

Тора и психология

Я вызову любое из столетий,
Войду в него и дом построю в нём.
Арсений Тарковский

ДВАРИМ



Иерусалим

לעילוי נשמת
פולינה (פרלא) בת יונה
ת נ צ ב " ה

*Для вознесения души
Полины (Перлы) бат-Йона*

Ефим Свирский

ПЕРЕВОПЛОЩЕНИЕ

**Не делай себе того,
чего бы не хотел,
чтобы тебе
сделали другие**

Издание 3-е, исправленное,
с MP3-аудиодиском (более 60 упражнений)

Йерушалаим
5770 (2010)

Написание еврейских понятий, имён основывается на первоисточнике, передавая — по возможности — произношение этих слов в иврите. Знак **g** соответствует ивритскому **ג** и читается, как английский **h**.

Заказ книг:

- ✉ *Efim Svirsky, Aish HaTorah, 1, Shvut str., Old City, POB 14149, Jerusalem, Israel*
- e-mail: esvirsky@aish.edu, torahealing@gmail.com
- Asher Rochberger:
 - ☎ +972/0-72-212-1556
 - ☎ +972/0-507-201-940, e-mail: rochberg@gmail.com
 - ☎ 718-506-0284 — прямой телефон для жителей США и Канады

Иллюстрации: *Маргарита Левин*

Работы М. Левин на сайте <http://margaritalevinart.com>

Заказ работ М. Левин:

- e-mail: margarita.rita.levin@gmail.com ☎ +972/0-2-643-2880, +972/0-54-808-1314

סבירסקי יפים

גילגול — מהדורה שלשית מעודכנת עם MP3-דיסק. בשפה הרוסית. — עורך: ברוך אלכסנדר פלוחוטנקו. עטיפה ואיו-רים: מרגריטה לוין. — י-ם: הוצאה לאור "דברים", תשי"ע (2010). — 360 עמ'. — (סדרה "תורה ופסיכולוגיה"). יפים סבירסקי, הרוחני הישראלי המפורסם, מבט יהודי על העולם" ברדיו רק"ע ואורח קבוע בתוכנית יהדות סע הערוץ 9. טרם הוצאת הספר הזה, כתב יפים סבירסקי מספר ספרים אחרים ("ילא דז-שיח, תהום" — בשיתוף סע עיתונאית אינה סטסאל, "חירות ובחירה" וגם "תורה ופסיכולוגיה"), אך את ההצלחה האמיתית נחל דווקא הספר הזה. ניתן להסביר תא ההצלחה הזאת? האם ההתמודדות עם המכשולים הרגשיים בדז-שיח בין בן אדם לבוראו? אולי עצם הנושא גילגול הנשמות לא כל כך מוכר לקורא דובר רוסית? אולי הניסיון שצבר יפים סבירסקי במכון למודעות ר-חנית בניהולו? או שאולי דברים אחרים שהתשובות לשאלות האלה ימצא הקורא לאחר העיון במהדורה ה-3 של הספר.

СВИРСКИЙ Ефим

Перевоплощение. Серия «Тора и психология». — Изд-е 3-е, исправл., с MP3-аудиодиском. — Редактор: Барух-Александр Плохотенко. Обложка и илл.: Маргарита Левин. — Й-м: Дварим, 5770 (2010). — 360 с.

Известный израильский духовный терапевт, ведущий программы израильского радио «Еврейский взгляд на мир» до выхода в начале 2002 года книги «Перевоплощение» уже выпустил несколько других («Вне диалога — пропасть», совместно с Инной Стессель, «Свобода и выбор», «Тора и психология»), но настоящий успех пришёл именно к «Перевоплощению». Что обусловило его? Концепция эмоциональных барьеров на пути диалога человека с Первоисточником жизни? Малоизвестный русскоязычному читателю, увлекательнейший материал о регрессиях в прошлые жизни, материал, собранный из практики руководимого Е. Свирским Института еврейской духовной терапии? Или же упражнения духовного тренинга — практическое пособие по решению духовно-эмоциональных проблем конкретного человека? Получить ответы на эти вопросы сможет читатель, открывающий 3-е издание «Перевоплощения».

SVIRSKY Efim

Transformation. Series «Torah and Psychology». — The 3rd edition, revised, with MP3 audio disk. In Russian. — Editor: Barukh-Alexander Plokhotenko. Cover and illustrations: Margarita Levin. — Jerusalem: Publishing House Dvarim, 5770 (2010). — 360 pp.

«Transformation», by Efim Svirsky, famous psycho-spiritual therapist and lecturer on the Israeli radio program, The Jewish World View, delves into the concepts of emotional barriers that man constructs in his relationship with his Creator and teaches him how to feel his Creator's presence. The book also contains psycho-spiritual exercises to help the reader to resolve their own problems as well as much unknown information to the Russian-language reader about reincarnation. The reader invited to open this third edition of «Transformation».

© Copyright 2001 by Efim Svirsky

© Copyright 2001 by Barukh-Alexander Plokhotenko, editing, book design

ISBN 965-90487-0-x

ר. בנימון זילבר о методике лечения
по системе еврейской духовной терапии

בְּעֵינַי זְעוּתִי טִיפּוֹל בְּאַנְשֵׁים - טִיפּוֹל
עַם אֲנִי קְבָעוֹת רַבֵּי זֵית שְׂעֵפֶה
עַל יְדֵי רַחֲמֵי סְבִירִים קִינּוּ אֲלֶפְסֶנְדֶּר
פְּרִימָר נִי כְּמִטָּן אֲמִוּזָעוֹת עֲצָמִי
אֵינִי רֹאֶה בְּנֵה קְבָעוֹת עֲפִי הַלְבָּה
נִשְׁכַּח אֲנִי עֲנִי אֲנִי שׁוֹכֵלִים
וְיִכְרְכוּ בְּעוֹסֵקִים
בְּנִימֹן זִילְבֶּר

По моему мнению, психологическая помощь людям по разрешению их эмоциональных проблем, оказываемая в Институте духовного самоосознания р. Ефимом Свирским и р. Александром Фридмаром, не противоречит Галахе. Она является действенной. И будут благословенны занимающиеся этим.

Рав Бенцион Зильбер

10 нисана 5765 (19 апреля 2005)

ОТ АВТОРА

Предисловие к 1-му изданию

Эта книга написана как для светского, но открытого духовному поиску человека, так и для посвящённого в основы еврейской традиции. Ведь духовное развитие, рост — постоянный процесс. Даже родившийся в религиозной семье не включается в этот процесс автоматически.

В основу книги лёг практический материал семинара духовного тренинга, проводимого мною в последние пять лет в Йерушалаиме, других городах Израиля, а также бывшего СССР, которому предшествовал 20-летний опыт работы в области психологической и духовной терапии.

Первая часть книги — это расширенный и переработанный вариант моей брошюры «Тора и психология», впервые увидевшей свет в 1996 году, с которой, возможно, читатели уже знакомы. В ней идёт речь о философских аспектах духовного тренинга. Она отвечает на вопросы:

— *Где находится Б-г?*

— *Что блокирует наш контакт с Творцом?*

и показывает направление, в котором нужно двигаться.

Часть вторая — о перевоплощении души — значительно богаче материалом нежели аналогичный раздел брошюры и включает главу о том, что говорят об этом еврейские источники.

Необычна третья часть, в которую вошли **упражнения** духовного тренинга. Для человека, привыкшего читать книгу быстро от корки до корки, может показаться неожиданным появление в данном контексте материала, специально **замедляющего** прочтение и рассчитанного не только на знакомство со своим внутренним миром, но и на возможность его преобразования.

Мне приятно выразить благодарность всем моим учителям, коллегам, ученикам, без которых этот труд не состоялся бы.

Часть первая

«ЭТОТ МИР ПРИДУМАН НЕ НАМИ»

Пути контакта с Творцом

Глава первая

КАК ДОЙТИ ДО ЖИЗНИ ТАКОЙ, или Всё дело в информации

Прежде всего хочу представиться.

Я родился и до семнадцати лет жил в Москве. Окончив биологическую школу, в 1972 году уехал с родителями в Израиль. Но через два с половиной года перебрался в Канаду. Прошло ещё семнадцать лет, и я вновь вернулся в Израиль — уже с семьёй. По профессии психо-, гипнотерапевт и плюс к этому много лет работал в сфере мануальной медицины, занимаясь манипуляциями с костями черепа, внутричерепными мембранами. В общем-то, достаточно редкая специализация — стык физиологии и психологии.

Когда люди узнают об этом, то, глядя на мою кипу, бороду, чёрный костюм, спрашивают: «Ну, слушай, а как же дошёл ты до жизни такой?» Ведь интересно понять, каким образом люди, занимающиеся медициной, психологией, приходят к еврейской традиции — и не когда-нибудь, а сегодня, в начале XXI века.

Я отвечаю одним словом: «**Информация**».

Когда мы с вами слышим слово *иудаизм*, то у нас по ассоциации возникает слово *религия*, а следом, естественно, появляется слово *вера*. Мы знаем, что есть люди верующие, а есть неверующие. Вот тот каким-то образом поверил, а я... мне трудно, не верю я... Такой подход — продукт стереотипов, связывающих в нашем сознании понятие иудаизма с понятиями религии, веры, доставшимися нам от советского атеистического общества, сражавшегося с христианством.

В основе христианства, действительно, очень много связанного с верой, уточню: *слепой верой*. Сами христиане говорят, что не могут доказать свои основополагающие постулаты (например, непорочное зачатие) — и человек должен принимать их на *веру*. На что сражавшийся с христианством атеизм заявлял: смотрите — у них всего лишь только *вера*, а у нас *чистые знания*.

Иудаизм же утверждал всегда: **то, что Б-г существует, нужно знать, НЕ ВЕРИТЬ, А ЗНАТЬ.**

Чем отличается слепая вера от знания, которое можно рационально осмыслить, перепроверить, применить в повседневной жизни?

Знание предполагает какую-то информацию.

Моя задача именно в этом — дать вам ту информацию, которую вы не сумели получить (из-за специфики воспитания, из-за того, что её от нас скрывали), попытаться помочь вам разобраться в тех вещах, которые мне удалось изучить благодаря тому, что, покинув Советский Союз и проведя на Западе полжизни, я получил свои нынешние знания, вот эту вот **информацию**.

Тем более, что большинство вещей, описанных в этой книге, не являются чисто теоретическими знаниями. Это путь, по которому я шёл, иду и по которому помог и помогаю пройти другим.

Наш интеллект зачастую подспудно управляется нашими эмоциями. Мы будем говорить об этом дальше. Пока же, если у вас возникают трудности с чтением отдельных частей книги, появляется несогласие, спросите себя, действительно ли это несогласие интеллектуальное (что вполне допустимо), или же эти возражения идут от эмоций. Вам самим будет интересно и важно с этим разобраться.

В качестве примера вспомню ответ, данный равом Ноахом Вайнбергом, главой йешивы «Эш га-Тора», на вопрос о чисто рациональных доказательствах существования Б-га. «Я приведу эти рациональные доказательства, — сказал он, — при одном условии: у вас в жизни после этого ничего изменится». — «Как, — воскликнул спрашивавший, — в моей жизни изменится ВСЁ!» — «Тогда, — улыбнулся рав Вайнберг, — никаких чисто рациональных доказательств для вас существовать не может».

Что он имел в виду?

Все эмоции и привычки этого слушателя будут кричать, топтать ногами и возмущаться. Если рав прав, то человеку придётся меняться. О каком холодном рациональном подходе тут может идти речь...

Глава вторая

ЧТО БЫЛО ДО

Б-г как единый источник

Эту историю обычно рассказывают как анекдот. Но на самом деле она, что называется, имеет место быть.

Приходит атеист к раву и говорит:

— Ребе, я не верю в Б-га.

Рав смотрит на него:

— Ну и что? Я тоже не верю в бога.

Тут у атеиста, образно говоря, челюсть отвисает:

— Ребе, как же так, вы не верите в Б-га, вам вроде по статусу положено верить, по профессии вашей?

На что рав отвечает:

— *В того бога, в которого вы не верите, я тоже не верю».*

Когда я встречаю людей или из бывшего Советского Союза, или в бывшем Советском Союзе и они заявляют, что не верят в Б-га, я прошу: «Расскажите мне о боге, в которого вы не верите». И буквально через пару минут говорю им то же самое, что и рав из истории: **«В того бога, в которого вы не верите, я тоже не верю».**

Или же мои собеседники говорят: «Знаете, меня не интересует иудаизм». Я отвечаю: «Хорошо, но могли бы вы рассказать мне об иудаизме, который вас не интересует». И через те же пару минут их пояснений я говорю: «Если бы иудаизм был таким, как вы описываете, меня бы он тоже не интересовал».

