

КОД ДРЕВА ЖИЗНИ

Практическая каббала:
символы, медитации и ритуалы
для внутренней работы



ЛЕОН АРДЕН

Леон Арден

Код Древа Жизни

«Автор»

2026

Арден Л.

Код Древа Жизни / Л. Арден — «Автор», 2026

Что скрывается за символами Древа Жизни — и как использовать их для осмысленной внутренней работы? «Код Древа Жизни» знакомит с основами каббалы и шаг за шагом раскрывает практики западной герметической традиции. Леон Арден объясняет устройство десяти сефирот, двадцати двух путей и четырёх миров, различая еврейскую каббалу, христианское переосмысление и западную эзотерику. В книге подробно разобраны Каббалистический крест, Малый ритуал Пентаграммы и Срединный столп. Авторские упражнения помогают исследовать чувства, прояснять намерения, выстраивать границы и переводить замыслы в конкретные действия. Управляемые медитации по Древу дополняют эту работу. Чёрно-белые схемы, таблицы соответствий, шаблон дневника и программа на 21 день делают книгу удобным спутником самостоятельной практики. Для читателей, которым близки тайна символов, вдумчивое изучение традиций и внимательное отношение к собственному опыту.

© Арден Л., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие	7
Эта книга не обещает чудес	7
Часть I. Что такое каббала	9
Глава 1. За словом каббала	9
Упражнение на различение	10
Глава 2. Три традиции	11
Ваше место в практике	12
Часть II. Древо Жизни	13
Глава 3. Карта внутреннего мира	13
Первое чтение Древа	16
Глава 4. Двадцать два пути	17
Медитация на связь	17
Глава 5. Четыре мира	19
Провести намерение через четыре мира	20
Часть III. Подготовка к практике	21
Глава 6. Пространство	21
Создать и убрать место	22
Глава 7. Каббалистический дневник	23
Пример записи	23
Страница без объяснений	24
Часть IV. Основные ритуалы	25
Глава 8. Ритуал как язык сознания	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Леон Арден

Код Древа Жизни

КОД ДРЕВА

ЖИЗНИ

Практическая каббала:

символы, медитации и ритуалы

для внутренней работы

ЛЕОН АРДЕН

Леон Арден

Код Древа Жизни

© Леон Арден, 2026

Текст и учебные иллюстрации

Книга посвящена символической внутренней работе. Исторические формы западной герметической традиции отделены от авторских упражнений. Религиозные тексты и источники указаны в примечаниях.

Содержание

Предисловие 5

Часть I. Что такое каббала 7

Глава 1. За словом каббала 7

Глава 2. Три традиции 9

Часть II. Древо Жизни 12

Глава 3. Карта внутреннего мира 12

Глава 4. Двадцать два пути 16

Глава 5. Четыре мира 18

Часть III. Подготовка к практике 22

Глава 6. Пространство 22

Глава 7. Каббалистический дневник 24

Часть IV. Основные ритуалы 27

Глава 8. Ритуал как язык сознания 27

Глава 9. Каббалистический крест 29

Глава 10. Малый ритуал Пентаграммы 33

Часть V. Срединный столп 39

Глава 11. Центральная ось Древа 39

Глава 12. Ритуал Срединного столпа 42

Часть VI. Десять сефирот и десять практик 46

Глава 13. Малкут и устойчивость 46

Глава 14. Йесод и подсознательные образы 47

Глава 15. Ход и ясность мысли 49

Глава 16. Нецах и чувства 50

Глава 17. Тиферет и внутренний центр	52
Глава 18. Гвура и границы	53
Глава 19. Хесед и расширение	55
Глава 20. Бина и форма	56
Глава 21. Хохма и импульс	57
Глава 22. Кетер и тишина	59
Часть VII. Практические ритуалы для жизни	61
Глава 23. Ритуал начала нового периода	61
Глава 24. Ритуал завершения	63
Глава 25. Ритуал ясности	64
Глава 26. Ритуал внутренней защиты	66
Глава 27. Ритуал намерения	67
Глава 28. Ритуал изобилия	69
Часть VIII. Буквы, имена и символы	72
Глава 29. Еврейский алфавит	72
Глава 30. Священные имена	74
Глава 31. Семьдесят два имени	76
Часть IX. Путешествие по Древу	78
Глава 32. Что такое pathworking	78
Глава 33. Первое путешествие от Малкут к Йесод	79
Глава 34. Второе путешествие от Йесод к Тиферет	82
Глава 35. Возвращение	84
Часть X. Двадцать один день практики	86
Как пользоваться курсом	86
После курса	92
Заключение. Древо которое продолжается	93
Приложения	94
Приложение А. Древо и двадцать два пути	94
Приложение В. Десять сефирот	98
Приложение С. Двадцать две буквы	100
Приложение D. Четыре мира	102
Приложение Е. Памятки ритуалов	102
Приложение F. Страница дневника	106
Источники и примечания	107

Предисловие

Эта книга не обещает чудес

Вечером, когда закончены обычные дела, человек зажигает лампу, кладёт перед собой лист бумаги и рисует десять кружков. Несколько линий соединяют их в фигуру, напоминающую дерево. В этой сцене ещё нет ничего таинственного. Однако уже произошло небольшое изменение: вместо того чтобы продолжать день по инерции, человек остановился и приготовился посмотреть на собственную жизнь внимательнее.

