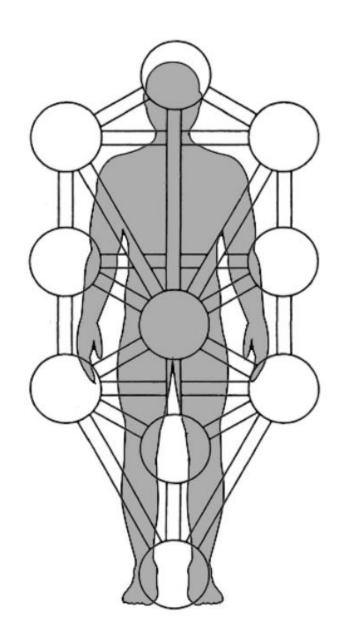
# Энергетическая медитация по Древу Жизни

# Комплекс упражнений

www.omniasophia.ru tarogermopol@yandex.ru



#### Внимание!

Внимательно изучите противопоказания к выполнению упражнений, изложенных далее. Месячные или беременность на любом сроке; злокачественные опухоли; психические заболевания и расстройства; нарушение работы нервной системы; гипертония; болезни и органические поражения сердца; эпилепсия; астма; атеросклероз; тромбоз; внутриглазное и внутричерепное давление; отслоение сетчатки; недавно перенесенные хирургические операции. При наличии этих или других серьезных медицинских проблем обратитесь к своему врачу и уточните, не являются ли они противопоказаниями для описанных далее упражнений. Практикуя все изложенное, вы берете на себя ответственность за свое здоровье!

# Духовная энергия Запада.

Представления о внутренней духовной энергии человека, связывающей его с миром, широко известны с подачи популярных восточных учений, таких, как йога или цигун. Но это далеко не монополия востока, и эти взгляды всегда разделяла западная цивилизация.

Парацельс еще в 16 веке уверял, что некий «флюид» связывает все в мире, соединяет человека и Вселенную, и является универсальным основанием, из которого создано все в мире. Он учил, что этот флюид циркулирует в теле человека, и от его движения, среди прочего, зависит здоровье.

В 18 веке Франц Месмер прославил идею духовной энергии, став основателем движения месмеризма и Общества Вселенской Гармонии, где его последователи изучали и применяли работу с этой энергией, называя ее «животным магнетизмом».

Работу продолжил Карл фон Райхенбах, ученый из Прусской академии наук, изучавший нервную систему и «одинческую энергию», сосредоточившись на ее взаимодействии с человеком; Оскар Коршельт, назвавший ее «солнечным эфиром»; психотерапевт Вильгельм Райх, называвший ее «оргоном» и многие другие.

# История представлений о духовной энергии в западной традиции https://www.omniasophia.ru/energiya-magii

Взгляды на природу этой энергии различны, но все они единодушны в одном – помимо физического тела человек несет часть мировой энергии и взаимодействует с ней, может направлять ее путем сосредоточения и фокусировки сознания.

Используя динамическую медитацию на движении и дыхании, человек может направить энергию в нужную точку, собрать или распределить ее, и даже направить наружу, за пределы тела. Это подобно китайским техникам цигун, и это не просто гимнастика — это именно форма медитации, направляющей энергию в теле человека. Это возможность углубить и разнообразить другие медитативные практики.

# Полный курс «Медитация и осознанность» - https://www.omniasophia.ru/meditaciya-i-osoznannost-obuchenie/

Эта практика способствует налаживанию связей (часто разорванных) между телом и разумом.

Эта практика полезна в ритуальной практике. Энергетические медитации буквально позволяют направить энергию в нужном направлении, создать поток силы, сфокусировать и настроить его, с помощью сосредоточения и визуализаций – и именно это требуется в ходе ритуала. По сути, сам ритуал – это большая и сложная медитация, и четкой границы между медитацией и ритуалом не существует.

Эта практика позволит постепенно накапливать энергию, увеличивать ее запас, становясь сильнее (в духовном смысле) и укрепляя разум и тело.

Она развивает способность ощущать энергию, воспринимать ее напрямую, чувствовать поток силы.

Создание гармоничного, без застоев, течения энергии в теле способствует его очищению, избавлению от негатива, способствует укреплению здоровья, устраняет напряжение - физическое, умственное, энергетическое.

Постепенно поднимая энергию все выше, создавая ее поток, идущий более высоким энергетическим центрам, вы активируете более высокие состоянии сознания, поднимаете его к все более высоким уровням, стимулируя достижение соответствующих возвышенных состояний, обеспечивая личное развитие и духовный рост.

# Уровни и центры энергии

Энергетические медитации, в любой из их многочисленных форм, имеют дело с направлением энергии в теле. И это подразумевает систему энергетических центров, точек скопления энергии. Но в мировых системах нет единой схемы — любая предложенная будет не абсолютом, а лишь вариантом.

Как набор энергетических центров, прежде всего, широко известны чакры. Как правило, считается, что их семь, но и это не единственный вариант. Система именно из семи чакр известна западу не столько из йоги, сколько из работ теософов, в частности, Чарльза Ледбитера, который объявил о семи чакрах, объективных, но не материальных, и доступных лишь для экстрасенсорного восприятия.