Теперь займёмся вопросом, *что же такое иудаизм на самом деле?*

Во-первых, уточним, *что имеет в виду иудаизм под понятием Б-г?*

Более трёх тысяч трёхсот лет в лексиконе евреев слова *Всевышний, Б-г, Творец*. Но где находится этот Б-г? Вот в данный момент где Он? Задайте этот вопрос другим людям — и увидите, что ответы потрясающе разнятся. Очень многие скажут, что Б-г везде, кто-то, что Б-г в душе, кто-то, что Б-г на небе, кто-то признается, что он просто не знает, где находится Б-г.

Но если человек говорит, что Б-г везде, тогда я задаю вопрос: а в столе, вот в этом столе есть Б-г или нет? И очень часто отвечают: в столе, конечно, нет. То есть Б-г в живых предметах есть, а в столе его нет и быть не может.

Есть люди, которые говорят, что, если Б-г везде, то логично предположить, что Он и в столе тоже. Тогда я спрашиваю: а где в столе? И отвечающий начинает теряться. Одна девушка ответила: а Он на молекулярном уровне. Выходит, если мы посмотрим в микроскоп, то при определённом увеличении нашему зрению предстанет машущая рука: мол, наконец, ты меня нашёл!

Оказывается, многие люди не очень представляют, что имеется в виду под понятием *Б-г*.

Посмотрим, что по этому поводу говорит еврейская традиция.

Если спросить знающего человека на Западе, что дал миру иудаизм, то он ответит двумя словами: «*Этический монотеизм*».

Что же такое монотеизм (единобожие) в традиционном еврейском понимании?

Наличие единого источника, дающего энергию и поддерживающего всё, что существует.

Мы со школьных лет знаем, что вся материя состоит из молекул, молекулы из атомов, а те, в свою очередь, — из элементарных частиц: электронов, протонов, нейтронов и т. д. Стол, воздух, вода, человеческое тело, Земля, далёкие звёзды и прочие разные по своим качествам, характеристикам вещи, сотворённые в этой Вселенной, состоят из совершенно идентичных элементарных частиц — и нет между ними разницы. То есть всю материю абсолютно на уровне элементарных частиц составляют одни и те же кубики. (Замечу в скобках, что лет двести назад утверждавшего подобное сочли бы за мистика.) Физиков всё это очень сильно впечатлило, и они задались вопросом: а может быть, эти элементарные частицы состоят из ещё более простых составляющих? И, действительно, эти составляющие сегодня найдены, они называются кварки, лептоны.

Или обратимся к законам взаимодействий. В XIX — начале XX века было найдено множество законов, дотоле неизвестных. И, исходя из этого, учёные заговорили о том, что мир намного более сложен, чем прежде казалось. Что верно. Но потом стали находить суперобъединяющие законы. И уже несколько десятков лет назад физики на вопрос, сколько существует фундаментальных сил, из которых можно получить все остальные, отвечали: четыре. Потом нашли, что две из них сводятся воедино, и фундаментальных сил осталось три. Сегодня актуальна теория о том, что сводятся вместе ещё две силы. И теперь уже речь идёт о том, что остающиеся две фундаментальные силы не существуют как взаимонезависимые. Физики заявляют, что они пока не могут доказать, но есть основания

полагать, что эти две силы вытекают из единой. Например, Эйнштейн искал эту силу всю жизнь, создав «теорию единого поля». Сегодня так называемое фундаментальное направление науки указывает на то, что чем глубже человек забирается в сущность материи, тем больше приходит к выводу о её **единстве**.

Стоп, подождите! О единой силе, с помощью которой объясняется всё происходящее во Вселенной и о которой вдруг вспоминают учёные, мы где-то уже слышали.

Выясняется потрясающая вещь. Три тысячи триста с лишним лет назад весь еврейский народ получил неким образом¹ непростую информацию о том, что всё, что мы с вами видим, всё существующее вытекает и получает свою энергию из единого источника и постоянно им поддерживается. Ответ на вопрос: «*Есть ли Б-г в столе?*» звучит очень парадоксально: **в этом столе, кроме Б-га, ничего нет. А точнее: в этом столе, кроме Б-жественного проявления, ничего нет.** То есть, если в этом столе есть хоть один электрон, хоть один протон, хоть один нейтрон, который получает свою энергию из другого источника, не того самого единого, — значит, есть в мире два источника энергии, а это значит, что есть два бога. Но, говорит нам иудаизм, двух богов не существует. Всё, что выходит, выходит из единого источника. Однако это только пол-ответа.

Вторая половина звучит ещё более странно. Всё существующее в мире является проявлением Творца. *А где находится сущность Творца?* Говорит сегодня наука, что время, пространство, материя тоже созданы. Получается, мы даже вопроса о том, где же сущность Творца, задать не можем. Почему?

Обратимся к проблеме «Курица и яйцо».

Курица сама себя создать не могла. Яйцо тоже само себя создать не могло. Значит, то, что создало и курицу, и яйцо, принципиально отличалось и от курицы, и от яйца. Все вы слышали о «*Теории Большого взрыва*», о том, что шестнадцать миллиардов лет назад произошёл Большой взрыв и в его результате появились материя и — как её свойства — время и пространство. То есть тот, кто создавал материю, время и пространство, до создания материи, времени и пространства находился **вне** материи, **вне** времени и **вне** пространства, потому что этих трёх категорий не было. Вопрос «*Где?*» обращён к пространству. Но когда его нет, то нельзя и задать такой вопрос.

¹ Каким — мы с вами поговорим чуть позже.

Говоря о создании материи, времени, пространства, я намеренно неточен, ведь **до** создания времени не было этого **до**. И потому не стоит вопрос, а **что было до того: не было** этого **до того**. Спросите, что было до того, как Творец создал этот мир, что создало Творца? **Понятие Творения** — это **понятие во времени**. При разговоре о сущности Творца, которая существует вне времени, вне пространства и вне материи, нужно помнить, что все эти понятия *до—после, тут—там* совершенно не имеют места.

Иудаизм утверждает, что **сущность Творца** нашим умом понять невозможно, поскольку мы оперируем совершенно иными понятиями². Единственное в нашу поддержку — наличие у человека души. Человек может научиться использовать её как инструмент познания. А так как душа тоже находится вне времени, материи и пространства, то мы можем научиться познавать вещи, которые находятся вне этих категорий. Этим занимается Кабала*³, которая, в том числе рассматривает, как из абсолютного единства, которое находится вне времени, вне пространства и вне материи, появилось всё, что существует.

Мы же поговорим о том, *что находится в нашей Вселенной, о проявлениях Творца здесь и сейчас*.

И теперь я хочу, чтобы вы задумались о том, что ведь современный, образованный человек, зачастую, по взгляду на жизнь является идолопоклонником.

Даже если человек говорит, что он верит в Б-га, и даже когда говорит, что Б-г един, он имеет в виду, как правило, что есть мир, а есть некая единая сила, которая этим миром управляет. И вот она-то и есть «Единый Б-г», но мир (материя) и Б-г — это две

² Когда Моше просит Творца показать ему пути Творца, чтобы «узнать» Его, Создатель отвечает: «...потому что не может увидеть Меня человек и остаться в живых. ...и увидишь ты Меня сзади — но лицо Моё не будет увидено тобою» (Шмот, 33:20—23).

Поскольку у Творца нет лица, спины, то о чём идёт речь?

Одно из объяснений — в следующем. Лицо — это самое внешнее, что есть у человека, но через глаза открывающее самое сущностное. Творец говорит Моше: Я покажу тебе весь смысл и ход истории от начала до сегодняшнего дня, таким образом ты поймёшь Мои пути, но увидишь Меня сзади. А вот будущее во всех его деталях ты не можешь увидеть. Ты не можешь быть на уровне, находящемся полностью вне времени, и видеть прошлое, настоящее и будущее «одномоментно», как фильм, перед собой. Ибо находясь вне времени, ты будешь вне пространства и вне материи, то есть, как и сказано, не сможешь жить.

³ Звёздочкой отмечены еврейские термины, понятия, названия, имена еврейских мудрецов, объяснения которым даны в конце книги в *Глоссарии*.

разные вещи. И в этом и заключается идолопоклонство. Потому что из существования мира и Б-га как двух разных категорий вытекает и существование двух разных сил, но такого быть не может. Это противоречит монотеизму, который свидетельствует, что сам мир является проявлением Творца. Не только Творец управляет миром, но Он и создал его Сам из Себя. Ничего, кроме самого Творца, нет и быть не может. Пример с гончаром, который лепит что-то из глины, в данном контексте не работает. Мол, существует гончар, который может сделать из глины всё, что хочет, но есть глина, существующая сама по себе и без гончара. Иудаизм же говорит, что ни одна элементарная частица, а значит, и атом, молекула — ничто не может существовать, если не будет постоянной подпитки от единого источника. Так что гончар должен лепить всё из собственной руки, ведь ничего, кроме него, не существует.

Глава третья

КОНТАКТ? ЕСТЬ КОНТАКТ!..

Связь с Творцом

Хочет ли Творец прямого общения с человеком?

Понятно, что, если бы Творец не хотел, то Он, создав нас, сделал бы так, чтобы мы не знали о Его существовании и никогда бы не узнали.

Допустим, мы разводим кроликов (ни в коем случае не хочу сказать, что человек — всего лишь кролик) и не хотим, чтобы кролики знали о нашем существовании. Для этого ставим некую автоматическую систему, которая подаёт им корм, питьё, убирает помёт и т. д. Что знает вновь родившийся кролик? Он знает — для него это закон природы, — что, когда нажмёшь лапой на педаль, выпадает морковка. Замечательно! А вот отсюда, знает кролик, идёт вода, всегда, когда нажмёшь, идёт, всегда работает — закон природы. Замечательно! Но в этом всё его знание. Пожелай мы наблюдать за кроликом, мы бы поставили какую-нибудь скрытую камеру и знали бы о каждом его движении. А он бы о нашем существовании не знал.

Творец мог бы сделать то же самое. Но не сделал. Откуда это известно? Так мы же с вами сейчас беседуем о Нём.

Но хочет ли Творец прямого общения? И что значит «*Творец хочет*»? Поскольку всё появляющееся в этом мире появляется только потому, что Творец этого хочет, вопрос надо сформулировать так: *Создал ли Творец возможность прямого общения, при котором я говорю с Ним, Он говорит мне и я Его слышу, понимаю и т. д., и т. д.?*

Задайте этот вопрос друзьям, знакомым. Ответы получите самые разные. Еврейская же традиция говорит однозначно, что да, **человек создан с возможностью прямого общения с Творцом**, более того, это **нормальное** человеческое состояние. *Адам ришон* (на иврите — *первый человек*) имел возможность общаться с Творцом. А он — архетип всего человечества. После него жили пророки. Наши праотцы Аврагам, Ицхак и Яаков тоже были пророками. Моше общался напрямую с Создателем. У евреев даже существовали школы пророков. Так же, как ныне юноши и девушки после окончания школы идут в вуз, тогда молодые люди и девушки шли в школу

пророков. Знаете сколько пророков было у нас? *По меньшей мере, миллион двести тысяч человек получали пророчества*⁴. А ещё больше было людей, которые находились на уровне пророчества или на очень близких уровнях.

Что такое пророчество?

Это прямой контакт со Всевышним. То, что человек может видеть будущее или ему показывается какое-то будущее, — результат такого контакта. Однако совсем не значит, что предсказатель будущего и есть пророк. **Самое главное в пророчестве — это выход на прямую связь с Творцом.**

Почему нам известно лишь о пророках, описанных в ТаНаХе?*

Дело в том, что им были даны некие данные о конце времён. Было сказано, что вот это пророчество о конце времён и потому надо записать его, чтобы люди видели, помнили и знали. Читавшие ТаНаХ помнят, что Шаул, первый царь Израиля, будучи помазан на царство, увидел множество людей, которые шли и пророчили. Он тоже какое-то время пророчествовал, а потом перестал, то есть достиг уровня пророчества, а потом спустился с него.

Итак, Творец всеислен, Он везде и всегда, то есть здесь и сейчас, Он создал человека с возможностью прямого контакта, Он хочет этого прямого контакта.

Почему же тогда нам так сложно сегодня контактировать с Творцом?

Это, я считаю, фундаментальный жизненный вопрос, потому что, если мы с вами можем выйти на источник знания, добра, всего самого лучшего, что есть в мире, то это — одно из наиболее важных дел, которые можно совершить в своей жизни.

Для ответа на этот вопрос нужно разобраться, *что такое человек.*

Говорит наша традиция, что мы созданы по образу и подобию Творца. И мудрецы спрашивают, *что же такое образ и подобие?*

Подобие означает схожесть каких-то качеств.

В связи с этим рассмотрим два очень важных момента.

Первый: что мы знаем вообще о Творце?

