



# ПЕРВЫЕ 12 ДНЕЙ МЕСЯЦА ОВЕН (НИСАН)

МОСКОВСКИЙ  
КАББАЛА  
ЦЕНТР

## 1 НИСАНА (14 МАРТА)

с вечера 13 марта

Контроль над знаком  
**ОВЕН**

Великий побег



### ЧТО ДЕЛАТЬ В ЭТОТ ДЕНЬ?

- Завершайте начатое
- Помните об ошибках, совершенных в прошлом, чтобы не повторять их в будущем
- Перед тем, как предпринять что-то, остановитесь и мысленно попросите у Света помощи – впустите высшее сознание в ситуацию
- Контролируйте свое эго. Помните, мы всего лишь канал для Света
- Проявляйте сочувствие к окружающим
- Избегайте конфликтов

### МЕДИТАЦИЯ:

Слыша голос своей души, я понимаю, какую боль причиняет мне мое эго. Я замечаю бессмысленность переживаний о том, что окружающие думают обо мне; стремление быть правым любой ценой; злость, если что-то происходит не по-моему.

Когда я избавляюсь от этих духовных зависимостей, я подсоединяюсь к Свету – к высокому уровню сознания, и часть проблем, созданных моим эго, уходит.

Я свободен, мое эго под контролем, я концентрируюсь на действительно важных вещах, таких как любовь, друзья, семья, духовная реализация.

## 2 НИСАНА (15 МАРТА)

с вечера 14 марта

Контроль над знаком  
**ТЕЛЕЦ**

Свобода



### ЧТО ДЕЛАТЬ В ЭТОТ ДЕНЬ?

- Старайтесь выйти из зоны комфорта. Если что-то заставляет вас чувствовать себя некомфортно, обязательно сделайте это
- Прислушивайтесь к другим
- Поймите, что заставляет вас испытывать дискомфорт, – и действуйте!
- Дарование – ваш лучший друг сегодня
- Трансформируйте пассивное наблюдение в действие

### МЕДИТАЦИЯ:

Я четко вижу свои ограничения. Оглядываясь на прошлое, я вспоминаю все моменты, когда мое эго сдерживало меня и из-за этого я не мог достичь настоящего наполнения и радости. Я концентрируюсь на Свете Творца, чистая энергия изменений окружает меня, и я чувствую себя свободным.

Я больше не жалею, не чувствую разочарования. Я больше не завишу от материального мира. Вместо этого я концентрирую своё внимание на духовном мире, отпускаю всю негативность и освобождаюсь от ловушек своего эго.

## 3 НИСАНА (16 МАРТА)

с вечера 15 марта

Контроль над знаком  
**БЛИЗНЕЦЫ**

Завершить начатое



### ЧТО ДЕЛАТЬ В ЭТОТ ДЕНЬ?

- Концентрируйте свое внимание и берите на себя обязательства
- Фокусируйтесь на деталях
- Старайтесь видеть «большую картину»
- Завершайте начатое
- Доверяйте Свету, а не вашей логике

### МЕДИТАЦИЯ:

Перед медитацией подумайте, есть ли в вашей жизни незавершенное дело, которое беспокоит вас. Решите на сколько оно важно для вас. Возьмите на себя обязательство, что вы его завершите, и начните медитацию.

Я вижу перед собой незавершенный проект (вставьте название этого проекта). Когда я вижу, как я (напишите, что вы должны сделать, чтобы завершить проект), я чувствую, как мои растерянность и желание отложить решение на потом, исчезают.

Я становлюсь все ближе к завершению проекта и достижению конечной цели. Я чувствую себя сильнее и более связанным с силой Света. Лень и сомнения ушли. Я вижу себя наполненным, создавая пространство для еще более великих свершений.

\*Напоминаем, что каббалистический день начинается с вечера предыдущего календарного дня.



# ПЕРВЫЕ 12 ДНЕЙ МЕСЯЦА ОВЕН (НИСАН)

МОСКОВСКИЙ  
КАББАЛА  
ЦЕНТР

## 4 НИСАНА (17 МАРТА)

с вечера 16 марта

Контроль над знаком  
**РАК**

Отпустить



### ЧТО ДЕЛАТЬ В ЭТОТ ДЕНЬ?

- Избавьтесь от ложного чувства самоуспокоенности. Отпустите всё, что дает вам возможность придерживаться нейтралитета
- Осознайте свои страхи и зависимости
- Рискните, доверьтесь Свету
- Освободите место для Света, убрав ненужные тревоги
- Проявите дарование хотя бы один раз в день
- Цените то хорошее, что уже имеете
- Живите в настоящем

### МЕДИТАЦИЯ:

Я отпускаю боль из прошлого, сожаления, душевные травмы. Я отпускаю все.