Кроме этого, можно найти другие системы, в которых чакр не семь, а пять, шесть, восемь, десять. Число энергетических центров может быть разным, в зависимости от конкретной системы описания тонкой структуры человека.

В цигун, говорят не о чакрах, а о даньтянь. Это энергетические центры человека, места скопления энергии, «резервуары» в которых хранится ци. Их три:

нижний – на 3 см ниже пупка,

средний – в центре груди

верхний – точка между бровями, знаменитый третий «глаз».

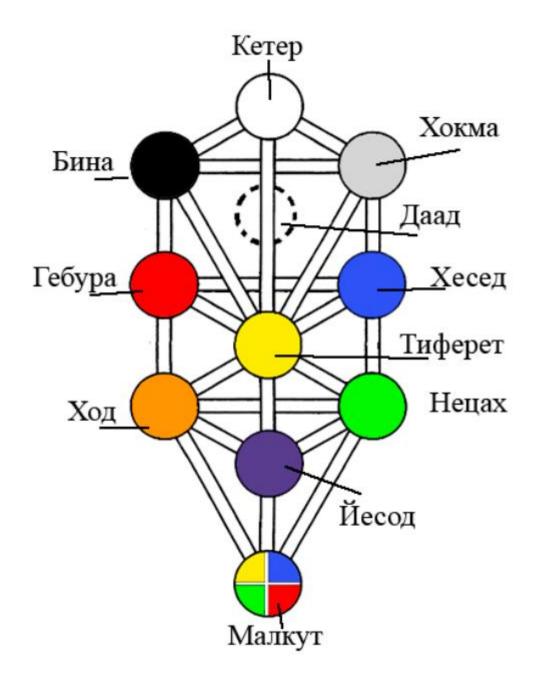
Западной системой, дающей основу для системы энергетических центров, служит Древо Жизни. Это фундаментально важная для всей западной оккультной системы схема, и, прежде всего, это символическое описание пути сотворения мира, пути от Духа (Кетер, вершина Древа) к материи (Малкут, низ Древа).

Если рассмотреть древо в обратном порядке, снизу вверх, оно становится описанием пути от материи к духу, и Сефирот - этапы пути вверх, уровни духовного подъема.

Сефирот на Древе образуют три колонны - Строгости (Ход, Гебура, Бина), Милосердия (Нецах, Хесед, Хокма) и Равновесия (Малкут, Йесод, Тиферет, Даат и Кетер). В данном случае принципиально важны Сефирот на колонне Равновесия.

Курс лекций по Древу Жизни – <a href="https://www.omniasophia.ru/lekcii-po-drevu-zhizni/">https://www.omniasophia.ru/lekcii-po-drevu-zhizni/</a>

# Сефирот



Колонна Строгости связана с идеей силы, необходимой для духовного подъема, и с восходящей энергией.

Колонна Милосердия – с нисходящей энергией, спускающейся в материю, оживляющей ее. Колонная Равновесия – средний, гармоничный, путь, прямая дорога, связывающая Дух и Материю.

**Малкут** соответствует физическому миру, материи. Мы рождаемся в Малкут, умираем в Малкут, это уровень существования тел, физических оболочек. Каждой из Сефирот соответствует божественное имя, передающее ее духовную силу. Имя так же может служить мантрой, призывающей силу этой Сефирот, в том числе — в ритуале ерединного Тсолпа (далее). Для Малкут это **Адонай Мелек**.

Для человека это стартовая точка, его тело, его рефлексы, автоматическое поведение. Энергия подержания чисто физической жизни. Малкут связывает с материальным миром, дает твердую опору, фундамент, на который можно опереться. Физический мир, здоровье, даже финансовое благополучие связаны с Малкут. Это опора для будущего духовного роста.

**Йесод** - первый шаг в духовный мир, отрыв от материи. Первые опыты магии, прорицаний, видений, медитаций, осознанных снов – это прикосновение к Йесод. Это место образов, представляющих материальный мир на тонком плане и формирующих материю. Это основание всей духовной энергии Древа. Ее божественное имя – **Шаддаи аль Хай.** 

Йесод — точка связи с духовным миром, именно здесь запасается духовная энергия. Она может подниматься выше, но именно Йесод ее важнейший резервуар. Йесод позволяет воспринимать информацию тонкого мира, взаимодействовать с ним, воздействовать на физический мир Малкут, это область, где творится магия и хранится магическая энергия в чистом виде.