Одно точно: *если Он существует, то Он Творец.*

Посмотрите на этот мир, на природу, на эти сотни тысяч видов насекомых, деревьев, посмотрите на планеты, звёзды, на этот потрясающе красивый, гармоничный мир. Мы ведь не понимаем и

⁴ Талмуд*, трактат «Мегила», 14а (лист 14-й, с. 1-я).

миллионной доли его сложности, зато понимаем, какой потрясающий творческий потенциал есть у Создателя. И, будучи созданными по подобию Создателя, мы имеем такой же творческий потенциал. А что было бы самым страшным, самым плохим для человека с таким творческим потенциалом? Быть созданным в мире, где уже всё закончено, всё готово. Представьте себе: человек спрашивает у Творца, как он может реализовать свой творческий потенциал, а Творец говорит: да никак не можешь, всё уже готово! Естественно, человек поинтересуется, сделан ли уже пистолет, и решит сейчас же пулю себе в лоб пустить. От скуки. Действительно, что может быть бессмысленней, чудовищней невозможности творить при огромном творческом потенциале? И поэтому Творец предлагает: Я специально оставляю мир незавершённым, Я его творю в развитии. Чтобы ты, человек, мог использовать свой творческий потенциал. Так ты становишься партнёром Создателя и завершаешь этот мир.

Однако здесь есть *ещё один очень важный момент* — *наличие свободы выбора*.

У Творца была абсолютная свобода выбора творить этот мир или не творить. Он абсолютен, идеален, и для Него не существует нехватки чего-нибудь. Он построил мир не из-за нужды, не из-за необходимости — это была абсолютная воля творить или не творить. И человек создан тоже с такой же степенью свободы.

Эта свобода творить или разрушать представляет собой две стороны одной и той же монеты. Мы с вами не можем создавать что-то из ничего. Мы берём что-то, что уже существует, разбираем его на составные части и собираем заново. Но если у нас есть возможность разобрать, то при наличии возможности выбора мы имеем возможность не собирать, а это уже есть разрушение. Или мы можем разобрать на составные части, а потом собрать не так, как хотел Творец (дабы достичь гармонии мира развивающегося), а как нам нужно, поставив себя, не дай Б-г, в центр творения. Мол, конечно, лучше всего, чтобы никто законов не нарушал, но если все не будут законы нарушать, а я единственный их нарушу с выгодой для себя, то ничего страшного. Проблема в том, что, поскольку такой подход используют все, всё идёт наперекосяк — и человек никогда не выигрывает. Однако идея именно в том, что у нас есть возможность творить и разрушать. Достигнув какого-то уровня знания, когда мы можем материю разлагать не только на атомы, но и на их составные части, мы получаем доступ к ядерной энергии, и тогда у нас появляются не только новые возможности для творче-

ства, но и колоссальные возможности для разрушения⁵. Парадоксально, но они идут вместе: потенциал творчества и потенциал разрушения. Лишая человека возможности разрушения, лишаешь его также возможности творчества.

Итак, человек создан с колоссальным творческим потенциалом: по образу и подобию Создателя и с возможностью свободы выбора.

⁵ Недавно я увидел статью о создании прибора по типу синхрофазотрона, разлагающего материю на мельчайшие составные. Учёные надеются увидеть, что же было в самом начале Большого взрыва.

Небольшая проблема. В результате эксперимента может появиться античастица, которая, если достигнет критической массы, может «съесть» всю материю Вселенной, превратив её в себе подобное — антиматерию. Учёные, правда, говорят, что вероятность этого мала. Это утешает...

Глава четвёртая

ФОКУСЫ ЗМЕЯ И ЛЕЧЕНИЕ СИМПТОМОВ

Причина промаха первого человека

Что произошло с первым человеком после создания?

Мы рассматриваем его историю потому, что она архетипна, то есть то, что происходило сначала с Адамом⁶, позже происходило и происходит со всем человечеством, включая нас. Значит, речь не о каких-то сказках, а об очень глубоких концепциях, которые важны для нашего сегодняшнего развития.

Итак, Адам помещается в райский сад. А там выращено дерево познания добра и зла. Творец предупреждает Адама, что тот может есть со всех деревьев за исключением этого. Предупреждает и оставляет всё, как есть. Почему? Если Творец не хотел, чтобы первый человек ел с дерева познания добра и зла, так не выращивал бы его вообще. Или растил бы в другом месте, или, в конце концов, если уж так надо было вырастить его именно в середине сада, обнёс бы забором, крувимов (ангелов) поставил и ещё что-то в подобном духе. Нет, Творец ничего этого не делает. Почему? Ответ, как многие уже догадались, парадоксален и прост: **из-за свободы выбора**. Чтобы у человека существовала свобода выбора, должно существовать хотя бы одно «нет». В противном случае человек либо становится роботом, либо попадает в положение беспомощного ребёнка, у которого забрали всё, что он может даже теоретически испортить, — так это уже не человеческая жизнь. Потому-то Творец и говорит ему: вот дерево, пожалуйста, не ешь с него, иначе в мир придёт смерть, то есть ты начнёшь разрушать, — так не делай этого!

Творец оставляет всё, как есть, ради свободы выбора человека.

Приходит *нахаш* (змея) к *Хаве*⁷ и вопрошает: *не правда ли, что Творец запретил вам есть со всех деревьев сада?* И та отвечает, что **со всех** деревьев есть **можно**, а вот с **одного** — **нельзя**.

⁶ Напомню, что *адам* אָדָם на иврите — человек. Договоримся, что будем использовать это слово для именованья *первого* человека и в таком контексте будем писать его с большой буквы.

⁷ На иврите именно так звучит имя первой женщины. חוה *Хава* (от לחיות *лахавот*/переживать, испытывать), то есть живущая в гуще жизни, дающая жизнь.

*Почему змей говорит так? Почему он начал именно с такого вопроса? На какую **больную мозоль** он давит?*

На ту же самую — по имени **Свобода**. Неужели вас так ограничили, говорит змей. А женщина уточняет: нет, нас ограничили только в одном. То, что делает змей, называется в психологии **психологической перефокусировкой**.

В чём её суть?

Животные, к примеру, могли есть с дерева познания добра и зла, потому что они ничего изменить не могут. А мы подобным действием можем принести в мир зло, и, значит, у нас есть выбор между добром (не есть) и злом (съесть и разрушить). И в этом залог нашей свободы. Первая женщина **должна была сказать змею: ты знаешь, нам запретили есть с одного дерева и в этом запрете и есть залог нашей свободы**. Психологическая перефокусировка заключается в том, что змей заставляет её увидеть эту заповедь-запрет не как часть свободы, а как запрещение. И женщина начинает чувствовать, что ей чего-то недодали. В такой ситуации любому человеку захочется именно этого недоданного. Так Хава съела с дерева познания добра и зла сама и дала плод Адаму, и тот тоже съел. У него была свобода выбора, и он съел.

Ещё раз обращаю внимание: описанная ситуация архетипна. Подобное мы видим в нашей жизни. Тот же самый змей (в русской традиции его называли *змеем-искусителем*) — голос внутри нас — говорит человеку: несчастный ты, неужели тебя так ограничили? Всеми этими заповедями, законами шабата: это делай, того не делай. Посмотри на других людей: они могут есть, что хотят, а у тебя законы кашрута и т. д. и т. п. Бедные евреи! **И вслед за этим голосом** мы начинаем себя жалеть, **мы начинаем видеть**, что нас «ограничили». А ведь в ответ надо всего лишь понять, что каждый запрет — это возможность для проявления нашей свободы. Нет никакой проблемы с субботой, кашрутом, потому что душа еврея имеет возможность доступа к духовной энергии шабата, кашерной еды, которую надо реализовать. Тем, что я соблюдаю шабат, ем кашерную пищу, я могу что-то исправить, что-то создать, а нарушением могу что-то испортить.⁸

⁸ Так как душа нееврея не имеет доступа к духовной энергии шабата или кашерной пищи, то он ничего не может испортить, и поэтому может делать, что захочет. Если же нееврей переходит в иудаизм (это может любой), у него появляется этот доступ, а с ним соответствующие последствия.

На самом деле **каждый из этих запретов — дополнительная степень свободы**. Сделаешь, как сказал Творец, — будет в мире добро, не сделаешь — можешь разрушить. Это и есть **настоящая свобода — осмысленный выбор для достижения Цели**. Если нет понимания Цели в жизни — нет и свободы. Наибольшее количество вариантов, не ведущих ни к какой цели, это не свобода — это суррогат, это не больше чем ощущение освобождённости. Это то, что нам часто подсовывает змей.

Причин, по которым съел плод с дерева познания добра и зла первый человек, много. Мы рассмотрим сейчас одну из них.

Адам рассуждал примерно так:

«Конечно, легко быть праведным человеком, когда ты живёшь в райском саду: у тебя нет доступа к познанию добра и зла, оно вне тебя. Нет, знание о добре и зле есть, но внешнее, а познания-то нет — ведь оно является внутренним опытом. Если я съем с дерева, добро и зло зайдут в меня. А поскольку я знаю, что нет зла, которое бы имело свой собственный источник (всё зло появляется из того же самого источника, что и добро), то смогу всё зло переделать в добро».

Такое рассуждение в первой своей части было верно. Мы говорили, что нет ничего, что не получало бы энергию из одного и того же источника, а из этого вытекает, что **нет и зла, которое получало бы свою энергию из другого источника нежели добро. Энергия в принципе нейтральна**. В том же самом уране, пока мы его не расщепили. Потому что, получив доступ к его ядерной энергии, мы можем использовать её как на доброе дело (для целей творческих и продуктивных), так и во зло (для разрушения). Вопрос только в векторе. Это-то и имел в виду Адам:

«Когда я получу доступ к познанию добра и зла, когда они станут частью меня, я перенаправлю всю негативную энергию — и она станет позитивной. И тогда я закончу творение Вселенной. Тогда я стану по-настоящему праведным человеком, тогда выполню своё предназначение».

Прав ли Адам? И да и нет.

Прав в том, что должен был съесть плод с дерева познания добра и зла и перенаправить энергию. В этом было его предназначение. А не прав был вот в чём. Творец, говорит нам устная традиция, сказал ему: *«Не ешь пока с дерева познания добра и зла. Ты слишком молод»*. Запрет не был вечным. Устная традиция продолжает: человек должен был дождаться шабата и тогда был бы более

зрелым — и Творец разрешил бы ему съесть с дерева познания добра и зла, и никакого зла от этого бы не произошло.

Дело в том, что информация не нейтральна. Очень часто, когда человек получает информацию слишком рано, он, что называется, может быть убит ею. Почему мы не говорим детям о каких-то страшных вещах, преступлениях, извращениях, ведь когда-нибудь же они узнают об этом? Потому что в раннем возрасте особенно велика опасность покалечить ребёнка такими знаниями. Так получилось и с первым человеком. Он не учёл, что, съевши с дерева познания добра и зла, получит не только все знания добра, но и все знания зла, а они могут его искалечить, он может не выдержать, упасть.

Одна из проблем, на которых сломались Адам и Хава, — сексуальная энергия. Раньше они были нагие и не стыдились, а теперь *«открылись глаза обоих, и узнали, что наги они, и сшили листья инжира [смоковницы] и сделали себе пояса»* (Бе-решит, 3:7⁹).

Но что особенного произошло? Что такое сексуальная энергия? Она даётся человеку Творцом с заповедью *«Плодитесь и размножайтесь»* (Бе-решит, 1:28). Она приносит человеку максимальное удовольствие, максимальную близость к другому человеку: муж и жена воссоединяют первого человека (первоначально первый человек был создан мужчиною и женщиной), становятся единым. В результате реализации этой энергии материализуются в этом мире — через детей — новые души. Это фантастическая, чистая, святая, приятная, самая замечательная энергия, которая только есть в мире. Что в ней плохого? Ничего. И первый мужчина, и первая женщина это знали и не стыдились.

Но после того, как они съели с дерева познания добра и зла, то увидели, что будет, если повернуть её вектор на 180 градусов. И оказывается, что та же самая сексуальная энергия, но обращённая в другую сторону, становится самой грязной, самой низкой, самой подлой, самой кровожадной энергией, которая только есть. Вспомните об убийствах, изнасилованиях, интригах, которые также были связаны с сексуальной энергией. Узнав это, что должны были сделать Адам и Хава? Взять эту грязную, чёрную энергию и развернуть её на 180 градусов. Они же взяли набедренные повязки и закрылись: мол, нам стыдно. Проблема ушла? Нет, осталась, только её не видно, вернее, не так в глаза бросается. Этот процесс назы-

⁹ Так принято обозначать цитаты из Торы. В данном случае цитата взята из книги первой, называющейся *«Бе-решит»* («В начале») из главы 3-й, стих 7-й.

вается «первое симптоматическое лечение». Причину не нашли, зато симптомы нивелируем.