С такого остановленного движения и начинается работа, о которой пойдёт речь. Древо Жизни предлагает язык для вещей, которые трудно удержать одновременно: желания и границы, замысел и исполнение, рассудок и чувство, щедрость и меру. Его устройство позволяет возвращаться к одному вопросу с разных сторон. Там, где мы привыкли выносить себе приговор, появляется возможность различать.

Я предлагаю читать эту книгу с карандашом, но без поспешного желания согласиться со всем. Символическая система заслуживает уважения, а уважение предполагает вопросы. Откуда взят этот образ? К какой традиции принадлежит упражнение? Что я действительно пережил, а что решил пережить, потому что этого ждал? Последний вопрос особенно полезен в эзотерике. Он сохраняет и любопытство, и свободу суждения.

Каббала возникла в еврейской религиозной культуре. Европейские мыслители и оккультисты позднее переосмыслили её понятия; из этого выросли другие направления. Основные ритуалы нашей книги относятся к западной герметической каббале. Историю и словарь еврейской традиции мы изучим, чтобы понимать происхождение заимствований. Предлагаемые здесь бытовые упражнения с сефирот — моя учебная интерпретация. Они не выдают психологические вопросы за тайные наставления древнего учителя.

Читателю не требуется вступать в орден или приобретать ритуальные инструменты. Достаточно места, в котором можно несколько минут спокойно стоять или сидеть, и тетради. Разучивание движений займёт меньше времени, чем понимание того, зачем они нужны. Поэтому сначала мы разберём смысл, затем последовательность, а после неё — способы осмыслить опыт. Короткие памятки в конце книги позволят заниматься, не перечитывая целые главы.

У практики есть пределы. Она не обеспечивает доход, не даёт власти над другим человеком и не подтверждает истинность любого возникшего образа. Её результат можно искать в том, как вы обращаетесь с вниманием, решениями и повседневными обязанностями. Иногда после занятия человек чувствует покойствие. Иногда замечает, насколько он устал. Иногда ничего особенного не происходит. Ни одно из этих наблюдений не требует придуманного объяснения.

В упражнениях используются естественное дыхание, умеренный голос и короткие визуализации. Не задерживайте дыхание и не стремитесь вызвать головокружение. При заметном дискомфорте закончите занятие, откройте глаза, осмотритесь и вернитесь к обычным делам. Если медитации усиливают тревогу, нарушают сон или вызывают ощущение потери связи с происходящим, отложите их; при сохраняющихся симптомах обсудите состояние со специалистом. Эта общая оговорка избавляет нас от необходимости превращать каждую главу в набор предупреждений.

В названии книги слово «код» означает способ чтения. Мы не будем искать пароль, который будто бы открывает устройство Вселенной. Мы научимся читать связи между частями символической карты и проверять, помогает ли это яснее жить. Начать можно с самого скром-

ного ожидания: провести десять минут так, чтобы потом точнее сказать, что сейчас с вами происходит.

Часть I. Что такое каббала

Глава 1. За словом каббала

У слова «каббала» есть значение, которое легко потерять за современными обложками: получение, принятие, передача традиции. В религиозном контексте оно связано со знанием, которое принимают от учителя и продолжают истолковывать. Уже это отличается от привычного представления об эзотерическом секрете как о готовой формуле, способной действовать независимо от того, понимает ли её человек.

Еврейская мистика не появилась в один определённый день. У неё были предшественники, разные школы и способы говорить о встрече человека с божественным. Ранние тексты о небесных чертогах и колеснице Бога принадлежат иной исторической среде, чем средневековые учения о сефирот. Называть всё это одной неизменной системой удобно только до тех пор, пока не открываешь сами источники.

«Сефер Йецира», или «Книга формирования», — небольшой текст с необычайно долгой жизнью. Его датировка остаётся спорной; уверенно приписывать его одному древнему автору нельзя. В начале названы тридцать два пути мудрости: десять сефирот и двадцать две буквы. Буквы разделены на три матери, семь двойных и двенадцать простых. Здесь число, речь и устройство мира рассматриваются вместе. Это ещё не инструкция к привычной современной диаграмме Древа с готовыми планетами и картами Таро. [1]

Разница существенна. Если читатель увидит слово «сефирот» в раннем тексте и решит, что оно уже обозначает весь позднейший набор Кетер, Хохма, Бина и остальных сфер со всеми оккультными соответствиями, он перенесёт более позднюю систему назад во времени. История каббалы состоит в том числе из того, как менялся смысл её слов.

Каббала как узнаваемое средневековое движение складывалась в Провансе и на Пиренейском полуострове в XII–XIII веках. Среди важнейших текстов этого периода находится «Бахир». Центральное место позднее занял «Зоар», «Книга сияния». Традиция связывает его с рабби Шимоном бар Йохананом, жившим во II веке; историческое исследование относит появление основного корпуса к Испании конца XIII века и связывает его с Моше де Леоном и его средой. Корпус неоднороден, поэтому формула «один человек написал всё» тоже слишком груба. [2]

Для нашего чтения полезно удерживать оба уровня: как текст понимает религиозная традиция и как его возникновение описывает историк. Отказ смешивать эти уровни не уменьшает богатства текста. Напротив, позволяет увидеть, что авторитет предания и датировка рукописи отвечают на разные вопросы.

