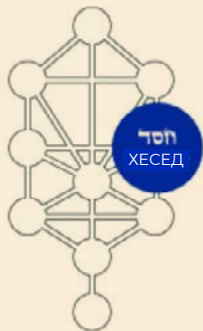


Путь к трансформации: надевайте свои кроссовки! Омер — это марафон космического очищения. Каббала учит нас, что в течение этих сорока девяти дней после Песаха мы должны проявлять особую внимательность во всех сферах нашей жизни чтобы избавляться от негативных влияний, реакций, мыслей. После Песаха мы начинаем готовиться к Шавуот, следующему празднику и, по сути, завершению Песаха. Песах был бесплатным подключением. Омер — это работа, которую мы выполняем, чтобы заслужить Свет Песаха и Шавуота. Мы очищаем себя, считая дни Омера до наступления Шавуот. Омер отсчитывается со второй ночи Песаха до ночи перед Шавуот. Лучше всего отсчитывать Омер с наступлением сумерек, но можно отсчитывать в любое время в течение ночи.

В течение семи недель у нас есть возможность разрушить клипот (негативные оболочки) внутри нас, освободив Свет, который был заперт нашим собственным выбором. Да, процесс освобождения может быть болезненным. Но сила тех искр Света, что скрыты в нас стоят этого.

49 ДНЕЙ ОМЕРА



НЕДЕЛЯ 1-Я ХЕСЕД

Хесед, самая обширная из сфирот, представляющая Милосердие, Любовь, Доброту. Находится под Хохма с правой стороны. Хесед олицетворяет чистую энергию, содержит в себе ещё неразделенное семя всего, что произошло между высшими сфирот, и, поскольку она представляет собой Желание делиться, она может быть чрезмерно щедрой. Мы все видели, как Милосердие выходит из-под контроля. Это человек, который больше плачет по преступнику, чем по его жертве; это бедняк, который выиграл в лотерею и отдает все свои деньги на благотворительность, оставляя свою семью в нищете. Неконтролируемое Милосердие и желание отдать последнюю рубашку может нанести больше вреда, чем пользы.

ДЕНЬ 1, 14 АПРЕЛЯ

(с вечера 13 апреля) Хесед Хеседа

Энергия сегодняшнего дня — это тотальная Любящая доброта. Сегодня выражайте доброту, мягкость, любовь улыбаясь весь день, что бы ни случилось.

ДЕНЬ 2, 15 АПРЕЛЯ

(с вечера 14 апреля) Гвура Хеседа

Энергия сегодняшнего дня — это Дисциплина в Любящей доброте, поэтому сегодня замените каждую мысль критики, осуждения, сравнения мыслью о благодарности.

ДЕНЬ 3, 16 АПРЕЛЯ

(с вечера 15 апреля) Тиферет Хеседа

Энергия сегодняшнего дня — это Красота в Любящей доброте. Сегодня обратите внимание на красоту, которая вас окружает.

ДЕНЬ 4, 17 АПРЕЛЯ

(с вечера 16 апреля) Нецах Хеседа

Энергия сегодняшнего дня — это Стойкость в Любящей доброте. Сегодня давайте заставим себя сделать что-то для кого-то другого, что мы хотели бы сделать только для себя.

ДЕНЬ 5, 18 АПРЕЛЯ

(с вечера 17 апреля) Ход Хеседа

Энергия на сегодня — это Скромность в Любящей Доброте. Сегодня следуйте за кем-то, а не ведите за собой. Почувствуйте, каково это — делать то, что, по мнению другого человека, правильно.

ДЕНЬ 6, 19 АПРЕЛЯ

(с вечера 18 апреля) Йесод Хеседа

Энергия на сегодня — это Единение в Любящей Доброте. Сегодня сделайте что-нибудь с кем-то, с кем вы обычно не работаете и не общаетесь.

ДЕНЬ 7, 20 АПРЕЛЯ

(с вечера 19 апреля) Мальхут Хеседа

Энергия сегодняшнего дня — это Благородство в Любящей доброте. Сосредоточьтесь сегодня на том, что вы любите делать, и делайте это для других.



НЕДЕЛЯ 2-Я ГВУРА

Гвура известна как Суд, Дисциплина, Справедливость. В то время как Хесед бесконечно дает, Гвура скупа. Там, где Хесед готов отдать все до последнего, Гвура все считает. Там, где Хесед говорит «поделиться», Гвура спрашивает: «А что я с этого буду иметь?» Вышедший из-под контроля суд становится тиранией, но без Милосердия семя, находящееся в Сфере Хесед, никогда не станет деревом без Гвуры. Гвура приносит энергию и силу верхних сфирот чтобы семя начало видоизменяться и это является началом физического.