Второе, что они сделали, — спрятались среди деревьев сада. И сказано, что голос Б-га идёт по саду и спрашивает Адама: *«Где ты?»* (Бе-решит, 3:9). Всеми комментаторами задаётся вопрос: *Что значит: «Где ты?»?*

Выше мы сказали, что Адам существует потому, что весь вплоть до мизинца получает свою энергию от Творца. **Что, Всевышний не знает, где Адам? Он так хорошо спрятался?**

Необходимо понять, что в данной ситуации демонстрируется очень важный принцип, в соответствии с которым устроен весь мир: *«Мида кэ-негед мида» («Мера за меру»)*.

Б-г дал первому человеку свободу выбора. Адам захотел спрятаться. Значит, **Творец должен создать ему видимость пустого пространства, в котором можно прятаться**. Без этой видимости Адам бежал бы направо, а Создатель говорил бы: «Я здесь», Адам — налево, а Творец: «А Я здесь тоже». Человек пытался бы нырнуть куда-то вниз, а Творец бы и тут сообщал: «Я везде!» А если везде, то значит, нет свободы выбора, нет отношений. Потому что отношения возможны, только когда у обоих партнёров есть выбор между возможностью иметь их и возможностью не иметь.

Итак, Творец здесь и сейчас, то есть Он всегда хочет общения. **Проблема** не в том, где Творец, а **в том, где мы**. Ибо вопрос первому человеку *«Где ты?»* обращён и к нам сейчас, в каждый момент нашей жизни. Иногда это называется голосом души. Особенно когда человек знает, что он делает что-то аморальное, нехорошее, — вдруг внутри раздаётся: «Где ты? Что ты делаешь?» И человек начинает судорожно искать, как уйти от ответа: «Я занят, уйди, не мешай». Мы начинаем прятаться. Мы становимся очень занятыми, мы не разговариваем со своей душой. Но этот голос звучит для нас всегда: *«Где ты?»*

Задача человеческой жизни — посмотреть, где мы поставили препятствия, где прячемся. Всё зависит от нас. Где мы воздвигли ворота, о которых Творец говорит: «Если ты закрыл дверь, Я могу только постучаться. Откроешь — замечательно, нет — Я могу только постучаться сильнее. Но открыть должен **ты!**» Причём Творец говорит, что не обязательно открывать полностью. Даже если приоткроешь на булавочную головку, Он распахнёт настежь. Но, подчёркнём, хотя бы на булавочную головку мы должны приоткрыть сами, иначе не будет свободы выбора, а без неё мы не будем людьми.

Глава пятая

ПРИОТКРОЙТЕ ДВЕРЬ

Уровни барьеров на пути диалога

Где же мы поставили «двери»-барьеры на пути диалога с Творцом?

*Оказывается, они на пяти уровнях: **первый** — это уровень веры, **второй** — интеллекта, **третий** — эмоций, **четвёртый** — действий, **пятый** — духовный уровень.*

Познакомимся с ними.

Первый уровень — веры.

Очень часто изначально вера у человека не вытекает из интеллектуального анализа. Поэтому работать с ней нужно не на уровне интеллекта. Человек, может быть, никогда не анализировал, как сформировалась та или иная концепция, вызывающая у него те или иные ощущения. Мироощущение же — мировоззрение очень часто вырабатывается на основе мироощущения — складывается очень рано. Важные мировоззренческие положения формируются уже в возрасте трёх—семи лет. (Об этом свидетельствуют почти все психологические школы.) Например, рядом с ребёнком постоянно мама, и дарит она ему любовь. Вот и складывается у него ощущение, а за ним и мировоззрение, что мир — хорошая штука. Ну, а при противоположных условиях и результат противоположный. У ребёнка может сложиться ощущение от мира как от места, потенциально опасного. Оно чуть позже может трансформироваться в мировоззрение. Не здесь ли объяснение тому, почему один всегда видит, что стакан наполовину полон, а другой — что наполовину пуст.

Самая первая информация — есть ли Творец или нет Его, ощущаю ли я Его или нет, живу ли этим ощущением или нет — появляется или наоборот не появляется в очень раннем возрасте. А так как дети практически всё, что получают от учителей или родителей, принимают на веру, то огромное количество людей, выросших в Советском Союзе, **детьми поверили в то, что Б-га нет**: нам сказали, а мы поверили. И вот эта детская, что называется, незамутнённая вера у многих осталась по нынешний день.

Или как происходило в последнее десятилетие, когда не говори-

ли, что Б-га нет, но тем не менее родители жили так, будто Его нет: не обращались за помощью к Нему, не вели диалог с Ним... И ребёнок, наблюдая за жизнью родителей и не видя присутствия в ней этого незримого Б-жественного начала, **решил, что Б-га нет**. Но это решение — тот же самый акт веры.

Вера, как вы знаете, может быть слепа, она может не реагировать на аргументы. И поэтому, повторю, в первую очередь надо смотреть, откуда пришли к нам, под чьим влиянием складывались наши фундаментальные мировоззрения в детстве.

Второй уровень, на котором находятся препятствия на пути диалога с Творцом, — **уровень интеллекта**.

Вера — это аксиомы, то есть положения, которые мы принимаем без доказательств. Под интеллектом же мы будем подразумевать — для простоты — логическое мышление. **Интеллект как возможность логического мышления — это теорема, то есть положение, требующее доказательств.** Теорема вытекает из аксиомы.

Из-за чего происходит у нас сбой на уровне интеллекта?

Во-первых, из-за недостатка информации. Человек может сделать неправильные выводы из-за того, что у него недостаточно информации, чтобы сделать правильные логические заключения.

Во-вторых, даже если человек может правильно строить логическую цепочку, но исходит не из той аксиомы (веры), то и придёт он не туда.

Пример из советского *вчера*. Мальчик оканчивает школу, хорошо оканчивает, идёт в институт, через пять лет поступает в аспирантуру, три года учится там, потом защищает кандидатскую, докторскую, пишет статьи. То есть десятки лет человек живёт, интенсивно работает, убеждает других людей в правоте идей какого-нибудь марксизма-ленинизма. Он что — глуп? Совсем наоборот. Тогда как же он может продуктивно, творчески трудиться столько времени в науке, которая не существует? Ответ очень прост. Когда после школы он поступил в один из идеологических вузов, он принял на веру некие аксиомы марксизма-ленинизма. Не взять он их не мог. Потому что, как правило, не имел, живя в тоталитарном обществе, знаний о других философских подходах, концепциях. И даже если бы имел и потому не взял бы на вооружение «единственно верное учение», его бы «взяли», или — в лучшем случае — не стал бы он научным работником, не сделал бы карьеру. Взяв же эти теории как аксиомы, всё остальное он строил уже на их основе, делая это вполне логично. И в этом мире он мог кого-то побеждать,

быть более последовательным, логичным, чем его оппонент и т. д. и т. п. Прошло несколько десятков лет, пока большинство людей увидели, что идут не туда.

Важно понять, что увидев, что, несмотря на вроде бы правильные расчёты, мы в результате пришли не туда, должно заново посмотреть основы. Это **одна проблема интеллекта — то, что он не самостоятелен, а базируется на аксиоматике.**

Следующая проблема интеллекта — зависимость от эмоций и привычек.

Наш мозг очень быстро просчитывает логически, что идёт за чем: это — так, это — так, а это — так. И достаточно быстро он говорит человеку, что если существует Творец, то человеку придётся меняться. И внутри возникает возражение: «Ты что — с ума сошёл?» — это голос эмоций, привычек. Придётся же ломать те привычки, менять те эмоции, что формировались годами: «Что, в конце концов, скажет твоя любимая тётя?!» Какое отношение это имеет к правде, к истине? Никакого. Как меня будут воспринимать, какая у меня станет жизнь — это чистые эмоции.

Что побеждает, когда интеллект сталкивается с эмоциями, привычками? Ответ: когда как. Очень часто — эмоции и привычки.

Пример с заядлым курильщиком. Сегодня существует масса научных данных о вреде курения. Так что не проблема сесть и убедить курильщика за час или два, что его любимое занятие потрясающе вредно. И он согласится, он сдастся, у него не будет никаких интеллектуальных опровержений сказанному. И что произойдёт? Человек разнервничается и, чтобы успокоиться, пойдёт покурит. Потому что привычки и эмоции очень часто не имеют никакого отношения к интеллекту.

Убедить человека интеллектуально, что вы правы, зачастую не так трудно, но помочь ему преодолеть барьеры в эмоциях и привычках оказывается намного сложнее. Здесь люди ставят массу заслонов.

Видит человек объявление о лекции о вреде курения и рассуждает так: а) я курю; б) я хочу сохранить здоровье; в) есть новая информация, что может быть вредно, значит, нужно пойти её получить. Но встречное возражение протестует: «Ты что делаешь? Тебе расскажут, что это вредно, тебе ж придётся бросать, а это так трудно. Не ходи!»

И было б ещё полбеды, если бы наш интеллект признавал поражения: ну ладно, я слабый, а эмоции и привычки сильные... Но

интеллекту это не нравится, тогда что он делает? Создаёт следующую линию защиты. Человек начинает вспоминать всё, что он обязательно должен сделать: вот уже три месяца (два дня, полгода) он этого не делал. И дальше он приходит к выводу: «К сожалению, я очень занят. Вот на следующую лекцию обязательно пойду».

Ещё одна линия защиты. Человек поворачивается к объявлению спиной, а дальше идёт внутренняя установка: «Забыть!» И человек забывает об этой информации моментально. То есть наш мозг, используя всё ту же самую логику, начинает нас же и запутывать. Вот она, проблема интеллекта.

Третий уровень барьеров на пути диалога с Творцом — эмоции.

Как мы с вами можем закрыться от Творца на эмоциональном уровне?

Представим себе атеиста, то есть человека, верящего, что Б-га нет, зимней ночью в поле созерцающего звёзды:

«Каждая звезда — это гигантское солнце. (Правильно.) Это солнце удалено от нашей планеты на миллиарды световых лет. (Тоже правильно.) Каждая звезда удалена от остальных на эти же миллиарды световых лет. (Опять верно.) И в этом гигантском космическом пространстве есть одна маленькая, затерянная точка, появившаяся случайно, — наша планета Земля. На ней есть один маленький, тоже случайно появившийся человек, один из миллиардов, которые сейчас живут и будут жить совсем не долго по сравнению с этим большим космосом. И этот маленький, случайно появившийся человек — Я. И во всём этом гигантском космосе со всеми этими триллионами световых лет и миллиардами лет существования НИКОГО НЕТ».

Как же он будет себя чувствовать? Ничтожным, отвечают мои собеседники. Это нормальный, логичный ответ. Это вытекает всё из той же свободы выбора. Всевышний говорит: «Если вы хотите ощутить мир, как если бы Меня в нём не было, то ощутите Моё отсутствие». Все негативные эмоции, которые к нам приходят: и одиночество, и ничтожность, и ощущение бессмысленности, и страх, и ужас, и кошмар — все они появляются как логическое следствие нашего восприятия этого гигантского мира как случайного, в котором никого нет. И, придя из нашего мировоззрения, они становятся теми самыми дверями, которые закрывают от нас ощущение присутствия Творца.

Мировоззрение влияет на наше мироощущение, а потом возни-

кает и обратная связь, ощущая не Творца, а наоборот, Его отсутствие, мы говорим: «Какой же в мире есть Творец, если я не ощущаю Его присутствия, если я чувствую одиночество, страх?»

Четвёртый уровень — уровень действия.

Есть действия, которые делают нас подобными Творцу, а есть действия разрушительные, которые удаляют нас от Него, закрывают Его от нас.

Являясь конечным продуктом мыслей (интеллекта) и эмоций, действия закрепляют их в реальности. Но действия сильны ещё и тем, что влияют на наше подсознание. Вот вам пример.

Вы приготовили замечательную речь и с точки зрения идей, и даже с точки зрения эмоциональных ударений. Можете ли вы гарантировать, что ваше выступление будет удачно? Нет, конечно. Вопрос в том, что не было учтено? Это-то и показывают действия.

Наконец, эффект действий только частично воспринимается сознанием, большая часть воспринимается подсознательно. Зная потрясающую силу поступков, наши мудрецы советуют нам **любые позитивные начинания закреплять действиями.**

Пятый — духовный уровень.

Незнание духовных законов приводит очень часто к их нарушению. И при этом мы не подозреваем, что делаем что-то не так. Например, многие люди, не соблюдающие законы шабата, не знают, что делают что-то плохое и страшное для себя, для своего духовного развития.

