



Энергия Сфирот

**Щит и оберег: традиционные и  
современные методы сохранения силы**

# **Энергия Сфирот**

## **Щит и оберег: традиционные и современные методы сохранения силы**

*<https://litres.ru/72280951>*

*SelfPub; 2026*

### **Аннотация**

Мануал мост между мудростью предков и вызовами современности. Здесь вы найдёте не просто заклинания, а живые практики, уважающие баланс между силой и состраданием. От создания барьеров для дома через воду и соль до защиты ауры в путешествиях каждая техника основана на диалоге со стихиями, лунными циклами и законами кармы. Вы научитесь отражать взгляд без мести, снимать порчу без гнева и строить щиты, оставаясь открытым миру. Особое внимание уделено этике: как оградить себя, не нарушая чужой воли, и превратить защиту в акт любви к жизни. Для тех, кто готов заменить страх на мудрость, а броню на свет.

# Содержание

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| Часть 1. Природа защиты и структура мага               | 4  |
| Часть 2. Базовые техники заземления и<br>центрирования | 22 |
| Часть 3. Зеркальные щиты и отражающие<br>барьеры       | 41 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                      | 48 |

# **Энергия Сфирот Щит и оберег: традиционные и современные методы сохранения силы**

## **Часть 1. Природа защиты и структура мага**

Прежде чем возводить стены, нужно изучить грунт, на котором они будут стоять. В мире энергий и магических взаимодействий этот грунт — вы сами, ваша энергетическая конституция и ваше понимание того, откуда берутся угрозы. Без этого фундамента даже самый красивый ритуал останется лишь театральной постановкой, не имеющей реальной силы. Эта часть мануала посвящена глубокому погружению в природу защитных механизмов, устройство тонких тел человека и подготовке сознания к работе.

Определение угроз: откуда приходит беда

Чтобы защищаться, нужно знать врага в лицо. В эзотерической традиции принято разделять внешние угрозы на несколько категорий, каждая из которых требует особого подхода.

Первая и самая очевидная категория — это осознанное магическое нападение. Оно совершается человеком, обладающим знанием и волей, с целью нанести вред. Это может быть порча, проклятие, приворот с негативными последствиями или наведение мора. Такие воздействия имеют четкую программу и вектор. Они подобны стреле, выпущенной лучником. Распознать их можно по внезапным и необъяснимым изменениям в жизни: череда неудач, резкое ухудшение здоровья без медицинских причин, потеря жизненного тонуса, кошмары. Энергия такого нападения плотная, чужеродная и часто локализуется в определенных местах ауры.

Вторая категория — неосознанный энергетический вампиризм. Это явление гораздо более распространено в социуме. Вампиром может быть ваш коллега, родственник или случайный попутчик, который сам не осознает, что делает. Механизм прост: у человека истощен его собственный энергетический ресурс (из-за стресса, болезни, негативного мышления), и его энергетическая система, стремясь к гомеостазу, начинает подсознательно искать подпитку вовне. Та-

кой человек не хочет вам зла, но после общения с ним вы чувствуете себя выжатым лимоном. Он может провоцировать вас на жалость, рассказывая о своих бесконечных проблемах, или на гнев, вступая в конфликт. Эмоция — это топливо, которое он забирает. Это не стрела, а скорее пиявка, которая присосалась к вашей ауре.

Третья категория — самопрограммирование, или быто-вой сглаз. Это наиболее коварный вид угрозы, так как источник находится внутри самого человека. Механизм запускается страхом, завистью или излишней самоуверенностью. Например, человек боится заболеть, постоянно прокручивает в голове сценарий болезни, рисует яркие картинки — и его страх, подкрепленный эмоцией, создает энергетическую воронку, которая притягивает именно то, чего он боится. Или, наоборот, человек хвастается своим счастьем, здоровьем, успехом, не ставя при этом никакой защиты. Его эмоция гордости создает яркий всплеск энергии в ауре, который, как маяк, привлекает внимание окружающих. Завистливый взгляд (даже мимолетный) может стать спусковым крючком, пробивающим эту раздутую от гордости, но хрупкую оболочку.

Существует также категория воздействий, связанная с местами силы или геопатогенными зонами. Долгое пребывание в месте с тяжелой энергетикой (например, на месте бывшего

кладбища или в зоне тектонического разлома) может истощать защиту так же сильно, как и прямое нападение. А также влияние сущностей из тонкого мира — стихий, бесов или просто потерянных душ, которые могут случайно или намеренно контактировать с человеком, особенно если его защита ослаблена алкоголем или сильными негативными эмоциями.

## Строение энергетического тела человека: анатомия духа

Представьте себе матрешку или слоеный пирог. Физическое тело — это только самая плотная, внешняя оболочка. Под ней и над ней располагаются тонкие тела, каждое из которых выполняет свою функцию и имеет свою частоту вибраций. Повреждение начинается всегда с тонких планов и лишь спустя время (от нескольких часов до нескольких месяцев) проявляется на физическом уровне в виде болезней или неудач.

Первое тонкое тело — эфирное. Оно является точной копией физического, его матрицей. Эфирное тело находится на расстоянии 1–5 сантиметров от кожи, его можно увидеть как легкую дымку или марево над нагретым асфальтом. Оно отвечает за здоровье, жизненную силу, иммунитет. Через него проходят энергетические каналы (меридианы) и находятся чакры. Повреждение эфирного тела (пробой, истон-

чение) сразу ощущается как упадок сил, физическая усталость, ломота в теле без причины. Защита этого тела — это, прежде всего, здоровый образ жизни и базовые энергетические практики.

Второе тело — астральное. Это тело эмоций, желаний и чувств. Оно более подвижно, имеет яркую окраску в зависимости от переживаемых эмоций. У спокойного человека астральное тело ровное, переливается пастельными тонами. У разгневанного оно выглядит как клубящиеся темно-бордовые или черные сгустки с острыми краями. Астральное тело может выходить за пределы физического на десятки сантиметров. Именно через него происходит основной контакт при эмоциональном вампиризме. Защита астрального тела — это умение управлять своими эмоциями, не впадать в истерику и не поддаваться на провокации.