Позднейшая каббалистическая мысль развивалась, в частности, в Сафед XVI века. Моше Кордоверо систематизировал учения о сефирот, а школа Ицхака Лурии предложила влиятельную космологию сокращения, разрушения сосудов и исправления. Эти идеи нельзя без остатка свести к современному совету «освободите место для нового». Бытовая метафора может помочь начинающему, но религиозное содержание значительно шире. [3]

Еврейская каббала связана с Писанием, молитвой, заповедями и жизнью общины. В ней есть созерцательные, теософские, теургические и практические направления; границы между ними зависят от школы и эпохи. В узком историческом употреблении «практическая каббала» может означать работу с именами, амулетами и другими средствами воздействия. Название этой книги использует слово «практическая» в обычном смысле: читатель получает упражнения. Это следует оговорить один раз, чтобы дальше не подменять термин.

Зачем столь короткая история нужна человеку, который пришёл за медитациями? Чтобы он знал, в какой дом входит. Можно любоваться фрагментом старой архитектуры, установленным в новом здании, но стоит понимать, откуда его привезли. Тогда исчезает соблазн считать любой поздний ритуал прямым наследием библейских времён.

Упражнение на различение

Возьмите одну фразу, которую вы уже слышали о каббале. Например: «Каждая сефира связана с планетой». Запишите её и рядом поставьте три вопроса: где я это встретил; к какой системе это относится; какая часть утверждения пока мне неизвестна? Не ищите сразу окончательного ответа. Задача первого упражнения — заметить границу между знакомым выражением и проверенным знанием.

В дальнейшем эта привычка пригодится и для работы с собственным опытом. Фраза «я видел свет» точнее, чем «я вошёл в высший мир». Первая описывает событие, вторая уже истолковывает его. Традиция даёт язык для истолкования, но не освобождает от внимательности к самому событию.

Глава 2. Три традиции

В книгах по эзотерике каббала иногда выглядит как общий шкаф: в него складывают еврейские буквы, христианские молитвы, египетских богов, Таро и астрологию. Такой шкаф может быть интересным, но его содержимое не принадлежит одной эпохе. Нам понадобится более ясная полка для каждой группы предметов.

Еврейская каббала возникла внутри иудаизма. Её вопросы относятся к Богу, творению, присутствию божественного в мире и смыслу религиозной жизни. Даже когда современный читатель замечает в её образах психологические возможности, из этого не следует, что древние и средневековые авторы составляли руководство по самопомощи. Их язык обращён к иной картине мира.

Христианская кабала стала влиятельным направлением в Европе эпохи Возрождения. Пико делла Мирандола изучал еврейские тексты и использовал каббалистические аргументы в собственном философском и христианском проекте; его тезисы опубликованы в 1486 году. Иоганн Рейхлин продолжил христианское переосмысление каббалистического материала. Эти авторы не просто переводили: они читали заимствованную традицию в интересах своих религиозных представлений. [4]

Герметическая каббала оформилась как западная эзотерическая система соответствий. В ней Древо стало общей схемой, к которой присоединяли планеты, элементы, цвета, образы Таро и ритуальные имена. Особенно большое влияние на привычный современный набор оказал Герметический орден Золотой Зари, основанный в Лондоне в 1888 году. Последующие авторы и организации меняли детали, сохраняя значительную часть структуры. [5]

Написания «каббала», «кабала» и английские Kabbalah, Cabala, Qabalah иногда помогают отличать направления, однако сами по себе не служат надёжным классификатором. Один переводчик может использовать одно написание для всех трёх. Поэтому мы ориентируемся на содержание: источники, религиозный контекст и способы практики.

Таро — хороший пример того, почему происхождение имеет значение. Исторические карты не были изначально снабжены единой каббалистической таблицей. Связи старших арканов с еврейскими буквами появились в западной оккультной среде гораздо позднее; разные авторы предложили разные порядки. Учебное удобство одной системы не доказывает, что она существовала с начала истории Таро. В этой книге мы используем схему путей, принятую в традиции Золотой Зари, и не переносим её на всю еврейскую каббалу. [6]

То же относится к ритуалам. Каббалистический крест и Малый ритуал Пентаграммы принадлежат западной церемониальной магии. Срединный столп в известном современном изложении связан с Израэлем Регарди. Присутствие еврейских слов в этих упражнениях не делает их обрядами синагогальной молитвы. Читатель вправе изучать герметическую практику, но стоит называть её собственным именем.

Такое различие меняет отношение к заимствованиям. Священное имя оказывается частью живой религиозной культуры, а не безымянным звуковым инструментом. Буква сохраняет значение буквы языка. Символическая интерпретация допускается, однако рядом с ней остаётся происхождение. Уважение здесь выражается прежде всего в точности.

Можно ли заниматься, если вы не разделяете оккультной космологии? Да, если понимаете свой подход. В книге предложено символическое чтение ритуалов: движение, голос и образ используются для организации внимания. Это современная учебная перспектива, а не доказательство того, что все исторические практикующие понимали магию исключительно психологически. Они часто приписывали ей объективное воздействие на невидимый мир. Мы не обязаны принимать эти утверждения, чтобы внимательно изучать форму упражнения.

Ваше место в практике

Напишите небольшой абзац: «Я обращаюсь к этой системе, потому что...» Продолжите его без слов «энергия» и «вибрации», если пока не можете точно объяснить, что под ними подразумеваете. Возможно, вас привлекает история символов. Возможно, хочется упорядочить ежедневное созерцание. Возможно, вы ищете язык для внутреннего конфликта.