**Ход -** разум, рациональное мышление, интеллект. Здесь происходит разумное познание мира. Ход классифицирует, упорядочивает информацию, систематизирует ее, дает имена, определяет категории. Ход можно сравнить с базами данных и бухгалтерскими книгами, это хранилище упорядоченных и систематизированных знаний. Ход отвечает за ясность мышления, обучение, знания, переговоры и договоренности, за четкое понимание, в том числе, оккультных учений и теорий, за гадания, церемониальную магию. Божественное имя — **Элохим Цабаот.** 

**Нецах** идет после Ход (если мы движемся вверх по Древу) и выходит за пределы чистой рациональности. Это яркие эмоциональные переживания, выходящие за границы разума и не контролируемые им. Экстаз страстной молитвы, транс шамана, мистический опыт, открывающий что-то новое, творческие порывы, состояния иррациональные, уводящие за границы разумного — это Нецах. Нецах отвечает за эмоциональную сторону жизни, таланты, вдохновения, понимание красоты, любви, за способность к переживанию низменных состояний сознания. Ее божественное имя — **Яхве Цабаот** 

**Тиферет** — центр всего Древа, точка идеального равновесия, гармонии. Она связанна почти со всеми другими Сефирот, отсюда открывается доступ ко всему Древу. С ней связанны идеи перерождения, обновления, благополучия. Божественное имя — **Яхве** Элоах Вэ Даат.

Тиферет открывает полноту познания человеком самого себя, достижение Тиферет — это открытие личной Воли, обретение целостности, полное понимание себя и своего жизненного пути. Это важнейшее достижение, и только здесь человек на самом деле узнает, кто он и зачем живет. С этого момента не остается ничего иллюзорного, надуманного или отрицаемого.

**Гебура** – строгость, воинственность, суровость, то, что несет разрушение и уничтожает все лишнее и мешающее. С Гебурой связаны готовность карать, наказывать, разрушать, она дает силу бороться, побеждать, выживать вопреки всему, отстаивать свои интересы в любых конфликтах, уничтожать преграды на пути. Ее божественное имя – **Элохим Гибор**.

**Хесед** – милосердие, положение того, кто достиг величия и готов теперь помочь другим. Хесед милостива, снисходительна к чужим слабостям, в ней нет стремления наказать – скорее понять и помочь, объяснить, научить и подрежать. С Хесед связано достижение высокого положения, респектабельность, богатство, а так же религиозность, духовность человека. Божественное имя Хесед – Эль

Выше расположена особая область Древа – ложная Сфира Даат. Три Сефирот выше нее сильно отличаются от прочих, они связаны, как три стороны треугольника, находятся в неразрывном

единстве, это чистых Дух, не познаваемый с позиции обыденного разума. Достижение этих областей – глобальная трансформация сознания (о чем еще поговорим). И вершина Древа – Кетер.

Но ниже ее, в области, еще затрагиваемой разумным познанием, которую можно изучить и представить, Даат становится своего рода отражением Кетер, ее иллюзорным подобием. Это не Кетер – это знания о Кетер, не она сама, а то, как ее понял и воспринял человек. Не Кетер, а представления о Кетер.

Даат – это знания о высшем духовном мире (но не он сам). И чтоб двинуться дальше, надо превзойти эти представления, отказаться от картинки, что сложилась в голове, подняться выше Даат, выше знаний.

Подъем выше Даат означает полный уход за пределы всех разумных представлений, отказ от иллюзии разделения мира на объекты, от иллюзии Эго, полное перерождение. Это процесс, называемый «пересечение Бездны», и это, по сути, западный аналог концепции достижения нирваны. Все выше человеком, который не пересек Бездну, может быть постигнуто лишь чисто умозрительно.

С практической точки зрения с Даат будут ассоциироваться речь, общение, сила слова, способного менять мир. У Даат нет божественного имени, но в ритуалах и медитациях для обращения к ней используется божественное имя **Яхве** Элохим (имя Сфиры Бина).

**Бина** — полнота истинного понимания, достигаемого тем, кто поднялся выше Даат, превзошел все знания, представления, образы и увидел конечную реальность. Это соприкосновение с миром, не разделенным на объекты и противоположности. Божественное имя Бины — **Яхве** Элохим.

**Хокма** — чистая сила Вселенной, движение, лежащее в основе всего, прямое видение механизмов, управляющих миром, получение божественных откровений. Божественное имя — **Ях.** 

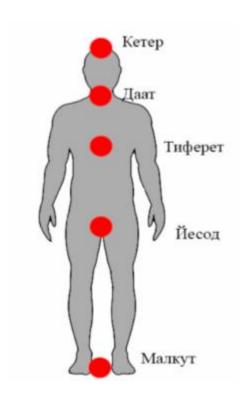
**Кетер** – чистый источник всего бытия, Дух, потенциально заключающий в себе все сущее, сотворяющий материю. Энергия, связанная с Кетер, обеспечивает максимальную связь с Омнионом, прямое и постоянное соединение с духовным миром. Божественное имя – **Эхейя.** 

# Энергетические центры тела

Древо Жизни проецируется на тело человека — колонна Строгости соответствует левой стороне тела (и Гебура — левое плечо).

Колонна Милосердия – правой (Хесед – правое плечо).

Сефирот колонны Равновесия проецируются на центральную вертикальную ось тела, и образуют набор из пяти энергетических центров.



**Малкут** - область в районе стоп, место соприкосновения тела человека с землей, опора и связь с материей.

Месод проецируется на второй энергетический центр, расположенный на 3-4 пальца ниже пупка. Это хранилище энергии (примерно соответствует нижнему даньтянь в китайской системе). Можно сказать, что на Месод опираются более высоко расположенные центры, именно отсюда проистекает энергетика организма.