Говорит нам иудаизм, что есть законы физические, есть биологические, есть психологические, а есть духовные. Нарушение любых из них, включая духовные, приводит к негативным последствиям. Тора говорит, что **в нашем мире практически нет наказания или вознаграждения, но есть только последствия поступков, которые мы совершили.**

Ну, например, мама, уходя из дома, предупреждает маленького сына: «Не ешь варенье, пока я не приду», — и он, согласившись: «Да, конечно», — тут же съедает трёхлитровую банку. Когда мама возвращается, он уже катается по полу из-за рези в желудке. Эта резь — не наказание за то, что он съел варенье, это — последствие. Наказание от мамы (если она посчитает необходимым) будет позже.

Обратим внимание на следующий принципиальный момент. Не зная, не изучая духовных законов, мы очень часто не можем выйти на уровень, когда понимаем и ощущаем их.

Что означает принцип «Мида кэ-негед мида» («Мера за меру»)?

В школе нас учили, что энергия не появляется из ниоткуда и не уходит в никуда. Иудаизм уточняет: «Правильно, она не уходит в никуда, а возвращается бумерангом тебе на голову». Иными словами, человек, знающий о духовных законах, смотрит на то, что происходит с ним в этом мире, как на результат того, что он сделал в этом мире. Вы идёте по улице, и вас вдруг оскорбляют, говорят что-то обидное. Реакция человека светского, не знающего духовных законов: «Вот люди такие-сякие, а я такой несчастный, ничего не совершал, а меня обидели». Человек, знающий эти законы, начинает думать, почему к нему вернулось это негативное действие: «Понятно, что оскорбивший меня неправ: оскорблять людей неправильно, но если на меня сыплется такое, дай-ка я подумаю, когда и кому я сказал что-то оскорбительное».

Возвращается, на самом деле, не совсем то же самое действие, из-за чего мы не всегда осознаём, что произошло возвращение. Возвращается **эффект от поступка**. Человек не видит предосудительного в том, что кого-то он обозвал «козлом»: «Пусть он меня «козлом» назовёт, я же не обижусь». Правильно, ты не обидишься, но ты создал в этом мире энергию обиды. И она вернётся к тебе, если ты не раскаешься, если не сделаешь *тишуву*¹⁰, не пересмотришь свои поступки, не поменяешь себя. Вернётся словами, которые обидят тебя. Слова-то будут другие, но принцип останется. Ты в этот мир запустил обиду, она к тебе и вернулась.

Хочешь избежать — посмотри на свои поступки, скажи, **что** ты сделал неправильно, перестань **это** делать, найди внутри себя, почему ты **это** сделал, измени себя настолько, что **такого** больше никогда не сделаешь. Если ты этого не сделал, знай, что **эффект от твоего неверного поступка** к тебе вернётся. Вот один из духовных законов, очень важных, которые нужно знать.

С хорошим происходит то же самое. Думаю, вы наблюдали это в жизни не раз. Сделаете кому-то что-то хорошее, а потом откуда-то из другого места это хорошее возвращается к тебе.

¹⁰ Ниже (часть вторая, глава девятая) мы подробнее поговорим об этом понятии, которое нередко переводят как *раскаяние*.

Глава шестая

ЧТО ТАКОЕ «Я БОЮСЬ» И КАК С ЭТИМ БОРОТЬСЯ

Уровень эмоций

Займёмся уровнем психологическим, уровнем эмоций.

Наши мудрецы сказали: «Если вы хотите выйти на ощущение присутствия Творца, то уберите негативные эмоции».

Что присуще нашим негативным эмоциям?

Всем нашим страхам, гневу, ярости, депрессии, жадности и другим эмоциям и качествам характера **присущ фактор**, при отсутствии которого они не появятся. Называется он **недостаток**: либо реальный, либо его ощущение (собственно, ощущение недостатка для нас и есть недостаток, нам кажется, что это реальность).

На вопрос «Как будет чувствовать себя человек, у которого есть всё?» отвечают: «Ему будет безумно скучно». Но этот, на первый взгляд, очевидный ответ не учитывает, что у такого человека всё-таки есть недостаток — и очень-очень важный — недостаток творчества.

Мудрецы указывают: негативные эмоции закрывают от нас ощущение присутствия Творца. **Творец бесконечен, а противоположность бесконечности — ограниченность или конечность. Недостаток возможен только в конечном мире.** Он является частным проявлением законов этого мира и абсолютно не имеет никакого отношения к бесконечности. И поэтому говорят мудрецы, что, если вы чувствуете негативную эмоцию, значит, вы подсознательно сфокусированы на недостатке, на конечности мира, а это всегда будет закрывать от вас Бесконечность. И поэтому надо убрать негативные эмоции.

Как они классифицируются?

Есть **первичные негативные эмоции**, которые **возникают под влиянием взаимодействия человека с самим собой, с другими людьми, с окружающей средой**, а есть **вторичные**, которые появляются **как результат первых эмоций. Страхи первичнее.** Очень часто, к примеру, гнев является защитной реакцией на страх: мы боимся и в качестве защиты используем гнев.

В свою очередь, есть *страхи* более *фундаментальные*, а есть *вторичные*.

Какие страхи фундаментальные?

Можно найти, по меньшей мере, **восемь фундаментальных страхов**:

- **страх смерти**,
- **страх провала или потери собственного достоинства**,
- **страх отверженности или критики** (я боюсь, что кто-то будет меня критиковать),
- **страх потери контроля** (человек любит контролировать происходящее в его жизни и боится этот контроль потерять),
- **страх неизвестности**,
- **страх одиночества**,
- **страх от незнания смысла жизни** (вроде бы всё идёт нормально, но возникает вопрос, зачем всё это),
- **страх страданий и мучений** (отличается от страха смерти тем, что человек боится, что что-то причинит ему страдания и мучения).

Все остальные страхи можно вывести из этих восьми фундаментальных.

Например, человек боится, что умрут близкие, что что-то с ними случится. В этой боязни могут присутствовать и страх одиночества, и страх неизвестности, и страх, что ему будет больно.

Как со страхами бороться?

Одна из составляющих **антидота¹¹ против страхов** — **мировоззрение**. Потому, что оно влияет на мироощущение. Существует **пять основных мировоззренческих категорий**.

Первая — мировоззрение атеиста. Атеист верит, что Б-га нет.

Из этого вытекает, что всё, что появилось, появилось случайно.¹²

¹¹ От греч. *antidoton* — *противоядие*, лекарственное средство для лечения отравлений.

¹² Потому что даже исходя из того, что всё появилось в результате развития внутренних закономерностей самой материи или общественного процесса, атеист не является фаталистом, руководствующимся установкой на то, что всё преддетерминированно. Поэтому, допуская случайности, атеист прекрасно понимает, что из этого вытекает, в конце концов, и случайность его появления: его родители могли не встретиться или в результате целого набора факторов у них мог родиться другой ребёнок. То есть появление конкретного человека в этом мире как личности случайно. А из этого проистекает всё остальное, включая необходимость постоянно доказывать свою значимость и т. д. и т. п.

Вторая — мировоззрение агностика. Агностик говорит, что не знает, есть ли Б-г.

Его незнание не из-за отсутствия информации — тогда бы это был невежда, — он утверждает: «Принципиально нельзя узнать, есть ли Б-г. Вы говорите, что Б-г есть, а я говорю, что вы принципиально доказать этого не можете. Вы говорите, что Б-га нет, а я апеллирую к данным о его существовании... Я принципиально сижу на двух стульях».

Третья мировоззренческая категория — «Б-г, который ушёл».

Человек говорит: «Знаете, я, конечно, верю, что всё это не случайно, что *там кто-то есть, но этот Б-г никак не влияет на мою жизнь*. То есть это Б-г, который сделал этот мир, завёл его, как часы, и теперь механизм работает, а сам Б-г куда-то ушёл».

Четвёртая — Б-г здесь сейчас, постоянно влияет на мир.

Это — позиция иудаизма.

И последняя **пятая категория — мировоззрение политеиста, язычника**. Он говорит: «**Богов много, о каком из них вы говорите?**»

Многобожие на интеллектуальном уровне «выгодно» в кавычках. Потому что, когда человек говорит, что богов много и он может этого бога задобрить, этого напугать тем, а этому сделать то-то, то есть фактически он может манипулировать богами, — кто в такой ситуации становится главным богом? Он сам. И потому многобожие до сего дня так живуче.

Но на всё том же интеллектуальном уровне с **мировоззрением «богов много»** покончил наш праотец Аврагам.

Мы уже говорили на примере курицы и яйца, что всё конечное не могло создать само себя. Создавший курицу и яйцо отличался и от курицы, и от яйца. Создавший материю, а значит, время и пространство существовал вне времени, вне материи и вне пространства. Несколько богов обязательно ограничивают друг друга — они конечны и не могут быть вечными, и значит, их должно было **что-то** или **кто-то** создать. Вспомните, например, греческих богов. Они все либо родились, либо откуда-то появились. До богов у греков был общий хаос. Как из него появляется интеллект, непонятно ни нам, ни самим эллинам. **Множества ограничивают друг друга.**

Аврагам быстро дошёл до понятия единого Б-га, вечного, безграничного и во всём присутствующего. То есть он уже в XVIII веке до так называемой новой эры (то есть около четырёх тысяч лет назад!) покончил с идолопоклонством.

На эмоциональном уровне и уровне действий не работают ещё две концепции: агностик и модель «Б-г, который ушёл».

Человек говорит: «Я не знаю, есть ли Б-г или Его нет». В плане интеллектуальном, хорошо — не знаешь, так не знаешь. Но есть очень много ситуаций, в которых, если Б-г есть, то нужно сделать одно, а если Б-га нет, то нужно сделать прямо противоположное. Как же поступить агностик? Честный агностик говорит: «Не знаю, что делать».

Представим себе такого человека: он еврей, и он голоден, но не смертельно. Ему дают кусок свинины. Если он считает, что Б-га нет, то он должен мясо съесть. Если он на позиции, что Б-г есть, он должен его не есть. Что же делать бедному агностик? Разжевать и выплюнуть?.. При подобных противоречиях — а их очень и очень много — на уровне эмоций возникает *состояние фрустрации*¹³, то есть подавленности, тревоги, когда встречаются две противоположные эмоции и в результате человек не знает, что ему делать. Он как тот несчастный осёл, что не мог выбрать между двумя снопами сена — ведь возможности равны — и в конце концов умер от голода. Но так как постоянно находиться в состоянии фрустрации люди не могут, то человек, объявляющий себя агностиком, таковым не является. Фактически он поступает по принципу: «Когда мне выгодно, я буду делать так, а когда невыгодно, буду делать так». Но это уже позиция, когда человек сам себя делает богом. А с ней мы уже разбирались.

Почему не работает позиция «Б-г, который ушёл»?

Если сейчас здесь у меня нет помощи от этого Творца, то эмоции заявляют мне, что это всё равно, как если бы его не было вообще. Вы идёте ночью по тёмной улице, а вам навстречу появляются три — как бы помягче выразиться... — три подозрительные личности весьма солидных размеров. Вы знаете, что у вас есть старший брат и он всегда вооружён, но сейчас он в другом городе. Однако это не имеющее практического приложения знание никак не помогает вам победить страх, появившийся потому, что вы понимаете, что выпутываться вам придётся самому, без какой-либо помощи. То же самое с Б-гом, который находится где-то, когда-то, но в жизни конкретного человека не участвует — и поэтому на эмоциональном уровне человек живёт, как если бы Его не было.

¹³ От лат. *frustratio* — обман, неудача, тщетная надежда.

Рассмотрим оставшиеся две модели — атеиста, который говорит, что Б-га нет, и человека, говорящего, что Б-г есть и Он здесь и сейчас, — разобравшись, что происходит с восемью типами фундаментальных страхов.

Прежде всего, мы должны понять ещё одну важную вещь, что со страхом можно поступать двояко: **страх можно подавлять и от страха можно избавляться.**

Если мы подавляем страх, он уходит внутрь и начинает нас потихоньку кушать — и сам по себе, и поддерживая всякие неприятные вторичные эмоции. Загнанные внутрь эмоции вызывают разные заболевания. Кроме того, нужно всегда придерживать «крышку», иначе страх просто вылезет наружу. И оттого часть нашей жизненной энергии постоянно уходит на то, чтобы держать наши страхи внутри.

Очевидно, что **лучше всего от страха избавиться, убрать его, а не подавлять.** И у нас есть механизм для этого. Та же самая ситуация с теми же самыми тремя встречными на тёмной улице. Вы, когда они ближе подходят к вам, видите, что один из них и есть ваш старший брат. Тут вы вздыхаете с облегчением — и страх уходит. В мозг поступает сигнал, сообщающий, что эта эмоция не нужна, и благодаря имеющемуся у нас специальному механизму мы отпускаем её.

Глава седьмая

НИКТО НЕ ХОТЕЛ УМИРАТЬ?