Затем добавьте: «Я пока не принимаю на веру...» Это может быть утверждение о предсказаниях, о буквальном существовании астрального пространства или о влиянии ритуала на других людей. Такая запись не закрывает исследование. Она позволяет начать его с собственного места, а не с роли, которую будто бы следует сыграть ради доступа к тайне.

Часть II. Древо Жизни

Глава 3. Карта внутреннего мира

Посмотрите на Древо как на устройство отношений. Десять сфер важны, но не менее важны расстояния и связи между ними. Импульс получает форму; щедрость встречается с ограничением; рассудок — с чувством. В центре оказывается задача соразмерности. Если выучить только названия кружков, карта останется перечнем. Если замечать связи, она начинает работать.

В еврейской каббале сефирот описывают различные аспекты божественного проявления и отношения между ними. Психологическое чтение, которым мы пользуемся в упражнениях, — интерпретация для нашей задачи. Сефира не равна отделу мозга, черте личности или диагнозу. Человек не становится «человеком Ход» навсегда, потому что любит точные формулировки.

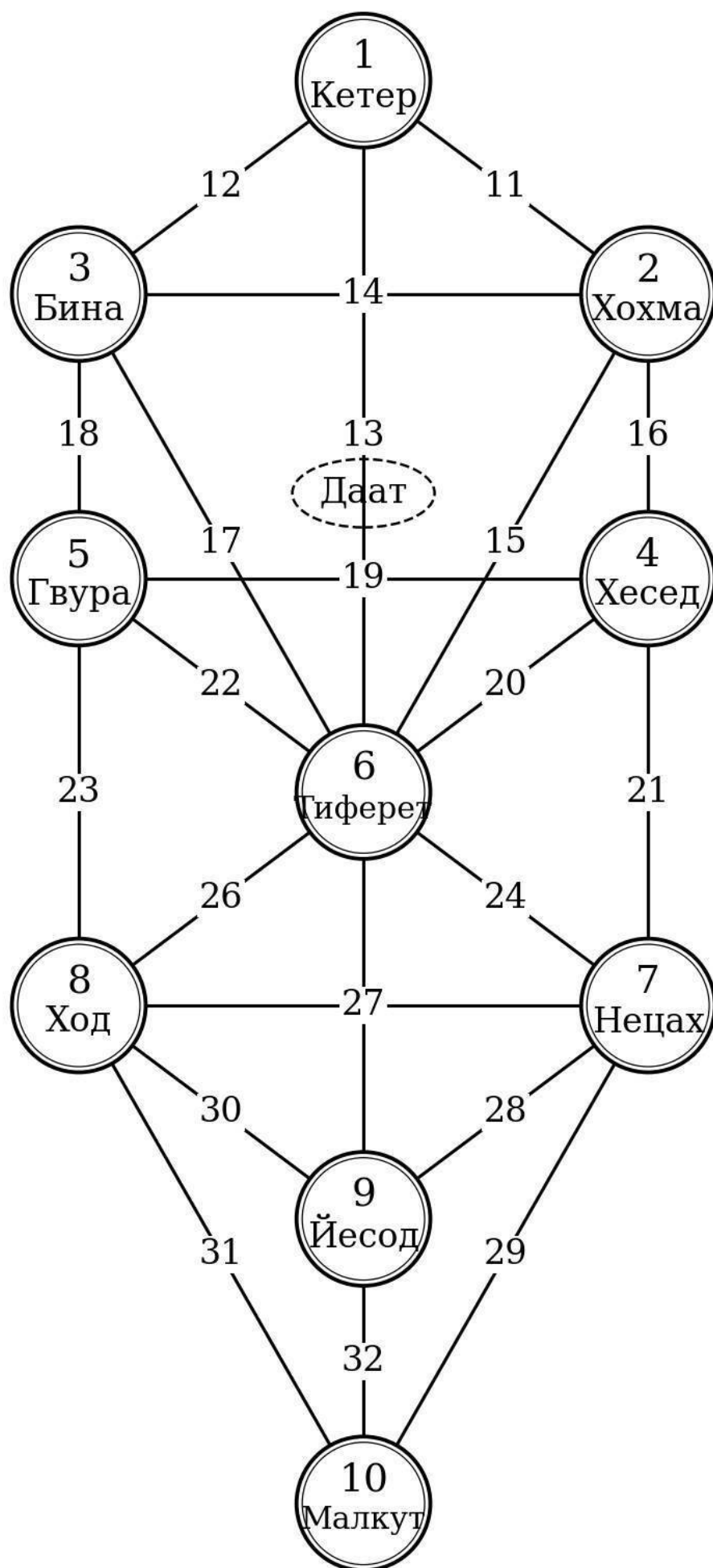


Рисунок 1. Древо Жизни. Номера сфер 1–10 и путей 11–32

Кетер переводят как «венец». На вершине схемы она обозначает то, что предшествует различению. В работе начинающего её удобно связывать с исходной направленностью внимания, ещё не разложенной на цели. Символ — точка или венец. Сильная сторона такого созерцания состоит в способности сделать паузу перед привычной реакцией. Искажение возникает, когда неопределённость объявляют высшим знанием и перестают отвечать на простые вопросы.

Хохма — мудрость. В нашей учебной модели это первый живой импульс: мысль, которая ещё не стала планом, внезапное обнаружение связи. Ей подойдёт символ вспышки или семени. Её сила — начало движения; её избыток выражается в бесконечных замыслах, которые не успевают обрести форму.