ДЕНЬ 8, 21 АПРЕЛЯ

(с вечера 20 апреля) Хесед Гвуры

Сегодня энергия Любящей доброты в Дисциплине. Обратите внимание на то, действительно ли ваша критика других людей направлена на них. Подумайте, какой совет вы дали бы тем, кого хотите критиковать, а затем примените его к себе.

ДЕНЬ 9, 22 АПРЕЛЯ

(с вечера 21 апреля) Гвура Гвуры

Сегодня энергия Дисциплины в Дисциплине. Взгляните на те сферы своей жизни, в которых вы позволили негативности взять верх. Сегодня в течение всего дня контролируйте свои негативные паттерны поведения; не позволяйте себе кричать, переедать, курить, впадать в депрессию...

ДЕНЬ 10, 23 АПРЕЛЯ

(с вечера 22 апреля) Тиферет Гвуры

Сегодня энергия Красота в Дисциплине. Уметь по-настоящему слушать это ключ к состраданию. Сегодня в течение всего дня по-настоящему слушайте других

ДЕНЬ 11, 24 АПРЕЛЯ

(с вечера 23 апреля) Нецах Гвуры

Сегодня энергия Стойкости в Дисциплине. Подумайте о той части своей жизни в которой вы опустили руки. Есть ли что-то ещё, что вы можете сделать? Вместо того, чтобы чувствовать себя жертвой и закрываться, сегодня возьмите на себя ответственность за то, что пошло не так, и сделайте что-нибудь, чтобы снова открыться.

ДЕНЬ 12, 25 АПРЕЛЯ

(с вечера 24 апреля) Ход Гвуры

Сегодня энергия Скромности в Дисциплине. Знайте, что без Творца вы ничего не можете сделать. Не перегораживайте путь сегодня, уйдите с дороги и дайте дорогу Свету Творца.

ДЕНЬ 13, 26 АПРЕЛЯ

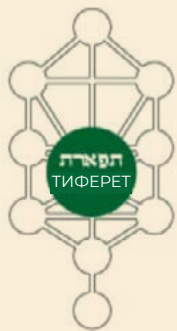
(с вечера 25 апреля) Йесод Гвуры

Сегодня энергия Единения в Дисциплине. Поделитесь своим осознанием из 11-го дня с другим человеком. Составьте план, по которому вы можете помочь другому человеку проявить настойчивость, а он может помочь вам продолжать двигаться вперед.

ДЕНЬ 14, 27 АПРЕЛЯ

(с вечера 26 апреля) Мальхут Гвуры

Сегодня энергия Благодетельства в Дисциплине. Когда вы видите в себе то, что хотите изменить, помните, что человеческое достоинство начинается с вас. Ошибки это часть плана. Вот почему у карандашей есть ластики. Когда вы можете легко избавиться от собственных ошибок, вы можете помочь другим сделать тоже самое.



НЕДЕЛЯ 3-Я ТИФЕРЕТ

Тиферет, сфера олицетворяющая Красоту, Гармонию, Сострадание. Находится под Кетер в центральной колонне, а также под Хесед и Гвура между ними ниже.

Тиферет — это Красота, потому что красота, будь то закат, цветок, стихотворение или человеческий разум, должна сочетать в себе мудрость (Хохма), понимание (Бина) и сияние Света, чтобы существовать как таковая. Тиферет это точка равновесия между Правой (дающей) илевой (принимающей) колоннами, а без баланса не может быть красоты. Таким образом, Тиферет содержит в себе все аспекты мира, в котором мы живем. Тиферет учит нас, когда нужно делиться, а когда получать. Тиферет олицетворяет тот неуловимый баланс между судом и милосердием, который позволяет родителям наказывать своего ребенка из любви, а не из-за реактивного поведения.

ДЕНЬ 15, 28 АПРЕЛЯ

(с вечера 27 апреля) Хесед Тиферета

Сегодня энергия Любящей доброты в Красоте. Выберите одного человека в своей жизни, которому нужна ваша энергия. В течение всего дня посылайте ему энергию своей любви. Представьте, что он/она окружен светом милосердия. Будьте уверены, что ваши искренние усилия изменили его и вашу жизнь.