Третье тело — ментальное. Оно связано с мыслями, логикой, убеждениями и эго-структурой. Это тело формирует наши мыслиформы. Если человек постоянно думает о плохом, его ментальное тело наполняется тяжелыми, мутными структурами, которые притягивают соответствующие события. Защита ментального тела — это позитивное мышление, критическое восприятие информации и умение останавливать внутренний диалог.



Четвертое тело — каузальное, или кармическое. Оно хранит информацию обо всех наших прошлых воплощениях и причинно-следственных связях этой жизни. Это своего рода архив. Повреждения на этом уровне проявляются как фатальные, повторяющиеся неудачи (родовые проклятия, ситуации, которые ходят по кругу). Защита здесь — это отработка кармических уроков, принятие своей судьбы и осознанная жизнь.

Существуют также пятое (буддхиальное), шестое (атмическое) и седьмое (адическое) тела, которые связаны с высшим «Я», интуицией и связью с Абсолютом. Они редко подвергаются прямым атакам, так как находятся вне досягаемости обычного негатива, но их развитие значительно усиливает защиту всех нижележащих тел, так как через них течет мощный поток божественной энергии.

Все эти тела пронизаны чакрами — энергетическими центрами, которые отвечают за обмен энергией между человеком и окружающим миром. Уязвимость любой чакры — это открытое окно для негатива. Например, неуверенность в себе (проблемы с манипура-чакрой) делает человека удобной мишенью для тех, кто хочет самоутвердиться за его счет. Непроработанная сексуальность или обиды (свадхистана) — путь для приворотов и любовных проклятий.

## Диагностика состояния: сканирование собственных границ

Прежде чем создавать защиту, нужно понять, в каком состоянии находится ваша энергетика прямо сейчас. Нельзя ставить новые барьеры поверх старых пробоев — это все равно что клеить обои на плесень.

Первый и самый доступный метод диагностики — это ваши собственные ощущения. Войдите в спокойное состояние, закройте глаза и проведите внутренним взором вдоль поверхности своего тела. Почувствуйте границу, где заканчивается ваше «я» и начинается окружающее пространство. У здорового человека эта граница ощущается как упругая, теплая или слегка прохладная оболочка. Прислушайтесь к ней. Нет ли где-то ощущения сквозняка, холода, покалывания или, наоборот, тяжести и давления? Зоны холода и сквозняка указывают на пробой, через которые утекает ваша энергия. Зоны тяжести и давления — на места, куда уже проник чужеродный негатив или где образовался застой.

Второй метод — диагностика с помощью рук. Разотрите ладони до появления тепла. Медленно ведите рукой вдоль тела на расстоянии 15–20 сантиметров. В норме вы будете чувствовать легкое сопротивление, как будто водите рукой в воде. Там, где это сопротивление исчезает (рука провалива-

ется в пустоту), находится пробой. Там, где ощущается по-  
калывание, жар или, наоборот, ледяной холод, находится чу-  
жородный сгусток или болезнь.

Третий метод — диагностика с помощью свечи. Зажгите восковую свечу (лучше церковную или просто освященную). Медленно проводите свечой вдоль тела снизу вверх, наблюдая за пламенем. Ровное, спокойное пламя — признак чистой энергетики. Если пламя начинает трещать, коптить, сильно отклоняться в сторону или гаснуть — это верный признак негативного воздействия или серьезного сбоя в работе чакры. Особое внимание уделите области копчика, крестца, солнечного сплетения, сердца и затылка.

Четвертый метод — диагностика сырым куриным яйцом. Это древний славянский способ, очень информативный. Возьмите свежее деревенское яйцо (магазинные менее энергоемки). Попросите кого-нибудь покатаť яйцо по вашей спине и позвоночнику, или прокатите сами по своему телу, если помощника нет, читая «Отче наш» или любой известный вам заговор на очищение. После этого разбейте яйцо в прозрачный стакан с водой и внимательно изучите содержимое. Идеальный вариант: желток целый, круглый, лежит на дне, белок обволакивает его ровным слоем, вода прозрачная. Если от желтка вверх тянутся белковые нити (свечки) — на вас есть сглаз или легкая порча. Если нити заканчи-

ваются пузырьками — порча серьезная, целенаправленная. Если желток выглядит вареным или почернел, а белок имеет темные вкрапления — это проклятие, работа с подкладом или родовое повреждение. Если желток остается целым, но белок поднимается куполом над водой — жесткая защита, которая блокирует диагностику, либо мощный, но не пробивающий вас негатив идет со стороны.

Пятый метод — наблюдение за своей жизнью и снами. Резкие и необъяснимые изменения в поведении близких (беспричинная агрессия, отчуждение), череда мелких поломок и потерь, нашествие тараканов или муравьев в доме, постоянные ночные кошмары с ощущением удушья или присутствия — все это косвенные признаки того, что ваша защита нарушена и ведется атака.

Подготовка к созданию защиты: очищение и заземление

Если диагностика показала наличие пробоин или негатива, первым шагом будет не создание новой защиты, а очищение. Представьте, что ваша аура — это комната, заваленная мусором. Если вы просто закрасите стены, мусор никуда не денется, он начнет гнить и источать вонь. Сначала нужно вынести мусор.

Базовое очищение водой. Вода — самый мощный природ-

ный очиститель. Примите контрастный душ, представляя, как вода смывает с вас не только дневную пыль, но и всю энергетическую грязь. Особенно эффективен душ после посещения людных мест или конфликтов. Еще более мощный вариант — обливание проточной водой. Встаньте в ванну, наберите ковш холодной воды и вылейте себе на макушку, мысленно произнося: «Вода смывает все чужое, все наносное, все лихое. Как с гуся вода, так с меня (имя) худоба, уроки, призоры, переполохи, лихоманки». Повторить три раза.

Очищение солью. Соль обладает свойством поглощать негативную энергию. Примите ванну с морской или обычной поваренной солью. Растворите в воде пачку соли и полежите 15–20 минут. Соль вытянет все поверхностные негативные наслоения. После ванны обязательно ополоснитесь под душем, чтобы смыть соль. Недельный курс соляных ванн способен значительно улучшить состояние ауры.