Страх смерти

Начнём со страха смерти. *Можем ли мы от него избавиться в моделях «Б-г есть» и «Б-га нет»?*

Подчеркну, речь не о его подавлении. Мы с вами знаем немало примеров, как в тяжёлых условиях человек учится подавлять страхи. Например, альпинисты говорят, что при опасности для жизни страха не чувствуешь, а вот потом, на привале, начинаешь вспоминать и представлять, что могло бы случиться, если бы... Вот тогда тебя начинает трясти и пробивает холодный пот. Так что подавить страх не только возможно, но иногда и необходимо.

Но сейчас мы ставим вопрос по-иному: *Можно ли от него избавиться?* Поэтому обычный **в модели «Б-га нет»** ответ «Я об этом не думал» не подходит, ибо это — типичное — сознательное или подсознательное — подавление эмоций.

Какой ещё путь избавления предлагают атеисты?

«Пока я живу, смерти нет, когда есть смерть, я не живу — мы с ней не пересекаемся.» Этот замечательный **рациональный** греческий способ избавления от страха смерти не работает в области эмоций. Потому что, когда человек попадает в ситуацию, в которой есть опасность для жизни, у него появляется этот страх, появляются эти эмоции. А эмоциям приведённое выше рассуждение, образно говоря, до лампочки.

Проверьте сами — и вы убедитесь, что рассуждения эмоциям не помогают. Попытки сказать, мол, все умирают, и мы умрём, — рациональные попытки. Эмоции же человека кричат: «Как?! Всё, что у меня есть дорогого, всё, что у меня есть самого лучшего, сам я — всё это перестанет существовать навсегда?!» Конечно, это страшно. Но такое положение нормально. Смерть для атеиста — самое последнее, окончательное и трагическое явление.

Исключение — ситуация, когда страх боли или страданий настолько превосходит страх смерти, что она оказывается единственным способом избавиться от боли. Вот тогда человек способен закончить жизнь самоубийством. Я работал с неудавшимися (оставшимися в живых) самоубийцами. Они рассказывали о существова-

нии внутри них боли, «говорившей», что она будет завтра, послезавтра, всегда, вечно. И тогда, чтобы избежать этой вечной боли, человек находил «единственный» выход — уйти из жизни.

Но нормальный человек, который не в депрессии, у которого нет подобной боли, естественно, боится смерти. Поэтому, когда врач начинает работать с неудавшимся или потенциальным самоубийцей и убирает часть боли или показывает, как её можно убрать, предлагая выход из критической ситуации, человек избавляется от желания покончить жизнь самоубийством.

И вновь возвращаемся к вопросу: *Можно ли избавиться от страха смерти?* Но теперь **в модели «Б-г есть»**.

Да, **можно**.

Смерть, утверждается в этой модели, представляет собой переход из одного состояния в другое.

Говорит нам иудаизм, а за ним все религии:

— у человека есть душа;

— она бессмертна;

— **когда человек умирает, его сущность, то есть то, что есть человек на самом деле, не умирает.**

Когда люди задают вопрос «*Где был Б-г во время Катастрофы европейского еврейства?*», то многие невольно допускают «передёргивание» двух взглядов на мир.

Вначале они смотрят на мир как атеисты:

— **жизнь начинается с рождения и заканчивается физической смертью;**

— **после смерти ничего нет;**

— **смерть зачастую событие случайное.**

То есть погибший ребёнок должен был реализовать свой потенциал — и всегда несчастье, кошмар, что он не сумел этого сделать.

Однако после атеистического посыла они обращаются к Б-гу с возмущением: как же Он мог т а к о е допустить?!

Но помилуйте, господа, какие и к кому у вас могут быть претензии? Ведь в той модели мира, которой вы руководствовались изначально, нет Б-га. Так что жаловаться и спрашивать не с кого. Есть лишь статистика случайностей, есть объяснения политического характера (классовая борьба и т. д.), если хотите, но Б-га нет!

В модели же мира, где есть Б-г, всегда есть душа. А это означает, что:

— **жизнь не начинается с физического рождения и не заканчивается смертью;**

- **смерть — не последнее явление;**
- **и уж точно, что она не случайна и не бессмысленна.**

То есть в ситуации с погибшим ребёнком появляется ещё один аспект: душа ребёнка приходит в этот мир именно на короткий срок и уходит, выполнив предназначенное ей.

В данный момент я не пытаюсь убедить вас, что именно так и происходит. Просто показываю, что логика требует от вас либо одной модели восприятия мира, либо другой, но без передёргивания.

Поэтому вопрос *«Где был Б-г во время Катастрофы?»* **в модели «Б-г есть»** нужно поставить так:

Почему столько душ ушли к Творцу во время Катастрофы при столь ужасных обстоятельствах?

То есть **модель, в которой Б-г есть, не говорит, что мученье — это не мученье, но она по-другому расставляет акценты.** (Подробный ответ на вопрос о Катастрофе — тема отдельной книги, мы в дальнейшем лишь чуть-чуть попробуем затронуть её.)

Обычно даже светский человек соглашается с этими доводами на уровне логики. Да, говорит он, я согласен, выгоднее в плане всего, что касается смерти (но не в плане потакания своим похотям), иметь модель «Б-г есть». Но, продолжает он, как я могу поверить да так поверить, чтобы страх действительно ушёл? Другими словами, я могу сказать себе всё, что хочу, но а если это не повлияет на мои эмоции? И сомнения эти справедливы. Избавиться от них не поможет слепая вера. **Здесь нужны знания.**

И тут у вас, уважаемый читатель, есть выбор. Хотите ознакомиться с этой информацией немедленно — можете забежать вперёд, прочитать материалы части второй и затем возвратиться сюда. Но можно и продолжить последовательное чтение.

Пока же важно только логически увидеть, что **в модели «Б-г есть» от страха смерти можно избавиться. В модели же «Б-га нет» этот страх можно только подавить.**

Глава восьмая

НЕ ЧЕЛОВЕК ПЛОХ — ПОСТУПОК

Страх провала и страх критики

Следующие два страха — страх провала, потери собственного достоинства и страх критики или отверженности.

В соответствии с законами модели атеиста наши родители, как мы сказали чуть выше, встретились случайно, а значит, и появление каждого человека как личности тоже случайно. Родители хотели (если, конечно, речь тогда шла о таком желании) ребёнка вообще, а не лично вас, никто не говорил, что появитесь именно вы и именно тогда. И поскольку человек появился случайно (а ещё говорят, что от обезьяны произошёл), то он задаёт вопрос: *Насколько я от неё, от обезьяны, оторвался?* А по-другому, без шуток: *Кто я, какой я? В принципе я хороший человек или нет? Каким меня создала природа?* Ведь от этого будет зависеть то место, что я буду занимать в обществе. И от этого, добавим, зависит самооценка человека, то, на какую роль он претендует в обществе.

Информацию этого рода человек получает двумя способами. И, соответственно, существуют *две шкалы оценок*.

Первая: что обо мне говорят другие. Я смотрю, что обо мне говорят окружающие: если они говорят хорошо, то и мне хорошо.

И вторая: оценка по своим поступкам.

Чем отличается вторая от первой?

Мы сейчас не станем рассматривать ситуацию, когда оценка своих поступков может быть сделана по шкале, выработанной другими людьми. У каждого человека существуют определённые потребности. И если он их удовлетворяет, то он сам себя может погладить по плечу и сказать: «Вот я правильно поступил». Каждому из нас это знакомо. Когда мы делаем что-то важное для себя, даже если нас в это время кто-то ругает, для нас это не так значимо. И наоборот, если мы знаем, что не сделали чего-то важного для себя, то даже то, что другие и хвалят нас, не играет для нас особой роли: мы осознаём внутренне, что сделали что-то не так хорошо, как хотели.

Порассуждаем логически. Если мы оцениваем свою сущность по тому, что о нас говорят другие, то эти люди нам очень важны,

безумно важна нам их оценка. Какой страх появляется при таком подходе? Естественно, страх критики или отверженности. Потому что, если этот человек может раскритиковать меня, мою сущность, то вдруг окажется, что я на самом деле плохой человек. Или он мне создаст репутацию, что я плохой человек. Это же очень плохо, это же очень страшно — я этого боюсь!

Следующий подход. Если я сужу о себе по своим поступкам, тогда развивается страх провала. Потому что каждый провал (то, что я считаю провалом) в деле, которое для меня очень важно, говорит мне, что я, в сущности, не такой уж и хороший человек.

То есть **модель атеиста развивает страх провала и страх критики**. В мозг вводится программа, начинающая нас (!) саботировать. И, в конце концов, получается то, чего мы больше всего боялись и — вроде бы — хотели избежать.

Страх провала, потери собственного достоинства.

Как мы его ощущаем в нашей жизни? Как с ним бороться?

Вот входит человек — и все видят: такой он провалившийся, такой весь в воду опущенный. Это бывает, редко, но бывает... Чаше же случается иное. У человека появляется боязнь потери собственного достоинства, и он говорит: «Я докажу, что я не провалившийся человек». И тогда он начинает это ощущение компенсировать. Такая **компенсация страха провала называется перфекционизм¹⁴, а человек, занятый ею, соответственно, перфекционист**. Он говорит, что должен делать дело на сто, на двести процентов лучше и тогда он докажет всем, а в скобках читай: себе, в первую очередь, что он не провалившийся. И большая часть его жизни — попытка: он пытается доказать себе и всем, что что-то умеет, чтобы победить страх, а тот не только не уменьшается, но увеличивается.

Доказать так себе ничего невозможно. Потому что у перфекциониста заранее завышенная оценка того, что он должен сделать.

Представьте, что вы прыгаете в высоту. Десяток прыжков, иногда чуть выше, иногда чуть ниже — это и есть ваша сегодняшняя планка. Но вы хотите прыгать выше — замечательно. Для этого вы начинаете тренироваться и с помощью тренировок повышаете свою планку. А что делает перфекционист? Он заранее считает, что должен прыгать на такую-то высоту. Она, конечно же, выше «средней», ибо мы помним, что он должен доказать всем, что он лучше. Естественно, что очень часто такая высота нереальна, превышает

¹⁴ От лат. *perfectio* — совершенство, полная законченность.

его возможности. Но он, не взявши её, считает себя провалившимся! Это первая проблема.

Вторая связана с процессом творчества. Когда мы делаем что-то толковое из творческих побуждений, то получаем большое удовлетворение. Когда же мотивирующим побуждением является страх, то удовольствия мы не получаем. Так как на самом деле боимся.

Что ещё творит этот страх? Добился человек успеха, а страх его тут и ловит: «Вот, и так делай каждый раз!» И человек понимает, что теперь он утонул. Потому что нельзя мировые рекорды бить каждый день. И что интересно, от этого страха нельзя избавиться, потому что чем больше человек доказывает всем и себе, что он хороший, тем больше другой голос в подсознании твердит: «А почему ты доказываешь? Потому что сам не уверен. Был бы уверен, никому бы не доказывал!» Интересная ситуация, парадоксальная.

Очень часто мы видим другие проявления страха провала. Например, человек уже убеждён, что он не может доказать всем, что он самый лучший. И тогда каким способом он может возвыситься? Унижая других! И тут компенсацией за страх провала оказываются — хамство, наглость, снобизм. Человек убеждает себя: «Я принижу другого и возвышусь сам». Чем активнее, чаще он это делает, тем глубже яму он роет себе. Об этом говорит нам современная психология. Если вы видите хамство, наглость, снобизм, то внутри всегда будет **страх провала** или, **как его сейчас называют, комплекс неполноценности**.

Страхи, в том числе страхи провала и критики, ещё плохи тем, что, **когда страх одолевает, с человеком случается то, чего он боится и чего он так хочет избежать**. Человек боится аудитории, боится провалиться на глазах у неё. И выступая, он заикается, бледнеет, краснеет, забывает, что говорить. Смотрит на лица слушающих и видит, как они разговаривают. Он начинает бояться ещё больше и в конце концов может завалить всё окончательно. Я видел, как люди, прекрасно знавшие весь материал, не могли побороть этот страх и получали то, чего опасались.

Обратимся к **страху отверженности (критики)**.

Допустим, есть человек, критики которого вы боитесь. Как вы будете себя вести с ним? Одни говорят, что насторожённо, другие, наоборот, агрессивно, третьи, что вообще будут избегать встречи с ним — одним словом, неестественно. А как вы будете себя вести с человеком, который с вами ведёт себя неестественно? Ответ, который дают многие: «Тоже неестественно». Значит, два человека, ко-

торые ведут себя друг с другом неестественно, добьются-таки того, чего боялись: отверженности и критики друг друга. То есть механизм этих страхов таков, что на нас сваливается то, от чего мы пытались увернуться, убежать.

Что говорит нам по поводу этого еврейская традиция?

