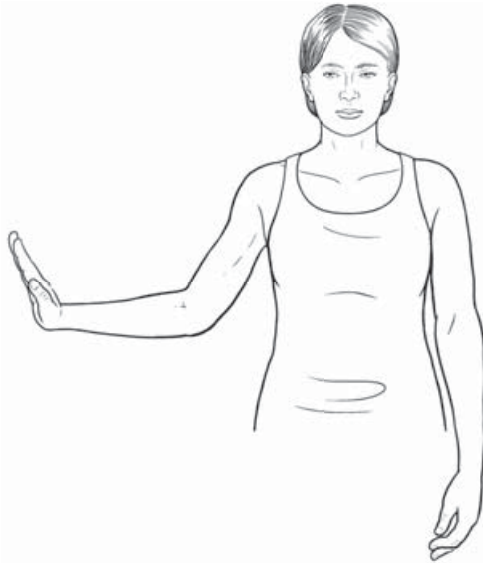


Рис. 90. Ладонь направлена наружу справа от тела

2. Спирали **слева** (рис. 91).

Произносите:

קבל רנת עמך, שגבנו, טהרנו, נורא

*Кабел Ринат Амча Саг'вену Та'ха'ре'ну Норах.*

О, всемогущий, прими нашу радость, вознеси, очисти нас.

Или думайте: очисти мои блоки.



**Рис. 91.** Ладонь направлена наружу слева от тела

3. Спирали **вперед** (рис. 92).

Произносите:

נָא גְבוּר, דּוֹרְשֵׁי יַחֲדָךְ כִּבְבַת שְׁמַרְם

*На Гибор Доршей Йечудча Кевават Шамрем.*

О, Всемогущий, пожалуйста, защищай твоих преданных ищущих неотступно.

Или думайте: гармония и красота.



**Рис. 92.** Спирали спереди

4. Спирали **позади** (на любом расстоянии, куда вы можете дотянуться, помните, что ладони должны быть направлены вовне) (рис. 93).

Произносите:

ברכם, טהרם, רחמי צדקתך תמיד גמלם

**Барчем Тахарем Рахмей Цзикадча Тамид Гамлем.**

Дарующий справедливость, благослови, очисти, вознагради нас своим состраданием.

Или думайте: выносливость, самообладание.

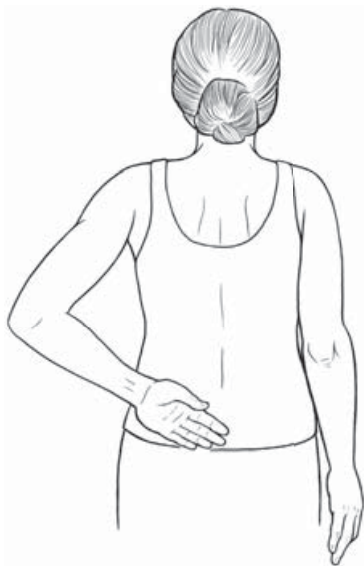


Рис. 93. Спирали позади

5. Спирали **над головой** (рис. 94).

Произносите:

חסין קדוש, ברוב טובך נהל עדתך

*Ча'син Ка'дош Б'ров Тув'ча На'чел А'да'те'ча.*

Святой Защитник, направь нас к святости и доброте.

Или думайте: глубокое понимание и благодарность.



**Рис. 94.** Над головой

6. Спирали **внизу** (представляйте спирали под своими ногами) (рис. 95).

Произносите:

יחיד גאה, לעמך פנה, זוכרי קדשתך

*Йа'чид Ге'эх Л'Ам'ча П'Най Зок'рай Ке'ду'ша'те'ча.*

О, Бесконечный, прими тех, кто признает твою святость.

Или думайте: близость и связь.



Рис. 95. Спирали внизу

7. Поверните ладони к себе. Спирали **внутри сердца** (рис. 96).

Произносите:

שועתנו קבל ושמע צעקתנו עיוד תעלומות.  
**Шаватену Кабайл У'Шма Тза'а'ка тайну Йодайах  
та-алумот.**

О, Таинственный, услышь и прими наши глубочайшие секреты.

Или думайте: быть в настоящем моменте.

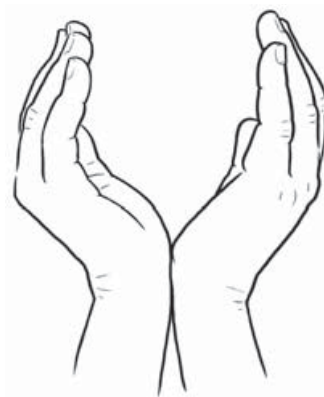


**Рис. 96.** Ладони к себе





**Рис. 97.** Сложенные над головой ладони, диаграмма 1



**Рис. 98.** Сложенные над головой ладони, диаграмма 2

По традиции после произнесения Святого Имени шепчут молитву *Барух Шем*.



**בְּרוּךְ שֵׁם כְּבוֹד מְלָכוּתוֹ לְעוֹלָם וָעֶד**

*Барух Шем К Вод Малкуто Л Олам ВаЭд.*

*Благословенно Имя Того, кто Свят.*

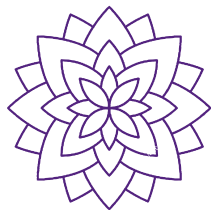
*Малкут Навеки.*

Запечатйте эффект «Семи спиралей» в сочетании с силой Имени из 42 букв. Откройте руки над головой и соединитесь с энергией вашей духовной природы: благодарности, любви, надежды, благости (рис. 97, 98). Почувствуйте покалывание в кистях и пальцах рук, по мере их наполнения этими сияющими вибрациями.

Когда вы шепчете молитву *Барух Шем* из 6 слов, рисуйте знаки бесконечности этого сияющего света повсюду вокруг себя. Знаки бесконечности могут быть большими или маленькими в любом месте или направлении. Ощущайте свою соностройку с космосом и одновременно то, насколько заземленными и цельными вы себя чувствуете. Ваше тело может покрыться мурашками, или у вас может быть какая-то другая физиологическая реакция, так что уделите несколько мгновений тому, чтобы тихо интегрировать эффекты этой практики.

## Примечание

Альтернативой в момент, когда вы шепчете *Барух Шем*, может быть рисование 3-х сердец потока-моста, как это описано в главе 20, *Ш'ма* и каббалистическое сцепление.



## Глава 25

# БЛАГОСЛОВЕНИЕ, НАПОЛНЯЮЩЕЕ ЭНЕРГИЕЙ



### ПОДЪЕМ ИСКР В ПИЦЕ

Ари учил тому, что лучший путь к просветлению проходит через сознательное благословение пищи<sup>1</sup>. Благословение пищи — это осознанная практика. Она вынуждает вас остановиться и осознать, что вы собираетесь съесть, даже если вы очень голодны и вам трудно удержаться от того, чтобы не попробовать первый кусочек.

Вся пища — это единение Неба и Земли, и древнееврейские благословения отражают данную идею. Пища — энергия света солнца, трансформированная землей через процесс фотосинтеза и пищевую цепь. Когда мы едим, свет становится новыми нами. Небо и Земля объединяются в этом процессе ассимиляции. В Каббале, когда пищу благословляют, Божественные искры в пище, которые являются физическими, поднимаются на духовный уровень, и прием пищи становится

---

<sup>1</sup> Равви Арье Каплан цитирует Хаима Виталя «Ша'арех Кедуша в Медитации и Каббале», стр. 227.

священным<sup>1</sup>. Каждая клетка нашего тела получает питание и поддерживается энергией пищи, которая получила благословение.

Равви Мойше бен Адерет в 1200 гг. написал, что признание Бога как источника благословения притягивает энергию в этот мир. Благословение пищи помогает высвободить и возвысить скрытые божественные искры в физическом мире и в то же самое время притягивает божественную энергию к нам.

Благословения позволяют в вербальной форме исправлять мир посредством баланса противоположностей и божественного союза. Как упоминалось ранее<sup>2</sup>, все древнееврейские благословения в каббалистической традиции начинаются с намерения «ради единения божественного мужского начала/*Кадош Барух* и божественного женского начала/*Шехины*».



לשם יחוד קודשא בריך הוא ושכינתיה

*Л'ешем и'чуд кудша бри'ху у'шехинатай.*

Потом начинается формальное благословение с фразы: Благословен Ты, Бог.

*Барух Ата УУ.*

ברוך אתה יי

УУ/י-י произносится как Адонай и тоже является объединением мужского и женского, как в комбинированном имени

*УНУН/Адонай*

י-הוהאדנ-י

Единение — это намерение в начале и в конце благословения. Изучите *гематрию*.

<sup>1</sup> В «Скрытых посланиях Воды» Эмото демонстрирует глубочайшее воздействие благословений и любви на воду. Вода — главный элемент организма и нашей пищи.

<sup>2</sup> См. главу 24, стр. 232. Эта фраза на арамейском, более ранней форме иврита.

### В начале благословения

Гематрия комбинированного имени YHVH/Адонай:

$$\text{YHVH} = 26.$$

$$\text{Адонай} = 65.$$

---

$$\text{Суммарно} = 91.$$

**В конце:** те, кто слышат благословение, отвечают, «Аминь».

Гематрия Аминь:

$$\aleph \text{ А } \text{Алеф} = 1.$$

$$\beth \text{ М } \text{Мем} = 40.$$

$$\daleth \text{ Н } \text{Нан} = 50.$$

---

$$\text{Суммарно} = 91.$$

**91 = 91.**

**Гематрия Аминь равна той, которую имеет комбинированное Имя.**

Благословения скрепляются единением в конце, когда все, кто слышал благословение, говорят *Аминь*.

Благословение признает, что питание физического тела энергией света пищи — это Божественное единение и священный акт от начала до конца.



## ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ

В современном мире даже самые свежие органические продукты могут оказаться сорваны за несколько дней до того, как попадут к нам. Донна Иден, которая ясно видит энергию пищи, отмечает, что переработанная пища и еда из микроволновой печи теряет бóльшую часть своей жизненной силы. Благослов-

ляя пищу и заряжая ее энергией, мы можем восстановить энергию первоначальную, которая нужна нашим телам для максимального здоровья. Донна часто рассказывает историю об одном из ее студентов — бедном, больном мужчине, который жил на заправке и питался только едой из торговых автоматов. Когда Донна обучила его представленному ниже энергетическому протоколу и он начал заряжать пищу энергией, при его очень нездоровом питании, его жизненная сила вернулась<sup>1</sup>.

Кроме того, еда, которая по результатам пробы получала отрицательный результат, могла поменять результат на положительный при добавлении энергии благословения<sup>2</sup>.

Заряд пищи энергией может включать традиционное древнееврейское благословение хлеба, Моцы, или другое благословение на ваш выбор. Моцы предлагается над хлебом в начале трапезы и включает все, что будет съедено.



## ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ МОЦЫ

Энергия Моцы соединяет традиционное древнееврейское благословение с методом восстановления энергии в пище, которому меня обучила Донна Иден.

---

<sup>1</sup> Личное общение.

<sup>2</sup> В моих занятиях по энергетической медицине мы выполняли интересный эксперимент. Периодически пробовали пищу (молочные и содержащие глютен продукты), чтобы посмотреть, что сочетается с нашими различными энергиями. Однажды мы попробовали старый кусок белого хлеба, который всем показался неприятным на вкус. После этого всей группой благословили этот хлеб. Применение кинезиологического теста показало, что хлеб больше не делал никого слабее. Мы повторили эксперимент в другой день и получили схожие результаты. Я также наблюдала силу благословения пищи у моих клиентов, чувствительных к определенной пище.



Рис. 99. Пальцы вместе



Рис. 100. Круги против часовой стрелки



Рис.101. Круги по часовой стрелке

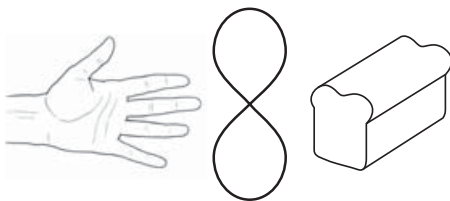


Рис. 102. От хлеба к небесам

## Часть 2. Практики

1. Соединитесь с сиянием Небес, держа **пальцы вместе в виде пирамиды** над едой (хлебом) (рис. 99).

Произнесите:

Ради единения К"БХ и Шехины я произношу следующие слова:

לשם יחוד קודשא בריך הוא ושכינתיה

*И'шем йичуд кудша бри'чу у'шехинатей.*

- 2.левой рукой рисуйте круги **против часовой стрелки** над едой (рис. 100).

Произнесите:

Благословен Ты, Адонай.

ברוך אתה יי

*Барух ата адонай.*

3. Правой рукой рисуйте круги **по часовой стрелке** (рис. 101).

Произнесите:

Создатель вселенной.

אלהינו מלך העולם

*Элохейну мелех хаолам.*

4. Рисуйте восьмерки, вертикальные знаки бесконечности от хлеба **вверх к небу** и **вниз** — к земле (рис. 102).

Произнесите:

Кто дает хлеб.

המוציא לחם

*Хамоци лехем.*



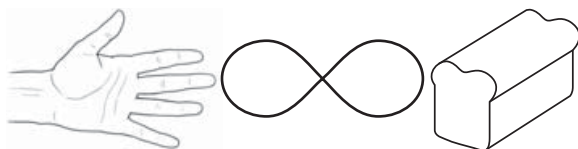
5. Используя любую руку или обе руки, рисуйте знаки бесконечности **в сторону пищи и назад к себе** (рис. 103).

Произнесите:

От земли.

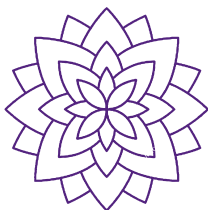
מִן הָאָרֶץ

*Мин хаарец.*



**Рис. 103.** *Соедините еду с собой при помощи восьмерок*

Если вы используете в своей практике другую молитву или благословение на ваш выбор, делайте это так, как вы делаете пункты с 1 по 5, соединяя свои мысли и намерения с физическим миром с помощью слов.



## Глава 26

# БЛАГОСЛОВЕНИЕ ВОДЫ

**Л**юбая дискуссия о балансе Неба и Земли была бы неполной без включения воды. Земля — это планета воды. Далее представлены идеи, как насытить воду Божественным сиянием. Вода ассоциируется с женским началом, поэтому благословение воды — также благословение женского.

Вода — наша мать. Наши тела начинают свою жизнь в воде в утробе матери. Вода поддерживает нас на протяжении нашей физической жизни. Пора относиться к воде в новом свете, свете высшего сознания.



## ЭНЕРГИЯ ВОДЫ

Элемент воды в китайской медицине — суть инь, женского начала. Характеристики воды — основные характеристики энергии инь: влажная, холодная, темная, принимающая. Вода принимает без осуждения, впитывая почти любой минерал, с которым столкнется. В системе китайской медицины «Пять ритмов» вода также олицетворяет зиму, самое темное время года и начало цикла жизни. Во время проявления этого эле-

мента все лежит под поверхностью, в ожидании, как зародыш в утробе, чтобы родиться (снова) и начаться. Подобно тому, как таяние снега приносит весной возвращение жизни, энергия воды кормит и питает все другие элементы.



