



# Ваш

С а н д р а К а й н с

# алтарь

Создание священного  
пространства для  
**МОЛИТВЫ и МЕДИТАЦИИ**



ВСЕ

# Сандра Кайнс

## Ваш алтарь. Создание священного пространства для молитвы и медитации

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=43281946](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43281946)*

*Ваш алтарь. Создание священного пространства для молитвы и  
медитации / Кайнс С.: Весь; Санкт-Петербург; 2019  
ISBN 978-5-9573-3479-8*

### Аннотация

Для чего нужен личный алтарь? Это сакральное пространство, место силы для занятий духовными практиками. Например, вы можете медитировать или читать молитвы, заниматься йогой и проводить сеансы рэйки, магические ритуалы и эзотерические обряды. Вера и убеждения не имеют значения – алтарь станет вашим святилищем, где вы с легкостью настроитесь на самопознание и духовную работу, почувствуете связь с высшими силами и наполнитесь энергией. «Я надеюсь, что использование алтаря для самопознания обогатит ваш духовный опыт и позволит лучше понять свой внутренний мир. Работая с алтарем, вы становитесь причастными к одной из древнейших практик человечества, которая поможет вам в общении с миром божественного, а также со своим истинным „Я“» (Сандра Кайнс).

# Содержание

Введение	8
Работа с алтарем	17
Конец ознакомительного фрагмента.	27

**Сандра Кайнс**  
**Ваш алтарь. Создание**  
**священного пространства**  
**для молитвы и медитации**

*Памяти преподобного*  
*Р. Пола Мюллера*

Sandra Kynes

Your Altar: Creating a Sacred Space for Prayer and  
Meditation

Перевод *Бормотовой Екатерины*

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

© 2007 by Sandra Kynes

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



Дорогой Читатель!

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего

издательства.

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

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

Приглашаю Вас принять участие в деятельности Центра сознательного развития «Автор Жизни»: [www.av-z.ru](http://www.av-z.ru)

Искренне Ваш,

Владелец Издательской группы «Весь»

A stylized, handwritten signature in black ink, featuring a large, flowing initial letter 'Л' followed by several smaller, connected strokes.

Пётр Лисовский

# 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 традицион-

но 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, визуальным и энергетически связывающим духовный и физический миры и помогающим нам войти в контакт с са-

мыми сокровенными мыслями и чувствами. Греческое слово «гнозис»<sup>1</sup> обычно переводится как «знание», однако его можно перевести и как «откровение, озарение». По словам Элейн Пэйджелз, «гнозис подразумевает интуитивный процесс познания себя»<sup>2</sup>. 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 ду-

---

<sup>1</sup> Гно́зис (от греч. γνῶσις – «знание») – высшее, эзотерическое, откровенное, мистическое знание.

<sup>2</sup> Elaine Pagels, *The Gnostic Gospels*, xix.

шой»<sup>3</sup>. 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»<sup>4</sup>.

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 медитации. 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)<sup>5</sup>, классическим христианским иконам и индийским янтрам<sup>6</sup>.

---

<sup>3</sup> Dr. Lauren Artress, *Walking a Sacred Path*, 147.

<sup>4</sup> Jim DeKorne, *Psychedelic Shamanism*, 139.

<sup>5</sup> Мандала – геометрический узор на основе круга, который используется для обретения равновесия и сосредоточенности при медитации. Stephen P. Huyler, *Meeting God*, 264.

<sup>6</sup> Хайлер определяет янтру как «символическую линейную формулу для привлечения энергии божества в священное пространство». Там же, 204.

## 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 поклонников язычества может стоять статуэтка Будды, как и у буддистов. Те, кто не может в точности определить свою духовную при-

надлежность, 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, ал-

тарь помогает нам в работе с трехмерной энергией пирамиды или в укреплении своего центра воли. Кроме того, односторонний 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!