ДЕНЬ 16, 29 АПРЕЛЯ

(с вечера 28 апреля) Гвура Тиферета

Сегодня энергия Дисциплины в Красоте. Найдите одну трудную ситуацию в вашей жизни сейчас или из прошлого. Как бы тяжело вам ни было, найдите в этом свет. Ищите, пока не найдете подарок, который Творец дарует вам через это событие. Проявите это изменение в сознании, подойдя к решению иначе, чем раньше.

ДЕНЬ 17, 30 АПРЕЛЯ

(с вечера 29 апреля) Тиферет Тиферета

Сегодня энергия Красоты в Красоте. Чтобы в мире воцарился мир, нам нужно сесть напротив нашего врага и увидеть, что он тоже прав в своих мыслях. Сегодня постарайтесь понять его позицию. Почувствуйте его боль. Как вы можете изменить себя, чтобы превратить осуждение в милосердие?

ДЕНЬ 18, 1 МАЯ

(с вечера 30 апреля) Нецах Тиферета

Сегодня энергия Стойкости в Красоте. В чем вам сложно быть дисциплинированным? Физические упражнения? Медитация? Вкладываться в дружбу? Сегодня сосредоточьтесь на этом и продолжайте делать то, что вы обычно делаете с полной отдачей и полным вниманием.

ДЕНЬ 19, 2 МАЯ

(с вечера 1 мая) Ход Тиферета

Сегодня энергия Скромности в Красоте. Одна из моих любимых песен Джоан Осборн «Что, если бы Бог был одним из нас». Она напоминает о том, как бы каждый из нас вел себя по-другому, если бы помнил, что Бог всегда рядом с нами. Величайший акт смирения это осознание Творца. Сегодня почувствуйте силу Творца, которая окружает вас. Обратите внимание на смирение, которое приходит, когда вы осознаете, что Бог всегда рядом.

ДЕНЬ 20, 3 МАЯ

(с вечера 2 мая) Йесод Тиферета

Сегодня энергия Единения в Красоте. Ничто в этом мире не исчезает и энергия тоже. Сегодня совершите одно действие или займитесь одним проектом с мыслью о том, что все то хорошее, что вы вкладываете, принесет пользу человечеству и останется навсегда.

ДЕНЬ 21, 4 МАЯ

(с вечера 3 мая) Мальхут Тиферета

Сегодня энергия Благородства в Красоте. Будьте настолько непохожи на себя в течении всего дня, чтобы это вдохновило людей учиться у вас.



НЕДЕЛЯ 4-Я НЕЦАХ

Нецах, или Победа, Стойкость, Сила духа. Находится в правой колонне, чуть ниже Хесед. Являясь хранилищем и источником положительной энергии Хесед, Нецах излучает желание делиться и становится каналом этой энергии. Это сфера, которая располагается ближе к физическому миру, в котором мы живём. Проще говоря это похоже на сперматозоид, который оплодотворяя яйцеклетку в итоге создают нового человека. Нецах также олицетворяет вечность и произвольные процессы и представляет правую часть головного мозга, который отвечает за творчество. Нецах — это художник, поэт, музыкант, мечтатель и мужское оплодотворяющее начало.

ДЕНЬ 22, 5 МАЯ

(с вечера 4 мая) Хесед Нецах

Сегодня энергия Любящей доброты в Стойкости. Уважайте чужую идею, даже если она отличается от вашей. Уделяйте столько же времени и внимания чужим мыслям и идеям, сколько своим собственным. Как только вы усвоите их точку зрения, вернитесь к своим собственным мыслям. Вы по-прежнему так же себя чувствуете?

ДЕНЬ 23, 6 МАЯ

(с вечера 5 мая) Гвур Нецах

Сегодня энергия Дисциплины в Стойкости. Осознайте одно негативное поведение/черту, которое характерно для вас, будь то крик, проявление разочарования, замкнутость, плохое общение и т. д. Сегодня будьте внимательны к контролю над этим качеством. Не поддавайтесь ни при каких обстоятельствах. Посмотрите, насколько вы станете сильнее после этого.

ДЕНЬ 24, 7 МАЯ

(с вечера 6 мая) Тиферет Нецах

Сегодня энергия Красоты в Стойкости. Если кто-то расстроил вас сегодня, позвоните ему после этого и выслушайте. Если вы поймёте его жизнь и ситуацию, будете ли вы по-прежнему относиться к нему так же? Понимание чьей-то ситуации — ключ к достижению сострадания.