## ВОДА И КАББАЛА

В Каббале женское начало и вода тоже связаны. Шехину, символ Божественного женского начала, иногда называют водой. Именно вода из колодца Мириам<sup>1</sup> поддерживала жизнь израильтян во время их странствий по пустыне на протяжении 40 лет.

Вода представлена на Древе буквой *мем/ן*. *Мем/ן* называют «материнской буквой» и она означает *майим/ים*/вода. Если Древо представить на женщине, *мем* лежит в области матки. Она формирует горизонтальную связь между *сефиротой Нецхак*/контроль, выносливость и *Ход*/благодарность, сдача.

Гематрия *мем* равна 40 — числу недель в развитии человеческого плода. [*М(ем)*] — это звук ребенка, сосущего грудь матери. Приставка «мамма» означает грудь, а звук [*м*] присутствует во многих языках в слове мать.



## ПОЧЕМУ СЕЙЧАС?

Вода впитывает и отражает. Большие нарушения в энергии воды отражают хаотичное состояние нашего мира сегодня. Вода впитывала энергию конфликтов и ненависти, дисба-

---

<sup>1</sup> Пророчица Мириам была сестрой Моисея.

ланса и негатива так долго, что теперь у нас «водный кризис». Существуют водные войны. Нехватка воды порождает ненависть между соседями. Мы не можем принимать изобилие чистой питьевой воды как данность, даже здесь, в США. Сильные засухи, цунами, таяние ледников и, как следствие, подъем уровня воды в Мировом океане происходят с пугающей частотой. Последствия в виде снижения запаса пищи в море повлияют на всех нас. Я верю, что, добавляя сияние воде с помощью благословений, мы поможем исцелить как землю, так и нас всех, поскольку мы тоже, в первую очередь, состоим из воды.

### Благословение воды

Благословение может на самом деле изменить структуру воды. Фотографии Масару Эмото в «Тайных посланиях воды» (опубликована в 2005 году, бестселлер «Нью-Йорк Таймс») показали, что положительные послания радикально меняли структуру воды. Хотя официальная наука их пока не приняла, эти открытия были и остаются очень убедительными.

Цель многих древнееврейских благословений заключается в том, чтобы признать удовольствие от переживания физических чудес, которые наполняют наш мир, и не воспринимать их как нечто само собой разумеющееся<sup>1</sup>. Есть благословения, которые нужно произносить, созерцая, как весной цветут деревья, при виде радуги, при наблюдении таких природных явлений, как молния, гром, пустыня, горы, даже восход солнца. Другие благословения, например благословение хлеба, охватывают нашу благодарность для всевозможной пищи и питья.

Вода попадает в обе эти категории. Так где же благословение воды?

---

<sup>1</sup> Категория, именуемая *Бирхот ХаНехенин*, благословения наслаждения.

По традиции вода включена в следующую группу:

«Вся пища, которая не попадает... в особые группы, получает благословение *шехакол*. Эта категория включает в себя продукты животного происхождения: мясо, курицу, рыбу и яйца, воду и другие напитки (за исключением вина, которое имеет свое отдельное благословение), супы и различные продукты питания, такие как грибы, конфеты и так далее»<sup>1</sup>.

Вот это благословение:



**בְּרוּךְ אַתָּה יי אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם שֶׁהַכֹּל נִהְיָ בְּדַבְּרֶךָ:**

*Барх ата Адонай, Элохейну Мелех Ха'Олам шехакол  
нихийе б'д'варо.*

*Благословен Ты, УНВН, Создатель вселенной,  
От Чьего слова все появилось.*

Хотя это благословение считается традиционным, я верю, что вода слишком важна, чтобы попасть в разнородную группу. Вода является жизненно необходимой, и ее нужно благословлять таким образом, чтобы это отражало нашу любовь, уважение и благодарность. Любовь, уважение и благодарность — это энергии сияния. Мы можем сгенерировать те же самые качества в нашей собственной уникальной водной сущности.

Слова традиционных благословений четко фиксированы и неизменны. Вода постоянно меняется. По своей природе она движется и течет, поэтому благословение воды может также быть текучим. Текучесть, как вода, отражает момент.

Я думала о благословении воды много лет. В 2010 году я создала и участвовала в однодневном симпозиуме под

---

<sup>1</sup> См. сайт [www.chabad.org/library/article\\_cdo/aid/278538/jewish/Basic-Blessings-on-Food-Guide.htm](http://www.chabad.org/library/article_cdo/aid/278538/jewish/Basic-Blessings-on-Food-Guide.htm). Есть еще одно ранее существовавшее благословение, которое включает воду: «Благословен ты, о Господи, Бог наш, который создал океаны». Есть также молитвы, которые произносятся в определенное время в течение года для дождя и росы.

названием «Воссоединение с Божественным женским началом». Он проходил в Хайлэнд Парк Фонда «Инфинити» и представлял мои презентации, презентации моих учителей и коллег, представляющих разные направления. Моя презентация была посвящена созданию благословения воды.

Все собравшиеся придумали личное благословение. Мы сделали Соединение Неба и Земли<sup>1</sup>. Затем все вместе мы благословили огромную емкость с водой, осыпая ее сияющими знаками бесконечности и нашими личными благословениями и намерениями. Я попросила участников принести с собой контейнеры, и они наполнили их водой, которую мы благословили. Некоторые выпили ее, посылая благословения внутрь своих клеток. Некоторые полили цветы или использовали ее, чтобы очистить энергию своего дома. Часть воды вылили в расположенное поблизости озеро Мичиган. Намерение было в том, что куда бы ни вылили воду, эти благословения распространятся, преумножатся и принесут исцеление. Мы осознали, что каждый из нас может благословлять воду в любой момент.

### Слова

Далее приведены некоторые рекомендации для создания благословений воды в моменте. Энергетические упражнения создают основу намерения для прочтения и отправления вербального благословения. Так как мы стремимся поднять женскую энергию, помните, что вода ассоциируется с женским началом, и благословение воды — это, по сути, благословение женского начала<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> См. главу 19, Соединение Неба и Земли.

<sup>2</sup> Традиционные благословения начинаются со слов *Барух Ата Адонай*, «Благословен ты, YHVH». Интересно, что корень слова *барух*/благословение — это *бреха*/небольшой водоем, источник, что относит все благословения к воде.

## Для питьевой воды

Если вы пьете воду, ее благословение может наполнить светом каждую клетку вашего тела, когда она соединяется с вашей собственной водной природой. Если это возможно, положите ладони на или поверх сосуда с водой и скажите:

*«Источник благословений, пожалуйста, благослови эту воду. Пусть она поддержит мое тело сейчас и эту планету всегда. Позволь мне, подобно воде, чувствовать себя в безопасности, чтобы принимать».*

## Для очищения

Купание или принятие душа в сияющей воде — это нечто потрясающее. Создается впечатление, что вода искрится и наполняет кожу светом. Она возвышает опыт простого очищения тела до единения тела и духа.

Почувствовав воду на своем теле, откройте ладони и скажите:

*«Источник благословений, благодарю тебя за тепло и чистоту этой воды и удовольствие, которое доставляет мне этот (душ, ванна, океан). Благослови очищение моего тела и души, чтобы я мог свободно выражать мое высшее я».*

## Природные явления

Наблюдая, как поднимается дымка от мощного водопада, или катаясь на лодке по прозрачному горному озеру, окунаясь в горячий природный источник или приходя в восторг от волшебного заката над океаном, вы естественным образом наполнитесь сиянием. Вы также можете принести сияние вместе со своим намерением, где бы вы ни оказались. Сделайте несколько глубоких вдохов, чтобы более полно прочувствовать этот момент. Откройте сердце. Если вы представите кого-то, кого горячо любите, или какой-то момент, когда вы были счастливы и наполнены легкостью и светом, то почувствуете,

как сияние небесной любви проникает в ваше сердце. Свет этого сияния выходит из рук. Вы также можете представить себе либо знаки бесконечности любви, либо знаки бесконечности божественных искр (Y/Y) и как они выходят из ваших рук. Вы можете почувствовать покалывание, мурашки или другие сигналы, свидетельствующие о том, что вы «соединились».

Вы готовы передать свое благословение. Направьте руки к воде и скажите:

*«Источник благословений, благодарю тебя за чудесный дар этой воды. Пусть ее красота поднимет мой дух и благословит всех, кто столкнется с ним».*

## **Благословение воды в вашем теле**

### **Благословение вашей Божественной сути**

Вы можете подарить сияние вашей водной сути, соединив руки возле второй чакры (утробы). Это также путь материнской буквы *мем*.

Аккуратно положите раскрытые пальцы в области живота. Ладони — на костях таза.

Кончики мизинцев покоятся в паху.

Средние пальцы покоятся на лобковой кости примерно на 2,5 см к центру от края.

Большие пальцы соединены на пупке.

Дышите глубоко и говорите: *«Благодарю тебя, благословенная вода, за то, что поддерживаешь, исцеляешь меня и освобождаешь мое тело от нечистот».*

Как и в предыдущем описании, соединитесь с сиянием, а затем по возможности используйте либо знаки бесконечности любви, либо знаки бесконечности Божественных искр (Y/Y), чтобы передавать это сияние из рук в живот. Эксперименты Эмото показали, что положительные послания радикально меняют воду, так что посылайте благословения и аффирмации вашему телу воды.



## Беременность

Благословите окружающую и поддерживающую плод воду. Добавьте следующее или что-то подобное: «Пусть вода этой утробы принесет сияние и благословение жизни, которая находится внутри нее».



### АКТИВАЦИЯ ИСКР МАЙИМ

Помните, что *מ*/מем — это материнская буква, олицетворяющая элемент воды/*מ׳*מ/майим<sup>1</sup>. На Древе, когда его проецируют на физическое тело, водный канал *מ*/מем проходит примерно вокруг живота. В первый и второй день творения, как описывается в Книге Бытия, верхние и нижние воды были разделены, создав Небо и Землю. Верхние воды Неба символизируют Божественное мужское начало, нижние воды Земли — Божественное женское начало. Балансирование и соединение верхних и нижних вод с помощью слова, означающего воду, *майим*/*מ׳*מ, это символическая суть воссоединения физического и духовного.

В Каббале буквы слова отражают его суть. *Майим* — это также наша суть. Разложите слово *майим*/מ׳מ-יוד-מем на

- מ* Мем/мужское/верхние воды.
- ׳* Юд/Божественная искра.
- מ* Мем/женское/нижние воды.

В этой практике вода внутри нас символически разделяется на входящие в ее состав буквы. Одна волна *מем* соединяется с нашим Небом/мужским началом, а вторая волна

---

<sup>1</sup> *מ* это форма буквы *מем*, когда она встречается на конце слова.

*мем* — с нашей Землей/женским началом. Волны *мем* возвращаются, мужское и женское соединяются, и некоторые противоположные аспекты становятся интегрированными и целыми. Божественные искры, *юд* внутри воды, а, следовательно, и внутри нас, усиливаются при помощи *тикун*, который создается каждой гармоничной парой.

## ПРАКТИКА

Поместите одну руку на живот так, чтобы ладонь прикрывала пупок. Поместите вторую руку прямо позади, на спину, чтобы она закрывала точку мингмен. Между руками находится центр вашей силы. Сделайте несколько медленных вдохов. Почувствуйте свой внутренний океан и изобилие *майим* (рис. 104), со множеством его *мем* и *юд*, под своими руками<sup>1</sup>.

Визуализируйте, как *мем* отделяются от центральных *юд* слова *майим*. *Юд* остаются под вашими ладонями. Некоторые *мем* текут вверх по телу, соединяясь с Небом, в то время как другие *мем* текут вниз, соединяясь с Землей. Волны *мем* окружают вас и ритмично текут из ваших рук в противоположные направления, либо к голове и за ее пределы, либо к стопам и вниз, а потом возвращаются к берегам вашего живота.

Волны *мем* сверху возвращаются содержащими частички Неба/мужской энергии, которую впитала вода. Волны *мем* снизу приносят частички Земли/женской энергии. Когда волны встречаются возле *юд* под руками, мужское и женское начало, олицетворяющие все противоположности, имеют возможность привлечь друг друга и прийти в гармоничное состояние друг с другом. Всякий раз, когда пара противоположностей интегрируется, мы становимся более

<sup>1</sup> Слово *майим* буквально означает «из океана».

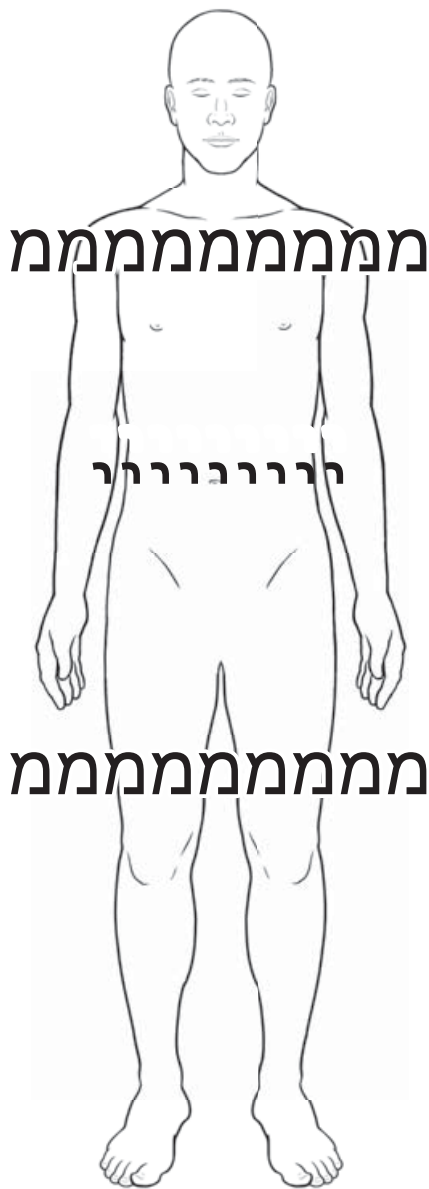


Рис. 104. Человек Майим

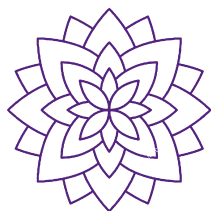
цельными. *Тикун* мужского и женского активирует *юд*, и божественные искры становятся ярче и сильнее после каждого возвращения *мем*.

Когда будете готовы, поместите большие пальцы обеих рук в центр спины и проведите открытыми руками несколько раз вокруг талии, собирая активированные искры и сметая их к передней части живота. Соберите горсти *юд*, поднимите руки над головой, откройте руки и осыпайте себя искрами света. При желании добавьте аффирмацию, которая признает вашу суть как божественный свет, и благословите воду, которая является вами.



## ДЛЯ ИСЦЕЛЕНИЯ

Поскольку мы в основном состоим из воды, эту визуализацию можно использовать на физическом теле в любом месте, где необходимо особое внимание. Положите руки на поврежденную часть тела. Волны *мем* будут перемещаться оттуда и возвращаться к вашим рукам с их дарами. Представьте себе, что искры, созданные и активированные союзом противоположностей под вашими руками, это искры исцеления. Они создают поле Единства и любви, которое способствует реинтеграции проблемной области. Визуализируйте, как любая болезнь уносится прочь волнами *мем*, когда они откатываются назад. Соберите божественные искры из-под своих рук и разбрызгайте свет в те области, где это необходимо. Своими собственными словами благословите воду как инструмент исцеления.