**Тиферет** – вместилище личностных качеств человека и область достижения познания себя, целостности личности, она располагается чуть выше солнечного сплетения. Примерно соответствует среднему даньтянь в системе цигун.

**Даат** расположена на горле, чуть выше небольшой впадины, которую образуют соединяющиеся ключицы. Область силы слова, способности четко выражать свои мысли, воплощать сказанное в реальность.

**Кетер** – макушка головы и область выше нее. Отвечает за доступ к духовному миру, взаимодействие с ним, направляет на путь достижения высших духовных уровней, способности к пророчествам, ясновидению, влиянию мысли на мир. Примерно соответствует верхнему даньтянь.

Эти энергетические центры – проекции центров Древа жизни. Это не точки, скорее уровни энергии. Визуально их можно представить как светящиеся сферы размером с небольшой мяч.

#### Важные замечании для успешной практики

**Обратите внимание!** Приведенные далее техники – медитация в движении, а не гимнастика или танец! Принципиально важным является именно состояние сознания, сосредоточенность, визуализации и направление энергий. Простое копирование внешней формы не имеет смысла

Сама внешняя форма не является абсолютной догмой, она может отличаться. Не имеет смысла точно выменять угол, на который поднимается рука или время, за которое наклоняется тело.

Начните с описанной формы, и если ваше тело, естественно и в согласии с движением энергий, начнет двигаться иначе, с большей или меньшей скоростью, амплитудой, отклоняясь от указанного рисунка — это нормально, следуйте за ним.

Разумеется, отклонения допустимы именно в силу того, что вы ощутили поток энергии и последовали ему, а не в силу небрежности и нежелания осваивать форму упражнений. Тем не менее, помните – нет единственно правильной догматичной формы, у разных людей она может отличаться, более того, со временем у вас могут появиться новые формы и упражнения, продиктованные именно ощущением движения энергий.

Однако запомните важные общие правила, от которых не следует отступать:

- 1 все делается с максимальным сосредоточением. Это медитация, а не гимнастика! Во время упражнений разум может отвлечься, начать блуждать, потерять контроль просто вернитесь к упражнению, не привязываясь к этому отвлечению.
- 2 тело движется плавно, без рывков и остановок, с удобной вам скоростью. Быстрее или медленнее зависит от вас, но это именно плавные, неторопливые движения, естественные, в которых не надо не ускорять, ни затормаживать себя.
- 3 дыхание в ходе упражнений глубокое, не спешное вдох через нос, выдох через рот (словно вы дуете на свечу).

Любое упражнение в движении начинается одинаково.

Встаньте ровно (свободно, без напряжения).

Сосредоточьтесь на области Йесод. Визуализируйте там шар энергии. Это – ваш резервуар силы, с него все начинается, им все заканчивается.

Мысленно просканируйте тело, пройдитесь по нему своим вниманием сверху вниз. Что-то напряжено? Расслабьте. Лицо? Плечи? Это важные области, где часто возникает напряжение. Двигайтесь дальше вниз, устраняя возможные очаги напряжения.

Сделайте **знак Входящего** – руки поднимаются к лицу, вы делаете небольшой шаг вперед левой ногой, руки от лица идут вперед, тело слегка наклоняется. По той же траектории вы возвращаете руки к лицу, отшагивая обратно левой ногой, и опускаете руки. Это сакральный жест, означающий переход к активности, начало действия, он еще будет использован в упражнениях. Он же применяется в ритуальных практиках.



Знак Водящего.

Далее выполняется нужное упражнение или их серия. После упражнения снова встаньте ровно. Сложите ладони на области Йесод, правая сверху. Визуализируйте шар Йесод, мысленно соберите в него энергию и представьте, как он стал чуть-чуть больше. Посвятите некоторые время медитации того, как с вдохом энергия входит в Йесод, а с каждым выдохом шар Йесод становится чуть больше.



Сосредоточение энергии в Йесод

Сделайте **Знак Молчания** — приложите правый указательный палец к губам, глаза закрыты. Останьтесь в таком положении 10-20 секунда. Это выражение перехода к покою (и так же используется, в том числе, в ритуальной практике). Опустите руку. Вы закончили.



Знак Молчания

Финальная медитация с сосредоточением энергии в Йесод, выполняемая перед Знаком Молчания, может служить самостоятельным упражнением, в том числе выполняемым (не привлекая внимания) в очереди, в пробке, в транспорте, стоя или сидя – и это крайне полезно для увеличения самого запаса энергии. Не пренебрегайте им.

# Упражнения энергетической медитации

Далее следует описание самих упражнений, которые будут выполняться. После них будут даны указания, в каком порядке их осваивать и как соединить в единый комплекс. Дочитайте до конца, прежде чем приступить к практике!

Помните, что вы может сделать одно упражнение или несколько, одно за другим. Любое упражнение, ибо их последовательность, начинаются со Знака Входящего, а заканчивается сосредоточением на Йесод, медитацией на ней, и Знаком Молчания.