Бина — понимание. Она даёт различие, границу и возможность длительного существования. Сосуд служит хорошим символом: вода становится пригодной для питья, когда её есть во что налить. В человеческой работе это способность определить условия замысла. Искажение Бина — структура, которая уже не защищает жизнь проекта, а душит её.

Хесед — милость, любящая доброта. Здесь появляются расширение и щедрость. Открытая ладонь напоминает о возможности дать место человеку или делу. Сильная сторона — поддержка без мелочного счёта. Избыток — обещания, которые истощают того, кто их даёт, и создают зависимость у того, кто их принимает.

Гвура — сила, строгость. Её символом может быть линия границы. Она помогает остановить, отобрать, защитить условие. Без неё щедрость теряет меру. Но сила превращается в искажение, когда человек ищет виноватого прежде, чем понимает, что требуется ограничить.

Тиферет — красота. В центре Древа она позволяет рассматривать соотношение частей. Солнечный диск обозначает здесь ясность и собранность. В практике это способность удержать цель, чувство и ответственность в одном поле. Искажение — создание красивого образа себя, ради которого скрывают неудобные факты.

Нецах обычно переводят как «победа»; значение связано также с устойчивостью и длительностью. В герметическом чтении эту сферу связывают с чувствами, желанием, притяжением. Её символом в упражнениях будет роза. Она помогает распознать, что действительно имеет вкус жизни. При избытке желание превращается в требование немедленного удовлетворения, а чувство — в единственный суд над происходящим.

Ход — великолепие, слава. В нашей работе эта сфера отвечает за артикуляцию и анализ. Символ — написанное слово. Ход позволяет назвать разницу между похожими вещами и проверить утверждение. Её искажение знакомо тому, кто умеет объяснить любую эмоцию, но месяцами не совершает необходимого разговора.

Йесод — основание. Лунный диск напоминает о посредничестве, отражении, работе образов. Здесь мы обращаемся к привычкам воображения и сновидениям, не принимая символический материал за буквальное сообщение извне. Сильная сторона — замечать повторяющиеся внутренние сценарии. Искажение — доверять яркости образа больше, чем обстоятельствам.

Малкут — царство. На нижней точке карты находятся воплощение, место и действие. Камень служит её простым символом. Хорошая мысль должна где-то состояться: в разговоре, документе, прибранной комнате, законченной работе. Сила Малкут — контакт с условиями жизни. Её искажение — свести всё к ближайшей выгоде и отказаться видеть смысл за пределами текущего результата.

Теперь попробуем читать карту на примере. Вы хотите начать новый проект. Хохма приносит замысел; Бина определяет формат и срок. Хесед позволяет выделить ресурсы, Гвура ограничивает объём. Нецах сохраняет интерес, Ход проверяет расчёт. Йесод обнаруживает

фантазию о том, как вас оценят. Малкут задаёт первый выполнимый шаг. Тиферет спрашивает, соответствует ли целое тому, ради чего вы начали. Кетер оставляет место для вопроса о самой направленности жизни.

Это разбор автора, а не каноническое толкование каждого проекта по сефирот. Его достоинство можно оценить на практике: после такого прохода задача либо становится яснее, либо нет. Если карта затуманивает простой выбор, не усложняйте его ради схемы.

Первое чтение Древа

Выберите небольшую незавершённую задачу. На листе рядом с каждой сефирой напишите одно предложение о ней. Не пытайтесь заполнить все клетки без остатка: пустое место тоже бывает честным ответом. Затем найдите два предложения, которые спорят друг с другом. Например, у Хесед стоит «хочу помочь всем», а у Гвура — «у меня осталось два свободных вечера».

Ваша работа сейчас заключается в нахождении меры между этими записями. Составьте одну договорённость с собой: кому, когда и в каком объёме вы сможете помочь. Так Древо впервые выходит за пределы созерцания рисунка.

Глава 4. Двадцать два пути

Линия между двумя сферами выглядит скромно. Однако именно она препятствует превращению Древа в собрание изолированных качеств. Мы обычно страдаем не от полного отсутствия разума или чувства, а от того, что между ними нет работающего перехода. Человек понимает необходимость разговора, но не может его начать; хочет создать вещь, но отказывается определить её размеры.

В «Сефер Йецира» тридцать два пути включают десять сефирот и двадцать две буквы. Современная герметическая диаграмма показывает двадцать две соединительные линии, которым назначаются буквы. Эти две формулировки связаны историей толкования, но не тождественны. Ранний текст не содержит готового чертежа всех привычных соединений. [1]

В используемой здесь схеме, восходящей к западному Древу кирхеровского типа и системе Золотой Зари, пути нумеруются от 11 до 32, после десяти сефирот. Номер не означает степень вашей духовной зрелости. Путь 32 связывает Малкут с Йесод; путь 25 — Йесод с Тиферет. Именно эти переходы мы выберем для первых управляемых путешествий. Таблица всех соединений приведена в приложении А.

У одного пути может быть несколько слоёв соответствий. Буква, аркан Таро и астрологический знак не превращаются от этого в синонимы. Каждый образ предлагает свой угол зрения. Начинающему лучше сперва работать с двумя конечными сферами, чтобы понимать сам вопрос перехода. Количество присоединённых символов не делает опыт глубже автоматически.