Очищение огнем. Зажгите свечу и сядьте перед ней. Наблюдайте за пламенем, представляя, что оно выжигает всю грязь внутри вас. Затем медленно проведите свечой вокруг своего тела (на безопасном расстоянии), начиная от стоп и поднимаясь вверх до макушки. Обратите внимание на места, где пламя начинает вести себя беспокойно — там нужно задержаться подольше.

После очищения необходимо выполнить упражнения на центрирование и заземление. Это фундамент, на котором будет держаться ваша защита. Без заземления вы будете похожи на дерево без корней: любой ветер (энергетическая атака) может вас свалить.

Упражнение «Корни дерева» для заземления. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Закройте глаза. Расслабьтесь. Представьте, что из подошв ваших ног начинают расти мощные, сильные корни. Они проходят сквозь пол, сквозь этажи дома (если вы в квартире), уходят глубоко в почву, в подземные воды, до самого раскаленного ядра Земли. Почувствуйте, как вас слегка тянет вниз, как вы становитесь тяжелым, устойчивым, незыблемым. Теперь представьте, что весь негатив, усталость, чужие эмоции, которые вы накопили, начинают стекать по этим корням, как по трубам, вниз, в ядро Земли, где они переплавляются в чистую энергию. Дышите ровно и спокойно, делая выдох в эти корни. Достаточно выполнять это упражнение 5–10 минут ежедневно, особенно после возвращения домой с работы.

Упражнение «Центрировка» для сборки себя. После того как вы заземлились и сбросили негатив, нужно собрать свою энергию в единый стержень. Сядьте на стул с прямой спиной или встаньте ровно. Положите ладони на живот, чуть ниже пупка (область Хара). Сделайте глубокий вдох и на выдохе

представьте, что в этой области загорается маленькая, яркая, горячая точка света. С каждым вдохом и выдохом эта точка разгорается все сильнее, превращаясь в светящийся шар. Почувствуйте его тепло. Затем представьте, что из этого шара вверх и вниз (по корням) уходят два мощных луча света. Верхний луч уходит в бесконечность космоса, через макушку, а нижний — в центр Земли. Теперь вы — это столб света, устойчивый и сильный. Это ваше центрированное состояние. В этом состоянии легче всего создавать защиту, так как ваша воля и энергия сбалансированы.

Состояние мага: эмоции как топливо и как яд

Энергия, вкладываемая в ритуал, напрямую зависит от эмоционального состояния мага. Однако здесь есть важный нюанс. Защита, созданная в состоянии гнева, страха или агрессии, будет иметь разрушительную природу. Она может отразить атаку, но одновременно искалечит и самого мага, сделав его озлобленным и подозрительным. Страх создает дыры в ауре — он буквально сжимает защитную оболочку, делая ее тоньше.

Идеальное состояние для создания защиты — это спокойная, ровная уверенность, граничащая с отстраненностью. Это состояние «внутреннего воина»: вы расслаблены, но готовы к любым неожиданностям. Ваше сердце бьется ровно,

дыхание глубокое, мысли чистые.

Если вы чувствуете, что вас трясет от негодования после ссоры, ни в коем случае не приступайте к построению барьеров. Сначала заземлитесь и выпустите пар. Сделайте несколько резких выдохов с рычанием, побейте подушку, выговоритесь в пустоту. Эмоции должны быть выпущены, но не направлены на создание защиты. После того как эмоциональный шторм утих, выполните центрировку и только тогда приступайте к работе.

Определение объекта защиты: контекст решает всё

Прежде чем колдовать, нужно четко ответить на вопрос: что именно мы защищаем? Защита для человека, дома и предмета будет кардинально различаться.

Защита человека зависит от его образа жизни. Если вы защищаете военного или спасателя, чья работа связана с физической опасностью, защита должна быть плотной, похожей на панцирь, направленной на отражение конкретных угроз. Если вы защищаете ребенка, защита должна быть мягкой, обволакивающей, чтобы не подавлять его психику и не мешать развиваться, но при этом отсекал чужую зависть и дурные влияния. Если вы защищаете пожилого человека, акцент нужно делать на сохранении жизненных сил и защите



от энергетического истощения, которое часто провоцируют близкие. Защита для человека, работающего с людьми (продавца, психолога, врача), должна включать мощные зеркальные элементы, чтобы не пропускать чужие эмоции.

Защита дома — это защита родового гнезда. Здесь важно не только поставить барьер от внешних вторжений, но и создать внутри благоприятную атмосферу, которая сама по себе будет питать всех жильцов. Дом защищают от краж, пожаров, ссор, а также от проникновения негативных сущностей. В многоквартирном доме защита должна учитывать соседей — нельзя полностью изолировать квартиру, иначе вы отрежете себя от мира, но можно поставить фильтры.

Защита предмета обычно преследует цель сохранить его от потери, кражи, поломки или обесточивания (когда у вещи забирают силу). Например, амулет, который должен постоянно работать, нужно защитить от того, чтобы кто-то случайно не снял с него заряд или не сглазил его. Это более тонкая работа, требующая вложения в предмет самодостаточной программы.

### Цикличность и уход: защита как живой организм

Важно понять, что защита — это не статичная бетонная стена. Это живая энергетическая структура, которая дышит,

реагирует на внешние воздействия и требует ухода. Она подобна саду: если за ним не ухаживать, он зарастет сорняками.

Все в мире циклично, и защита подчиняется тем же законам. Луна влияет на приливы и отливы не только в океане, но и в энергетике человека. На растущую луну любая созидательная работа (в том числе и создание новой защиты) идет наиболее успешно. В полнолуние защита достигает пика своей силы, но в этот же день она наиболее уязвима для некоторых видов атак, так как границы становятся проницаемее для тонких энергий. На убывающую луну хорошо снимать старую, отжившую защиту и чистить амулеты.

Солнечные циклы также важны. Солнце дает активную, мужскую энергию. Защиты, созданные в солнечный полдень, будут более активными, отражающими. Защиты, созданные ночью, при луне, будут более впитывающими, мистическими, направленными на отведение беды в сторону.