*Единственное, что никогда не покинет вас, как бы ни были тревожны ваши мысли – это радость вашей души.*

*Парамаханса Йогананда*

# Работа с алтарем



## Медитация

Медитация, хоть и считается большинством буддистской практикой, является традиционной для многих духовных культур. Тексты, обнаруженные в 1945 году в Наг-Хаммади, на территории древнего Верхнего Египта, описывают духовные практики достижения просветления, похожие на буддистские и индийские<sup>7</sup>. Как и в «Йога Сутра» Патанджали, в тексте под названием Зостриан говорится о том, что нужно укрощать свои физические желания, следить за своими мыслями и достигать умиротворения с помощью медитации. Парамаханса Йогананда называл медитацию «искусством быть активно спокойным»<sup>8</sup>, а сновидения и фантазии, наоборот, считал видами пассивного покоя.

Существует множество видов медитативной практики в

---

<sup>7</sup> Elaine Pagels, *The Gnostic Gospels*, 135.

<sup>8</sup> Paramahansa Yogananda, *Inner Peace*, 19.

различных направлениях духовного развития: дзен-медитация, випассана, йога, тай-чи, экстатическая молитва, индийский и христианский мистицизм, западная школа и еврейская каббала. В общем и целом медитации присущи два основных аспекта: поиск божественного и поиск истинного «Я»; на практике чаще всего речь идет о поиске божественного в повседневной жизни. Как бы то ни было, медитация всегда связана с личным духовным развитием и трансформацией.

В III веке сирийский философ Ямлику (в римском варианте – Ямвлих) написал свой классический труд *«О египетских мистериях»*, в котором проводил грань между теологией, а именно «беседой о боге» и теургией, т. е. «работе с богом – совершением духовных ритуалов, способствующих внутренней трансформации»<sup>9</sup>.

Возникает вопрос: как это делается? Ответ для каждого человека будет своим, а поиск того, что поможет в вашем духовном развитии, может стать захватывающим и благодарным делом. Будь то медитация на какой-то символ, ритмичное пение или физическое движение – в основе всех подобных практик лежит концентрация сознания. Со временем сознание уподобляется ленте Мебиуса – перекрученной перед тем, как быть замкнутой в круг, благодаря чему ее внутренняя поверхность всегда переходит во внешнюю и наоборот. Так и в медитации, двигаясь внутрь себя, мы постепен-

---

<sup>9</sup> Linda Johnsen, *«Beyond God Talk»*, 54–58.

но возвращаемся во внешний мир, а потом наоборот.

Это непрерывное движение становится возможным с развитием способности к концентрации и осознанию, а также, по выражению Малькольма Экела, с практикой «намеренного формирования мысленных образов»<sup>10</sup>. В своем комментарии к «Йога Сутре» (1:39) Пандит Раджмани Тигунайт говорит о том, что, медитируя на выбранный объект, можно обрести «стойкость ума». Также он рекомендует мудро подходить к выбору объектов для концентрации<sup>11</sup>. При использовании ряда объектов или символов происходит «работа с последовательностью стимулов»<sup>12</sup>. Эти стимулы запускают цепочку мыслей, ведущих медитирующего вглубь его внутреннего мира для обретения откровения или озарения («видения внутри»), что означает «видение истинной природы вещей»<sup>13</sup>.

## **Заземление и сосредоточение перед медитацией**

Сядьте поудобней и закройте глаза, чтобы начать переход из внешнего мира в свое внутреннее пространство. Сосредоточьтесь на дыхании и старайтесь дышать животом. Медленно наполните легкие воздухом, затем после паузы посте-

---

<sup>10</sup> Malcolm David Eckel, *Buddhism*, 60.

<sup>11</sup> Pandit Rajmani Tigunait, *The Yoga Sutras*, 52–53.

<sup>12</sup> David Fontana, *The Meditator's Handbook*, 77.

<sup>13</sup> Там же, 57.

ленно выдохните. Снова сделайте паузу и очередной вдох; почувствуйте, как напряжение покидает ваше тело; ощутите свои ступни на полу и представьте, как ваша энергия распространяется дальше – ниже пола, ниже всего здания – прямо в землю. Почувствуйте под ногами мощную опору земной тверди, которая простирается на тысячи миль вниз; земля – это наши истоки, она питает нас энергией.