## Глава 27

# ШАЛОМ/МЕДИТАЦИЯ БЕСКОНЕЧНОСТИ

**В** китайской медицине стресс выражается через элемент огня. Говорят, что элемент воды контролирует элемент огня. Баланс элемента воды может превратить разрушительное, разъяренное пламя в теплую успокаивающую ванну. Далее представлена подобная концепция, использующая каббалистический символизм.

На Древе жизни 22 пути, соответствующие 22 буквам древнееврейского алфавита, формируют каналы, которые соединяют 10 сефирот (рис. 105). Из них 3 канала являются горизонтальными и соединяют сефироты, лежащие друг напротив друга справа и слева<sup>1</sup>. Буквы в горизонтальных каналах называются материнскими буквами и олицетворяют элементы.

Два этих элемента также являются противоположностями: Огонь *Шин/ש* и Вода *Мем/מ*.

*Шин/ש* дает звук [ш-ш-ш-ш] — звук огня. *Шин/ש* олицетворяет страсть, эмоцию и, благодаря его положению на Древе, силу ума. Огонь — это тепло, ян, мужское начало.

Слово, означающее огонь — *שח/аиш*.

---

<sup>1</sup> *Хокма* и *Бина* соединены горизонтальным путем *шин/огонь*, *Хесед* и *Гебура* соединены при помощи *алеф/воздух*; *Нецах* и *Ход* соединяет *мем/вода*.

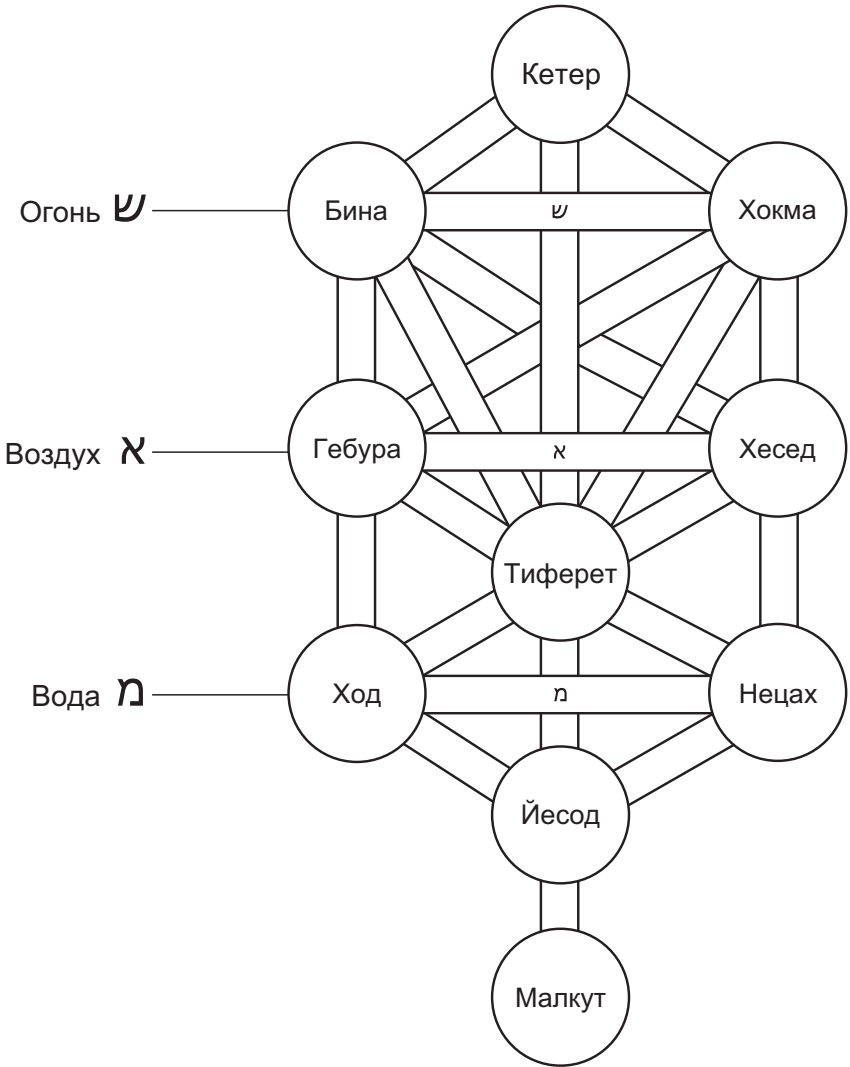


Рис. 105. Древо жизни с буквами матери

*Мем/מ* это символ воды *майим/מים*, и оно обнаруживается на Древе в области живота, что также является местом расположения второй чакры. Эта область олицетворяет воды утробы, питание, поток, расслабленность и «нутро» — интуицию. *Мем* звучит как [м-м-м-м-м] — звук расслабления, мама, кормящийся ребенок. Вода — это инь, женское начало.

Древо — это схема творения, поэтому оно предоставляет руководство для исследования различных частей нас самих. Мы все имеем мужское/женское начало, аспекты огня и воды. Древнееврейское слово, означающее небеса, — *п'תש/Шамайим*. И это символично, что в небесах противоположности воды и огня мирно сосуществуют. Как наверху, так и внизу: мы не хотим ни сгореть в своих страстях, ни утонуть в глубинах собственных эмоций, но найти теплую ванну баланса между ними. С этой целью 2 звука, [ш-ш-ш] и [м-м-м], часто используются в каббалистической медитации, чтобы создать баланс<sup>1</sup>.

В этой практике секрет баланса этих 2-х противоположностей: мужского и женского, огня и воды, обнаруживается в слове *Шалом*, мир. *Шалом* происходит от корня *Шалем: Шин/ש, Ламед/ל, Мем/מ*, что означает цельность. *Шалом* начинается с огня и оканчивается водой.

В 3-х буквах корня слова *шалом*, цельность, противоположности огня и воды встречаются возле буквы *ламед*. *Ламед* — это первая буква слова сердце, *лев/לב* (*лев* звучит немного похоже на английское слово *love*, любовь). Энергия сердца самая сильная в теле. Сердце имеет удивительную способность вмещать противоположности, балансировать их и быть для них посредником, чтобы создавать мир и целостность. Буквы слова *шалом* по-настоящему отражают его суть.

---

<sup>1</sup> Медитации на эти звуки и их роль в пророчестве обсуждаются в Сефир Йецира, см. главу 2, с. 1.

В следующей практике используется знак бесконечности, чтобы создать *шалом/мир*, и целостность, балансируя огонь/*шин/ш* и воду/*мем/п*, что символизирует все наши части, которые нуждаются в балансе при помощи силы сердца, *ламед/л*.



## ВОДА П

Соедините большие пальцы рук на пупке и распределите пальцы в области паха и лобковой кости, так, чтобы в нижней части живота образовался треугольник (рис. 106). Закройте глаза. На выдохе наполните живот звуком [м-м-м].



Рис.106. Треугольник на нижней части живота



Представьте всю эту область как прозрачную, кристально голубую, прекрасную реку. Почувствуйте, как эта река течет между вашими руками и потом позвольте ей течь к каждой клетке тела, очищая, убирая застойные элементы.

Продолжайте выдыхать со звуком [м-м-м] и представьте себе, как эта река течет к части вашей спины, животу, ногам или другой части тела, которая нуждается во внимании. Позвольте очищающим водам задержаться там, мягко, но настойчиво удаляя все, что лежит похороненное и готово высвободиться. В то время как кристально чистая вода вымывает старые элементы, которые больше не служат вам, внимательно наблюдайте, чтобы увидеть, сможете ли вы идентифицировать, что именно высвобождается. Когда почувствуете, что очищение завершено, переходите к шин.



## ОГОНЬ Ш

Положите большие пальцы рук на виски и позвольте пальцам нежно покоиться на лбу, над бровями (рис. 107). Убедитесь в том, что локти находятся в комфортном положении, опираясь на что-то. Ваши руки бережно держат ваше правое и левое полушарие и основные точки стресса вашего тела. Основные точки стресса расположены на лбу.

На выдохе издавайте звук [ш-ш-ш] и почувствуйте шин, страсть, силу фокуса ума, вливающую жизнь между вашими руками, раскаляясь докрасна. Почувствуйте жар красного огня, который сжигает нежелательные мысли или истории, которые могли застрять в уме. Внимательно наблюдайте, чтобы увидеть, сможете ли вы определить, что именно высвобождается. Когда почувствуете, что процесс завершен, двигайтесь дальше.



Рис. 107. Руки на лбу



## СЕРДЦЕ 5

Положите правую руку на лоб, представляя красный огонь *шин*.

Положите левую руку на живот, представляя синюю воду *мем*.

Любой рукой или обеими руками медленно рисуйте знаки бесконечности между лбом и животом с ламед/5, сердцем, в центре. Посмотрите, как **красный огонь шин** и **голубая вода мем** медленно сливаются, когда огонь и вода приближаются к сердцу. У сердца/лев, вода и огонь находятся в такой гармонии, что кажутся **фиолетовыми**.

Купайтесь в **фиолетовом свете** баланса, гармонии и цельности. Представьте знак бесконечности **огня/воды**, ожив-

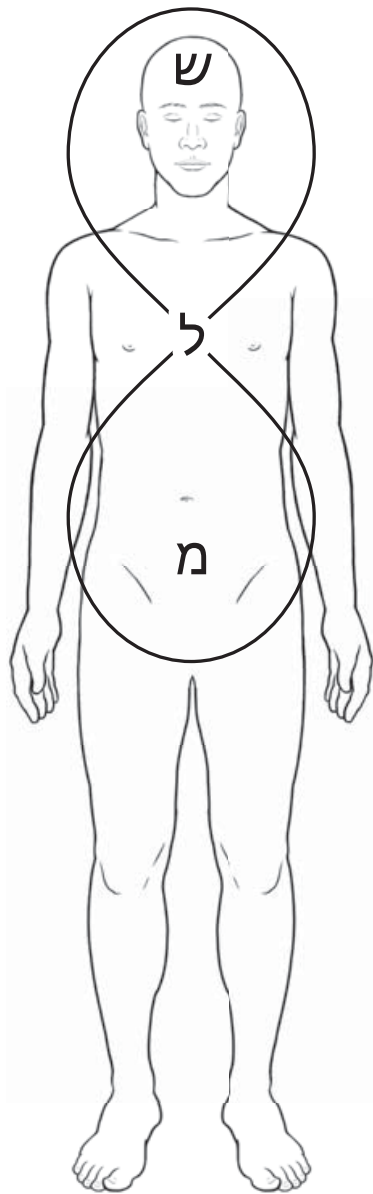
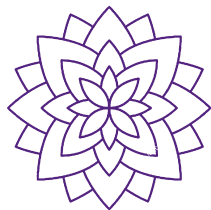


Рис. 108. Огонь сердца

## Часть 2. Практики

ляющий каждую клетку (рис. 108). Обратите внимание, как клетки сияют фиолетовым светом.

*Лев*, любовь сердца, позволяет противоположностям сосуществовать и танцевать вместе, не теряя своей индивидуальности. Вместе в центре сердца они создают что-то новое и по-своему прекрасное, **фиолетовое**. Сердце может быть пространством любви, принятия, присутствия, и *шалом/шлеймут*, чувства целостности и внутреннего покоя. Признавайте противоположности огня/мужского и воды/женского начала внутри себя, и красоту их взаимоотношений. Знайте, что этот баланс и целостность, которые вы создаете — это *тикун*, исправление, которое уходит далеко за пределы вас, влияя на энергии всех, кто вас окружает.



## Глава 28

# ШАББАТ

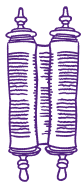
**Ш**аббат — это празднование женского начала и женского в отношении с мужским.

Иудейский *Шаббат* начинается в пятницу вечером и заканчивается поздним вечером в субботу. В истории творения Книги Бытия каждый день завершается со словами: «и был вечер, и было утро». Соответственно, дни в иудейском календаре начинаются и заканчиваются вечером. Бог перестал творить на 6-й день, и в тот вечер начался 7-й священный день отдыха и обновления. В мире после сотворения эта модель воссоздается вечером каждой пятницы, когда традиционная рабочая неделя завершается и начинается Шаббат (слово *Шаббат* происходит от древнееврейского слова, означающего «семь», *шева*).

Время Шаббат — принимающее, женское. Начало Шаббата символизируется возвращением *Шехины*, Божественного Присутствия, Невесты, Королевы, Возлюбленной. Каббалисты из Сафед пели, молились, читали псалмы и выходили в поля, чтобы поприветствовать Ее. Даже сегодня существует традиция, согласно которой нужно приветствовать Ее в момент Ее прибытия, повернувшись на запад.

Этот прекрасный отрывок из *Зоар* (135а) обнаруживается во многих *сиддурим* на вечерней службе в пятницу, которая возвещает начало Шаббата. Это поэтическое описание прибытия *Шехины* и ее воссоединения с К"БХ (здесь именуемого

Святым Королем, Единством). К"БХ, как Творец, и Шехина, как творение, проводят этот день объединенные в божественном союзе.



*Тайна Шаббата — это сама Шаббат: Шехину называют Шаббат, когда она соединяется с тайной Единства. Во время приготовлений к ее прибытию Шехина освобождается от всех сил зла и суровых суждений, оставляя ее свободной для близкого союза с небесным святым светом. Когда прибывает Шаббат, она сливается с Единством, украшенная множеством корон от святого Короля. Ее лицо сияет небесным светом, когда она принимает корону молитв Шаббата от земли, от святых людей... счастливо благословляющих Ее, радость на каждом лице... Благословения Шаббата и мир начинают литься<sup>1</sup>.*

Шаббат традиционно начинается с ритуального зажжения свечей. Свечи символизируют и освящают воссоединение К"БХ и Шехины. Они зажигаются за 18 минут до заката, в тот момент, когда, как говорят, прекратилось творение<sup>2</sup>. В этот момент мощная волна зажженных свечей проходит по всему миру, следуя за заходящим солнцем. Две свечи — белые, отражающие святость союза К"БХ и Шехины. Свечи также являются абсолютно одинаковыми, символизируя равенство Божественной невесты и жениха.

Эти 18 минут между зажжением свечей и закатом, отмечая радостное возвращение Шехины, могут быть самыми заря-

---

<sup>1</sup> Отрывок взят и адаптирован из следующих ресурсов: Сиддур Техиллат Хашем. Равви Ниссен Мангел (Нью-Йорк, Меркос Л'Инионей Чинух, 1978), стр. 133–134; Сиддур Сим Шалом, перевод равви Жюль Харлоу (Нью-Йорк, Раввинская Ассамблея, 1985), стр. 278.

<sup>2</sup> Время зажжения свечей для вашего населенного пункта можно найти на сайте [www.chabad.org](http://www.chabad.org). Есть также приложение с этой информацией, которое называется Шаббат Таймс.