Стихии постоянно влияют на наши барьеры. Ветер может ослабить воздушную защиту, но усилит огненную. Дождь очищает любые барьеры, смывая налипший негатив. Поэтому после сильной грозы или ливня полезно мысленно проверить свои границы — возможно, они стали чище и сильнее. А вот после засухи и зноя защиты могут истончаться и

требовать подпитки.

Создавая постоянный барьер, вы должны заложить в него программу самовосстановления. Например, при создании кокона можно представить, что его поверхность пульсирует в такт вашему сердцу, и каждое сердцебиение подпитывает его новой силой. Или связать его с дыханием: на вдохе барьер уплотняется, на выдохе — мягко расширяется, не теряя своей целостности.

Регулярность — ключ к успеху. Выделите один день в неделю (например, воскресный вечер) для диагностики и мягкой подпитки своих защит. Это займет 10–15 минут: войдите в центрированное состояние, просканируйте свои границы, поблагодарите их за работу и мысленно отправьте им импульс любви и света, представляя, как они наполняются свежей энергией.

## Противопоказания и меры предосторожности

Работа с защитой, как и любая магическая практика, имеет свои правила безопасности, нарушение которых может навредить.

Нельзя ставить защиту, если вы больны физически. Во время болезни организм бросает все силы на исцеление. Со-

здание барьера требует оттока этой силы, что может затянуть выздоровление или сделать защиту некачественной, так как она будет создана на энергии болезни. Дождитесь выздоровления или ограничьтесь самыми простыми мысленными щитами.

Нельзя ставить защиту в состоянии сильного алкогольного или наркотического опьянения. В этом состоянии чакры работают искаженно, связь с высшим «Я» нарушена, а энергетическое тело имеет множественные пробои. Защита, созданная в таком состоянии, будет кривой, искаженной и может притянуть сущностей низкого плана.

Нельзя ставить защиту с мыслью о мести. Формулировка «Защити меня от Ивана, чтобы ему было плохо» — это уже не защита, а нападение. Такая конструкция нарушает кармический закон и бумерангом вернется к вам же. Чистое намерение звучит так: «Я создаю защиту, чтобы сохранить свою целостность и гармонию. Все, что направлено против меня, пусть отражается или уходит в землю, но без пожелания зла конкретному лицу».

Важно помнить о законе подобия. Нельзя использовать разрушительные символы для защиты, если вы не являетесь посвященным боевым магом с огромным опытом. Например, перевернутые руны или агрессивные демонические пе-

чати могут защитить, но цена за это будет высока — они изменят вашу личность, сделают вас жестче, циничнее, отсекут от вас светлые энергии.

И наконец, помните о мере. Излишняя защита, когда человек окружает себя сотней барьеров, закрывает все чакры и никого не впускает в свою жизнь, приводит к энергетическому голоданию и депрессии. Защита должна быть подобна коже: она отделяет нас от внешней среды, но при этом позволяет чувствовать тепло солнца и прикосновение ветра. Она должна быть гибкой и живой.

Первая часть мануала закладывает основу, без которой все последующие ритуалы будут лишь игрой воображения. Освоив диагностику, очищение, заземление и центрирование, научившись различать природу угроз и понимать собственное энергетическое устройство, вы получаете в руки не просто инструменты, а подлинное знание, которое превращает ремесло в искусство защиты. Только твердо стоя на этом фундаменте, можно переходить к созданию постоянных барьеров, о чем пойдет речь во второй части.

## **Часть 2. Базовые техники заземления и центрирования**

Прежде чем возводить стены замка, нужно убедиться в прочности фундамента и несущей способности грунта. В эзотерическом понимании фундаментом личности является ее связь с землей, а несущей конструкцией — внутренний стержень, или центр. Без заземления любая защита будет подобна воздушному замку, который развеется от первого порыва ветра. Без центрирования человек подобен флюгеру, который вертится под воздействием чужих эмоций и мнений. В этой части мы подробно разберем природу этих явлений, освоим десятки практик и научимся интегрировать их в повседневную жизнь так, чтобы они стали естественным фоном существования.

Природа заземления: почему без него нельзя

Заземление — это процесс сознательного соединения своего энергетического тела с энергетическим телом планеты Земля. Это не метафора и не красивый образ, а вполне конкретный энергообмен. У человека есть энергетические каналы, которые берут начало в стопах, в области копчика и

вдоль позвоночника. Через них мы постоянно обмениваемся энергией с окружающей средой.

Когда человек заземлен правильно, избыток негативной энергии, который он накопил при контакте с социумом, стрессом или болезнью, свободно стекает в землю по этим каналам, словно вода по водосточной трубе. Одновременно с этим из земли поднимается свежая, нейтральная, живительная сила, которая питает все тонкие тела, обновляет их и наполняет жизненной энергией.

Признаки нарушения заземления хорошо знакомы каждому современному городскому жителю. Если вы легко выходите из себя по пустякам, если вас трясет после конфликта, если вы не можете уснуть от роя мыслей в голове, если чувствуете постоянную тревогу, головокружение или «ватность» в ногах — ваше заземление нарушено. Вы словно воздушный шарик, который вот-вот улетит. В таком состоянии любая, даже самая легкая энергетическая атака способна выбить вас из колеи на несколько дней.

Незаземленный человек — идеальная мишень для энергетического вампира. Его аура разрежена, нестабильна, и вампиру не составляет труда подключиться к нему. Кроме того, незаземленные люди часто становятся жертвами несчастных случаев, так как их внимание находится где-то в облаках, а

не в реальном моменте.

Заземление также тесно связано с материальным благополучием. Энергия денег — это земная, плотная энергия. Если у вас нет контакта с землей, деньги будут утекать сквозь пальцы, как вода. Вы будете зарабатывать, но не сможете удержать.

Природа центрирования: сборка себя в единое целое

Если заземление — это связь с низом, то центрирование — это сборка самого себя в единую, когерентную структуру. У человека есть множество энергетических центров, мыслей, эмоций. В обычном состоянии они разбалансированы, разбросаны. Одна часть вас хочет спать, другая — есть, третья — переживает из-за завтрашней встречи, четвертая — вспоминает обиду десятилетней давности. Эта внутренняя раздробленность создает колоссальную утечку энергии.

