



## Подготовительная медитативная работа

*(Из книжки «Само-Инициация в Традицию Золотой Зари»*

*Сандры Таббаты и Чика Чичеро)*

1. Ежедневные Практики Осознания
2. Упражнения
3. Упражнения визуализации
4. Опускание света с небес

© Перевод Frater C.P.

[www.thelema.com.ua/golden-dawn](http://www.thelema.com.ua/golden-dawn)

© Материал взят с Ordo Stella Matutina: Hermetic Sanctuary of Ma'at (Храм МААТ Золотой Зари)  
<http://sanctuary.ritual-magic.com/>

## **Ежедневные Практики Осознания**

Эти практики нужно выполнять чтобы развивать сферу ощущений кандидата до проведения ритуала Само-Инициации. Повышая осознание вашего восприятия, вы учитесь пониманию тонких сил природы. Это позволяет вам быть более включенным в энергии ритуала инициации Неофита.

**Практика Созерцания Темноты:** Перед началом любой медитации, дышите глубоко и ритмично. Закройте ваши глаза ладонями рук; накладывая пальцы одной руки на другую. Вы должны испытывать полную тьму.

**Практика Осознания Восприятия:** В течении недели прогуливайтесь ежедневно и отмечайте в вашем сознании все, что вы видите, не фокусируясь ни на чем в отдельности. Не пытайтесь анализировать или делать выводы: просто наблюдайте. Ведите журнал ваших наблюдений.

В течении следующей недели прогуливайтесь ежедневно и останавливайтесь, сознательно концентрируясь на одном определенном объекте. Отметьте вниманием все, что касается этого объекта.

На следующей неделе во время ежедневных прогулок постарайтесь смотреть на отдельный цвет каждый день.

Понедельник – голубой

Вторник – красный

Среда – желтая

Четверг – фиолетовый

Пятница – зеленый

Суббота – сине-фиолетовый (индиго)

Воскресенье – оранжевый

В течении одной недели концентрируйтесь на различных звуках, звучащих во время ежедневной прогулки. Иногда останавливайтесь и закрывайте глаза, чтобы способность зрения не мешала этой практике. Не пытайтесь анализировать или делать выводы: просто отмечайте.

На следующей неделе – останавливайтесь во время ежедневной прогулки, сознательно концентрируясь на одном определенном звуке. Отметьте вниманием все, что касается этого звука.

В течении одной недели замечайте различные тактильные и осязательные ощущения, которые появляются в течении дня. Иногда останавливайтесь и закрывайте глаза, чтобы способность зрения не мешала этой практике.

В течении одной недели замечайте все вкусовые ощущения, которые появляются в течении дня. Иногда останавливайтесь и закрывайте глаза, чтобы способность зрения не мешала этой практике.

В течении одной недели замечайте все запахи, которые появляются в течении дня. Иногда останавливайтесь и закрывайте глаза, чтобы способность зрения не мешала этой практике.

## **Упражнения**

Жизненно важно, чтобы в поисках очищения здоровья Духа, учащийся не запускал здоровье тело. Физическое благоденствие и выносливость являются необходимой основой для мага, который хочет совершать длительные ритуалы, такие как любая Астральная работа. В течение

подготовительного периода учащийся должен начать и сделать постоянной дисциплину тренировок для поддержки своего физического здоровья. Выбор типа тренировок остается за самим учащимся – это может быть плавание, велоспорт, бег, боевые искусства, аэробика, йога или другие. Израэль Регардье рекомендует учащимся выбирать такие упражнения, которые предназначены для повышения не только физической но и психической силы кандидата. Такие упражнения описывал Петер Келдер, под названием «Пять ритуалов Омоложения» или «Глаз Омоложения». Также у Дональда Креха в книге «Современная Магия» описаны подобные техники.

Какая бы форма тренировок не была выбрана, учащийся никогда не должен перенапрягаться. Если вы никогда не тренировались, то начинайте медленно и постепенно. Если есть неуверенности относительно здоровья, то проконсультируйтесь с доктором перед тем, как приступать к тренировкам.

### **Упражнения визуализации**

Тратьте несколько минут каждый день на это упражнение. Начинайте с закрытыми глазами, расслабьтесь, дышите глубоко и ритмично. Затем откройте ваши глаза и уставьтесь на ладонь вашей левой руки. Представьте маленький желтый комок нелипкой субстанции образующийся в вашей руке. Она в чем-то похожа на клей и гибкая по своему составу. Накройте эту желтую субстанцию ладонью правой руки и надавите на нее так, как если бы вы делали пирожок. Затем начинайте катать эту субстанцию, как если бы вы делали шарик фрикадельки. Когда картинка желтого шарика астральной субстанции очень ясная у вас в сознание, положите его возле вас. Повторите эту технику еще три раза, образуя далее красный шарик, синий шарик и, наконец, черный шарик. По завершению, положите все четыре шарика в ряд. Усиленно визуализируйте их. Затем сконцентрируйтесь на растворении шариков один за другим, начиная с черного шарика, продолжая синим, красным и заканчивая желтым. Увидите теперь область, в которой лежали шарики, абсолютно чистой от астральной субстанции.