Почему таблицы расходятся? Потому что их составляли разные школы. Менялось положение некоторых арканов, порядок букв, трактовка астрологических связей. Даже в западном оккультизме нет одной бесспорной таблицы, действующей для всех авторов. Поэтому для упражнения выбирают определённую систему и придерживаются её на протяжении работы, а расхождения изучают отдельно.

Представьте переход Малкут — Йесод. Вы садитесь на стул, чувствуете ноги на полу и вспоминаете вчерашний сон. Сначала есть комнатная действительность, затем появляются образы. Путь в нашей практике обозначает сознательно замеченный переход между этими режимами внимания. Не требуется считать, что вы буквально покинули один космический мир и вошли в другой.

Другой пример — линия Ход — Нецах. Можно записать сухой список причин, по которым вас привлекает поездка, а затем спросить, какое чувство исчезло из этого списка. Может обнаружиться тоска по морю, которую вы маскировали рассуждениями о пользе отпуска. Переход полезен, если чувство становится различимым и обсуждаемым, а рассудок сохраняет способность учитывать расходы и время.

Медитация на связь

Положите перед собой рисунок. Выберите Ход и Нецах. Две минуты рассматривайте положение сфер и линию между ними; глаза можно держать открытыми. Затем запишите одну мысль о текущей ситуации и одно чувство по её поводу. Не исправляйте второе первым. «Поездка слишком дорогая» и «я очень хочу увидеть сестру» могут одновременно быть правдой.

Теперь найдите действие, которое учитывает обе записи. Возможно, вы узнаете цену билета на другие даты или предложите сестре встретиться ближе. Медитация закончена, когда из встречи двух точек возникла третья возможность, пригодная для реального рассмотрения.

Если решения пока нет, завершите упражнение вопросом. Сформулированный вопрос полезнее насильно полученного озарения. Запись «как встретиться в пределах этой суммы?»

оставляет открытой задачу; запись «Древо велело мне ехать» преждевременно снимает с вас ответственность.

Глава 5. Четыре мира

Один и тот же замысел существует по-разному, пока проходит путь к исполнению. Решение помириться с другом сначала может быть едва различимой направленностью. Потом возникает представление о разговоре, складываются слова, выбирается время. Наконец вы набираете номер. Между первым движением и звонком есть несколько переходов, и на каждом что-то может остановиться.

В каббалистической космологии говорят о четырёх мирах: Ацилут, Брия, Йецира и Асия. Обычные переводы — эманация, творение, формирование и действие. Это уровни религиозной картины реальности; в отдельных учениях их описывают гораздо подробнее. Миры не равны четырём психологическим состояниям или четырём шагам делового плана. [3]

Для учебной работы я предлагаю аналогию: направленность, замысел, организация и осуществление. Она не объясняет исчерпывающе каббалистические миры, зато помогает увидеть разрыв в собственных действиях. Пользуясь ею, мы не утверждаем, что любой сделанный звонок воспроизводит всю космологию.

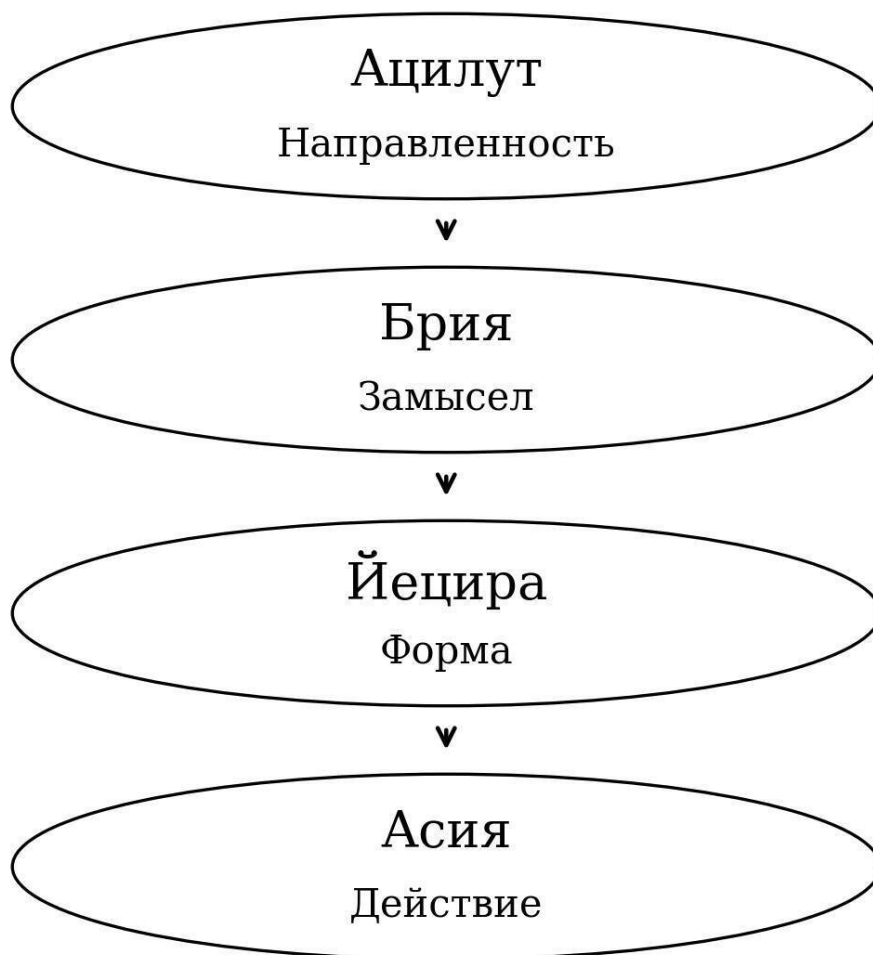


Рисунок 2. Четыре мира. Авторская аналогия для работы с намерением

Уровень Ацилут в этой аналогии ставит вопрос о том, ради чего вы действуете. Здесь ещё рано составлять список задач. Если речь идёт о примирении, исходное направление может звучать так: «Я хочу восстановить честный контакт». Оно отличается от желания доказать свою правоту или вернуть удобное положение.