Центрирование — это процесс возвращения всех этих разрозненных частей в точку равновесия. В разных традициях эта точка называется по-разному: Хара (у японцев), Дань-тянь (у китайцев), просто центр воли. Располагается она в области живота, примерно на два-три пальца ниже пупка, вглубь тела. Это физический центр тяжести тела, и одновременно — энергетический центр воли и намерения.



Когда человек центрирован, он ощущает себя собранным, спокойным, уверенным. Его не так просто вывести из себя, потому что центр тяжести его внимания находится внутри, а не снаружи. Он не реагирует на провокации автоматически, а имеет паузу между стимулом и реакцией, в которой может выбрать, как поступить. Это состояние внутреннего воина.

Центрирование напрямую связано с силой намерения. Если вы хотите провести ритуал, создать защиту или просто донести свою мысль до другого человека, но при этом ваша энергия разбросана, ваше намерение будет слабым, расплывчатым, как туман. Если же вы центрированы, вся ваша сила собрана в одной точке, и любое ваше действие будет иметь вес и мощь.

Техника "Корни дерева": фундаментальное заземление

Это базовая, основополагающая техника, с которой рекомендуется начинать любой день и завершать любой энергетический контакт. Существует несколько вариаций, но базовая схема одинакова.

Подготовка. Найдите тихое место, где вас никто не побеспокоит в течение 10–15 минут. Можно выполнять стоя, сидя на стуле (с ровной спиной, не опираясь на спинку) или

сядя на полу в позе со скрещенными ногами. Лучше всего выполнять босиком, на природе, но если такой возможности нет, подойдет и пол в квартире. Важно, чтобы стопы плотно стояли на поверхности.

Основная визуализация. Закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, чтобы успокоить ум. Перенесите внимание в стопы. Почувствуйте их физически: тепло или холод, пульсацию, давление на пол. Теперь представьте, что из подошв ваших ног, из центра каждой стопы, начинают расти мощные, живые корни. Сначала они похожи на тонкие белые нити, но по мере того, как вы сосредотачиваетесь, они становятся толще, сильнее, темнее. Эти корни проходят сквозь пол, сквозь бетон перекрытий (если вы в многоэтажном доме), сквозь слои почвы, подземные воды, камни. Они растут все глубже и глубже, пока не достигают самого ядра Земли, того места, где находится раскаленная магма и кристаллическое ядро планеты.

Ощущение тяжести. Когда корни достигнут центра, вы можете почувствовать легкое натяжение или, наоборот, расслабление в ногах. Почувствуйте, как вас слегка притягивает вниз, как вы становитесь тяжелым, устойчивым, незабываемым. Вы больше не легкий листок, который носит ветер. Вы — огромное, древнее дерево, которое стоит на этом месте тысячи лет.

Сброс негатива. Теперь представьте, что весь негатив, усталость, чужие эмоции, тревоги, которые вы накопили за день, начинают стекать по этим корням вниз, как грязная, мутная вода. Не нужно контролировать этот процесс, просто позвольте ему происходить. Все тяжелое, что не является вашим, уходит вниз, в ядро Земли. Там, в центре планеты, царит колоссальная температура и давление. Представьте, как вся эта грязь попадает в огненную магму и мгновенно сгорает, переплавляется, трансформируется в чистый свет. Вы выдыхаете и вместе с выдохом отправляете очередную порцию тяжести в корни.

Подъем земной силы. После того как вы почувствовали, что сбросили достаточное количество негатива (обычно через 3–5 минут), обратите внимание на обратный процесс. Из ядра Земли, из ее самого сердца, по вашим корням начинает подниматься густая, золотисто-коричневая или изумрудно-зеленая энергия. Это сила Земли — питательная, спокойная, плотная. Она медленно поднимается вверх по корням, входит в ваши стопы, поднимается по ногам, наполняя их силой. Ощутите, как ноги становятся тяжелыми, теплыми, сильными. Эта энергия поднимается выше, в таз, в живот, наполняет все ваше тело. Она дает ощущение опоры, уверенности, спокойствия.

Завершение. Поблагодарите Землю за ее силу. Медленно, не резко, начните осознавать свое физическое тело. Пошевелите пальцами ног, пальцами рук. Почувствуйте пол под ногами. Откройте глаза. Ваше состояние должно стать более спокойным и устойчивым.

Эту технику можно выполнять ежедневно, утром (чтобы набраться сил) и вечером (чтобы сбросить дневной негатив). Со временем она будет занимать все меньше времени, и вы сможете вызывать это состояние за несколько секунд, просто перенеся внимание в стопы.

Упражнение "Столб света": объединение заземления и центрирования

Эта техника является развитием предыдущей. Она объединяет заземление с центрированием и создает вертикальный энергетический канал, который пронизывает все ваше существо и соединяет вас не только с Землей, но и с Космосом.

Подготовка. Выполните технику "Корни дерева" до момента, когда вы почувствуете, что стоите на земле прочно и сбросили лишнее.

Центрирование в Харе. Теперь перенесите внимание в об-

ласть живота, на два-три пальца ниже пупка, вглубь тела. Это ваша точка Хара. На вдохе представьте, что в эту точку собирается вся ваша энергия, все ваше внимание. На выдохе сконцентрируйте эту точку, уплотните ее. Представьте, что там загорается маленький, яркий, горячий шарик золотистого света. С каждым вдохом и выдохом этот шарик становится ярче, горячее, плотнее. Он начинает пульсировать в такт вашему сердцу.

Верхний луч. Теперь представьте, что из этого золотого шара вверх, через макушку головы, уходит мощный, яркий луч света. Он поднимается все выше и выше, проходя сквозь потолок, сквозь крышу, сквозь облака, сквозь атмосферу, устремляясь в бесконечность космоса. Этот луч достигает самого центра Вселенной, источника всего сущего. Почувствуйте, как через этот луч к вам начинает поступать чистая, золотисто-белая, прохладная энергия Космоса. Это энергия осознанности, высшего знания, божественной защиты.

Нижний луч. Одновременно из того же золотого шара вниз, по тому пути, которым шли корни, уходит еще один луч. Он проходит через ноги, через стопы и уходит глубоко в Землю, до самого ее ядра. По этому лучу к вам поднимается уже знакомая вам коричневато-золотая энергия Земли.