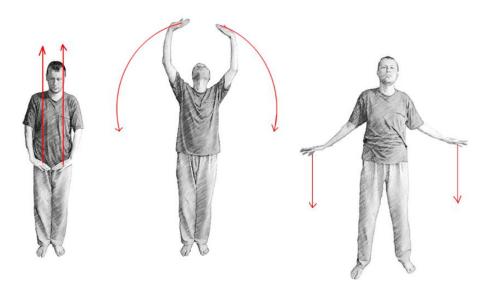
Но делая подряд несколько упражнений вы не каждое из них так начинаете и заканчиваете! Последовательность из нескольких упражнений — это одно действие, выполняемое сплошным потоком, поэтому Знак Входящего делается перед первым из них, а завершающая медитация и Знак Молчания - после последнего.

# Самопроизвольные движения

Это упражнение нужно, что бы сбросить зажимы тела, и установить свободное движение энергии. Напряжение не надо зажимать внутри, если он есть, то пусть лучше оно сразу уйдет. Сбросьте зажимы и блоки! Дайте телу раскрепоститься, пусть оно свободно подвигается, самопроизвольно, направляемое только потоками энергий. Вы даете свободу телу, разуму и энергии.

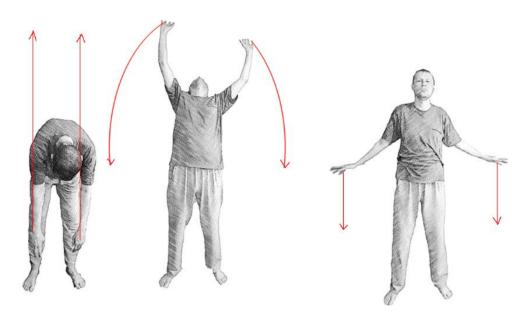
Для начала, поднимите руки над головой, покачайтесь, словно вы дерево с большими ветвями на ветру. Не каким-то особым образом, лучше буквально представьте себя большим деревом, которое качается на ветру. Просто качается — естественно и спонтанно, без рывков и спешки. Нужно сбросить напряжение, а не взбудоражить разум! Освободите тело, дайте ему свободу, дайте телу раскрепоститься, пусть движется вне ваших прямых указаний несколько минут

Далее, встаньте, держа руки перед собой, так что бы кончики средних пальцев были направлены друг к другу, и на вдохе плавно поднимите руки перед собой, посмотрите на них – а потом, на выдохе, дайте им легко опуститься в стороны. Повторите 10 раз, с небольшими паузами между повторами.



И далее сразу второй этап – задержав дыхание, плавно нагнитесь вперед, свесив руки вниз. Вы расслаблены, спина округлена, цели достать до пола нет. На вдохе вы выпрямляетесь до легкого прогиба назад, поднимая руки перед собой, так что они окажутся над головой.

Посмотрите на них – они слово держат шар над головой. После небольшой паузы, на выходе, опустите их в стороны. Повторите 10 раз.



А теперь просто встаньте, расслабьтесь и ждите. Не надо напрягаться и держать осанку, тело расслабилось, но получило некоторым импульс движения, и оно может начать раскачиваться, двигаться, могут руки всплыть, словно в воде, это могут быть широкие движения или легкие покачивания.

Если ничего не происходит — мысленно подтолки тело к движению. Когда придет раскрепощение, когда энергия начнет двигаться, начнет двигаться и тело. Дайте ему некоторое время побыть свободным в его движении без вашего контроля. А потом мысленно прикажите движениям постепенно угаснуть.

# Шар силы

Классическое упражнение, которое разовьет чувствительность, приучит к самому ощущению энергии, поможет повысить ее уровень и даст базовые навыки по работе с ней.

Разотрите ладони. Пусть появится ощущение тепла.

Теперь сложите ладони перед грудью, сосредоточьтесь на них. Медленно разведите в стороны – возможно, вы ощутите, что они словно притягиваются друг к другу. Отведите на 10-20 см, и начните сводить.

Ладони не напряжены, пальцы сами чуть согнутся. Сосредоточьтесь на ладонях и пространстве между ними. И если в начале руки могли притягиваться, то теперь возникнет ощущение отталкивания. Прочувствуйте это ощущение, запомните его!

Между ладонями словно появился упругий шар, сосредоточьтесь на нем. Вы чувствуете что-то не видимое, но явное - запомните это ощущение.

Разведите немного руки и снова сведите, находя ту область, где возникает ощущение шара. Область может расти — все отлично, это добрый знак.

Получается? Тогда, сохраняя сосредоточенность, поверните ладони горизонтально – шар лежит на одной ладони, вторая накрыла его сверху. Поучаствуйте шар между руками.

Если что-то не получается – не надо спешить. Это не просто какой-то формальный этап подготовки – это уже энергомедитация! Но если получатся и шар ощущается отчетливо, – попробуйте убрать верхнюю руку.

Сосредоточитесь на образе шара, лежащего в ладони. Вы ощутите давление, вес, может быть тепло, покалывание - присутствие чего-то.