женными моментами недели. Это время — возможность как отпраздновать и воссоздать Божественный союз в нас самих, так и усилить наши собственные сосуды для того, чтобы удерживать больше света. С этой целью время зажжения свечей — это особенное время для того, чтобы практиковать каббалистические/энергетические упражнения.



## ПРАКТИКИ С ЗАЖЖЕНИЕМ СВЕЧЕЙ

Вот несколько рекомендуемых практик, которые могут сопровождать зажжение свечей. Попробуйте несколько из них или их все. Если у вас есть какие-то другие ритуалы с зажжением свечей, пожалуйста, включите их.

1. Перед зажжением и благословением свечей, выполните упражнение «Семь Спиралей»/Ана Б'Коах из главы 24. Это соединение с Именем из 42 букв символически объединяет 6 дней творения и 7-й день, *Шаббат*, *К"БХ* и *Шехину*, и задает энергетический тон для приветствия *Шаббата*, гармонизируя все направления.
2. Выполните Соединение Неба и Земли (см. главу 19) и почувствуйте, как ваше сердце и каждая клетка резонируют с силой этой связи.
3. После зажжения и непосредственно перед благословением свечей, понаблюдайте за пламенем. Языки пламени выглядят как *юд*, а пламя 2-х свечей создают Божественное Имя *Юд/Юд*, יוד-יוד, также союз Божественного мужского и женского начала. Некоторое время неотрывно смотрите на языки пламени, и вы увидите знаки бесконечности, которые они создают (рис. 109). Рисуйте знаки бесконечности любви между 2 свечами, между вашим сердцем и пламенем, а после — вокруг всего вашего тела.

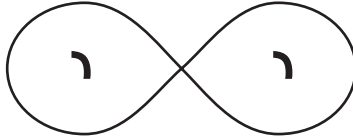


Рис. 109. Знак бесконечности с юд

4. Благословите свечи, добавляя любые обычные практики<sup>1</sup>.
5. *Не открывая глаз*, создайте очки *Шивити*, начиная, если хотите, с Глаз Бесконечности из главы 22 (рис. 69). Продолжайте смотреть на свечи, глаза при этом должны быть по-прежнему закрыты руками.  
Пространство между свечами, центр знака бесконечности, соединяющего их, это пространство, где встречается свет 2-х огней. Почувствуйте, как пространство между свечами резонирует с золотой *чунпой* в области вашего третьего глаза. Ощутите форму бесконечности очков УНУН, приходящих к вам как отражение знаков бесконечности 'r', созданных пламенем свечи и наоборот. Оставайтесь в этой медитации столько, сколько пожелаете.
6. Медленно откройте глаза, возвращаясь из сферы духа в физическое тело и поддерживая вашу связь с обоими мирами. Сюда можно добавить *Сцепление Ш'ма*, чтобы помочь соединить заземление и центрирование с сакральным (см. главу 20).
7. Завершайте, положив руки на сердце, глубоко дыша через нос и выдыхая через рот.

<sup>1</sup> Традиционное благословение при зажжении свечей:

ברוך אתה יי אלהינו מלך העולם אשר קדשנו  
במצותיו וצונו להדליק נר של שבת.

*Барух ата Адонай, Элохейну мелех хаолам, ашер кидишану  
бмитцвотав втцеевану лхадлик нер шел Шаббат.*

Благословен Ты, Источник благословений, Кто велит нам  
зажигать свечи в Шаббат.





## СВЯЩЕННАЯ СЕКСУАЛЬНОСТЬ

### Энергетическая/каббалистическая практика для вечера Шаббат

Эта практика усиливает узы близости между партнерами и также усиливает и расширяет сосуд их взаимоотношений.

#### Дополнительная душа

Чтобы подготовиться к Шаббату после недели интенсивной учебы, каббалисты круга Ари очищали себя в пятницу днем в *микве* (ритуальная ванна). После этого они приветствовали Шаббат, иногда выходя в поле, чтобы поприветствовать *Шехину*. Говорят, что *Шехина* прибывает с дополнительной душой, которую называют *нешама йитейра*, чтобы каждый из нас мог ей насладиться. На протяжении веков велось множество споров относительно того, что это могла быть за «дополнительная душа».

Одно каббалистическое объяснение заключается в том, что *нешама йитейра* на самом деле является частью света одной уникальной души, который усиливает удовольствия Шаббата.

После молитвы мужчины круга Ари возвращались домой, чтобы насладиться праздничным ужином со своими семьями. Шаббат был единственным днем для удовольствий тела, таких как прием пищи и сексуальные удовольствия — их не просто разрешали, их праздновали. Такие удовольствия праздновались, потому что в Шаббат *нешама йитейра* расширяла физические удовольствия из сферы обыденного до уровня духовного.

В Шаббат сексуальная близость воспринималась как имитация Божественного союза. Каббалисты круга Ари в Шаббат почитали своих жен как олицетворения Шехины, и сексуальная близость была частью их традиции в пятницу вечером.

Без духовного компонента присутствие *Йах/п* в отношениях, мужчины и женщины — это просто *ШК/огонь*, а страсть может быстро спалить этот союз дотла. Когда *п* присутствует, *хэй/п* может оказаться лицом к лицу к *юд/а*, создавая *чет/п* — первую букву *чуппа*, Святого вместилища, в котором их страсть может храниться и возвышаться.



## СЕКСУАЛЬНОСТЬ КАК ИСЦЕЛЕНИЕ/ТИКУН

Мой учитель по *Зоар*, Сара Йехудит Шнайдер говорит о сексуальном исцелении как о последней границе *тикун олам*. Как было упомянуто в главе 1, сейчас мы находимся в 5777 году иудейского календаря, подходя к концу шестого тысячелетия. Говорят, что седьмое тысячелетие даст начало космическому Шаббату, полному выражению *Шехины*. Каждый день истории творения в Книге Бытия соответствует определенной *сефире*. Подобным образом, каждая 1000 лет из 6000 лет соответствует определенной *сефире*. Сквозь тысячелетия мы двигались вниз по Древу, все больше и больше приближаясь к *Малкут*, как выражению космического Шаббата, седьмого тысячелетия. *Хесед* отметил первый день творения и первую 1000 лет. Мы сейчас находимся в 5777 году, в *Йесод*. *Йесод*, олицетворяющий фаллос Адама Кадмона, — это место, где разрешение баланса мужского и женского начал будет либо успешным, либо неуспешным. Возвышение сексуальности в область духовного — это *тикун* в пределах возможностей каждого из нас, все зависит от наших усилий.



## ПРЕКРАСНОЕ УЧЕНИЕ

Помните, что в Каббале буквы слова несут его суть.

Слово, означающее Мужчина ( $\Psi\aleph/Иш$ ), состоит из слова *Огонь/ΨϠ/аиш* + буква  $\aleph/י$ .

Мужчина = Огонь +  $\aleph$ .

Слово, означающее Женщина ( $\aleph\Psi/Иша$ ), — это *Огонь/ϠΨ/Аиш* + буква  $\aleph/ח$ .

Женщина = Огонь +  $\aleph$

$\aleph-י$  — это священное имя Бога,  $\aleph\aleph = \aleph/ח/ח\aleph + י$



## ПРАКТИКА

*Зоар* описывает священную сексуальность во всех подробностях. Некоторые разделы так тщательно охранялись, что до сих пор еще находятся в стадии перевода. Следующее каббалистическое/энергетическое упражнение не входит в *Зоар*, насколько мне известно. Это способ переплести ваши энергии с энергиями вашего партнера в гармоничной связи лицом к лицу, от головы до пят.

Согласно Ари, это высочайший уровень близких отношений<sup>1</sup>. Подобно восточным практикам тантры, каббалисты верят, что сексуальные отношения могут быть как духовными, так и трансформирующими. Эта практика может быть прелюдией к священному сексу, но его также можно практиковать как глаубоую энергетическую связь без сексуального компонента.

---

<sup>1</sup> Сара Йехудит Шнайдер. Каббалистические писания о природе мужского и женского. Глава 3.

Энергиям необходимо быть связанными друг с другом, чтобы функционировать с максимальной жизненной энергией. У здоровых людей эта связь часто отражена в виде избытка знаков бесконечности по всему энергетическому телу, включая окружающее поле ауры. Таким образом, чем больше знаков бесконечности существует между двумя людьми, тем сильнее и глубже их энергетические отношения. В этой каббалистической/энергетической практике ритмичные движения в форме знаков бесконечности, сначала руками, а потом всем телом, объединяют и зажигают духовные и сексуальные энергии.

Партнеры представляют свои собственные Древа жизни связанными посредством центральной колонки. Вместе они фокусируются на *сефироте* центральной колонки: *Да'ат*, *Тиферет*, *Йесод* и *Малкут*. В отличие от тантрических практик, в которых движение идет вверх по телу, эта практика движется вниз, чтобы активировать, усилить и расширить *Малкут* в сосуд, который защищает и окружает партнеров. Благодаря созданному между партнерами балансу, центральная колонка становится проводником для высшего сознания, которое может помочь исцелить любые проблемы, возникающие в отношениях.

Практика Священная сексуальность может выполняться в любое время. Однако, если это на самом деле Шаббат, вы можете выбрать в качестве визуализации *нешама йитейра* (верхний слой души Шаббат), как реку света, которая усиливает свет, излучаемый буквами.





## ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Начните с балансирования своего собственного Древа. Приведите в баланс *сефирот* правой и левой колонки, рисуя горизонтальные знаки бесконечности Любви и Единства из стороны в сторону. Начиная у головы, двигайтесь вниз по телу и снова вверх, одной или двумя руками. Это активирует ваш собственный центральный канал, чтобы соединиться с помощью практики с центральным каналом вашего партнера.

Представьте, что эти знаки бесконечности проникают сквозь вас так, что они одновременно покрывают вашу спину. Рисуя или воображая горизонтальные знаки бесконечности на спине, вы активируете светящийся контур, который называется поток-мост и помогает соединить тело и дух.



## ВМЕСТЕ С ПАРТНЕРОМ

Эта практика является продолжением «Глаза Бесконечности» из главы 22, возможно, вы захотите освежить ее в памяти. Сядьте напротив партнера так, чтобы вы касались друг друга. Вы можете озвучить свое намерение для этой практики. Положите свои левые принимающие руки на ваши сердца, и правые отдающие руки — на левую руку партнера. Закройте глаза и сделайте вместе несколько глубоких вдохов через нос, выдохов — через рот.



## АКТИВАЦИЯ ДА'АТ

Откройте глаза. Смотрите нежно в пространство между бровями, которое символизирует *Да'ат*<sup>1</sup>. *Да'ат* — это сфера священной сексуальности, источника удовольствия, который в Торе связан с тотальным знанием своего партнера. Почувствуйте особую силу вашей связи в области *Да'ат*.

Оставайтесь на довольно близком расстоянии с партнером, чтобы быть в физическом контакте, возможно, со скрещенными ногами, касаясь коленями. Держите левую руку на своем сердце, а правой — рисуйте знаки бесконечности между вашими головами на уровне *Да'ат*. Представьте *чуппу* в центральной точке между вами (рис. 110).

Обратите внимание: в практике «Глаз Бесконечности» чуппа создается в области *Да'ат* и визуализируется в обла-

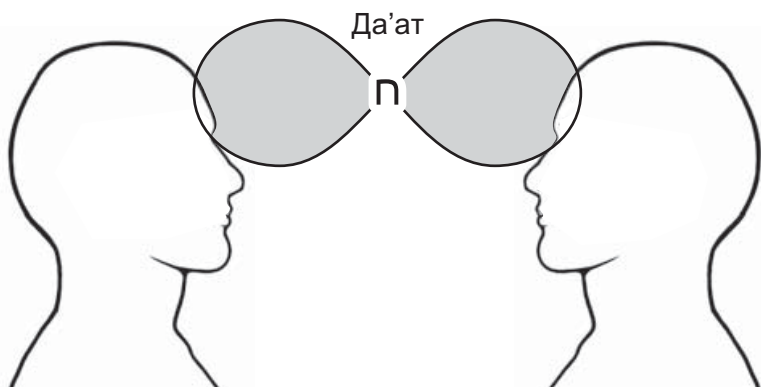


Рис. 110. Смотрите на партнера при помощи *Да'ат*

<sup>1</sup> Расположение *Да'ат* — это вопрос интерпретации. Хотя иногда его помещают в район горла, для этой практики, как и для практики «Глаз Бесконечности», его визуализируют в области третьего глаза.

сти ваших собственных глаз. В той практике золотые буквы Имени из четырех букв вытекают из объятий херувимов, которые воссоединяются под чуппой вашего собственного алтаря (Мишкан). В этой практике создается Мишкан для двоих, и буквы Имени вытекают из общей чуппы, находящейся между вами.

Продолжайте рисовать горизонтальные символы бесконечности между вами, на уровне третьего глаза. Между вами, в центре вашего комбинированного символа бесконечности *Да'ат*, лежит ваша *чуппа*. Вы можете представить, как *чуппа* покоится там, между вами, или ментально расширяйте ее, чтобы она покрыла вас. Вы можете представить себя в виде херувимов, которые охраняют святость ваших отношений. Рисуя горизонтальные символы бесконечности в направлении вашего партнера и обратно, визуализируйте золотые буквы  $\text{YHVH}/\text{יהוה-י}$ , вытекающие из центра вашей общей *чуппы*.

Буквы переплетаются вокруг и сквозь друг друга в пути бесконечности, который соединяет вас. Они расширяются, чтобы создать символ бесконечности золотых переплетенных букв, окружающих ваши головы. Если вы желаете добавить вокализацию, выдыхайте с длительным звуком [и-и-и], как в слове «видеть».

Это особый гласный звук *Да'ат*.

Перестаньте рисовать, но продолжайте видеть золотые буквы, вытекающие из *чуппы* между вами. Нежно положите руки на колени друг друга. Начиная совместное движение головами и телами, *медленно* повторяя очертания горизонтальных символов бесконечности, назад и вперед. Совершайте вращательные движения вперед друг к другу. При желании можно поменять направление движения. Мягко и медленно двигаясь вместе, повторяя символ бесконечности, продолжайте визуализировать, как золотые буквы окружают ваши головы.



## ТИФЕРЕТ

Продолжайте дышать и медленно совершайте движения телом в форме символа бесконечности, в то время как поток букв расширяется вниз в область сердца, активируя *сефиру Тиферет*, красоту. В *Тиферет* золотые буквы гармонизируют, балансируют и соединяют ваши сердца максимально глубоко.

Если вы желаете добавить вокализацию, выдыхайте с постоянным звуком [о-о-о-оу] (как в слове «шоу»). Это особый гласный звук *Тиферет*.

Пошлите любовь своему партнеру из глубины своего сердца. Откройте сердце, чтобы с ощущением безопасности принять его любовь и свет его внутренней красоты. Продолжайте дышать и двигаться вместе. Когда связь в области *Тиферет* ощущается полной, смещайте фокус в область *Йесод* в нижней части живота (рис. 111).