(Если есть особая тема или момент, к которому вы все время возвращаетесь, представьте это. Делая медитацию, вернитесь в тот момент и измените сценарий, посадите новое зерно).

Я отпускаю эмоции прошлого, которые тянут меня вниз, и заменяю этот тяжелый багаж Светом и Любовью.

## 5 НИСАНА (18 МАРТА)

с вечера 17 марта

Контроль над знаком  
**ЛЕВ**

Укротить гнев



### ЧТО ДЕЛАТЬ В ЭТОТ ДЕНЬ?

- Перестаньте все контролировать
- Думайте, прежде чем говорите
- Пользуйтесь своей возможностью помочь другим, а не управлять другими
- Сопереживайте другим людям, старайтесь понять их точку зрения
- Будьте внимательны к чувствам других
- Не будьте в центре внимания

### МЕДИТАЦИЯ:

Я избавляюсь от злости в своем сердце, освобождаю свою душу от груза, вызванного моей реакцией на окружающих. (Вспомните, когда вы в последний раз потеряли равновесие и разозлились, попробуйте понять, что по-настоящему было причиной злости).

Я вспоминаю момент злости и ясно вижу, что мое эго сбило меня с толку. Мое реактивное поведение не позволило мне остановиться, подумать, сделать сопротивление и взять ситуацию под контроль.

Активируя комбинацию этих букв, я понимаю, что ничто в физическом мире не может заставить меня реагировать злостью.

## 6 НИСАНА (19 МАРТА)

с вечера 18 марта

Контроль над знаком  
**ДЕВА**

Смягчить суд



### ЧТО ДЕЛАТЬ В ЭТОТ ДЕНЬ?

- Обратите внимание на то, как часто вы критикуете других и себя
- Отпустите желание контролировать физический мир
- Будьте проактивны – задавайте вопросы
- Постарайтесь понять, а не осуждать
- Поймите, что, в сущности, мы не управляем материальным миром
- Поймите, что единственный способ решения проблемы – это уверенность в Свете Творца
- Старайтесь найти хорошее и позитивное во всем

### МЕДИТАЦИЯ:

Я источаю безусловную любовь.

Я сопротивляюсь своему желанию судить всех и вся. Я мысленно возвращаюсь к негативным словам и поступкам своего прошлого и наполняю их Светом и состраданием, посылая положительную энергию во Вселенную.

Я смотрю на других с сочувствием и воздерживаюсь от осуждения, когда оно подкрадывается ко мне.



# ПЕРВЫЕ 12 ДНЕЙ МЕСЯЦА ОВЕН (НИСАН)

МОСКОВСКИЙ  
КАББАЛА  
ЦЕНТР

## 7 НИСАНА (20 МАРТА)

с вечера 19 марта

Контроль над знаком  
**ВЕСЫ**

Абсолютная уверенность



### ЧТО ДЕЛАТЬ В ЭТОТ ДЕНЬ?

- Принимайте решения без страха
- Приняв решения, будьте уверены в них
- Не подвергайте сомнению свои прошлые решения
- Делитесь с правильным сознанием

### МЕДИТАЦИЯ:

Я совершенно уверен, что все, что должно произойти, обязательно случится в результате моего проактивного поведения.

Я полностью беру ответственность за свою жизнь и знаю, что все происходящее – это именно то, что мне нужно в данный момент.

И по мере того, как я впускаю все больше Света и уверенности в свою жизнь, я получаю еще больше.

## 8 НИСАНА (21 МАРТА)

с вечера 20 марта

Контроль над знаком  
**СКОРПИОН**

Самоуважение



### ЧТО ДЕЛАТЬ В ЭТОТ ДЕНЬ?

- Перестаньте ненавидеть себя. Не судите и не завидуйте другим
- Сохраняйте спокойствие; не создавайте кризисных ситуаций
- Будьте проактивны
- Думайте о последствиях, которые повлечет ваш поступок
- Впустите Свет в ситуацию
- Достигайте наполнения через самоконтроль
- Перестаньте контролировать окружающих

### МЕДИТАЦИЯ:

Бог находится внутри нас.