Верните вторую руку обратно, и поверните ладони, что бы шар оказался лежащим на той, что была сверху. Уберите верхнюю руку и почувствуйте шар на второй руке. Верните ладонь обратно.

Верните ладони в вертикальное положение, и прокатите шар правой ладонью по левой руке. Верните обратно и прокатите левой ладонью по правой руке.

Ощущение может меняться, ослабевать, учитесь не терять его, перемещая шар по телу, чувствуете энергию как упругий шар, тепло, покалывание.

Верните ладони в вертикальное положение, вдохните через нос и сосредоточьтесь на том, что вы вдохнули энергию – и на выдохе направьте ее в шар. Он становится чуть больше. Чуть разведите ладони, прочувствуйте, как он увеличился!

После того, как вы несколько раз увеличили его, мысленно направьте его энергию в Йесод. Медленно сведите ладони, чувствуя, как шар исчезает. Соедините ладони.

Это не представляет труда на физическом уровне, но в начале может показаться утомительным – именно потому, что речь идет не только о чисто физическом уровне. Не перенапрягайтесь, делайте это так долго, и так часто, как можете.

Практикуйте это до того, как начать другие техники — до тех пор, пока не окажется, что вы хорошо с этим справляетесь, отчетливо ощущая энергию. Но, помимо всего сказанного, упражнение может иметь и самостоятельнее развитие.

Попробуйте ощутить такой же шар между своей рукой и телом другого человека (если рядом с вами есть кто, кто вас в этом поддержит). Какие ощущения у вас? У него? Весьма вероятно, он сможет почувствовать вашу энергию, а вы — буквально сделать энергетический массаж этим шаром, гармонизируя его энергии.

Попробуйте сделать это с каким-то предметом – приближайте к нему руку, стараясь ощутить шар, тепло, покалывание, на большем или меньшем расстоянии от вашей цели. Попробуйте сделать это с закрытыми глазами, и вы ощутите, что когда рука подошла достаточно близко, вы чувствуете предмет.

При движении шара по телу вы можете не ограниваться руками. Проведите им по лицу, по телу - может оказаться, что в каком-то месте возникает проблема, сбой. Шар словно застревает — обычно там, где есть проблемы, травмы, ушибы. Он может словно всосаться в это место, и вам придется создать его снова и «прикатить» туда. Так вы найдете места застоев, нарушений, места, нуждающиеся в подпитке, и сможете ее обеспечить.

# Углубленное дыхание

Это практика для буквального глубокого дыхания, обеспечивающего накопления энергии, увеличения ее запаса, и способ усилить ее циркуляцию в теле.

Сделайте глубокий вдох. В это врем руки поднимаются вверх, предплечья параллельны земли, локти согнуты, пальцы направлены вверх, взгляд – вверх.



Максимальный вдох с прогибом назад

Тело слегка прогибается назад, плечи отходят назад, вы раскрываете легкие, делая максимальный вдох. Сосредоточьтесь на том, что с каждым таким вдохом ваше тело наполняется благотворной энергией.

На выдохе тело немного сгибается вперед, кисти сходятся перед лицом, взгляд направлен вниз. Тело при этом расслаблено, спина при движении вниз округляется, это не гимнастика, где нужна прямая спина и прямые ноги. Такой выдох будет максимально глубоким. Сосредоточьтесь на том, что с каждым таким выдохом ваше тело избавляется от всего вредного.



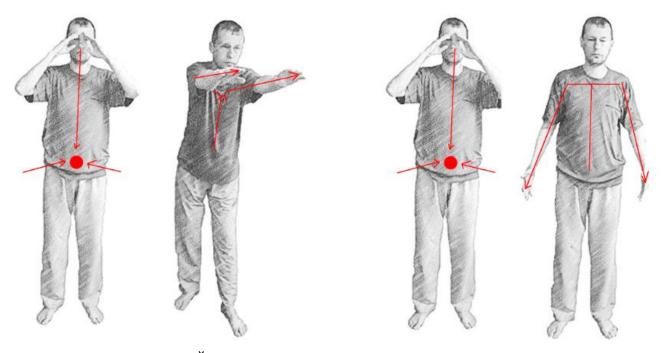
Максимальный выдох с прогибом вперед

#### Телесный поток

Это упражнение обеспечит движение энергии по важным направлениям – в руки и по центру тела.

Вдохните глубоко, визуализируя, как ваше тело наполняется энергией, и она собирается в Йесод. Поднесите руки к лицу.

Сделайте знак Входящего, на выдохе четко направляя энергию из Йесод по телу в руки. К тому времни, когда вы закончили выполнение Знака, энергия как раз должна дойти до кончиков пальцев. Не спешите, прочувствуйте ее пути по телу, в руки.