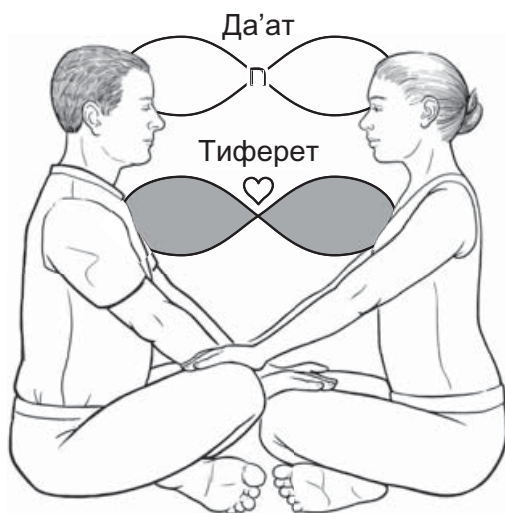


Рис. 111. Сефира Тиферет





## ЙЕСОД

*Йесод* — это центр сексуальности и отношений. В то время как ваши тела двигаются ритмично и медленно назад и вперед, повторяя очертания символа бесконечности, позвольте буквам двигаться дальше вниз, в область нижней части живота (рис. 112). Оставайтесь связанными в области *Да'ат* и *Тиферет*, визуализируя свет золотых букв Имени, активируя *Йесод*. Почувствуйте гармонию и связь между вашим *Йесод* и *Йесод* вашего партнера.

Если вы желаете добавить вокализацию, выдыхайте, издавая долгий звук [у-у-у], как в слове «путь». Это особый гласный звук *Йесод*.

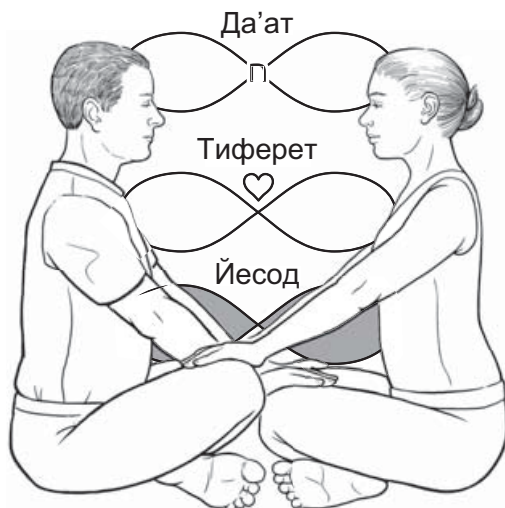


Рис. 112. *Йесод*



вы заземлены и защищены своей общей *Малкут*. Вы создали достаточно прочный и гибкий сосуд, чтобы удерживать и перерабатывать все, что возникает между вами (рис. 113).

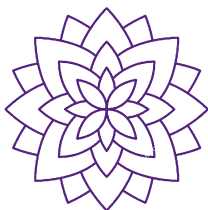
Пространство между вами заряжено, наэлектризовано предвкушением/ожиданием. Завершите, как вы и начинали, с левой рукой на своем сердце, а правой рукой — на сердце партнера. Мягко смотрите друг на друга. Дышите вместе. Ощущайте радость от того, что вас окружают буквы Имени. Вы пребываете в гармонии с божественным союзом, который возвещает начало Шаббата.

## Часть 3

# ЦЕЛИТЕЛЬСТВО







## Глава 29

# КАББАЛИСТИЧЕСКОЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ЦЕЛИТЕЛЬСТВО

Любовь, истинный поток вселенной и связь с Богом — великий целитель. В каббалистическом энергетическом целительстве в сердце посредством объединения мужского и женского начал создается поле Божественной любви. *Гематрия* этого единения равна 26. Данное число делится на 2 и 13/*ахава*/любовь. Источник любви в сердце затем вытекает из рук для целительства. Эта техника является разновидностью Квантового Прикосновения<sup>1</sup>.

На протяжении всего процесса исцеляющая энергия любви постоянно пополняется через осознанное дыхание. Слово, означающее «дыхание» — *нешима*, имеет тот же корень, что и слово душа, *нешама*. Дыхание, используемое в этом целительстве, это дыхание души. Оно беззаветно следует Богу, Бесконечному Свету. Свет Бога трансформируется в любовь, источник исцеления.

Для целителя жизненно важно иметь комфортное дыхание. Есть две варианта. Я использую их оба и также вклю-

---

<sup>1</sup> Как учит Ричард Гордон [www.quantumtouch.com](http://www.quantumtouch.com).

чила их в книгу. Первое — Дыхание Любви, также называемое Дыхание *Алеф* (א), которое было представлено в главе 15. Второе — Дыхание YHVH, подробно описанное здесь. Если вы знакомы с отличной от представленной здесь разновидностью исцеляющего прикосновения, постарайтесь добавить одно из этих дыханий к вашей практике. Они оба соединяются с разным выражением Священного Имени Бога, чтобы создать поле исцеляющей любви, которая далее течет из сердца через руки.

Являясь продолжением сердца, руки — это каналы для исцеляющей энергии. Когда Божественная любовь течет из вашего сердца через руки, принимающий резонирует с этой вибрацией на том уровне, на котором он открыт, чтобы позволить этому случиться, и происходит исцеление.

Помните, что слово «рука» — *йад/т* на иврите пишется так же, как буква *юд/т*.

Буква *юд* олицетворяет свет божественной искры. В Каббале название чего-либо отражает его суть.

Поэтому сутью руки/*йад* также является божественная искра. Может помочь, если вы будете визуализировать любовь, вытекающую из ваших рук в виде божественных искр.

- *Йад/рука* — это канал исцеления.
- *Юд/т* имеет *гематрию* 10.
- Мы имеем 10 пальцев, которые соединяются с силой 10 *сефирот* Древа жизни.

Поэтому дыхание делается со счетом до 10:

4 счета — вдох.

1 счет — задержка.

5 — выдох.

1. Дыхание любви.

Дыхание Любви — это визуализация буквы *алеф* с тремя ее компонентами (см. главу 8).

‛ верхняя *юд*.

κ 1 *вав*.

‛ нижняя *юд*.

Верхняя *юд* относится к Небу/К”БХ.

Нижняя *юд* относится к Земле/Шехине.

*Вав*, означающая *и* (связь), ждет их в сердце.

Там, две *юд* образуют божественное единение.

Вместе с *вав* они создают *алеф/κ*, ‛-‛/святое Имя/УУ, гематрия компонентов *алеф*: *юд*, *вав*, *юд* дает в сумме 26.

Счет при Дыхании Любви делится на:

Вдох — 4 счета.

Пауза — 1 счет.

Выдох — 5 счетов.

**Вдох: считайте от 1 до 4.**

Представьте, как дыхание одновременно **поднимается от подошв** ваших ног (Земля/Шехина) и **вниз из короны** головы (Небо/К”БХ). *Вав*, центрированная в *Тиферет* в области сердца, притягивает друг к другу верхнюю *Юд* Неба и нижнюю *Юд* Земли.

*Юд* Неба и *Юд* Земли вместе создают Святое Имя УУ. УУ соединяется с *Вав*, чтобы создать *Алеф/κ* (УУУ).

**Пауза: счет 5.**

В сердце, соединяясь, УУУ создает *κ*, чьи компоненты в сумме дают гематрию 26. 26 делится на 13 + 13/любовь + любовь.

Во время паузы на счет 5 визуализируйте, как *κ* делится на **любовь и любовь**.



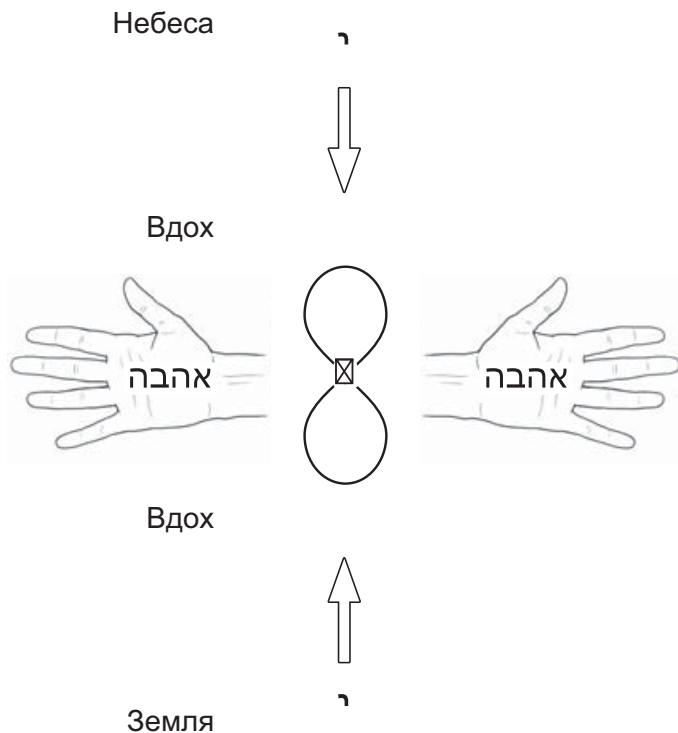


Рис. 114. 10 счетов Дыхания любви

**Выдох: счет от 6 до 10** (рис. 114).

Почувствуйте, как любовь течет из сердца в ваши руки, активируя их, чтобы высвободить **Божественные искры** исцеления.

## 2. Дыхание YHVH.

Дыхание соединяет YHVH и объединяет 4 буквы Имени в сердце (рис. 115). Энергия собирается из Земли под ногами и со вдохом идет вверх по телу через *Кетер* (корона головы). Там она соединяется с исцеляющим светом Неба. После энергия снова выдыха-



Рис. 115. Дыхание YHVH

ется в сердце. В сердце, YHVH, имея гематрию 26, превращается в 13 + 13/любовь + любовь и через руки отправляется для исцеления. Божественное Имя YHVH постоянно визуализируется на вдохе.



## ПОДГОТОВКА К СОЕДИНЕНИЮ YHVH ЧЕРЕЗ ДЫХАНИЕ

Прежде чем работать с исцеляемым, практикуйте дыхание до тех пор, пока не почувствуете себя комфортно и естественно.

Вы будете визуализировать буквы Имени, поэтому ознакомьтесь с ними, особенно с их очертаниями и названиями. Имя также наполнено символизмом, описанном в главе 8. Вы можете захотеть перечитать эту главу перед тем, как продолжить, но как только вы освежили информацию в памяти, важно постараться, насколько это возможно, выкинуть ее из головы, забыть на время. Не думайте слишком много о символах, просто цените то, что Имя имеет множество значений, особенно единение Божественного мужского и женского начал. Это прекрасно, когда ассоциации возникают естественно с осознанным дыханием, но, когда вы визуализируете буквы, постарайтесь фокусироваться на ощущениях в руках и на том, как дыхание движется через ваше

тело. Визуализация букв может стать достаточно трудной задачей для ума.

На вдохе проецируйте в уме буквы  $\text{YHVH}/\text{יהוה-י}$ , написанные вертикально. Поскольку дыхание поднимается из Земли к Небу, Имя визуализируется задом-наперед, от финальной  $\text{Хэй}/\text{ה}$  к  $\text{Юд}/\text{י}$  в начале. Вдох нужно выполнять по инструкциям, описанным в главе 14.

Откройте свое тело для энергии Земли, сфере *Шехины*. Представьте, как дыхание входит из-под ваших стоп.

Вдыхайте от земли вверх по телу, от конца имени к началу:  $\text{H-V-H-Y}$  — корона *Юд*.

$\text{ה-ו-ה-י}$

Повторяйте визуализацию с каждым вдохом.

Вдыхайте на счет четыре, визуализируя  $\text{ה}/\text{H}-\text{ו}/\text{V}-\text{ה}/\text{H}-\text{י}/\text{Y}$ .

На вдохе представьте, что вы глубоко соединяетесь с каждой буквой, вдыхая свет и силу  $\text{YHVH}$ . Постарайтесь оставаться сфокусированными на буквах и пути дыхания. Когда дыхание поднимается в теле, представляйте исцеляющую жизненную силу, которая тоже поднимается.

На выдохе фокусируйтесь на том, чтобы посылать божественную любовь из своих рук. Если божественная любовь — слишком абстрактное понятие, может помочь, если вы представите глубокую любовь, которую испытываете по отношению к человеку или животному, наполняющую и расширяющую сердце, переполняя его. Может также помочь визуализация того, как исцеляющая любовь покидает руки в виде божественных искр.



## ДЫХАНИЕ УНУН

### Вдох

Счет 1: вдох проходит от «корней» финальной Хэй/п и вверх по ногам.

Счет 2: дыхание поднимается вверх по позвоночнику через 1/Вав.

Счет 3: дыхание поднимается по груди и рукам через п/Хэй.

Счет 4: дыхание поднимается через шею, голову и корону через ʼ/Юд.

Счет 5: **пауза:**

Ненадолго **задержите дыхание** в области *Кетер*, на кончике *юд*. Кончик *юд* символизирует ближайшую связь с источником божественного потока, который также называется *шефа/уџџ*. Откройте макушку головы в своем воображении. Представьте большую трубу или спутни-

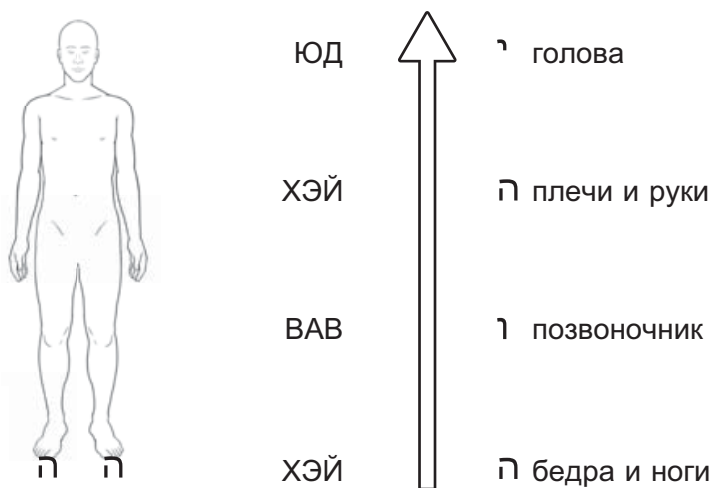


Рис. 116. Вдох

ковую тарелку и принимайте изобильный поток *шефа*. Эта пауза между вдохом и выдохом — момент, когда все буквы Имени, здесь олицетворяющие Небо/К"БХ и Землю/Шехину, соединяются (рис. 116).

## Выдох

Начинайте выдох на 5 счетов.

**Счет 1: сердце наполняется Любовью.**

Используйте воображение, чтобы направить дыхание  $\text{YHVH}/\text{הוה-י}$  вниз из *Кетер* в сердце.

В сердце, *Тиферет*, *гематрия*  $\text{YHVH}/\text{הוה-י}$

26 делится на 13/любовь + 13/любовь.

Считайте 2, 3, 4, 5.

Почувствуйте поток этой мощной силы жизни/любви из сердца, через обе руки (рис. 117).

---

## РЕКОМЕНДАЦИИ

«Ах» — это естественный звук выдоха, во многих мистических традициях также считается звуком сердечной чакры и является гласным звуком ахава/любовь. Если в конце дыхания на десять счетов вы будете медленно выдыхать «Ах-ха-ва», это может помочь почувствовать поток любви:

«Хэй-Вав-Хэй-Юд».