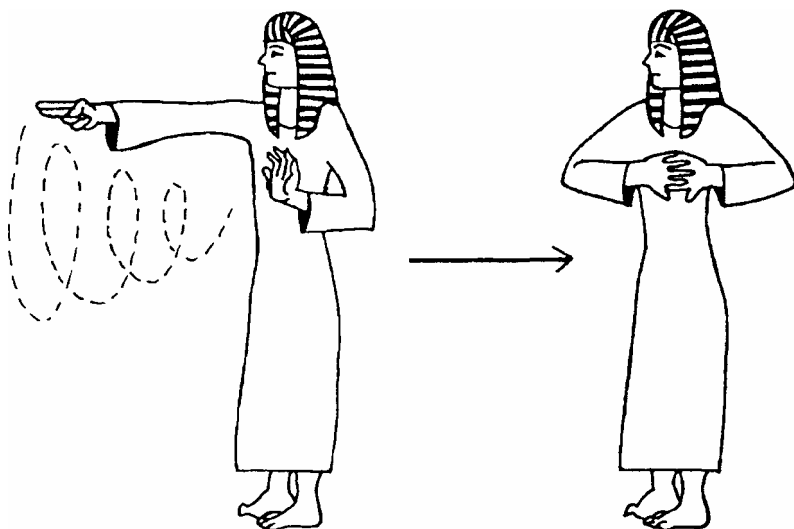
### **Опускание света с небес**

Во всех церемониях Золотой Зари, иницирующий Иерофант, действует как живой «канал» и приносит Небесный Свет в храм используя сложную формулу. Студент данного курса, иницирующий сам себя, должен использовать значительно упрощенный метод опускания Божественного Света в храм. Такая техника представлена здесь. Это упражнение должно практиковаться как минимум три месяца перед само-инициацией в степень Неофита.

После принятия ритуальной ванны, некоторое время посидите тихо и спокойно в медитации, обращенные лицом к Восточной части вашего храма. Когда вы почувствуете, что готовы, встаньте и положите обе ваши руки на ваш сердечный центр, чтобы одна рука перекрещивала другую. Визуализируйте зеленый бриллиантовый Свет, визуализируйте фигуру белого треугольника, начерченную в сиянии перед вами. Белый цвет треугольника мерцает и пульсирует радугой.

Когда видение станет очень сильным, вытяните правую руку вперед, а вашу левую руку оставьте над областью сердца, развернув ладонью наружу. Чертите правой рукой большую спираль в воздухе перед вами (начинайте с внешнего левого края спирали и закручивайте ее внутрь по часовой стрелке). Медленно приближайте спираль к вам, в то время как вы рисуете ее. Когда правая рука достигнет левой, соедините руки вместе, сцепляясь пальцами, и разверните их так, чтобы костяшки пальцев рук касались груди в области сердца, а ладони были развернуты наружу.

Это знак Спирального Света (имейте в виду, что это не традиционный знак Золотой Зари – он был предложен нами для этого курса). Совершая его, визуализируйте Божественный Свет, входящим по спирали в созданную вами воронку. Скажите слова: *«Пусть белое сияние Божественного Духа снизойдет!»*, и, сделав это, почувствуйте поток Божественного Света, который течет через все ваше тело – от вашей головы до ваших ступней. Свет затем сам входит в ваш сердечный центр. Осознайте связь, которая существует между вашим телом и вселенским Светом. Равномерно распределите Свет по вашему телу, совершив Каббалистический Крест.



*Знак Спирального Света*

Затем скажите слова *«Кхабс Ам Пект, Конкс Ом Пакс, Свет В Проявлении»*. Пройдите три полных круга по часовой стрелке вокруг границ пространства вашего храма, представляя при этом, что вы несете Небесный Свет вокруг храма по спирали энергии из области вашего сердца. После завершения третьего прохода по кругу, вернитесь на Восток и обратитесь лицом на Запад. Представьте белый треугольник Света, крепко основанный в центре вашего храма. Ясно увидите его.

Продолжайте медитировать столько, сколько вы хотите, но по завершению, сделайте три круга против часовой стрелки вокруг храма, представляя, как белый треугольник в центре комнаты растворяется. Представьте, как Божественный Свет формирующий треугольник, течет обратно в ваш сердечный центр и течет вверх в огромный треугольник Света над вами. В конце хождения по кругу, повернитесь к Свету и раскрутите обратную спираль из вашего сердечного центра (знак обратный знаку Спирального Света). Сделайте паузу и исполните еще раз Каббалистический Крест для уравнивания. Это заканчивает ритуал.

Это важно записывать все ваши медитации и ритуальные работы в каждой ступени ордена, для того чтобы иметь реальный критерий для оценки вашего духовного роста. Также важно записывать ваше восприятие всех ваших опытов по ступеням, так, чтобы вы смогли возвращаться к ним время от времени для проверки своих достижений. В этом курсе учебы, также как и во многих аспектах жизни, вы – тот единственный, кто оценивает ваш прогресс.