Столб света. Теперь вы стоите внутри светящегося столба,

который проходит через вас от бесконечности вверх до бесконечности вниз. Этот столб имеет диаметр, примерно равный диаметру вашего тела. Он вращается. Вы можете представить, что он вращается по часовой стрелке (если смотреть сверху). Это вращение сжигает все лишнее, что еще осталось на поверхности вашей ауры, и выравнивает стены вашего кокона.

Баланс энергий. Почувствуйте, как две энергии встречаются в вашем центре: энергия Земли (тяжелая, плотная, спокойная) и энергия Космоса (легкая, подвижная, светлая). Они не смешиваются хаотично, а уравнивают друг друга, создавая в вашем центре идеальную гармонию. Вы становитесь осью мира, точкой равновесия.

Удержание состояния. Побудьте в этом состоянии 5–10 минут. Это идеальное состояние для медитации, для принятия важных решений и, конечно, для создания любых защитных структур. Находясь в этом столбе, вы максимально защищены сами и максимально эффективны в своих действиях.

Техника "Золотой шар": центрирование в движении

Не всегда есть время останавливаться и выполнять полноценную медитацию. Для быстрой сборки себя в стрессовой

ситуации существует техника "Золотой шар".

**Мгновенный сбор.** В любой момент, когда вы чувствуете, что начинаете "разваливаться" (услышали неприятную новость, вступили в конфликт, испугались), сделайте резкий, глубокий вдох. На вдохе представьте, что вся ваша энергия, все ваше внимание, которое разлетелось на окружающие предметы, стремительно стягивается обратно в центр живота.

**Сжатие.** На выдохе резко сожмите эту энергию в плотный золотой шар в точке Хара. Сожмите его сильно-сильно, до состояния ядра атома. Почувствуйте в животе физическое тепло или даже жар от этого сжатия.

**Фиксация.** Зафиксируйте это ощущение на несколько секунд. Теперь вы снова собраны. Ваш центр тяжести вернулся на место. Из этого состояния вы можете реагировать на ситуацию адекватно, а не импульсивно.

Эта техника особенно полезна для публичных людей, для тех, кто работает с клиентами, или для водителей в экстренных ситуациях на дороге.

Заземление через физическое тело

Визуализации — мощный инструмент, но не стоит забывать, что наше физическое тело — это самый прямой проводник энергии Земли. Существуют физические упражнения, которые помогают заземлиться даже тем, у кого плохо работает воображение.

Ходьба босиком. Это самое лучшее и простое заземление. Ходите босиком по траве, по песку, по земле, по гальке хотя бы 15–20 минут в день. Если живете в городе, используйте парки с грунтовыми дорожками. Зимой можно ходить босиком по снегу (секунд 10–15, этого достаточно для мощного встряхивания). Контакт стоп с землей напрямую, без подошв обуви, мгновенно выравнивает потенциалы.

Садовая работа. Работа с землей руками — пересадка цветов, работа на грядке — превосходно заземляет. Земля забирает лишнее и отдает свою силу через руки не хуже, чем через ноги.

Контакт с водой. Если нет возможности контактировать с землей, контактируйте с водой. Примите ванну с морской солью. Соль — производная Земли. Стойте под душем, представляя, как вода уносит все лишнее в канализацию, а оттуда в землю. Купание в природных водоемах — идеальный вариант.



Физические упражнения. Приседания, выпады, стояние в планке — любые упражнения, которые включают мышцы ног и кора, способствуют заземлению. Во время выполнения концентрируйтесь на стопах и на том, как вы давите ими в пол.

Тяжелые предметы. Если вы чувствуете сильную разбалансировку, просто посидите несколько минут, положив на колени тяжелый камень или несколько книг. Вес придавливает вас к земле, успокаивает нервную систему и помогает вернуться в тело.

### Питание для заземления

То, что мы едим, также влияет на нашу связь с землей. Корнеплоды — морковь, свекла, картофель, репа, имбирь — несут в себе энергию Земли. Они растут в ней, впитывают ее силу. Включайте их в свой рацион, особенно в периоды стресса и нестабильности.

Красное мясо также обладает тяжелой, заземляющей энергией. Вегетарианцам стоит обратить внимание на бобовые и орехи. Соль (в умеренных количествах) — также мощный заземляющий элемент.

Исключите или сведите к минимуму чрезмерно легкую,

"воздушную" пищу (сдоба, рафинированный сахар, газировка), если чувствуете, что "улетаете". Она усугубляет состояние оторванности от реальности.

Диагностика заземления: как понять, что вы на земле

Как проверить, работает ли ваше заземление? Есть несколько простых тестов.

Тест на устойчивость. Попросите друга слегка толкнуть вас в плечо, когда вы стоите ровно. Если вы покачнулись, но быстро вернулись в равновесие, ваше заземление в порядке. Если вас отбросило на несколько шагов или вы чуть не упали — вы не заземлены. (Будьте осторожны с этим тестом, подстрахуйтесь).

Тест на ощущения. После выполнения техники заземления у вас должно появиться ощущение тяжести в ногах, спокойствия в теле. Тревога должна уменьшиться. Если после "заземления" вас начинает тянуть в сон, клонить вниз, появляется апатия — вы перезаземлились, ушли слишком глубоко. В этом случае нужно добавить немного энергии Космоса (техника "Столб света" или просто подышать свежим воздухом, посмотреть на небо).

Тест на стресс. Вспомните недавнюю стрессовую ситуа-

цию. Если вы можете вспомнить о ней спокойно, без дрожи в коленках и комка в горле — ваше заземление работает. Если одно воспоминание выбивает вас из колеи — вам нужно работать над этим.

## Ошибки и трудности при заземлении

Начинающие практики часто сталкиваются с определенными трудностями. Рассмотрим самые распространенные.

Не могу ничего представить. Визуализация дается не всем. Если вы не видите ярких картинок, это нормально. Просто ощущайте. Почувствуйте намерение, что корни есть. Почувствуйте тепло в ногах. Используйте аффирмации: проговаривайте про себя "Я заземлен", "Я стою твердо на земле". Со временем ощущения придут.