«Держи».

«Сердце».

«Любовь».

«Ах-ха-ва».

### Часть 3. Целительство

Хэй Вав Хэй Юд  
Задержка  
Сердце  
Любовь  
АХ-ХА-ВА

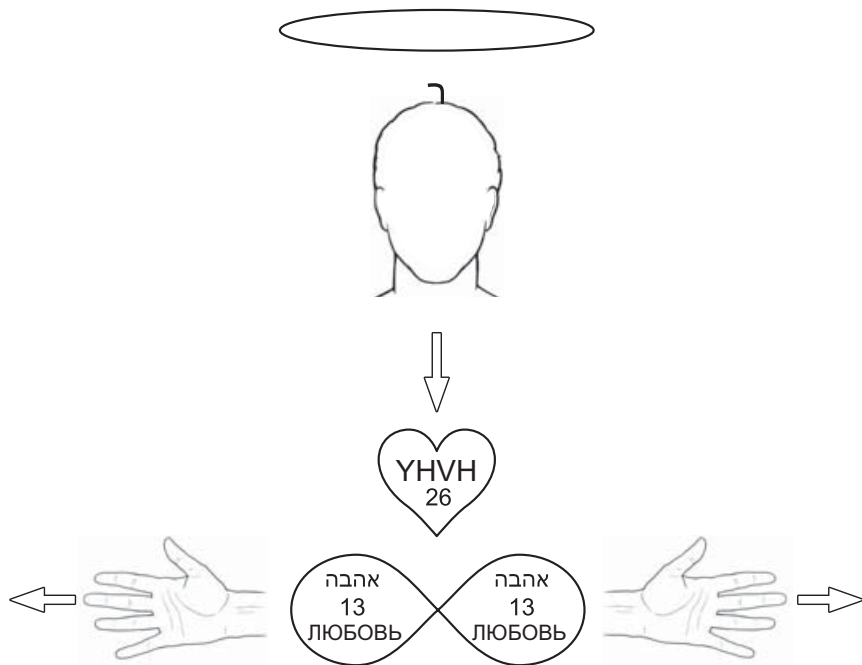


Рис. 117. Выдох



### ОБЩАЯ ПОДГОТОВКА

1. Создайте намерение быть каналом исцеляющей энергии. Попросите, чтобы высочайшее благо принимающего было реализовано при помощи исцеления. Доверяйте процессу.

2. Вымойте руки и благословите их традиционным благословением (см. главу 16) или одним из созданных вами.
3. Соедините Небо и Землю, чтобы активировать руки (см. главу 19).
4. Установите энергетические границы (см. главу 17). Важно оставаться в своем собственном поле и не брать на себя чужую энергию.
5. По желанию: наполнитесь светом через Переплетение Света (см. главу 23).

Поле исцеления, которое создается благодаря тому, что энергия течет через тело и вытекает через руки, не имеет своей воли. Не имеющее воли означает, что ваши собственные планы не должны быть частью этого процесса. Исцеление принимает множество форм. Создайте намерение, чтобы исцеление было ради высочайшего блага, и потом доверяйте силе Божественной любви и высшего знания. Мы не можем постичь тайну или увидеть бóльшую картину. Вы — сосуд для исцеления, так что расслабьтесь и позвольте энергии свободно течь сквозь вас. Вы можете захотеть начать с личной молитвы или подходящего псалма, но после вернитесь к расслаблению.



## СОЕДИНЕНИЕ С ИСЦЕЛЯЕМЫМ

Всегда до начала обсуждайте процесс с человеком, которого вы будете касаться. Он должен чувствовать себя комфортно и безопасно, чтобы принимать ваше прикосновение. Сверяйтесь с ним так часто, как это необходимо.

Положите руки легко и нежно на любую часть тела, которая нуждается в особом внимании. Если этой части нельзя касаться или она не досягаема, держите руки близко к телу,

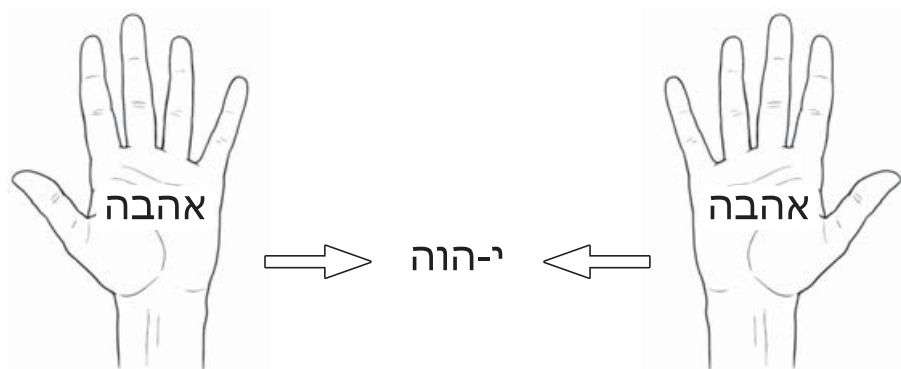


Рис. 118. Любовь восстанавливает целостность

не устанавливая прямого контакта. Продолжайте фокусироваться на дыхании.

Где бы ни встретились энергии двух рук, *ахава* соединяется с *ахава* и создает исцеляющую силу YHVH или *алеф*, восстанавливая Единение, целостность (рис. 118). Посылайте этот луч исцеляющей любви со своим дыханием, прикосновением и намерением к поврежденной области.

Осознавайте ощущение в руках. Оно варьируется у разных людей, но какое-то ощущение должно присутствовать. Вибрация, покалывание, пульсация или жар. Пусть ваши руки будут расслабленными и мягкими во время всей сессии, чтобы исцеляющая энергия могла течь между ними легко и ровно. Если вы чувствуете, что берете на себя энергию человека, которого исцеляете, остановитесь и встряхните руки, прежде чем продолжить. Важно сохранять свои границы в безопасности.

Полностью повторите последовательность дыханий, повышая свою выносливость до 20–30 минут. Завершая сессию, плавно уберите руки и вместе с принимающим предложите благодарность и скажите: «Аминь».





## ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ

Помимо физических проблем, можно использовать Дыхание Любви или Дыхание УНВН, чтобы помочь в эмоциональных ситуациях. Показанные захваты руками — это энергетические техники, которые помогают сбалансировать эмоции и уменьшить стресс. Они позволяют принимающему почувствовать себя в безопасности, что делает возможной большую открытость силе исцеления. Эти положения рук также являются отличным способом либо для начала, либо для завершения сессии, так как они приносят ощущение комфорта, спокойствия и безопасности тому, кого исцеляют. Продолжайте соединяться с потоком любви на протяжении всего исцеления, когда вы практикуете либо Дыхание Любви, либо Дыхание УНВН. По необходимости сверяйтесь с принимающим, чтобы убедиться, что он чувствует себя комфортно и в безопасности, чтобы принимать ваше прикосновение.

*Очень нежно* положите руки на голову человека, не нужно надавливать. Человеку может быть некомфортно, если использовать нечто большее, чем самое нежное прикосновение. Руки также должны быть расположены на небольшом расстоянии от тела, хотя это может быть утомительно.

Оставайтесь в одном положении, перемещайтесь, если ощущаете, что так нужно, или используйте свою интуицию, чтобы положить ваши руки туда, куда они хотят лечь на голове. Доверьтесь процессу. В безопасном и ненавязчивом поле любви между вашими руками эмоции могут начать исцелять себя. Расслабьте руки насколько возможно, чтобы способствовать потоку исцеляющей любви.



## РЕКОМЕНДАЦИИ

Руки создают позицию Благословения Священника (см. главу 16). Пальцы окружают уши. Большие пальцы нежно лежат на главных точках стресса в теле — посередине между центром бровей и линией роста волос (рис. 119).

Как вариант, одна рука спокойно лежит на лбу, а вторая рука — под головой (рис. 120). Чтобы дающему было



**Рис. 119.** *Исцеляющее прикосновение, диаграмма 1*



**Рис. 120.** *Исцеляющее прикосновение, диаграмма 2*



**Рис. 121.** *Исцеляющее прикосновение, диаграмма 3*

комфортно, тот, кого исцеляют, может также повернуть голову на бок. Важно, чтобы вам обоим было очень комфортно (рис. 121).

Держите руки 5–10 минут или до тех пор, пока вы и ваш субъект не ощутите, что вы закончили. Это может быть ощущение устойчивой пульсации в руках. Сообщите исцеляемому, что вы собираетесь убрать руки с его головы и сделайте это медленно и нежно.

### **Само-исцеление**

Используя либо Дыхание Любви, либо Дыхание YHVH, положите руки на любую часть своего тела, которая нуждается в любви и внимании.

### **Исцеление на расстоянии**

Подготовьтесь так, как будто человек находится с вами. Представьте его перед собой, а затем сожмите этот образ и поместите между рук. Дышите и позвольте энергии течь, словно человек находится там. Если вы будете сидеть или лежать прямо на земле, это усилит передачу. Не бойтесь

### Часть 3. Целительство

пробовать такое целительство. Худшая ошибка, которую вы можете допустить, это представлять себе, что вы делаете что-то неправильно. Помните, в этом целительстве нет вашей воли, и ваше намерение — для высшего блага. Доверьтесь любви, свету и благу ҮНҮН, и вы создадите *тикун*, единение души и тела, Неба и Земли.



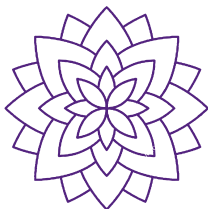


## Часть 4

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ







## Глава 30

# КРАТКИЕ ВЫВОДЫ: СТРЕКОЗА

**С**трекоза — это символ исцеляющей практики. Во многих культурах стрекозы почитаются как инструмент просветления и трансформации. В детстве я их боялась. Мы называли их штопальными иголками, и я думала, что они могут укусить или проткнуть. Я убегала от них в страхе. Однако же тайна стрекозы постепенно открылась мне, и теперь я делюсь ею с вами.

Когда я начала изучать Каббалу и в особенности каббалистическое целительство, мы часто призывали бесконечную силу непроизносимого имени Бога из 4 букв, которое некоторые называют *Явех*. Древнееврейское написание слова: *Юд, Хэй, Вав, Хэй* (יהוה/YHVH) невозможно произнести, потому что в иврите для произношения буквам требуется дополнение в виде гласных, а это слово гласных не имеет. Поскольку YHVH является символом бесконечной природы Божественного, за пределами времени, пространства и нашего понимания произнесение ограничивало бы его. Однако создание канала для этой объединенной силы Неба и Земли, как представлено YHVH, является источником исцеления.

Слово YHVH — это символический способ объединения всех аспектов Божественной энергии и силы. В буквах содер-



жится ключ к Единству всего творения, потому что YHVH также является символом напряжения между противоположностями, например: мужское/женское... солнце/луна... свет/тьма... вдох/выдох... потенциал/проявленность.

Вместе две противоположности образуют целое. Подобно протонам и электронам в отдельном атоме. Баланс и гармония вселенной зависит от этого напряжения противоположностей, как атомной структуры, как знак бесконечности. Но YHVH невозможно произнести, как же его можно использовать в целительстве?

Ранние каббалисты визуализировали Имя и придумывали сложные медитации, чтобы почувствовать себя ближе к Божественному, например, используя сочетания букв с разными гласными звуками. С этой целью они проводили большую часть дня в молитвах и медитации.

Из-за того что я пришла к целительству и медитации, имея опыт движений, йоги и танца, я часто экспериментировала с физическими способами выполнения ментальных упражнений, которые первые каббалисты-мужчины так усердно практиковали. Соединение с землей и физическим телом — это более ориентированный на женщин способ приблизиться к той же заветной цели, призвать силу YHVH в контексте любви и исцеления. Проявление потенциала требует заземленности, не просто ментального упражнения. Я разработала подобную йоге практику, которая содержит в себе буквы иврита и включает особую работу с дыханием, сопровождающую движения. Объединение физического и ментального казалось более сбалансированным способом работы с этими космическими каббалистическими идеями.

Главным ключом, который привел меня к стрекозе, было понятие, которое я узнала от своего дорогого учителя, Донны Иден. Она научила меня тому, что значительная часть нашей энергии, когда она сбалансирована и течет, напоминает знаки бесконечности. Когда вы рисуете руками в воздухе знаки

бесконечности, в помещении, над пищей или возле живых существ, это улучшает баланс и течение энергии. А знак бесконечности, подобный YHVH, символизирует не только бесконечности, но и единство противоположностей, единство всего.

Еще один способ посмотреть на знак бесконечности — сделать это через первую букву древнееврейского алфавита. Буква *алеф* (א) олицетворяет символ инь/ян, так как части, находящиеся над диагональю и ниже нее — одинаковы, и также олицетворяет математический символ бесконечности. Это число *один*. В гематрии считается, что древнееврейские слова или буквы, которые имеют одинаковое числовое значение, каким-то образом связаны. *Алеф* — это не только *один*, он также равен числу 26. Буквы YHVH тоже дают в сумме 26, и YHVH тоже воспринимают как *один*, единение Неба и Земли. Поэтому понятие *алеф* связано с YHVH на глубочайшем уровне.

Однажды я практиковала поочередное дыхание через разные ноздри, это *пранаяма* из йоги, которая балансирует полушария мозга и энергии тела. Вдох через правую ноздрю, выдох через левую, вдох через левую, выдох через правую... повторяя эту последовательность много раз, я начала видеть два вращающихся дыхания в виде знаков бесконечности. На каждой части 4-х долей я видела буквы Y-H-V-H, к своему изумлению то, что я нарисовала в своем уме, было крыльями стрекозы. На каждом из четырех крыльев была одна из букв. Я обсудила это видение с признанным каббалистом Ариэлем Бар Тзадок, который направил меня к древнему тексту известного каббалиста XVI века Моше Кордеверо. На странице я увидела рисунок огромной *алеф* с буквами YHVH, написанными в каждой из ее секций... именно так, как я видела это с двумя знаками бесконечности (рис. 122).

Я практиковала использование дыхание YHVH/*алеф* на протяжении нескольких месяцев и во время подготовки к Йом Киппур, самому святому дню в иудейском календаре,



Рис. 122. Алеф с буквами YHVH

я внезапно очень заинтересовалась древнееврейским словом, означающим стрекозу. Я посмотрела его в словаре. Это было «ш'ни'рит» שפירית. Сходство со словом spirit («дух» — перевод с англ.) было только началом.

Я сложила гематрию букв:

Шин ש 200.

Пей פ 80.

Юд י 10.

Реш ר 300.

Юд י 10.

Таф ת 400.

---

1000 = א.

К моему изумлению гематрией ш'ни'рит оказалась 1000. 1000 на древнееврейском языке это слово *элеф*, которое пишется в точности как *алеф*, но считается гигантской версией *алеф*. Круг замкнулся.

Кроме того, стрекоза, ш'ни'рит, являлась **духовным** символом **единства** всего творения, означая одновременно *Алеф* и YHVH.

Во время своего изучения Зоар с Сарой Йехудит Шнайдер я обнаружила еще одну интерпретацию 1000.

Простые числа: 1–9.

Соответствуют миру *Ассия*, физическому плану.