ДЕНЬ 25, 8 МАЯ

(с вечера 7 мая) Нецах Нецах

Сегодня энергия Стойкости в Стойкости. Вместо того, чтобы видеть в себе отрицательные качества, найдите в себе положительные. Проведите весь день, развивая это качество, особенно в те моменты, когда вы обычно его не проявляете. Развивайте хорошее в себе.

ДЕНЬ 26, 9 МАЯ

(с вечера 8 мая) Ход Нецах

Сегодня энергия Скромности в Стойкости. Когда мы видим или ощущаем на себе воздействие произведений искусства, мы испытываем благоговение перед художником, который его создал. Но испытываем ли мы такое же благоговение к Творцу, который дает возможность видеть эту красоту своими глазами? Сегодня признайте Творца во всём, что вас окружает: в фруктах, которые вы едите; в солнце, которое светит; в друзьях, которые звонят; в безусловной любви щенка. Всё это — Творец.

ДЕНЬ 27, 10 МАЯ

(с вечера 9 мая) Йесод Нецах

Сегодня энергия Единения в Стойкости. Выберите одно положительное качество, которое вам не свойственно, но которое вы хотите развить, или выучите что-то новое, что поможет вам стать лучше. Поделитесь своим новым уроком или опытом с другом.

ДЕНЬ 28, 11 МАЯ

(с вечера 10 мая) Мальхут Нецах

Сегодня энергия Благородства в Стойкости. Первый шаг к лидерству — показать другим, что вы можете совершать ошибки. Сегодня поделитесь тем, чего вы стыдитесь, с человеком, которому вы доверяете. Разоблачение своих слабостей — это мощный шаг к обретению силы.



НЕДЕЛЯ 5-Я ХОД

Ход переводится как «слава». Ход, подобно яйцеклетке при зачатии, начинает материализацию того, что было лишь потенциалом в Хесед и Нецах, подобно тому, как женщина рождает ребенка, который был зачат в соединении с мужским началом. Ход также контролирует сознательные процессы и деятельность левого полушария мозга, направляя практичность суда в человеческую психику. Если Нецах — художник, то Ход — учёный, логик, математик и дипломированный бухгалтер в коричневом твидовом костюме. На этой неделе мы будем говорить о смирении, скромности и о том, что всё, что у нас есть, было дано нам Творцом для великой цели. На этой неделе сосредоточьтесь на том, чтобы уменьшить себя, чтобы по-настоящему осознать свое величие.

ДЕНЬ 29, 12 МАЯ

(с вечера 11 мая) Хесед Хода

Сегодня энергия Любящей доброты в Скромности. Как бы трудно ни было, Творец всегда даёт нам что-то хорошее в нашей конкретной ситуации. Сегодня, не смотря ни на что, обратите внимание на благословение, которое вы получили. А теперь поделитесь им.

ДЕНЬ 30, 13 МАЯ

(с вечера 12 мая) Гвур Хода

Сегодня энергия Дисциплины в Скромности. Нам свойственно чувствовать, что мы правы, что никто другой не видит и не понимает того, что видим и понимаем мы. Сегодня осознайте и помните это, что то, что мы понимаем и видим, ограничено и составляет лишь 1% реальности. Есть более масштабная картина, которую мы не видим.

ДЕНЬ 31, 14 МАЯ

(с вечера 13 мая) Тиферет Хода

Сегодня энергия Красоты в Скромности. У людей всегда есть причина быть такими, какие они есть. Когда вы видите, что кто-то ведёт себя плохо, на это есть причина, и если бы вы оказались на его месте, то, возможно, вели бы себя так же. На сегодня примерьте чужую обувь и попробуйте в ней походить.

ДЕНЬ 32, 15 МАЯ

(с вечера 14 мая) Нецах Хода

Сегодня энергия Стойкости в Скромности. Подумайте о чём-то, что напомнит вам о вашей незначительности. Возможно, это утверждение о том, насколько велика Вселенная, или о том, насколько совершенен цветок, что-то личное для вас, что вы можете использовать каждый день в течение следующего года, чтобы напоминать себе, что по сравнению с Творцом мы всего лишь песчинка.