Головокружение после практики. Если после выполнения "Корней" у вас кружится голова, значит, вы слишком резко сбросили энергию или, наоборот, слишком много ее набрали, а ваш центр не готов. Делайте все медленнее. Обязательно завершайте практику центрированием, сбором энергии в Хара.

Сонливость. Если вас клонит в сон, значит, вы давно не отдыхали, и ваше тело восприняло заземление как коман-

ду "расслабься и выключись". Это нормально для вечерней практики. Если это происходит утром, значит, вы перезаземлились. Добавьте больше космической энергии, подышите, умойтесь холодной водой.

Эмоциональные выбросы. Иногда, когда вы начинаете сбрасывать негатив по корням, на поверхность может выйти подавленная эмоция (гнев, печаль). Не пугайтесь. Позвольте ей быть, выплачьте ее, если нужно, или прорычите. Затем снова направьте остатки в корни. Это процесс очищения.

Интеграция заземления и центрирования в повседневность

Цель практики — не сидеть в позе лотоса часами, а привести эти состояния в каждое мгновение жизни.

Утренний ритуал. Проснувшись, еще лежа в постели, перенесите внимание в стопы. Почувствуйте кровать под собой. Затем перенесите внимание в живот, в точку Хара. Сделайте три глубоких вдоха в эту точку. Это займет 30 секунд, но задаст тон всему дню.

Ходьба. Во время ходьбы (на работу, в магазин) осознавайте свои стопы. Почувствуйте, как они касаются земли с каждым шагом. Можно мысленно проговаривать: "Земля, я

здесь. Я с тобой".

Ожидание. Стоя в очереди или в транспорте, не улетайте мыслями в будущее или прошлое. Вернитесь в тело. Почувствуйте свой центр. Почувствуйте стопы на полу. Это мгновенно успокаивает и сохраняет энергию.

Еда. Перед едой поблагодарите землю за пищу. Во время еды чувствуйте, как еда наполняет вас земной силой.

Сон. Перед сном выполните технику "Корни дерева" для сброса дневного негатива. Затем представьте, что ваш центр — это якорь, который держит вас в физическом теле во время сна, не давая душе слишком далеко улетать и возвращаться уставшей.

## Взаимосвязь заземления и защитных барьеров

Теперь, когда мы освоили базовые техники, важно понять, как они связаны с созданием защит.

Представьте, что ваша защита — это купол или стена. Если купол стоит на зыбкой почве, на болоте, он быстро покосится и рухнет. Заземление превращает болото в скалу. Чем лучше ваша связь с землей, тем прочнее основание, на котором вы строите свой барьер.

Если вы ставите защиту, будучи незаземленным, вы будете вкладывать в нее свою собственную энергию, быстро истощаясь. Заземленный же маг черпает ресурсы для защиты из земли, его барьеры стоят на энергии планеты, а не на его личном аккумуляторе.

Центрирование же отвечает за фокус. Защита, созданная из централизованного состояния, будет иметь четкие границы, правильную форму и точное намерение. Она не будет пропускать там, где нужно, и не будет душить там, где нужно дышать. Это будет не просто стена, а живая, разумная структура.

Когда вы центрированы, вы также лучше чувствуете приближение опасности. Ваш центр, как радар, улавливает малейшие колебания в пространстве, и вы можете усилить защиту еще до того, как удар будет нанесен.

### Практика на неделю: план действий

Чтобы по-настоящему освоить эти техники, выделите для них первую неделю или даже две, прежде чем переходить к активному созданию барьеров.

День 1-2. Освоение "Корней дерева". Выполнять утром и

вечером по 10 минут. Вечером особый упор на сброс негатива.

День 3-4. Освоение "Столба света". Утром — для набора силы и баланса. Вечером — достаточно просто "Корней".

День 5-6. Интеграция. В течение дня сознательно возвращать внимание в стопы и в центр. Делать "Золотой шар" в стрессовых ситуациях.

День 7. Диагностика. Выполните "Корни" и оцените свое состояние. Попросите друга провести тест на устойчивость. Если вы чувствуете себя спокойнее и тверже — вы на верном пути. Если нет — повторите цикл.

Меры предосторожности при работе с энергией земли

Хотя земля — это заботливая мать, работа с ее энергией требует уважения.

Не заземляйтесь в местах силы с тяжелой энергетикой. Если вы стоите на месте бывшего кладбища или в геопатогенной зоне, вы можете набрать не чистой земной силы, а тяжелого негатива, который там скопился. Если есть возможность, выбирайте для практики живые, природные места.

Не заземляйтесь во время грозы, если вы на улице. Это опасно физически.

Слушайте свое тело. Если вам становится плохо, тошнит, кружится голова, прекратите практику и просто походите, съешьте что-то плотное.

Помните, что цель заземления — не утяжелить вас до состояния камня, а дать вам опору. Вы должны оставаться подвижными, легкими, но при этом устойчивыми. Это баланс, который достигается только практикой.

Освоив заземление и центрирование, вы получаете ключ ко всем остальным магическим техникам. Вы становитесь хозяином своей энергии, а не жертвой обстоятельств. Теперь, когда вы твердо стоите на земле и собраны в центре, можно переходить к созданию первых защитных барьеров, которые будут стоять на этом прочном фундаменте века.



## Часть 3. Зеркальные щиты и отражающие барьеры

Среди множества способов энергетической защиты зеркальные щиты занимают особое место. Они не просто блокируют негатив и не поглощают его, как губка, а возвращают его отправителю, действуя по принципу бумеранга. Это мощное оружие, но, как и любое оружие, оно требует осторожного и умелого обращения. В этой части мы подробно разберем природу отражения, научимся создавать различные типы зеркальных барьеров, освоим технику безопасности и поймем, как интегрировать эти щиты в повседневную жизнь, не становясь при этом агрессором.

Природа отражения: философия зеркала

Зеркало — это магический объект с древнейших времен. Оно обладает способностью удваивать реальность, показывать обратную сторону вещей и возвращать то, что на него направлено. В защитной магии мы используем именно это свойство — возврат.