Двузначные числа: 10–99.

Соответствуют миру *Йецира*, эмоциональному плану.

Трехзначные числа: 100–999.

Соответствуют миру *Брия*, ментальному плану.

Четырехзначные числа: 1000–9999.

Соответствуют миру *Ацилут*, духовному плану.

1000, являясь первым числом в этой серии, это символический вход в *Ацилут*.

Согласно Шнайдер, *Зоар* иногда говорит о тысяче *мантечот*, тысяче ключей. Когда у человека есть тысяча ключей в его связке, это позволяет ему проходить из ментального плана в духовный. *Ацилут* называют миром *Куло Элокут*, тотально Божественный. Сознание Единства полностью пронизывает его. Тысяча ключей олицетворяют ворота в *Ацилут*. В этой точке душа прошла все испытания и исправления, необходимые для того, чтобы перейти в духовный план.

С символизмом знака бесконечность 13/13, который обсуждался в рамках этой книги, стрекоза, со своими четырьмя крыльями создает 2 знака бесконечности, что также можно воспринимать как 4 помноженное на 13, что в результате дает 52. Пятьдесят две недели составляют год. Каждое крыло олицетворяет тринадцатинедельный сезон в году.

Кроме того, 52 — это гематрия БН, написание УНВН, которое соответствует *Малкут* и *Шехине*. Это имя олицетворяет больше, чем просто написание или числа. Оно олицетворяет внутреннюю энергетическую силу физического плана: энергию, которая соединяет с Богом на физическом плане.

В этом уникальном древнем создании содержатся символы стольких идей... **Единство**, божественный союз Неба и Земли,

истинное исцеление, физическое, эмоциональное, ментальное и духовное, так как 4 крыла 4-х миров бьются в гармонии.

Я молюсь о том, чтобы быть проводником этой исцеляющей энергии посредством тех даров, которые были мне даны, и открытости моего сердца.

Пусть практики в этой книге помогут вам осуществить и проявить ваши собственные дары и озарить мир вашим уникальным светом.

Да благословит и защитит вас YHVH.

Пусть лицо YHVH подарит вам просветление.

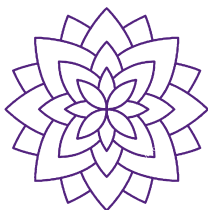
Пусть YHVH поднимает лицо YHVH к вам и подарит вам мир.

*Аминь.*

# ПРИЛОЖЕНИЯ







## Приложение 1

# ГЛОССАРИЙ

*Авва*: парцуф Отца, партнер *Эмы*/Матери, охватывающие *сефиру Хокма*/мудрость в плане *Брия*/ментальном.

*Адам Кадмон* — первозданный человек, созданный из света, на которого могут быть спроецированы *сефирот*, чтобы соотнести их с анатомией физического тела.

*Акупунктура*: разновидность альтернативной медицины, используемая по всей Азии, особенно в Китае, Японии и Корее. Акупунктура широко применяется для облегчения боли и большого спектра других проблем и подразумевает стимуляцию отдельных энергетических точек с использованием очень тонких иглолок. Акупрессура использует руки для той же стимуляции без прокола кожи.

*Арамейский*, древний язык, использовавший буквы древнееврейского алфавита и встречающийся во многих иудейских молитвах и писаниях, таких как *Зоар*.

*Ари* — термин, выражающий любовь и уважение по отношению к блестящему каббалисту XVI века равви Исааку Лурия (1534–1572), возглавлявшему группу каббалистов Сафед в течение своей непродолжительной жизни. *Ари* означает «лев». *Ари* также называют *Аризал*, что означает *Ари* благословенной памяти.

*Ассия* — физический план в Каббале, низший из четырех планов существования (физический, эмоциональный, ментальный, духовный).



*Ацилут* — духовная вселенная, высший из четырех планов существования — физический, эмоциональный, ментальный, духовный.

*Ба'ал Шем Тов*: также известный как Бешт, равви Израэль бен Елизер в XVIII веке основал Хасидское движение в Восточной Европе.

*Библия* — 24 книги, из которых состоит древнееврейское Священное Писание: Тора (5), Пророки (8), Писания (11).

*Бина* — третья *сефира*, если считать от *Кетер*. Ее называют «понимание». Это аналитический компонент ума, относится к левому полушарию мозга. Она лежит с *Хокма* в ментальном плане, *Брия*. *Бина* — это также парцуф *Эмы/Матери*.

*Брия*: ментальный план существования.

*Гебура* — пятая *сефира*, если считать вниз по Древу от *Кетер*. Переводится как «могущество» или «справедливость», это сила в творении, создающая границы. Она находится в эмоциональном плане, *Йецира*.

*Гематрия* — каждая буква древнееврейского алфавита имеет числовое значение, называемое *гематрия*. Слова или фразы с одной и той же *гематрией* имеют особую связь, которая лежит в основе многих каббалистических учений.

*Да'ат* — «Знание». Нижняя *Да'ат*, расположенная в области горла, соединяет ум и сердце. Верхняя *Да'ат*, расположенная в области среднего мозга, называемого мозолистым телом, интегрирует правое и левое полушарие мозга. Символически к ней можно получить доступ в районе третьего глаза, расположенного между бровями. Когда мы имеем дело с сознательным умом, *Да'ат*, а не *Кетер*, считается одной из десяти *сефирот*.

*Девекут* — Мистический опыт близкой и непосредственной связи между человеком и божественностью, буквально — «беззаветное следование Богу».

*Душа* — духовная основа, жизненная сила, сознание. Аспект живых существ, более близко связанных со светом Источника.

*Заземление* — процесс соединения с земными энергиями, поддерживающими жизнь.

*Зе'ер Аннин* (З"А) — парцуф сына/мужчины. Он состоит из 6 *сефирот* слова *Йецира*, эмоциональный план. Иногда его называют КБ"Х, *Кадош Барух Ху*, будь Он Благословен, Тот, который Свят.

*Зоар* — от древнееврейского, буквально «величие» или «сияние». основополагающая работа в Каббале. Собрание книг, включающее комментарии о мистических аспектах Торы и толкования писаний, наравне с материалом по мистицизму. *Зоар* содержит обсуждения природы Бога, возникновения и структуры вселенной, природы душ, покаяние, связь эго с темнотой и «истинного я» со «Светом Бога», взаимоотношениями между «энергией вселенной» и человеком. *Зоар* был впервые опубликован в Испании в XIII веке. Моисеем де Леоном. Де Леон приписал эту работу Шимону бар Йочаи (*Раишби*), равви II века во время римского преследования, который, согласно иудейской легенде, на протяжении 13 лет скрывался в пещере, изучая Тору, и которого пророк Элия вдохновил на написание *Зоар*.

*Имманентный* — божественное присутствие, проявленное в физическом мире.

*Инь* и *ян* — в китайской философии описание того, как две противоположные силы на самом деле являются взаимодополняющими, взаимосвязанными, и создают гораздо больше, чем отдельно взятые части. *Инь* ассоциируется с темнотой, холодом, женским началом, *ян* — со светом, теплом, мужским началом.

*Йесод* — девятая *сефира*, если считать от *Кетер*, переводится как Основание, она лежит в центральной колонке. Одна из 6 *сефирот* *Йецира*, эмоциональный план.

*Йецира* — эмоциональный план, буквально — «вселенная возникновения».

*Йичудим* — древнееврейское слово, означающее «объединение в единое целое», каббалистические практики, нацеленные на объединение практикующего с Божественным Единством.

*Каббала* — иудейская мистическая традиция.

*Кетер* — верхняя *сефира*, корона, корень души. Находится в духовной вселенной *Ацилут*, «близость».

*Коэн* — священник храма. Являясь потомками брата Моисея Аарона, священники были ответственны за выполнение религиозных ритуалов от лица народа и поддержание чистоты Храма.

*Ма'азех Меркава* — буквально, «деяния колесницы», фраза, которая относится к практике мистического вознесения с целью получения божественного потока. Основано на видении небесного трона пророка Эзекиля.

*Малкут* — низшая из 10 *сефирот*, переводится как «величие». Она соответствует физическому плану, *Ассия*, и сфере божественного женского начала, и *парцуф* дочери, *Нуква*.

*Меридианы* — энергетические пути, которые проходят по каналам в теле. Они являются основой традиционной китайской медицины, включая акупунктуру.

*Меркава* — Колесница, трон Бога, в видении Эзекиля.

*Мингмен* — точка в акупунктуре, которая называется Врата Жизни, расположена на спине, за пупком. Говорят, что мингмен расположен там, где находится первоначальная основа жизни человека.

*Мишкан* — переносной алтарь, содержащий Десять заповедей, который носили по пустыне в течение 43 лет, следующих за исходом израильтян из Египта. Обитель как *Шехины*, так и херувимов, которые охраняли ковчег завета.

*Моцы* — термин, означающий иудейское благословение хлеба, которое также произносится в начале трапезы, содержащей хлеб, как милость для всей той пищи, которая будет употреблена.

*Нади* — древний санскритский термин, означающий каналы, через которые течет поток энергий тела.

*Нецах* — седьмая *сефира*, если считать вниз по Древу от *Кетер*. Ее значение можно трактовать как «победа», «вечность» или «выносливость». Это одна из 6 сефирот в 3<sup>»А</sup>, соответствующих эмоциональному плану, *Йецира*.

*Нуква* или *Нок* — парцуф дочери, архетип Женщины. Соответствует сефире *Малкут*/величие и физическому плану, *Ассия*. Корень слова *Нуква* буквально означает «выемка», подразумеваемая вместилище. Слово, означающее «женское» на древнееврейском языке, *Н'кайва*, происходит от того же корня.

*Олам Хаба* — буквально, мир грядущий, который видится как время Единства и взаимного сотрудничества.

*Парцуф*, мн. ч. *парцуфим* — каббалистические человекоподобные архетипы на Древе жизни, из которых создана семейная система деда/отца/матери/сына/дочери. Они также могут функционировать как подличности в отдельном человеке.

*Ракия* — древнееврейское слово «небесная твердь». Согласно истории творения в Книге Бытия, небесная твердь была создана на второй день, как граница между Небом и Землей.

*Сефер Йецира* — книга возникновения, древнейший из известных каббалистических текстов.

*Сефира*/мн. ч. *Сефирот* — 10 каналов божественного потока, которые соединяют трансцендентный свет Творца с творением.

*Сияющие контуры* — тонкие потоки энергии, которые поддерживают и помогают всем другим энергетическим системам, особенно меридианам. Тонко реагирующие на мысли и эмоции, они наполняют радостью и другими позитивными чувствами.

*Талмуд* — учения и мнения тысяч равви по ряду вопросов, включая Тору, закон, этику, философию, обряды, историю и многие другие темы, систематизированные в V веке.

*Тикун олам* — «исправление мира», включающее социальные реформы и представления о времени мира — не просто окончания войны, но также времени процветания, здоровья и всеобщей справедливости.

*Тиферет* — шестая *сефира*, если считать вниз по Древу от *Кетер*, переводится как «красота» и «гармония», соответствующая сердцу. Она расположена в центральной колонке, в центре 6 *сефирот* в *парцуф Зе'ер Анпин* (З"А), сын, архетип Мужчины.

*Тора* — 5 книг Моисея: Книга Бытия, Исход, Левит, Книга чисел, Второзаконие.

*Трансцендентный* — существующий отдельно и не подверженный ограничениям физического мира.

*Хесед* — четвертая *сефира*, если считать от *Кетер*. Хесед олицетворяет Божественное качество любящей доброты. Она лежит в эмоциональном плане, *Йецира*.

*Ход* — восьмая *сефира*, если считать вниз по Древу от *Кетер*, переводится как «великолепие», *Ход* — это сила сдачи и благодарности. Это одна из 6 *сефирот* в эмоциональном плане, *Йецира*.

*Хокма* — вторая *сефира*, если считать от *Кетер*, переводится как «мудрость», это место прозрения. Она находится с *Бина*/понимание, в ментальном плане, *Брия*. *Хокма* также является *парцуф Аввы*/Отца.

*Цимцум* — устранение Божественного света для образования пространства для творения, чалал.

*Чабад* — образовано из первых букв *Хокма*, *Бина* и *Да'ат*, мировое ортодоксальное иудейское движение, занятое образованием и просветительской деятельностью.

*Чакры* — от санскритского слова, означающего «колесо», чакры это мощные вихревые энергетические образования. По центру тела проходят 7 основных чакр.

*Чаимал* — финальная преграда, с которой столкнулся в своем видении *меркавы* (колесница) Эзекиль. Переводится как

«электрум/электрон», это сочетание двух противоположностей, *мал* — «речь» и *чаиш* — «тишина».

*Шаббат* — седьмой день недели, который начинается на закате в пятницу и длится до сумерек в субботу. Евреям, соблюдающим религиозные предписания, запрещено работать. Это время духовной рефлексии, а не творения.

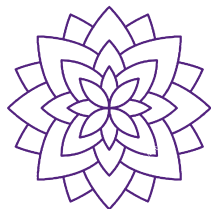
*Шакти* — индуистская богиня, которая считается обликом или персонификацией божественной женской творческой силы, иногда ее называют Великой Божественной Матерью. Индуисты верят, что Шакти одновременно отвечает за творение и также является действующей силой всех перемен.

*Шефа* — божественный поток или влияние.

*Шехина* — в Каббале, постоянное пребывающее Божественное Присутствие, женское выражение Бога, связанное с парцуф *Нуква*, дочери, архетипом Женщины.

*Шива* — высшее мужское божество в индуизме, которое считается безграничным, трансцендентным, неизменным и не имеющим формы.

*Эма* — Мать, парцуф, созданный *Бина*. Эма — это партнер Аввы, отца.



## Приложение 2

# БУКВЫ ДРЕВНЕЕВРЕЙСКОГО АЛФАВИТА



### ГЕМАТРИЯ (ЧИСЛОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ) И ПРОИЗНОШЕНИЕ

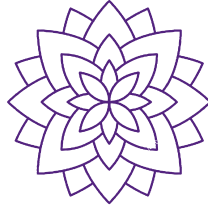
В древнееврейском алфавите 22 буквы, 5 из них имеют особое написание, если встречаются на конце слова. Хотя они произносятся одинаково, формы букв на конце слова имеют отличную от обычных форм гематрию, и они представлены по порядку в конце этого списка. Значения букв варьируются от 1 до 1000.