ДЕНЬ 33, 16 МАЯ ЛАГ БА-ОМЕР

(с вечера 15 мая) Ход Хода

Сегодня энергия Скромности в Скромности. Молитва — это способ для нас признать Творца и вспомнить, что мы не имеем права ни на что из того, что у нас есть. Мы воспринимаем многие подарки, которые дал нам Создатель, как нечто само собой разумеющееся — мы чувствуем, что имеем право ходить, говорить, видеть, слышать. Сегодня молитесь о том, чтобы научиться признавать, что всё — это дар от Создателя.

ДЕНЬ 34, 17 МАЯ

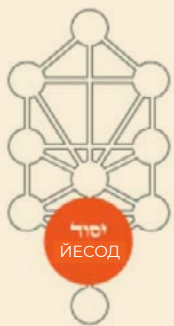
(с вечера 16 мая) Йесод Хода

Сегодня энергия Единения в Смирении. Истинная дружба — это дар и прекрасный инструмент для поддержания скромности. Сосредоточьтесь на построении настоящей дружбы — мягко постучитесь в сердце другого человека и будьте благодарны за возможность заглянуть внутрь. Дружба — это уважение, поэтому позвольте ему или ей быть собой.

ДЕНЬ 35, 18 МАЯ

(с вечера 17 мая) Мальхут Хода

Сегодня энергия Благородства в Скромности. Однажды один человек позволил себе клеветнические высказывания в адрес царя Давида. Когда его стражники двинулись, чтобы поставить этого человека на место, царь Давид сказал: «Оставьте его, если он говорит это мне, значит, я должен это услышать». Величайшая мера смирения и скромности — это осознание того, что Творец — это голос, стоящий за всем, что мы слышим. Сегодня прислушайтесь к тому, что говорит вам Творец.



НЕДЕЛЯ 6-Я ЙЕСОД

Иесод подобно огромному резервуару, находится в нижней части сфирот. Все сфирот, расположенные выше, изливают свой интеллект и свойства в его огромное основание, где они смешиваются, уравниваются и подготавливаются к трансформации из столь яркого сияния, что ни один смертный не смог бы выжить в его присутствии, в форму энергии, которой могут управлять люди. Говоря метафорически, Йесод — это грузовик с цементом, который собирает все исходные компоненты, включая воду и песок, смешивает их и выливает смесь, которая в итоге затвердевает и превращается в цемент, из которого состоит наша физическая Вселенная. Сегодня начинается 6-я неделя, а значит, у нас осталось всего две недели. Продолжайте вносить небольшие изменения каждый день.

ДЕНЬ 36, 19 МАЯ

(с вечера 18 мая) Хесед Йесода

Сегодня энергия Любящей доброты в Единении. Будьте проводником милосердия, доброты и любви для того, кто, как вы знаете, нуждается в наставлении. Ваши действия внизу, на физическом уровне, повлекут за собой изобилие с небес.

ДЕНЬ 37, 20 МАЯ

(с вечера 19 мая) Гвур Йесода

Сегодня энергия Дисциплины в Единении. Иногда быть правым сложнее, чем ошибаться, быть жестоким сложнее, чем быть добрым. Сегодня установите некоторые границы. Как бы трудно это ни было сделайте это с человеческим достоинством и Свет, подобно воде, найдет свой уровень.

ДЕНЬ 38, 21 МАЯ

(с вечера 20 мая) Тиферет Йесода

Сегодня энергия Красоты в Единении. Совершенная форма с духовной точки зрения — это баланс между милосердием и судом. Нам нужно и то, и другое, чтобы быть совершенными — уметь сострадать. Сегодня найдите способ проявить и то, и другое.

ДЕНЬ 39, 22 МАЯ

(с вечера 21 мая) Нецах Йесода

Сегодня энергия Стойкости в Единении. Упорство в нашей духовной работе — это разница между победителями и проигравшими в игре под названием жизнь. Иосиф провёл 13 лет в тюрьме, прежде чем стал источником изобилия и власти в Египте. Сегодня примите этот процесс и осознайте, что вы ещё не достигли цели.

ДЕНЬ 40, 23 МАЯ

(с вечера 22 мая) Ход Йесода

Сегодня энергия Скромности в Единении. Будьте тем каналом, который объединит людей вместе. Помощь другим в их отношениях способствует улучшению ваших собственных.