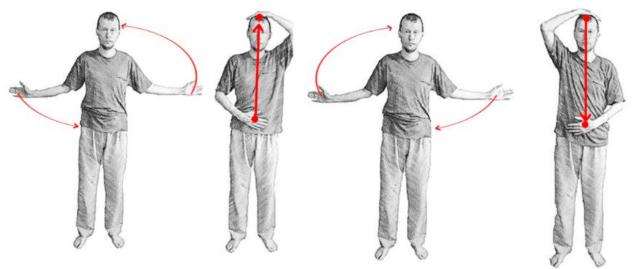
Вдох – руки к лицу, энергия в Йесод, выдох – Знак Входящего, энергия в руки. Вдох – руки к лицу, энергия в Йесод, выдох – руки вниз, энергия в руки.

На следующем вдохе, снова собирая энергию в Йесод, верните руки к лицу, снова отступите назад левой ногой, тело выпрямилось, руки остаются возле лица. На выдохе опустите руки вниз, снова направляя в них энергию.

Повторите это 5-15 раз, или по возможности. Это прокачивает энергию ваших рук, а следующая часть — энергию центра тела, колонны Равновесия.

Опустив руки в последнем повторе упражнения, на вдохе разведите их в стороны, и плавным, округлым, движением положите правую ладонь на Йесод, а левую – на Кетер.

На выходе направьте энергию из Йесод в Кетер, от правой ладони к левой. Запомните этот принцип – от правой к левой, на вдохе – накопление энергии, на выдохе – ее движение.



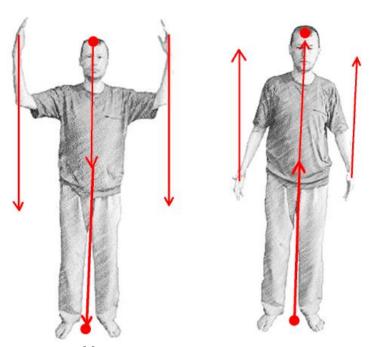
Вдох – левая на Кетер, правая на Йесод, выдох – энергия вверх, в Кетер. Вдох – поменять руки, правая на Кетер, левая на Йесод, выдох – энергия вниз, в Йесод.

На вдохе снова разведите руки в стороны, и круговым движением опустите левую руку на Йесод, а правую на Кетер, направив на выдохе поток в обратную сторону – от Кетер к Йесод. Повторите это 5-15 раз или по возможности.

После последнего повтора на вдохе разведите руки в стороны и направьте вперед и чуть вверх, как если бы хотели взять большую коробку с полки чуть выше вашего лица (это исходное положение). Визуализируйте, как вас наполняет поток света.

На выдохе проведите открытыми ладонями вдоль тела вниз, синхронно направляя энергию вниз, от Кетер к Малкут, полностью прорабатывая колонну Равновесия. На вдохе снова поднимите энергию, возвращая руки вдоль тела в исходное положение и проводя энергию вслед за руками о Малкут к Кетер. Повторите это 5 – 15 раз или по возможности.

На последнем повторе вы опускаете энергию вниз, но уже в Йесод, а не в Малкут.



Руки вдоль тела вниз – энергия в Малкут на выдохе, руки вдоль тела вверх - энергия в Кетер на вдохе.

# Мировое Древо

Это техника направлена на энергетическое очищение организма, избавление от хаотичных энергий, нежелательных и вредоносных. Это так же техника установления единства энергии на всех уровнях тела и за его пределами, соединение с энергий самой глубинной и природной, которую можно назвать энергией Змея, и самой возвышенной, связывающей человека и духовный мир, солнечной силой высшего уровня, которую можно назвать энергией Сокола.

Эта техника использует визуализации, и традиционный образ Мирового Древа, соединяющего все уровни мироздания, со змеем у корней, и птицей на вершине кроны.

Ощутите свое тело. Прочувствуйте его границы. Вы – не человек. Вы – дерево. Мировое Древо.

Ваша голова – это крона, она поднимается все выше в небо с каждым вдохом.

Ваши ноги – это корни, они уходят все глубже в землю, с каждый выдохом.

Дышите глубоко, сосредоточившись на том, как ваше тело увеличивается, поднимается в небо и врастает в землю.

Вы должны ощутить себя огромным, бесконечным. В глубине под ногами – мировой Змей, источник всей дикой природной силы. В небе над вами – Сокол, несущий свет и свободу. Сила и Воля, верх и них, материя и дух – все связано.

Сверху нисходит свет и проходит сквозь ваше тело, энергия течет с небес в Кетер, проходит по центру тела до Малкут, и уходит дальше, в глубину.

Вдох – энергия сверху наполняет все тело.

Выдох – энергия уходит вниз, унося туда все загрязнения, смывая их.

Вы промываете себя небесной энергией. Поддерживайте этот образ некоторое время.

В конце, на выдохе направьте поток энергии из Кетер уже не в землю, а Тиферет. Вдохните, наполнившись энергией, и на следующем выдохе направьте поток энергии из Малкут в Тиферет. Вся сила неба и земли питает ваше личное Солнце. Соберите эту силу в сияющий шар в груди.

Вдохните глубоко и на выдохе визуализируйте, как от шара расходится энергия, образуя кокон вокруг вашего тело, золотое сияние защитной ауры. Вдох — вы собираете энергию, выдох — наполняете ей этот кокон. Он не проницаем для негативной энергии, он оберегает ваш внутренний мир. Поддерживайте образ некоторое время.