Брия помогает дать направлению определённости. Какой контакт вы намерены восстановить? Чего можете предложить? На этом шаге возникает замысел разговора, но его пока не следует украшать воображаемым счастливым финалом. Другой человек не обязан реагировать так, как удобно вашему сценарию.

Йецира в нашей аналогии относится к формированию. Вы составляете начало сообщения, замечаете стыд или злость, выбираете подходящий способ связи. Здесь внутренние состояния получают форму, с которой можно работать. «Мне тяжело» становится «я боюсь, что на сообщение не ответят». Конкретная формулировка позволяет выдержать неопределённость ответа.

Асия требует действия. Вы отправляете сообщение и оставляете адресату свободу. Если вместо этого бесконечно переписываете черновик, намерение задержалось на уровне формы. Это наблюдение позволяет изменить масштаб шага: отправить короткое приглашение к разговору, а не идеальное объяснение всей истории.

Провести намерение через четыре мира

Разделите страницу на четыре строки. В первой закончите фразу «Для меня здесь имеет значение...». Во второй напишите, какое изменение хотите внести. В третьей перечислите необходимые условия и один внутренний тормоз. В четвёртой укажите ближайшее действие, время и способ проверить его выполнение.

Возьмём менее эмоциональный пример: вы хотите читать серьёзную литературу. Направленность — расширить понимание темы. Замысел — прочитать одну выбранную книгу. Форма — двадцать минут после завтрака, карандаш рядом, телефон в другой комнате; препятствие — желание дочитать любой ценой и усталость от этого. Действие — завтра прочитать первый раздел и записать один вопрос.

Положите записи рядом. Бывает, что четвёртая строка не имеет отношения к первой. Вы написали, что хотите понимать, а назначили себе гонку по числу страниц. Тогда исправлять нужно не дыхание и не визуализацию, а сам способ работы. Символическая карта особенно полезна там, где позволяет увидеть собственное несоответствие без торжественного самообвинения.

Завершите упражнение, вслух прочитав только последнюю строку. Именно она встретится с завтрашним днём. К первой можно вернуться после действия и спросить, сохранился ли в нём исходный смысл.

Часть III. Подготовка к практике

Глава 6. Пространство

Самая трудная часть домашней практики иногда состоит в том, чтобы освободить стул от одежды. Это кажется слишком обыденным для книги о каббале. Но именно здесь становится ясно, есть ли у занятия место в вашей жизни или оно существует только как привлекательная возможность.

Выберите участок комнаты, где можно спокойно встать, вытянуть руки и повернуться. Для медитации нужен устойчивый стул. Полная изоляция необязательна; договорённость с домашними о десяти минутах обычно полезнее поисков идеальной тишины. Если комната общая, практику можно проводить сидя и пользоваться небольшими жестами. Смысл последовательности сохраняется даже без театрального пространства.

Первое устройство места пусть будет предельно простым. Уберите предметы, которые мешают двигаться. Положите тетрадь, ручку и схему Древа. Вода пригодится после занятия. Свеча допустима как зрительный ориентир, но электрическая лампа выполняет ту же функцию. Не оставляйте огонь без присмотра; не ставьте его рядом с тканью и не используйте там, где он запрещён.

Предмет становится символом благодаря выбранной роли и повторному обращению к нему. Камень может напоминать о Малкут, а чистый лист — о форме, которую вы собираетесь дать мысли. Для этого не нужно утверждать, что предмет накопил измеримую сверхъестественную силу. Если вы постоянно пользуетесь одной тетрадью, её вид уже помогает вспомнить характер работы.

Ритуалы четырёх направлений разучиваются с лицом на восток. Один раз определите стороны света и сделайте маленькие пометки в комнате или на листе. В учебном помещении неудобной формы можно использовать условный восток; отметьте это в дневнике. Географическая точность полезна для изучения исторической последовательности, но не должна заставлять вас поворачиваться в тесном проходе или упираться в мебель.

Свет выбирайте достаточный для ориентации. Глубокая темнота часто делает воображаемое более впечатляющим, но впечатляющее не обязательно более содержательно. Начинаящему лучше видеть комнату и иметь возможность открыть глаза в любой момент. Воздух должен оставаться обычным: сильный дым, благовония и духота не нужны для работы с символами.

Музыка меняет атмосферу и может незаметно диктовать переживание. Если она напоминает кинематографическое приближение чуда, вы начинаете ожидать именно чуда. Первые занятия проведите в тишине или при привычном негромком фоне. Позже можно сравнить, помогает ли музыка удерживать внимание или только производит настроение, которое вы принимаете за результат практики.

Телефон лучше оставить за пределами досягаемости. Если он служит таймером, включите режим без уведомлений и заранее установите спокойный сигнал. Не выбирайте запись управляемой медитации, которую приходится прерывать, чтобы пропустить рекламу. Непрерывность десятиминутного занятия обеспечивается вполне земными приготовлениями.