Я соединяюсь с Божественной силой в своей душе и пробуждаю невероятный источник энергии.

Моя уверенность укрепляется, и я чувствую больше сил для преодоления преград, уничтожения хаоса и неразберихи в своей жизни.

Я принимаю все хорошее во мне, как и то добро, которое я могу сделать, взяв ответственность за свой внутренний Свет.

Творец всегда был во мне: теперь я его вижу.

## 9 НИСАНА (22 МАРТА)

с вечера 21 марта

Контроль над знаком  
**СТРЕЛЕЦ**

Безусловная любовь



### ЧТО ДЕЛАТЬ В ЭТОТ ДЕНЬ?

- Отстаивайте свои убеждения. Не будьте простым наблюдателем
- Учитесь прощать
- Обращайте внимание на детали
- Возьмите на себя обязательство и твердо следуйте ему
- Анализируйте ситуацию, прежде чем принимать решение
- Будьте более чувствительны к окружающим
- Следите за своей речью

### МЕДИТАЦИЯ:

По мере того, как я концентрируюсь на безусловной любви ко всем окружающим, мое эго уменьшается.

В прошлом я испытывал раздражение и даже ненависть по отношению к некоторым людям. Теперь же, представляя их, я трансформирую эти чувства в любовь. Свет окружает нас, и я понимаю: то, что связывает нас, – это искра Творца. Мое сердце раскрывается, я желаю им радости и наполнения, мира и большего понимания.

\*Напоминаем, что каббалистический день начинается с вечера предыдущего календарного дня.





# ПЕРВЫЕ 12 ДНЕЙ МЕСЯЦА ОВЕН (НИСАН)

МОСКОВСКИЙ  
КАББАЛА  
ЦЕНТР

## 10 НИСАНА (23 МАРТА)

с вечера 22 марта

Контроль над знаком  
**КОЗЕРОГ**

Притянуть духовную  
половинку



### ЧТО ДЕЛАТЬ В ЭТОТ ДЕНЬ?

- Доверяйте Свету, особенно в ситуациях, где это сделать непросто
- Нарушайте некоторые из установленных вами же правил
- Полагайтесь на реальность 99%, а не на физический мир 1%
- Поймите, что все приходит от Света
- Выражайте эмоции
- Поймите, что материальные вещи – всего лишь средство, а не цель

### МЕДИТАЦИЯ:

Я хочу поднять все мои существующие и будущие отношения на уровень духовного партнерства.

Я хочу взаимодействовать с другими людьми на высоком духовном уровне и приносить больше Света в мир.

## 11 НИСАНА (24 МАРТА)

с вечера 23 марта

Контроль над знаком  
**ВОДОЛЕЙ**

Изменить точку зрения



### ЧТО ДЕЛАТЬ В ЭТОТ ДЕНЬ?

- Не будьте позёром
- Играйте в команде
- Проявите сострадание
- Пусть мнение окружающих станет для вас решающим фактором
- Трансформируйте эго в покорность
- Делясь с другими, создавайте ситуации, в которых обе стороны выигрывают
- Выстраивайте отношения
- Заботьтесь об окружающих

### МЕДИТАЦИЯ:

Я всегда был упрямым, делал все по-своему.

Теперь, вместо того, чтобы рьяно придерживаться своих убеждений, я открываюсь и позволяю Свету войти в мою жизнь и трансформировать ее.

## 12 НИСАНА (25 МАРТА)

с вечера 24 марта

Контроль над знаком  
**РЫБЫ**

Ответственность



### ЧТО ДЕЛАТЬ В ЭТОТ ДЕНЬ?

- Проявите заботу о другом человеке, сменив фокус с себя
- Будьте лидером
- Берите инициативу в свои руки
- Соблюдайте баланс между логикой и эмоциями
- Уверенно справляйтесь со сложностями
- Прилагайте дополнительные усилия
- Чувствуйте боль других, а не только свою

### МЕДИТАЦИЯ:

Я не жертва.

Мое чувство жалости к себе и мое желание отомстить исчезают.

Я всегда несу ответственность за то, что происходит со мной, и знаю, что если я хочу изменить обстоятельства, то все в моих руках.

Я проактивен, отпускаю боль и достигаю наполнения. Я беру контроль над своей жизнью.

\*Напоминаем, что каббалистический день начинается с вечера предыдущего календарного дня.