На вдохе снова соберите всю энергию в Тиферет и на выдохе опустите в Йесод.

# Ритуал серединного столпа

Серединный Столп — это колонна Равновесия Древа Жизни. Это классическое энергетическое упражнение западной оккультной традиции и главная техника энергетической медитации, которая может выполняться и как совершенно самостоятельная, отдельная практика. Не смотря на слово «ритуал» в названии это именно медитативная энергетическая, практика, идущая от Ордена Золотой Зари.

Визуализируйте луч белого света, который спускается из бесконечности сверху, к вашей голове и наполняет собой область Кетер, которую вы визуализируете как светящуюся сферу. Произнесите божественное имя Кетер – Эхейе.

Повторяйте его, как мантру, которая соединяет вас с высочайшим источником духовной силы, источником самого бытия — Кетер. Продолжайте, пока не достигните полной сосредоточенности на этом имени, и образе шара Кетер, светящейся в вашей ауре. Тут нет конкретного числа повторов — вы именно должны ощутить глубокое сосредоточение на Кетер, когда все прочее исчезает из вашего сознания.

Продлите луч до горла, и аналогично визуализируйте сферу Даат. В качестве божественного имени здесь используйте имя **Яхве Элохим**, произносите его как мантру.

Продолжайте процесс, используя имя Яхве Элоах ве-Даат для Тиферет.

Далее визуализируйте Йесод с именем Шаддай аль-Хай.

И далее Малкут, с именем Адонай Мелек.

В конце в вашем теле сформируется визуализированная колонна света, с горящими шарами энергетических центров. Добейтесь четкого ощущения наполнения энергией.

Глубоко дыша, на вдохе направьте энергию вверх, от Малкут к Кетер, по левой стороне вашего тела (колонна Строгости, восходящий поток). На выдохе – вниз по правой, от Кетер к Малкут (колонна Милосердия, нисходящий поток).

Выполнив несколько кругов, визуализируйте полный, замкнутый, поток циркулирующего света, полностью окружающего ваше тело, стекающий вниз по правой, и движущийся вверх по левой стороне тела.

Далее, аналогично выполните циркуляцию света, на вдохе поднимая его из Малку в Кетер по задней стороне тела, по позвоночнику, и на выдохе опуская вниз по передней стороне тела обратно в Малкут. После нескольких повторов снова визуализируйте замкнутое кольцо текущей энергии.

На следующем шаге на вдохе вы поднимаете свет по центру, внутри тела, а на выдохе изливаете его вниз, в Малкут, по всех наружной поверхности тела. Далее снова визуализируйте эти энергии как единый поток в вашем теле

В конце сосредоточьте весь свет, всю энергию, в Тиферет, и далее опустите ее в Йесод.

#### Последовательность освоения и выполнения.

Начните освоение практик с Самопроизвольных движений, что бы раскрепостить тело и установить свободный ток энергии, и Шара силы, что бы научиться энергию чувствовать.

Когда освоитесь, добавьте Углубленное дыхание, что бы активировать поток энергии и увеличить ее запас (так же по возможность выполняйте частые медитации на Йесод, с накоплением в ней энергии), и Телесный поток, что бы научиться направлять его и проработать основные направления движения.

После того как вы попрактиковались и получили навык управления энергией, добавьте отработку Серединного Столпа и Мирового Древа.

Освоив это все, соедините упражнения в ежедневный комплекс. В нем уже не будет большого упора на работу с шаром, прокатывание его по телу — это было нужно лишь для освоения

нужных навыков. Но вы можете продолжить практиковать Шар силы в полном объеме как отдельное упражнение, тренируя дополнительно работу именно с ним.

Когда вы освоили все техники по одной, единый комплекс выглядит следующим образом:

Изучите мысленно тело, убедитесь, что в нем нет напряжений. Сосредоточьтесь на области Йесод. Визуализируйте там шар энергии. Сделайте Знак Вхоляшего.

Выполните Самопроизвольные движения (несколько минут).

Далее выполните Углубленное дыхание, 10 раз (или больше, по возможности)

Соберите шар энергии между ладонями, ощутите его, поверните ладони горизонтально, поместив правую сверху, поверните вертикально и снова горизонтально – левая сверху. Повторите несколько раз, перекатывая ладони по поверхности шара.

Сведите ладони, опустите руки.

Выполните Телесный поток, 10 раз каждую часть (или больше, по возможности).

Далее выполните Серединный Столб.

И закончите Мировым Древом.

Опустив энергию в Йесод, помедитируйте на ней несколько минут. Сделайте Знак Молчания.

# Дополнительные практики:

Ритуал Приветствия Солнца - <a href="https://www.omniasophia.ru/ritual-privetstviya-solnca/">https://www.omniasophia.ru/ritual-privetstviya-solnca/</a>
Медитация единства с миром - <a href="https://www.omniasophia.ru/meditaciya-edinstva-s-mirom/">https://www.omniasophia.ru/meditaciya-edinstva-s-mirom/</a>