Когда мы исходим из того, что Б-г есть, мы понимаем, что каждый человек появился на этом свете не случайно, — и это очень важно. **Нет вообще ни одного человека в мире, который бы появился случайно.** Время, место, родители, всё, что есть, дано нам Творцом. То есть если бы Творец, у которого есть огромное количество душ, захотел, чтобы в этом месте в это время появился другой человек, то тот бы и появился. А это значит, что это место и это время было наилучшим **для нас**, чтобы продолжать наш духовный путь, для наилучшего развития души. Никто из людей, никакой из поступков не может определять мою сущность, мою душу — она уже сделана.

Далее. Творец не создаёт бракованных душ. Потому что будь на уровне души брак, человек был бы не ответственен за свои поступки. Его нельзя было бы, не за что было бы судить. Человек, допустим, уже создан на уровне души с ненавистью к кому-то. И ему осталось просто проиграть свою программу, с которой он создан. Но ведь мы никогда не судим машину, даже обладающую сложным механизмом. Произошла авария, поломка, и этот механизм работает не так и ничего другого сделать не мог. Душа же создана идеальной, ей дали свободу выбора, она может развить свой потенциал и, наоборот, может разрушить. И коль скоро она пользуется им для разрушения, пренебрегая альтернативным вариантом, она несёт ответственность за свои поступки.

Человек изначально знает, что он самоценен. И это то, что в конце концов убивает страх провала.

Добиться этого невозможно, когда ты идёшь драться с этим страхом по его правилам.

Мало в ответ на голос: «А ты вообще знаешь, кто ты такой на самом деле?» заявить: «Знаю. Я — душа. И я хочу сейчас заняться какими-нибудь духовными вещами, выйти на Творца». Вот здесь *йецер га-ра (дурное/животное начало)*, имеющееся в человеке, начинает просто бурлить: «Как? Ты хочешь выйти на Творца? Ты что? Это только для великих людей. Я тебе покажу, кто ты такой!» И открывает «парад» поступков, которые человек сделал неправильно. Ежели вы попытаетесь этому голосу, что внутри вас, ехид-

но или со злостью доказывать, кто вы такой, что вы на самом деле хороший человек, вы ничего не добьётесь. Он вам продолжит «парад» и покажет ваши проступки под таким углом, что докажет вам, что вы — ничто.

Человек же, знающий, что существует Творец, говорит: «Ну и что? То, что я достойный человек, не обсуждается — это аксиома. Я так сделан. Я действительно совершал ошибки. Одно из качеств достойного человека — работа над своими ошибками. Хочешь **показать мне мои ошибки?** Пожалуйста, **по одной**. Потому что наблюдать сразу тридцать — непродуктивно. Я хороший человек — и это не обсуждается. А ошибки, что я совершил, давай разберём и исправим каждую из них. Если бы мои ошибки были в моей сущности, то мне бы нравилось то неверное, что я сделал, но поскольку это не в моей сущности, оно мне не нравится. Тот факт, что мне не нравится какой-либо мой проступок, свидетельствует, что он не в моей сущности».

Слышите? Важный момент. Если бы в вашей душе склонность к насилию была запрограммирована, то это бы соответствовало вашей сущности и вы бы любили насилие, оно бы вам нравилось. А для вас некоторые из этих вещей кажутся омерзительными сейчас и через двадцать лет тоже будут казаться омерзительными. Они настолько не соответствуют вашей сущности, что уже поэтому вы знаете, что вы не такой. И тогда внутреннему голосу нечего возразить, потому что вы с ним не спорите: в ответ на его псевдоаргументы вы исходите из того, что все они не отвечают вашей сущности: «То, что я достойный человек, — данность».

Поэтому наши мудрецы всегда об этом говорили: **«Если будешь считать себя плохим человеком, ты будешь готов совершить массу негативных поступков и не будешь стараться укреплять положительные качества. Твоё отношение к себе будет барьером на пути приобретения этих самых положительных качеств»** («Сефер-га-мидот ле-Могадан»*, 90). **«Тот, кто считает себя низким человеком, не будет осторожен в своём поведении»** (Рамбам*, Комментарий на «Пиркей авот»*, 2:13.)¹⁵

Потому что, когда запись «Ты недостойный человек» будет появляться в мозгу, то последний, работая, как компьютер, будет спрашивать: «Хорошо. А как ведёт себя недостойный человек, а что

¹⁵ Цит. по книге: r. Zelig Pliskin. Gateway to Happiness. — J-m: Yeshivat Aish HaTora. 1983.

случается с недостойными людьми?» А дальше мы сами себя начинаем саботировать. Часто пациенты с заниженным чувством собственного достоинства, приходя ко мне, говорят: «Знаете, я часто начинаю что-нибудь и не могу закончить». Внутри у них уже есть страх провала, и он поступает в мозг как программа. Мозг спрашивает: «А человек, у которого есть страх провала, заканчивает какие-то серьёзные вещи, которые он начинает?» — «Да нет, конечно», — следует ответ. И, как я уже сказал, человек начинает сам себя саботировать.

Что имеет в виду еврейская традиция под *соответствующим отношением к людям*? Какие практические шаги делает она, чтобы укрепить в человеке чувство собственного достоинства?

Они проявляются в заповедях или в предупреждениях. Например, в иудаизме есть заповедь не причинять боль словами. Одна из её составляющих — **запрет критики сущности человека. Мы имеем право критиковать только поступки, но не сущность человека.**

В светских ругательствах критикуется, как правило, именно сущность. Все эти «дурак», «идиот», «дуб» — атака на сущность человека. Есть же разница, когда один человек бросает другому: «Ты подлец!» — или когда говорит: «Ты совершил подлый поступок!» «Ты подлец!» — нападение на сущность: ты — только такой, и всё тут. Но если вопрос ставится менее глобально — ты совершил подлый поступок, — то да, это неприятно, зато и даётся шанс, подразумевается, что в следующий раз ты его можешь не совершать.

Что касается предупреждений, приведу хотя бы одно:

Человек, возвышающий себя, принижая другого человека, теряет грядущий мир (Талмуд, трактат «Мегила», 28а).

Немаловажное предупреждение людям, знающим о Вечности.

Каким образом возникает или увеличивается страх провала?

Когда ребёнок ведёт себя плохо, мы говорим: «Плохой мальчик», — привязывая поступок к сущности. Правильно же сказать: «Ты совершил плохой поступок». Когда ребёнок ведёт себя хорошо, мы говорим: «Хороший мальчик», — опять привязывая поведение к сущности. **Миллион раз сказав человеку**, что он плохой, глупый, эгоист, **вы ему внушите**, что он плохой, глупый, эгоист.

Кроме того, **мы заражаем детей своим примером, своим собственным комплексом неполноценности.** Ребёнок, видя, что наше ощущение собственного достоинства связано с необходимостью кого-то победить, кого-то переиграть, будет нам подражать.

Ещё одна причина возникновения страха провала состоит в том,

что **ребёнок очень эгоцентричен, он всё принимает на себя**. Если вы не уделяете ему достаточно времени, он начинает страдать от недостатка внимания и внутренний голос говорит ему: «Это потому, что ты нехороший. Был бы хороший, тебя любили бы больше», — ведь ребёнок не имеет понятия о ваших личных и профессиональных трудностях.

С другой стороны, дети очень быстро усваивают, что плохих детей не бывает, а есть дети, совершающие плохие поступки, и также быстро усваивают, насколько это важно знать. Как-то я наказал своего малыша за совсем уж безобразное поведение. Его семилетний брат подошёл и произнёс очень серьёзным тоном, как говорят о чём-то очень важном: «Ты только не думай, что ты плохой человек, потому что папа тебя наказал. Ты хороший человек, только сделал не так».

Расскажу ещё одну историю по поводу страха провала. Она очень хорошо иллюстрирует только что рассмотренную проблему нашего самосаботажа со стороны нашего мозга.

Ко мне пришла очень миловидная итальянка, лет двадцати шести — двадцати семи, и пожаловалась на проблемы с молодыми людьми: «Прихожу на дискотеку, а там очень часто на сотню молодых людей две-три девушки, я могу выбирать себе любого. Ну и, разумеется, выбираю самого красивого, самого лучшего и т. д. и т. п. А потом оказывается — это самый не подходящий для меня человек: либо он пьёт, либо наркоман, либо женат, и, вообще, непонятно, что он там делает. И так каждый раз. Получается, если бы я приходила и пальцем тыкала вслепую, находила бы лучше, чем при тщательном выборе из огромного количества возможностей. Я просто перестала посещать дискотеки, потому что знаю, что получу!»

Прежде, чем объяснить, что происходило с этой девушкой, обращу ваше внимание на один важный момент. Есть в физике понятие резонанса. Это когда колебания определённой частоты вызывают при контакте подобные же колебания. Может быть, вы помните пример из школьного учебника о произошедшей двести с лишним лет назад истории с разрушением в Санкт-Петербурге моста во время прохождения по нему солдат. Их строевой, в ногу шаг совпал по частоте с естественными колебаниями моста, усилил их — и мост рухнул. С тех пор перед прохождением по мосту строем отдаётся приказ не идти в ногу.

Взглянем на эмоции с этой же точки. Вы приходите в большую группу людей и ещё ничего не знаете о них, но чувствуете — чисто

инстинктивно, — кто-то вас отталкивает, кто-то притягивает, к кому-то вы нейтральны. Психология предлагает посмотреть на эмоции как на волну. Каждая эмоция имеет свою частоту волны. Некоторые нам более приятны, например: любовь, доброта. Они вызывают в нас приятные ощущения. А существуют частоты, которые нам неприятны, так же, как звуки.

У многих людей есть некая преобладающая эмоция — эмоция, которую человек хочет продемонстрировать другим. Идёт вечером подросток и боится. Он весь сжался, от него так и исходит зло, он так и хочет показать всем, мол, не связывайтесь со мной, он проецирует злость на окружающих. Это хорошо видно, и, действительно, не хочется подходить к нему. Или, наоборот, человек к себе располагает, и стремишься общаться с ним. Преобладающая эмоция может быть у человека подсознательной, но тем не менее активной, и она вибрирует на определённой частоте.

Аналогичная эмоция начинает вибрировать и в нас. Если мы эту эмоцию в нас любим, то человек будет нас притягивать. Если нет, то он будет нас отталкивать, инстинктивно. Если отношение к нашим чувствам у нас нейтрально, то и отношение к человеку, ставшему источником резонанса, соответственно нейтрально. Вы можете самостоятельно проверить это.

Посмотрите на незнакомого человека, прислушайтесь, какое чувство он у вас вызывает, найдите доминирующую, резонирующую эмоцию. Если она негативная, надо узнать, какая, и *проработать* и избавиться от неё в себе¹⁶. Вы увидите, что у другого человека есть слабость, но она перестанет вас раздражать. Потому что это раздражение идёт оттого, что вы не можете справиться со слабостью внутри себя. Проделав эту работу, можете поблагодарить человека, побудившего вас к ней, за важный психологический опыт, который приобрели в результате общения с ним.

Теперь можно возвратиться к истории с итальянкой, делавшей неудачный выбор на дискотеках.

Оказалось, что в детстве родители к ней относились так, что её самооценка была очень низкой. И, опираясь на эту заниженную самооценку, её внутренний голос на дискотеке вопрошал: «Да кого заслуживает такое ничтожество, как ты?!» И дальше её внутренний «радар» очень чётко в считанные секунды вычислял, кто резонирует на той же волне, волне, которую она «заслуживает»: «Смотри,

¹⁶ Как *прорабатывать* негативные эмоции и избавляться от них — ниже.

какой красивый молодой человек!» И она влюблялась в молодого человека, бывшего пьяницей, наркоманом и проч. и потому также страдавшего заниженной самооценкой. Эта методика работала, как магнит, на сто процентов.

Когда мы с ней обнаружили этот механизм, во-первых, мы поработали с её самооценкой. Чтобы она обрела понимание того, что, имея душу, имея духовную сущность и будучи созданной Творцом, она на самом деле замечательный человек, и мнение её о себе было ошибочным. И даже родители, которые кричали на неё, не хотели, чтобы она впоследствии ощущала себя так, как она себя ощущала, наоборот, они желали, чтобы она была как можно лучше. Интересно, что после этого она пошла на дискотеку и буквально показала пальцем на нескольких молодых людей, сказав: «Ты, ты и ты — прощайте. Раньше я бы с вами пошла, но теперь... Прощайте!»

Интересно, что люди, избавляющиеся от заниженной самооценки, очень скоро находят себе подходящую пару.