א	1	алеф	немая буква, произносимая так же, как стоящая рядом гласная
ב	2	бет	Б/В
ג	3	гимель	Г
ד	4	далет	Д
ה	5	хэй	Х
ו	6	вав	В
ז	7	заин	З

## Приложения

п	8	чет	Ч — гортанный звук, из горла
ט	9	тет	Т
י	10	юд	Й
כ	20	каф	К/Х
ל	30	ламед	Л
מ	40	мем	М
נ	50	нан	Н
ס	60	самех	С
ע	70	аин	немая буква, произносится как стоящая рядом гласная
פ	80	пе	П/Ф
צ	90	цади	Ц
ק	100	куф	К
ר	200	реш	Р
ש	300	шин	Ш/С
ת	400	тав	Т
ך	500	каф на конце слова	כ
ם	600	мем на конце слова	מ
ן	700	нан на конце слова	נ
ף	800	пе на конце слова	פ
ץ	900	цади на конце слова	צ
ק	1000	элеф/гигантская элеф (слово элеф означает 1000)	





## Приложение 3

# ГЕМАТРИЯ И ПЕРЕВОД ИСПОЛЪЗУЕМЫХ СЛОВ

Древнееврейский/транслитерация	Значение	Гематрия
א/Алеф	Один	1
ו/Вав	Мужское	6
ז/Заин	Женское	7
ח/Чет	Чуппа	8
טחא/Эчад	Один	13
אהבה/Ахава	Любовь	13
יהוה-י/יחנח	Непроизносимое Имя	26
א/Компоненты алеф	Один, первая буква	26
לב/Лев	Сердце	32
יחיד/Йачид	Уникальность/Божественное Имя	32
יהוה-י/יחנח .....		26
דני א-דנא.....		+ 65 =
אמן/Аминь .....		91
אין סוף/Эйн Соф	Бесконечность/Божественное Имя	207
אור/Аур	Свет	207
רז/Раз	Тайна	207
נר/Нер	Свеча	205
שפירית/Ш'пирит	Стрекоза	1000

# БИБЛИОГРАФИЯ

- Rabbi Ariel bar Tzadok, *Walking in the Fire*. Tellico Plains, TN: Tarzana, Kosher Torah Publishing, 1993.
- Rabbi Ariel bar Tzadok, [www.koshertorah.com/PDF/tefilin.pdf](http://www.koshertorah.com/PDF/tefilin.pdf).
- Chabad. [www.chabad.org](http://www.chabad.org)
- Rabbi David Cooper, *Ecstatic Kabbalah*. Boulder, CO: Sounds True, 2005.
- Pamela Dussault. “*The Benefits of Being in a Higher Vibration*”, [http://m.huffpost.com/us/entry/positive-energy\\_b\\_1715767.html](http://m.huffpost.com/us/entry/positive-energy_b_1715767.html)
- Donna Eden, *Energy Medicine*. New York: Tarcher Penguin, 1998.
- Eden Energy Medicine, [www.innersource.net](http://www.innersource.net)
- Riane Eisler. *The Chalice and the Blade*. New York: HarperOne, 1988.
- Masaru Emoto. *The Hidden Messages in Water*, trans. David A. Thane. Tokyo: Beyond Words Publishing, 2004.
- Lawrence Fine. *Physician of the Soul, Healer of the Cosmos: Isaac Luria and his Kabbalistic Fellowship*. Stanford, CT: Stanford Studies of Jewish History and Culture, 2003.
- Rabbi Yitzchak Ginsburgh [www.galeinai.org](http://www.galeinai.org) (5764#29).
- Richard Gordon. *Quantum Touch*. Berkeley, CA: NorthAtlantic Books, 2002.
- David R. Hawkins, MD, PhD. *Power vs. Force*. Carlsbad, CA: Hay House, 2002.
- Dr. Gayle Hubatch, OMD. *Fabric of the Soul, 8 Extraordinary Vessels*. Denver, CO: Outskirts Press, 2012.
- Rabbi Aryeh Kaplan translator, *Sefer Yetsira*. York Beach, ME: Weiser Books, 1997.
- Rabbi Aryeh Kaplan translator, *Meditation and Kabbalah*. York Beach, ME: Feldheim Publishers 1977.

- Rabbi Aryeh Kaplan translator, *Innerspace*. New York: Moznaim Publishing Corporation, 1990.
- Eliahu Klein. *Kabbalah of Creation: The Mysticism of Isaac Luria, Founder of Modern Kabbalah*. Lanham, MD: Jason Aronson, 2000.
- Leonora Leet. *Sacred Doctrine of Kabbalah*. Rochester, VT: Inner Traditions, 1999.
- Dr. Bruce Lipton. *The Biology of Belief: Unlocking the Power of Consciousness, Matter & Miracles*. Carlsbad, CA: Mountain of Love, 2005.
- Rabbi Moshe Chaim Luzzato. *Derech Hashem, The Way of God*. Trans. Rabbi Aryeh Kaplan. Jerusalem, Israel: Feldheim Publishers, 1977.
- Lynn McTaggart. *The Field: The Quest for the Secret Force of the Universe*. Rockport, ME: Element Books, 2003.
- Ellen Meredith, [www.listening-in.com](http://www.listening-in.com)
- Caroyn Myss, *Anatomy of the Spirit*, New York, Three Rivers, 1996.
- Stephen A. Rapp and Tamar Frankiel, *Aleph-Bet Yoga: Embodying the Hebrew Letters for Physical and Spiritual Well-Being*. Woodstock, Jewish Lights Publishing, 2002.
- Sarah Yehudit Schneider, *Kabbalistic Writings on the Nature of Masculine and Feminine*, Jerusalem, A Still Small Voice, Jason Aronson, 2001.
- Steven Schram, *Tefillin: An Ancient Acupuncture Point Prescription for Mental Clarity*. Journal of Chinese Medicine, Number 70, October, 2002.
- Leonard Shlain, *The Alphabet and the Goddess*, New York, Viking Adult, 1998.
- Llewleelyn Vaughan-Lee, *Signs of God*, Dexter, Thompson-Shore, inc, 2001. p.97.
- Chaim Vital, Sha'arei Kedusha, *The Gates of Holiness*, trans. Yaron Ever Hadani, ULC-Italia, Providence University, 2006.

*Научно-популярное издание*

**Штерн Деви**

**ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ЦЕЛИТЕЛЬСТВО И КАББАЛА**

**Соединение древнеиудейского мистицизма и современных практик**

Подписано в печать 29.11.2018.

Формат 60 × 90 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Печ. л. 21. Тираж 1000 экз. Заказ №

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2;  
953130 — литература по философским наукам, социологии, психологии

**Издательская группа «Весь»**

197101, Санкт-Петербург, а/я 88.

E-mail: [info@vesbook.ru](mailto:info@vesbook.ru)

**Посетите наш сайт:** <http://www.vesbook.ru>

**Вы можете заказать наши книги:**

по телефону: 8-800-333-00-76

(ПО РОССИИ ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ)

Отпечатано в АО «Т8 Издательские Технологии» (АО «Т 8»)

109316, Москва, Волгоградский проспект, дом 42, корпус 5

## АСТРОЛОГИЯ КАББАЛЫ И ТАРО

Семира и Виталий Веташ

ISBN 978-5-9573-2912-1



Перед вами третье, дополненное издание широко известной книги Семиры и Виталия Веташа «Астрология Каббалы и Таро». Написанная в начале 1990 годов, она не теряет актуальности по сей день. Масштабное исследование, глубокое погружение в тему, длительный опыт авторов — все это делает книгу авторитетным пособием по Таро и астрологической системе Каббалы.

В книге рассматриваются и анализируются следующие темы.

- Традиция каббалистического Древа сефирот, в котором, как и в круге зодиака, издревле зашифровано строение Солнечной системы.
- Система Старших арканов карт Таро, построенная в опоре на Каббалу и раскрытая через призму астрологии, что позволяет соотнести результат гадания с определенным периодом времени и его характеристикой.
- Система Младших арканов Таро, где изображения на картах помогают образно увидеть характеры зодиака: не только 12 привычных знаков, но и более подробную систему стихий и 36 декад. Гороскоп по декадам будет интересен тем, кто уже освоился со знаками зодиака.
- Новая колода «Сказочное Таро», где традиционным западным картинкам Таро сопоставлены рисунки и персонажи всем известных сказок.

---

Все книги издательства «ВЕСЬ» можно заказать по телефону: 8 800 333 00 76



Доступно в  
App Store

СЛЕДИТЕ ЗА НОВИНКАМИ, ИНТЕРЕСНЫМИ СОБЫТИЯМИ И ПОСЛЕДНИМИ НОВОСТЯМИ ОТ НАШИХ АВТОРОВ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ И С ПОМОЩЬЮ БЕСПЛАТНОГО ПРИЛОЖЕНИЯ!

[vk.com/vesbook](https://vk.com/vesbook)  
[twitter.com/vesbook](https://twitter.com/vesbook)  
[facebook.com/pg.vesbook](https://facebook.com/pg.vesbook)  
[instagram.com/vesbooks](https://instagram.com/vesbooks)

## ПСИХОЛОГИЯ ЦЕЛИТЕЛЬСТВА

### Семь этапов преодоления жизненных испытаний

Э. Ларсен, К. Ларсен Хегарти

ISBN 978-5-9573-2738-7



Книга, которую вы держите в руках, не похожа ни на одну другую книгу о целительстве. В ней нет рецептов или советов по излечению недугов, нет готовых алгоритмов действия... Но все же «Психология целительства» — это самая содержательная книга о том, как помочь другому человеку справиться с болью и вновь обрести духовную целостность.

Эрни Ларсен, психотерапевт с огромным опытом практической работы, рассказывает о той закономерности, которая вынуждает человека совершать ошибки в жизни и расплачиваться за них своим здоровьем и душевным комфортом. Это естественная часть нашего жизненного пути, которая каждому из нас дает возможность вырасти в своем сознании. Направлять пациента на каждом этапе преодоления испытаний — самая сложная задача целителя, но именно этому и следует научиться, чтобы исцеление случилось.

Книга адресована читателям, интересующимся психологией, психотерапией, медициной, духовным ростом и целительскими практиками.

---

Все книги издательства «ВЕСЬ» можно заказать по телефону: 8 800 333 00 76



Доступно в  
App Store

СЛЕДИТЕ ЗА НОВИНКАМИ, ИНТЕРЕСНЫМИ  
СОБЫТИЯМИ И ПОСЛЕДНИМИ НОВОСТЯМИ  
ОТ НАШИХ АВТОРОВ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ  
И С ПОМОЩЬЮ БЕСПЛАТНОГО ПРИЛОЖЕНИЯ!

[vk.com/vesbook](https://vk.com/vesbook)  
[twitter.com/vesbook](https://twitter.com/vesbook)  
[facebook.com/pg.vesbook](https://facebook.com/pg.vesbook)  
[instagram.com/vesbooks](https://instagram.com/vesbooks)

## ЭНЕРГИИ В МИРЕ

Как их ощущать,  
понимать и использовать

Сафо Л.

ISBN 978-5-9573-3180-3



Книга Лели Сафо посвящена миру энергий. Все, включая человека, состоит из различных энергий: Огонь, Воздух, Вода, Земля, Эфир, Свет, Тьма. Энергия — повсюду.

В первой части книги объясняются законы устройства Вселенной. Мир — энергетическая матрица, которая подобно сети опутывает планету, простираясь бесконечно далеко во Вселенную. Человеку для счастливой и комфортной жизни необходимо соблюдать баланс энергий в теле, с уважением относиться к природным стихиям и деликатно взаимодействовать с окружающей средой. Особенно важно следить за своим эмоциональным состоянием, обращать внимание на истинные потребности души, которая является сгустком энергии Света. Чистый белый Свет — это Источник, из которого берут начало все энергии, и именно туда, словно домой, стремятся попасть все души. Однако это возможно только после решения всех кармических задач.

Во второй части речь пойдет о карме и кармической матрице, а также о способах отработки кармы и выходе из колеса реинкарнаций для возвращения к Источнику всех энергий.

Помимо теории представлена практика — упражнения по работе с различными энергиями и взаимодействию со стихиями, выполнить которые под силу каждому.

Для широкого круга читателей.

---

Все книги издательства «ВЕСЬ» можно заказать по телефону: 8 800 333 00 76



Доступно в  
App Store

СЛЕДИТЕ ЗА НОВИНКАМИ, ИНТЕРЕСНЫМИ СОБЫТИЯМИ И ПОСЛЕДНИМИ НОВОСТЯМИ ОТ НАШИХ АВТОРОВ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ И С ПОМОЩЬЮ БЕСПЛАТНОГО ПРИЛОЖЕНИЯ!

 [vk.com/vesbook](https://vk.com/vesbook)  
 [twitter.com/vesbook](https://twitter.com/vesbook)  
 [facebook.com/pg.vesbook](https://facebook.com/pg.vesbook)  
 [instagram.com/vesbooks](https://instagram.com/vesbooks)

## ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ СТРОЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Энергококон, аура  
и способы их видения

Шу Леон

ISBN 978-5-9573-3083-7



Раньше считалось, что видеть ауру могут лишь избранные. Леон Шу, экстрасенс и ясновидящий, опровергает это убеждение: он уверен, что видение ауры под силу любому, у кого есть желание.

В своей книге он объясняет, что такое аура, как она выглядит и как влияет на здоровье человека. Вы узнаете, что женские ауры отличаются от мужских, научитесь распознавать характер человека по цвету его ауры и даже определять совместимость партнеров. Кроме того, в книге вы найдете техники энергетической самозащиты — действенные способы, помогающие избавиться от порчи, сглаза и негатива.

Развив в себе эти навыки, вы заметите, что многие вещи даются вам проще: вы сможете легко определить, подходит ли вам ваш избранник, всегда будете знать, в порядке ли ваше здоровье, и будет чувствовать себя лучше — духовно и физически.

В книге использовано множество цветные фотографий аур, представленных автором.

---

Все книги издательства «ВЕСЬ» можно заказать по телефону: 8 800 333 00 76



Доступно в  
App Store

СЛЕДИТЕ ЗА НОВИНКАМИ, ИНТЕРЕСНЫМИ  
СОБЫТИЯМИ И ПОСЛЕДНИМИ НОВОСТЯМИ  
ОТ НАШИХ АВТОРОВ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ

И С ПОМОЩЬЮ БЕСПЛАТНОГО ПРИЛОЖЕНИЯ!

 [vk.com/vesbook](https://vk.com/vesbook)

 [twitter.com/vesbook](https://twitter.com/vesbook)

 [facebook.com/pg.vesbook](https://facebook.com/pg.vesbook)

 [instagram.com/vesbooks](https://instagram.com/vesbooks)



## ОФИЦИАЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ ИЗДАТЕЛЬСТВА

# ВЕСЬ

Коллекция книг  
и аудиокниг

для развития духа,  
души и тела



для iPhone и iPad



ЗАГРУЗИТЕ БЕСПЛАТНО!

Вышло официальное приложение издательства «ВЕСЬ» для iPhone и iPad – большая коллекция качественных электронных книг и аудиокниг по развитию духа, души и тела человека.

Три основных направления: **«Философия. Религия. Эзотерика»**, **«Прикладная психология»** и **«Медицина и здоровье»**. Здесь вы найдете произведения таких авторов, как **Вадим Зеланд, Александр Шепс, Мэрилин Керро, ОШО, Алексей Похабов, Клаус Дж. Джоул, Рудигер Дальке, Георгий Сытин и многих других.**

Приложение доступно к загрузке бесплатно, книги и аудиокниги внутри приложения платные. Следите за промо-акциями, скидками и бесплатными раздачами книг с помощью push-уведомлений.

### Основные функции:

- Возможность бесплатно начать слушать или читать любые платные книги.
- Синхронизация закладок и прогресса чтения через iCloud.
- Продвинутый аудиоплеер — возможность загрузки и удаления аудиокниги целиком или по главам.

**Приложение доступно  
в AppStore:**