Начните тянуть эту энергию вверх, в свое тело; почувствуйте, как от земной энергии тяжелеют ваши ноги. По мере продвижения энергии вверх, в живот – в центр вашего тела, ощутите, как она становится легкой, подобной воде. Продолжайте наполнять ею свое тело: грудную клетку и сердце, где, по нашим представлениям, обитают дух и любовь; почувствуйте, как здесь энергия превращается в огненную, наполняя ваше сердце жаждой жизни. Поднимаясь вверх, энергия становится воздушной – энергией мысли и знания, она окружает вашу голову. Сохраняйте какое-то время это ощущение присутствия всех четырех стихий в своем теле, а затем позвольте полученной энергии уйти обратно в землю, унося с собой весь негатив и напряжение из вашего тела.

## **Числа: сакральные смыслы и формы**

С древних времен люди замечали числовые закономерности в окружающем мире. Это позволяло сознанию упорядочить в своем восприятии кажущийся хаос Вселенной и упро-

стить таким образом свое взаимодействие со сложным миром. Например, отсчет времени позволил составить базовую схему циклов жизни природного мира. Древние шумеры, вавилоняне, китайцы, египтяне, индусы, кельты, ацтеки и майя создали свои календарные системы, которые позволяли организовать жизнь, например, определять, когда сеять семена, готовиться к зиме или половодью. Кроме того, числа использовались не только для отсчета дней и разметки природных циклов, они были важным инструментом выражения абстрактных понятий. Даже сегодня самая простая цифра может сказать нам о том, насколько холодная или теплая погода нас ожидает (по Цельсию или Фаренгейту), какой силы достигнет землетрясение (по шкале Рихтера), какова твердость минерала (по шкале Мооса), а также сообщить кислотно-щелочной состав вещества (*pH*-фактор).

В Древней Греции арифметика считалась высшей формой искусства, поскольку цифры полагались «абстрактными духовными сущностями»<sup>14</sup>. Философ и математик Пифагор (около 560–480 гг. до н. э.) был убежден в том, что «сущность всех вещей можно выразить в цифрах»<sup>15</sup>. Он основал научно-религиозную школу, в рамках которой впоследствии развивал свою «теологию чисел», убежденный, что изучение арифметики – путь к совершенству<sup>16</sup>. Пифагор припи-

---

<sup>14</sup> John McLeish, *Number*, 74–75.

<sup>15</sup> Annemarie Schimmel, *The Mystery of Numbers*, 11.

<sup>16</sup> John McLeish, *Number*, 51.

сывал числам символические значения, которые затем легли в основу практики нумерологии. Однако Пифагор не был первым: нумерологию в том или ином виде уже практиковали финикийцы, индусы, китайцы и вавилоняне. Шумеры и египтяне также приписывали цифрам эзотерическое значение, равно как и ацтеки и майя. Складывается впечатление, что поиск метафизического смысла в природных закономерностях и попытка постичь тайну жизни – одни из основных стремлений человека.

Гематрия, или присвоение буквам числовых значений, – это метод поиска связи между буквами алфавита и цифрами на основе убеждения в том, что таким образом можно найти утраченное слово, обладающее огромной силой. Гематрией занимались вавилоняне в VIII веке до н. э.<sup>17</sup>, а также средневековые каббалисты<sup>18</sup>. Каббалистское Древо Жизни дает мистические толкования чисел, а энохианский алфавит, созданный Джоном Ди, с числовыми кодами, заключенными в 644 квадрата, по убеждению создателя и его последователей содержит тайные послания от ангелов<sup>19</sup>. Волшебные квадраты (таблицы с числами, сумма которых одна и та же, независимо от направления сложения) символизировали совершенство и использовались в качестве амулетов. Шумеры верили в то, что определенные цифры представляют тех или

---

<sup>17</sup> Annemarie Schimmel, *The Mystery of Numbers*, 34.

<sup>18</sup> *Encyclopedia Britannica Micropaedia*, 15th ed., s. v. «Gematria».

<sup>19</sup> David Allen Hulse, *The Western Mysteries*, 149.

иных богов и богинь, в Библии число 666 также ассоциировалось с конкретным персонажем, и попытки расшифровать его не прекращаются на протяжении веков<sup>20</sup>. Во многих культурах и духовных традициях упоминание священных чисел означает причастность к великим духовным тайнам. Числа – это намного больше, чем просто обозначения абстрактных идей, их применение в математике формирует один из аспектов познания физического мира.