ДЕНЬ 41, 24 МАЯ

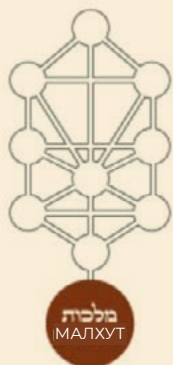
(с вечера 23 мая) Йесод Йесода

Сегодня энергия Единения в Единении. Когда мы беспокоимся только о самих себе, Свет Творца не может зайти. Сегодня будьте каналом поддержки или изобилия для кого-то другого.

ДЕНЬ 42, 25 МАЯ

(с вечера 24 мая) Мальхут Йесода

Сегодня энергия Благородства в Единении. Сегодня живите в сознании изобилия. Я не имею в виду, что нужно идти и тратить деньги, которых у вас нет, скорее сосредоточьтесь на том, чтобы видеть изобилие в том, что вы делаете. Если вы очень умны, это изобилие. Если у вас исцеляющие руки, это изобилие. Если вам дан дар красноречия, это тоже изобилие.



НЕДЕЛЯ 7-Я ЙЕСОД

Малхут, или Царство, содержит в себе физический мир. Именно здесь не застывшая цементная смесь затвердевает, как камень, и принимает физическую форму и структуру. Это единственная из сфирот, где существует физический материал — в ничтожном проценте от общего объема. И именно здесь расхождение в человеческом сознании определяет разницу между тем как каждый живет свою жизнь. Одни проживают ее находясь со светлой стороной, другие с темной.

ДЕНЬ 43, 26 МАЯ

(с вечера 25 мая) Хесед Мальхута

Сегодня энергия Любящей доброты в Благородстве. Как и царь Давид, представляющий Малхут, настоящий царь знает, что его задача — служить другим, а не наоборот. Сегодня проявите своё осознание служения другим действиями.

ДЕНЬ 44, 27 МАЯ

(с вечера 26 мая) Гвура Мальхута

Сегодня энергия Дисциплины в Благородстве. Прежде чем сказать кому-либо, что вы о нем думаете, подумайте о трех вещах:

1. Справедлива ли ваша критика?
2. Искренне ли вы любите другого человека?
3. Услышат ли вас?

Если все три условия выполняются, то высказитесь. Если нет, то лучше промолчать.

ДЕНЬ 45, 28 МАЯ

НОВОЛУНИЕ В БЛИЗНЕЦАХ

(с вечера 27 мая) Тиферет Мальхута

Сегодня энергия Красоты в Благородстве. Яаков считался одним из самых совершенных людей, когда-либо ходивших по этой земле. Он знал, когда нужно проявлять милосердие, а когда — судить. Проверьте себя сегодня — вы деликатны, когда нужно быть четким и решительным? Или вы осуждаете вместо того, чтобы проявить мягкость?

ДЕНЬ 49, 1 ИЮНЯ

(с вечера 31 мая) Мальхут Мальхута

Сегодня энергия Благородства в Благородстве. Найдите минутку и поразмышляйте над всеми изменениями, которые произошли с вами за эти 49 дней. После Песаха Свет, который мы получили в дар, был скрыт, чтобы дать нам возможность заслужить его обратно. В канун Шавуота завершите свое преображение.

Вы — новый сосуд, готовый принять Свет бессмертия; вы готовы?

ДЕНЬ 46, 29 МАЯ

(с вечера 28 мая) Нецах Мальхута

Сегодня энергия Стойкости в Благородстве. Вместо того, чтобы сомневаться, когда происходит что-то «негативное», скажите себе: «Я знаю, что сделал всё, что мог, чтобы превратить это в положительный опыт. Я уверен, что в более широком смысле эта ситуация положительна». Когда вы так поступаете, вы не даёте негативности, сомнениям и страхам проникнуть в ситуацию.

ДЕНЬ 47, 30 МАЯ

(с вечера 29 мая) Ход Мальхута

Сегодня энергия Скромности в Благородстве. Проанализируйте последние 46 дней. Видите ли вы благословения и рост? По мере того, как мы приближаемся к концу этого Омера, используйте этот день, чтобы оценить то, насколько Творец помогает нам приблизиться к нему.

ДЕНЬ 48, 31 МАЯ

(с вечера 30 мая) Йесод Мальхута

Сегодня энергия Единения в Благородстве. Иосиф взял на себя ответственность за свой процесс. Чтобы быть проводником Света для других в сознание не должно быть места для состояния жертвы. Очистите себя от несправедливости, которую, как вам кажется, причинили вам другие, чтобы вы могли шагнуть в светлое будущее, которое вас ждёт. Мы почти на месте, ребята!