

Содержание

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

Введение



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

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

На протяжении многих эпох существовали как общинные, так и личные

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

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

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

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

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

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

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

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

дитаии. Разделение поверхности алтаря на несколько секторов и использование их для сосредоточения потока энергии соответствующих намерений делает алтарь мощным символическим инструментом, подобно буддистским мандалам (священным кругам)⁵, классическим христианским иконам и индийским янтрам⁶.

Опрос об использовании домашних алтарей

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

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

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

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

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

Виды алтарей

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



Одночастный алтарь



Число один

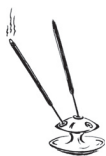
Как символ единства и цельности, число один представляет Вселенную и все, что взаимосвязано в единую сущность. Один может означать одиночество или исключительность, а также единство мира и Вселенной, то есть многое в одном²⁴.

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

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

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

В алхимии число один связывалось с понятием философского камня — главного фактора процесса превращения любого металла в серебро или золото²⁵. Кроме того, число один символизирует прямоходящего человека, индивидуальную жизненную силу, а также любое начало и воплощение. Египетского бога солнца Ра иногда называют «первым Единым». В монотеистических религиях Бог в принципе считается Единым, и цель мистической практики верующего — утратить свою идентичность и слиться с Единым²⁶.



Основные ассоциации, связанные с числом один

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



Работа с одночастным алтарем

Что-то из ничего: хаос творения

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

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

Если вы начнете работу с алтарем, не выбрав ни одного объекта для медитации, сама его пустота будет символизировать первичный хаос, или, например, утробу — пустое, но готовое к принятию и сотворению жизни место. Для людей эпохи неолита могилы также являлись символами утробы Великой богини-матери: смерть ассоциировалась с перерождением, а места погребения часто становились площадкой для совершения ритуалов²⁷. Вхождение в склеп означало отделение от своего «Я» и воссоединение с матерью-землей в ее чреве, а выход из склепа после ритуала символически означал возрождение, воскресение и обновление.

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

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

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

Колодец: первоисточник

Еще один способ работы с одночастным алтарем основан на восприятии его как колодца, в который вы смотрите: пустой колодец, который ждет наполнения потоками вдохновения, или колодец мудрости, подобный колодцу Коннла из кельтской мифологии или колодцу Мимира из древнескандинавской легенды²⁸. Колодец Коннла становился источником вдохновения и знаний для всех, кто отведал воды из него и съел лосося, выловленного в нем.

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

Таблица 1.1

Значения основных цветов

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

Окончание таблицы 1.1

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

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

Китайский иероглиф, использованный в этой гексаграмме, напоминает символ фунта²⁹ и означает способ-

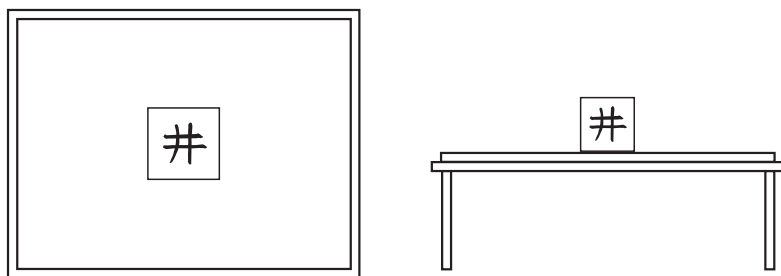


Рис. 1.1. Изображение гексаграммы «Колодец» можно положить на алтарь горизонтально, а можно закрепить вертикально, чтобы ее было лучше видно

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

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

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

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

Таблица 1.2

Свойства и цвета драгоценных камней

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

Продолжение таблицы 1.2

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

Продолжение таблицы 1.2

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

Продолжение таблицы 1.2

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

Продолжение таблицы 1.2

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

Продолжение таблицы 1.2

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

Сила пирамиды

Пирамиду можно использовать как символ для концентрации, а также как трехмерный объект для создания «конуса силы» на вашем алтаре³⁰. Энергия пирамиды ассоциируется с высшими духовными потребностями, и если это совпадает с вашими намерениями, попробуйте использовать пирамиду для медитации: «конус силы» поможет вам воплотить свои стремления во внешнем мире. При оформлении алтаря ориентируйте его по сторонам света: с помощью компаса определите северное направление, и пусть каждая сторона будет расположена в каждом из четырех основных направлений, — это усилит приток энергии. Пирамиду можно также визуализировать

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

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

Солнечное сплетение: солнечное божество

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

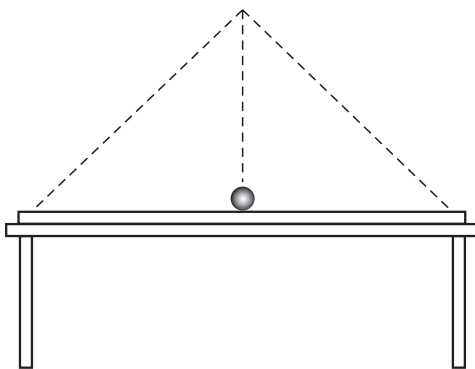


Рис. 1.2. Объект, размещенный в центре алтаря, поможет определить, где будет находиться крайняя точка пирамиды

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

Расположившись перед своим алтарем, приготовьтесь к медитации, проводимой привычным способом. Чтобы сосредоточить энергию в солнечном сплетении, медленно пропойте три раза «*Рам*», визуализируя свое намерение³¹. Когда ощутите, что энергия накопилась в области живота, пропойте «*Ах*», чтобы сообщить ей движение и выпустить; почувствуйте, как она выходит из вашего солнечного сплетения, из вашего внутреннего солнца, и направляется к камню или иному объекту в центре алтаря. По мере формирования этой связи начинайте визуализировать стороны пирамиды и представляйте, как внутренность этой пирамиды наполняется энергией вашего намерения. Удерживайте этот образ столько времени, сколько сможете, а затем позвольте ему рассеяться (более подробно об этом процессе будет рассказано в следующем разделе).

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

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

Высвобождение и притяжение энергии

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

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