Пифагор – не единственный, кто связывал цифры с фигурами и разрабатывал концепцию сакральной геометрии, в которой формы и пропорции фигур создают вибрации, резонирующие с духовным началом человека. Древние китайцы и индусы строили свои храмы на основе этих гармонических принципов, ими же руководствовались строители египетских пирамид: эти постройки были призваны способствовать восприятию божественной энергии и взаимодействию с ней.

Символические значения цифр могут открыть нам то, что доселе было скрыто; по словам Аннмари Шиммель, число «имеет особый характер, собственную мистическую силу и конкретное метафизическое значение»<sup>21</sup>. На алтаре цифры могут служить янтрами – геометрическими диаграммами для концентрации и пробуждения сверхчувственного восприятия. Как отмечал Патанджали в «Йога-сутре»: «Симво-

---

<sup>20</sup> Annemarie Schimmel, *The Mystery of Numbers*, 277.

<sup>21</sup> Там же, 16.

лы следует использовать для того, чтобы выйти за их пределы»<sup>22</sup>. Он также отмечает, что символ или физический объект для концентрации помогают сознанию усваивать абстрактные идеи и работать с ними на более глубоком уровне. Структурные схемы алтарей, о которых пойдет речь в этой книге, также ассоциируются с геометрическими формами: кругами, звездами и т. д., и тоже становятся трансцендентными символами.

## Методы работы: кто, почему и как

Во введении я предложила воспринимать алтари как настольные игры, поскольку это определение хорошо отражает их функцию. Если вам хочется поиграть в нарды, вы не возьмете доску для игры в шахматы, поскольку каждая настольная игра имеет свою физическую основу, свои правила и концепцию. Однако все же не стоит думать об использовании алтаря как об игре: эта структура создается для серьезной работы по развитию души. Разделение поверхности алтаря по определенному принципу позволяет сознанию концентрироваться на конкретных объектах или символах, ассоциированных с конкретными энергиями (обратите внимание: для описания алтаря я буду использовать термины «матрица», «раскладка», «схема» и «структура» как равно-

---

<sup>22</sup> Sri Swami Satchidananda, *The Yoga Sutras of Patanjali*, 123.

значные).

Некоторые алтарные структуры, описанные в этой книге, предполагают последовательную работу с символами, другие же предоставляют свободу вашей интуиции в выборе пути при работе с алтарем – вы сами решите, как построить процесс медитации.

Эта книга побуждает к познанию себя и исследованию личных отношений со сферой божественного независимо от вашей религиозной принадлежности. В то время как в концепциях и практиках, изложенных здесь, сочетаются элементы разных духовных традиций, вам вовсе необязательно строго следовать предложенным схемам, поступаясь собственными убеждениями, – ваш алтарь должен отражать вашу духовность, и только тогда он будет работать для вас.

Эта книга также и о том, как привлечь перемены в свою жизнь. Некоторые изменения происходят на духовном уровне, другие же связаны с нашей повседневной жизнью, но в конечном итоге, поскольку наша жизнь не разложена аккуратно по полочкам, и обыденное, и возвышенное пронизывают каждый аспект бытия, делая жизнь полноценной и сбалансированной.

Алтарь, независимо от того, насколько постоянно вы им пользуетесь, помогает вам сконцентрироваться, освободить свои энергии и получить информацию, значимую на данном отрезке вашего пути. Та или иная алтарная раскладка поможет вам разобраться с проблемами или просто посмотреть

на вещи с нового ракурса. Символы алтарной матрицы могут обозначать идеи или энергии, и вот что можно сделать с их помощью:

- пробудить и активизировать энергии архетипов;
- получить доступ на более глубокий уровень самопознания;
- получить знания и обрести мудрость;
- сбалансировать физическую, ментальную и духовную энергии;
- увидеть себя и окружающий мир с иных точек зрения;
- проработать тривиальные и серьезные жизненные проблемы.

Подобно йоге и другим похожим практикам регуляции энергии, работа с алтарными матрицами помогает высвободить подавленные эмоции, к которым не получить доступа иным образом. Поскольку эмоции и воспоминания пребывают не только в сознании, но и в теле, возможно, будет полезно немного позаниматься йогой или хотя бы сделать растяжку перед тем, как начать работу с алтарем.

# 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.