Выберите время, которое можно повторять. Утро подходит тем, кто вечером уже истощён; дневная пауза — тем, у кого утро занято. Перед сном занимайтесь только если упражнения не мешают засыпанию. Время в этой книге — организационная опора, а не обязательное астрологическое окно.

Создать и убрать место

Сегодня посвятите занятию только подготовку. В течение пяти минут освободите участок, разложите предметы и сядьте. Посмотрите, что оказалось неудобным. Возможно, свет падает в глаза, часы слишком громко тикают или рука не достаёт до тетради. Исправьте одну вещь.

Затем уберите место в обычное состояние. Это вторая половина упражнения. Практика должна уметь начинаться и закончиться, особенно если рядом живут другие люди. Постоянный алтарь — один из вариантов, а не показатель серьёзности. Небольшой свёрнутый лист, который вы завтра снова разложите, может стать столь же надёжным знаком перехода к внимательной работе.

Глава 7. Каббалистический дневник

После первого удачного занятия хочется написать: «Всё изменилось». Через неделю трудно вспомнить, что именно. Дневник нужен для того, чтобы опыт не растворялся в общей оценке и не превращался в легенду о собственном продвижении.

Начинайте с обстоятельств. Дата, время, продолжительность, название упражнения. Затем кратко опишите состояние до занятия: «не выспался», «торопился», «чувствовал спокойное любопытство». Эти простые строки помогают позже заметить, что необычный опыт совпал с усталостью, а скучное занятие проводилось после напряжённого разговора.

Дальше отделите наблюдение от толкования. «При закрытых глазах возник синий круг» — наблюдение. «Круг означал защиту» — возможное толкование. Оно может иметь личный смысл, однако это другой тип записи. В тетради удобно делать два небольших подзаголовка: «Что произошло» и «Как я это понимаю».

Записывайте словами, которые действительно соответствуют опыту. Если вы намеренно представили свет, так и напишите. Если образ возник сам, укажите это. Если мысль о звонке другу появилась во время упражнения, не переименовывайте её в послание архангела только потому, что рядом произносилось его имя. Точность не обедняет переживание; она сохраняет его происхождение.

Дневник сновидений ведётся похожим образом. Записывайте сон после пробуждения, пока помните последовательность. Оставляйте пропуски там, где ничего не сохранилось. Позже можно отметить эмоциональный фон и личные ассоциации. Не следует заполнять пропуски красивой историей, чтобы сон выглядел цельным.

Пример записи

«Вторник, 19:40, Каббалистический крест, около шести минут. До занятия: раздражён после переписки, плечи напряжены. Во время: дважды забыл порядок слов; сильнее всего чувствовал движение руки к плечам. Свет представлялся слабо. После: раздражение осталось, но захотелось ответить завтра, а не сразу. Толкование: пауза помогла отложить реакцию. Проверка завтра: перечитать переписку и выбрать конкретный ответ».

Такая запись содержит больше полезной работы, чем «сегодня моя энергия очистилась». В ней есть событие, границы наблюдения и возможность вернуться к нему. Она не заставляет автора притворяться спокойным: раздражение честно остаётся на странице.

Не делайте из дневника экзамен. Красивый почерк, длинные описания и ежедневные страницы не обязательны. Иногда достаточно пяти строк. Не каждый образ заслуживает анализа; не каждая повторяющаяся цифра образует знак. Если вы заметили мотив, сначала посмотрите на собственную среду. Человек, который читает главу о Луне, с большей вероятностью будет вспоминать лунные образы.

Просматривайте тетрадь раз в неделю, а не после каждого занятия. Найдите одну устойчивую трудность и одно конкретное изменение. Например, вы меньше торопитесь в движениях, но всё ещё задерживаете дыхание, стараясь удержать визуализацию. Следующая неделя может быть посвящена мягкому дыханию и более короткому образу. Для такого вывода не требуется оценивать свой духовный уровень.

Полезно хранить и несостоявшиеся занятия. «Не занимался, потому что был занят» слишком широко. «Вместо назначенных десяти минут отвечал на рабочие сообщения» уже показывает выбор. Возможно, расписание нужно изменить; возможно, вам пока не хочется практиковать. Обе возможности допустимы и заслуживают более честного рассмотрения, чем обещание наверстать всё завтра.

Страница без объяснений

На ближайшем занятии попробуйте записать только то, что могли бы описать без эзотерического словаря: положение тела, движения, ощущения, мысли и время. Толкование добавьте через несколько часов. Сравните два слоя. Часто обнаруживается, что опыт был скромнее и интереснее, чем первая торопливая оценка.

Часть IV. Основные ритуалы

Глава 8. Ритуал как язык сознания

Есть действия, которые становятся значимыми благодаря последовательности. Перед сложным разговором человек закрывает ноутбук, убирает чашку, садится напротив собеседника и замолкает. Ни один из этих жестов сам по себе не создаёт доверия. Вместе они могут сказать: сейчас я готов слушать. Ритуал использует похожую возможность соединять действие и смысл.

В церемониальной практике работают слово, жест, пространственная ориентация и воображаемый образ. Они дают вниманию несколько опор. Произнесённое имя удерживает слух; движение руки — ощущение тела; фигура света — воображение. Последовательность связывает опоры во времени. Человеку легче возвращаться к знакомому порядку, чем всякий раз изобретать новое начало.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.