Когда вы создаете зеркальный щит, вы формируете на гра-

нице своей ауры слой, который обладает свойствами идеально гладкой, отражающей поверхности. Любое энергетическое воздействие, будь то осознанное проклятие, завистливый взгляд или просто грубое слово, наполненное эмоцией, ударяется об этот слой и, не имея возможности проникнуть внутрь, отскакивает обратно, следуя по тому же вектору, по которому пришло.

Важно понимать, что зеркало не анализирует, что отражать. Оно отражает все без разбора. Поэтому, стоя за зеркальным щитом, вы защищены от негатива, но вы также изолированы от некоторых потоков позитивной энергии, если они направлены на вас слишком интенсивно. Это плата за безопасность.

Существует две основные философские концепции работы с зеркалами. Первая — концепция воина. Вы ставите щит, чтобы отразить атаку и наказать нападающего его же оружием. Это активно-агрессивная защита, которая уместна в условиях открытой магической войны. Вторая — концепция монаха. Вы ставите щит, чтобы сохранить свою чистоту, но при этом вы не желаете зла нападающему. Вы просто констатируете факт: «Твое — вернется к тебе». Это более мудрый и безопасный подход, так как он не порождает кармических долгов.

В этой части мы будем придерживаться второй концепции, как наиболее гармоничной для повседневной жизни. Наша цель — не наказать, а сохранить себя, позволив вселенной восстановить справедливость естественным путем.

## Анатомия зеркального щита: слои и структура

Прежде чем приступать к визуализации, нужно понимать, из чего состоит идеальный зеркальный щит. Это не просто воображаемое стекло. Это многослойная структура.

Первый слой — опорный. Он находится непосредственно на границе вашего эфирного тела, в 1–2 сантиметрах от кожи. Это ваша личная сила, которая будет питать и удерживать всю конструкцию. Без крепкого опорного слоя, который создается заземлением и центрированием, зеркальный щит будет висеть в воздухе, не имея точки опоры.

Второй слой — поглощающий. Он расположен сразу за опорным и представляет собой тонкую прослойку мягкого, вязкого материала, похожего на ртуть или жидкий металл. Его задача — погасить инерцию удара, принять на себя первоначальный импульс, чтобы он не пробил опорный слой своей кинетической энергией. Этот слой на мгновение задерживает негатив.

Третий слой — анализирующий (опционально, для продвинутых). Это ментальная программа, которая за долю секунды оценивает природу отраженного импульса. Если это просто чужая усталость или случайная эмоция, щит может просто погасить ее, не отправляя обратно. Если же это целенаправленная атака — щит активирует полное отражение. Создание такого слоя требует высокой концентрации и четкого намерения.

Четвертый слой — отражающий. Это внешняя поверхность щита, та, которая обращена к миру. Она должна быть идеально гладкой, отполированной, не иметь ни малейшей царапины или шероховатости. Любая неровность может исказить отражение, и негатив вместо того, чтобы уйти обратно, может соскользнуть в сторону или, что еще хуже, сфокусироваться и прожечь дыру. Этот слой визуализируется как зеркальное серебро, идеально гладкий лед или поверхность ртути.

Пятый слой — внешний, прозрачный. Для того чтобы вы могли видеть мир и взаимодействовать с ним, поверх зеркального слоя нужна тонкая прозрачная пленка, которая делает зеркало односторонним. Изнутри вы видите все, как через чистое стекло. Снаружи же видна только отражающая поверхность.

## Базовая техника постановки зеркального кокона

Это фундаментальное упражнение, с которого начинается освоение зеркальной защиты. Выполняйте его только после того, как провели заземление и центрирование (описанные во второй части).

Подготовка. Сядьте или встаньте в удобную устойчивую позу. Закройте глаза. Выполните технику "Корни дерева", чтобы заземлиться и сбросить текущий негатив. Затем выполните технику "Столб света" или "Золотой шар", чтобы собраться в центре. Убедитесь, что ваше дыхание ровное и спокойное, а мысли лишены суесть.

Формирование опорного слоя. Перенесите внимание на поверхность своей кожи. Почувствуйте ее границу. Теперь представьте, что прямо под кожей, по всему телу, начинает разливаться теплый золотистый свет. Это ваша личная сила. Пусть он пропитает каждый сантиметр вашего тела. Затем представьте, что этот свет выходит за пределы кожи на 1–2 сантиметра и образует вокруг вас тонкую, но прочную золотистую оболочку. Это ваш опорный слой. Он пульсирует в такт сердцебиению.

Создание абсорбирующего слоя. Теперь представьте, что поверх золотистой оболочки начинает нарастать слой жид-

кой ртути. Он мягкий, текучий, тяжелый. Этот слой заполняет пространство между опорным слоем и будущим зеркалом. Он имеет серебристо-серый цвет и слегка прохладную температуру. Почувствуйте его вес и вязкость.

Создание зеркального слоя. Самый важный этап. Представьте, что поверхность ртутного слоя начинает застывать, превращаясь в идеально гладкое, твердое зеркало. Это зеркало покрывает вас с ног до головы, как второй кожаный костюм. Оно не имеет швов, стыков, трещин. Вы находитесь внутри зеркальной сферы. Визуализируйте, как в этом зеркале отражается окружающее пространство, но отражение немного искажено, как в выпуклом зеркале заднего вида.

Создание прозрачного слоя. Чтобы вы могли видеть мир, представьте, что с внутренней стороны зеркало покрыто тончайшей прозрачной пленкой. Для вас она делает зеркало прозрачным, как стекло. Вы смотрите сквозь него и видите все четко и ясно. Для внешнего наблюдателя пленка незаметна, он видит только зеркало.

Тестирование. Не открывая глаз, попробуйте мысленно послать в свое зеркало легкий импульс, например, серый шарик. Представьте, как он подлетает к вам, ударяется о зеркальную поверхность и отскакивает обратно, улетая в том направлении, откуда прилетел. Почувствуйте упругость и на-

дежность вашего щита.

Фиксация. Сделайте глубокий вдох, а на выдохе представьте, что вся конструкция уплотняется и закрепляется. Мысленно произнесите формулу намерения: «Я создаю вокруг себя зеркальный щит. Всякий негатив, направленный в мою сторону, отражается от моей поверхности и возвращается к своему источнику, не причиняя мне вреда. Да будет так».

# 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.