Нужно отдавать себе отчёт, что страхи могут и убить нас, и довольно сильно испортить нам жизнь. Это важно учитывать в экстремальных, непривычных ситуациях. Скажем, когда делают алию (переезжают в Израиль) или иммигрируют в другую страну. Чувство собственного достоинства человека, прожившего значительную часть жизни в экс-СССР, базировалось на положении в обществе, которое часто было связано с его профессиональными достижениями. Но при переезде в другую страну этот социальный статус, естественно, теряется, и иногда его не восстановить до конца жизни. В такой ситуации страх провала очень силён, человек чувствует себя несчастным, потерянным, жертвой... Поэтому очень важно, **чтобы человек вышел на понимание того, что он — душа и его человеческая ценность не определяется его профессией, статусом в обществе, что эта его душа создана чистой, замечательной, совершенной, что всё это является данностью.** При таком подходе человек может развиваться духовно и максимально проявить себя. Я видел таких людей, их жизнь наполнена большим смыслом. И они очень отличаются от людей, которые заняты самоедством.

Представьте двух человек, выходящих на пенсию. Один — атеист, которому общество, говоря: твои продуктивные годы закончены, отдыхай, дорогой, не мешай молодым, — как бы желает умереть спокойно. А другой, знающий, что у мира есть Творец, наконец получает много времени для занятий своим духовным развитием: нельзя терять ни минуты — всё только начинается!

Глава девятая

«АННУШКА УЖЕ КУПИЛА МАСЛО...»

Страх потери контроля

Почему нельзя избавиться от страха потери контроля *в модели «Б-га нет»*, понятно.

Об этом ещё Булгаков писал в «Мастере и Маргарите». Этот знаменитый диалог Воланда с Берлиозом, когда функционер от литературы Берлиоз утверждает, что «всем вообще распорядком на земле сам человек и управляет». На что Воланд парирует: «...для того, чтобы управлять, нужно как-никак иметь точный план хотя бы на некоторый, хоть сколько-нибудь приличный срок. ...как же может управлять человек, если он не только лишён возможности составить какой-нибудь план хотя бы на смехотворно короткий срок, ну, лет, скажем, в тысячу, но не может ручаться даже за свой собственный завтрашний день? ...человек смертен, но это было бы ещё полбеды. Плохо то, что он иногда внезапно смертен, вот в чём фокус! И вообще не может сказать, что он будет делать в сегодняшней вечер». Ну, а дальше на уверенное заявление Берлиоза, что в десять часов вечера он будет председательствовать на заседании, следует таинственное: «...этого быть никак не может... Потому что Аннушка уже купила подсолнечное масло и не только купила, но даже и разлила. Так что заседание не состоится».¹⁷

Действительно, есть огромное количество вещей, важных для человека, которые он не контролирует. Таких, как смерть, болезни и многие другие серьёзные события, происходящие в его жизни. Но если не человек управляет этим, то кто тогда? Случайность, — отвечают очень часто. Но **если это так — и случайность контролирует и управляет важными событиями моей жизни, то, конечно, я буду волноваться, конечно, буду бояться.** И этот страх потери контроля очень часто присутствует в нашей жизни.

Чем отличается в этом вопросе подход «Б-г есть»?

Естественно, человек не управляет всем. Но если не он, то кто? Управляет Творец. **Всегда и везде управляет Творец.** И Он нас

¹⁷ Цит. по изд.: Булгаков М. Избранное. — М.: Худож. лит., 1980.

любит! Мы все являемся его детьми, отношение к которым формулируется так: «Всё, что для каждого из вас нужно для духовного роста, будет дано каждому». И **поэтому не надо бояться и не надо волноваться.**

Почему же мы не видим таких, казалось бы, простых вещей?

Причин несколько.

Первую рассмотрим на следующем примере.

Восемнадцатилетний молодой человек просит у папы-миллиардера дать ему миллион. На что папа спрашивает: «Хорошо, только зачем тебе?» — «Я положу деньги в банк и следующие пять лет буду лежать на пляже, пить пиво, слушать музыку, а спустя пять лет возвращу тебе твой миллион. У меня же будет достаточно денег от процентов», — объясняет сын.

Даст ли хороший папа деньги или нет? Ответ очевиден: конечно же, не даст. Скажет: «Ты хочешь разлагаться на эти деньги? За пять лет ты можешь институт окончить, в йешиву пойти — человеком стать. Ты что, с ума сошёл? Не дам!»

Очень часто подобно восемнадцатилетнему юнцу мы просим что-то у Творца, не задавая себе простого вопроса: **Действительно ли, мне это нужно для моего духовного роста?** Иногда оказывается — да, а иногда — нет. Какой самый лучший ответ на нашу просьбу в последнем случае — при «нет»? Конечно, отрицательный. О, если бы мы научились понимать, что отрицательный ответ означает, что нам надо идти в другом направлении и не просить того, что не требуется для нашего духовного роста. Скольких бы бед мы смогли избежать.

Вот ещё один достаточно типичный пример.

Приезжает человек в Израиль и просит у Творца дать ему работу. Хорошую работу. Затем, что при деньгах можно спокойно заниматься духовными вещами: давать *цдаку*, учить Тору, можно делать много-много хорошего. Но как человек просит? Он говорит: «Творец, дай, пожалуйста, эту работу — и я больше ни о чём тебя просить не буду. Никогда!» Понимаете, в какое положение он ставит Творца? Ведь Творец послал его в Израиль для того, чтобы он, развивая свой духовный потенциал, стал партнёром Всевышнего, чтобы они постоянно работали вместе. А человек обещает взамен за одну очень полезную для него вещь фактически вывести Творца за рамки своих интересов. Так это не духовный рост, а как раз наоборот. Когда мы просим что-то значимое для нас, важно понять, что произойдёт, если эта просьба будет выполнена.

Вторая причина, по которой не видим, что миром управляет Творец, заключается в том, что, коли мы хотим задать Творцу вопрос и получить от Него ответ, то **мы должны научиться также слушать**.

Американец едет на деловую встречу, и ему важно быть точным: в Штатах бывает, что опаздывать нельзя, не приехал точно — пеняй на себя. Приезжает заранее, а машину поставить негде. И ездит он, круги наворачивает, а место не находится. Тут он начинает молиться: «Творец, мне так важно, так важно это деловое свидание. Дай мне место поставить машину!» Места нет — и он продолжает: «Я понимаю, что раньше не отделял десятую часть на добрые дела, как положено. Но если эта сделка пройдёт, отдели. Только дай мне припарковаться!» Опять ничего — и тогда он обещает: «Мало того, что отдам десятину, ещё и шабат начну соблюдать!» И как только он это говорит, перед ним со стоянки выезжает машина, освобождая место. Бизнесмен тут же спешит: «Спасибо, спасибо, не нужно — я уже сам нашёл!»

У нас в жизни очень часто так бывает: мы что-то попросили у Создателя и, получив требуемое, подводим итоги: «Ой, как хорошо сложились обстоятельства!» — или: «Я такой удачливый!»

Где тут Творец? Что Творец?..

Третья причина нашего невидения управляющей роли Творца — **степень серьёзности наших намерений при обращении к Творцу**.

Вот ещё одна история, если хотите, притча.

Решил человек подняться на гору, посидеть на вершине в одиночестве, почувствовать гармонию, помедитировать, побыть ближе к Творцу. Стал подниматься, да поскользнулся, упал, вниз, в пропасть полетел. Но в последний момент зацепился за куст, чудом остался в живых и повис между небом и землёй. Начал он кричать: «Есть кто-нибудь там?» Но только эхо ему отвечает. Он снова кричит — и опять в ответ только эхо. На третий раз отвечает ему голос: «Да, есть. Я тут». — «Кто ты?» — спрашивает несчастный и слышит: «Я — Б-г». — «Вот замечательно, я как раз шёл тебе помолиться, поговорить. Б-же, помоги мне, Ты же можешь мне помочь?» — «Конечно, Я ведь Б-г, Я всё могу». — «Пожалуйста, помоги!» И Творец предлагает: «Хорошо, только отпусти этот кустик». Тогда человек обращает лицо к небу и вновь кричит: «Есть ещё кто-нибудь наверху?!»

Мы, когда чего-нибудь просим у Творца, должны отдавать себе

отчёт, насколько доверяем Ему и насколько готовы от Него получить. Потому что **если мы не готовы это получать, то как нам дать?** Говоря языком Кабалы, сосуд может принять, только если он открыт, только столько, сколько вместит его объём.

Но если Он наш отец, если Он знает, что для нас лучше всего, то зачем нам просить Его?

Дело в том, что у человека есть свобода выбора. И если мы не реализуем её, то проблема заключается, как и в предыдущем примере, в том, как же Творцу нам дать? Это как в ситуации с кормлением человека, который встал, плотно закрыл рот и держит руки за спиной: накормить его при всём желании очень трудно. Творец говорит: «Руку протяни. Хочешь, чтобы Я дал, Я дам, но только протяни руку. Ведь у тебя свобода выбора: не протянешь руку, как Я смогу тебе что-то дать?»

Когда человек просит у Творца, он исходит не из того, что Всевышний чего-то не знает: безусловно, Он всё знает. Своей просьбой человек как бы подтверждает, что вот я сейчас готов от Тебя, Творец, что-то получить, я знаю: это придёт от Тебя, я Тебе доверяю, мы с Тобой — партнёры, к тому же я Твой ребёнок и хочу получить то, что прошу, потому, что это мне нужно для моего духовного роста. Но дальше человек должен отступить на один шаг, сказав, что в случае, если он ошибается в своём желании, то тогда, пожалуйста, Творец не давай то, что прошу. И раз Творец не даст человеку, то это тоже знак любви — значит, не важна сейчас человеку эта вещь.

Иногда Творец не даёт потому, что человек должен взять сам. То есть человеку не нужно, чтобы ему положили в рот и разжевали, он может «проявить самостоятельность». Об этом человеку дадут знать, если он попросит информации: «Внеси, пожалуйста, в мою жизнь ясность». Могут показать, что вот это лежит здесь, а у тебя всё есть, чтобы взять самому.

Жизнь человека, который осознаёт, что всё в ней не случайно, становится осмысленной. Каждый миг наполнен большим смыслом — и мы можем учиться в каждый момент жизни.

Попасть под поток случайностей можно по принципу *«Мида кэнегед мида» («Мера за меру»)*, если считаешь, что всё в мире случайно. Но нахождение на уровне случайности — это уже такая отрезанность от Творца, что не дай Б-г.

Глава десятая

НЕИЗВЕСТНОСТЬ — МАТЬ ВОЗМОЖНОСТИ

Страх неизвестности

Аналогично положение и со страхом неизвестности.

Почему мы боимся неизвестности, когда считаем, что нет Творца?

Из-за незнания, что будет впереди: перемены могут быть к худшему, и в конце концов всё может закончиться очень плохо. Всем, кто собирался переезжать в другую страну, этот страх хорошо знаком, да и не только им...

Но если ты с Творцом, то при всех неожиданностях, которыми полна жизнь, всё закончится хорошо. И более того, неожиданность, неизвестность — это мать возможности.

Это утверждение парадоксально только на первый взгляд. Представьте, что ваш приятель пообещал привести к вам пророка, который вам расскажет, что будет в вашей жизни с этого момента и до дня вашей смерти, но расскажет с одним условием: вы ничего не сможете изменить. Вы согласны на такое знакомство? Большинство отказываются моментально. Неинтересно будет. Какой смысл жить дальше: словно хорошо известную пластинку прокручиваешь.

Один из важнейших и, образно говоря, «вкусных» моментов в жизни человека — процесс познания. Человек, видя у своего друга интересную книгу, которую сам уже прочитал, говорит: «Я тебе завидую. Тебе такое предстоит». То есть в этот момент человек понимает, что процесс постижения не менее интересен, чем само владение информацией. А возможен он благодаря тому, что прежде человек чего-то не знал. Познание приходит из неизвестности, то есть та таит в себе огромные возможности. **В модели «Б-г есть»**, в которой человек постоянно с Творцом, **можно научиться никогда не бояться неизвестности.**

Глава одиннадцатая

ПОД БЕСКОНЕЧНЫМ НЕБОМ

Страх одиночества

Страх одиночества — этот бич современного общества — проистекает **из модели «Б-га нет»**. Ведь согласно ей каждый человек в конце концов понимает, что он один.

Одиночество, о котором мы говорим, — это чувство. Мы можем ощутить его, даже находясь в компании. Но часто бывает и обратное: оставшись наедине с собой и читая хорошую книгу или просто думая о чём-то, мы не ощущаем его. Наоборот — мы чувствуем себя хорошо. То есть страх одиночества не зависит оттого, находится ли человек один, или есть ещё кто-то. **В модели «Б-га нет» человек очень часто чувствует себя отрезанным от других и является таким по сути.** Дело в том, что нет ни одного человека, который мог бы всегда по любому вопросу с кем-нибудь поделиться.

Во-первых, бывает, рядом никого близкого нет. Во-вторых, часто даже человеку, с которым можно общаться по душам, трудно объяснить, что происходит внутри, потому как сам пока не разобрался. В-третьих, даже имея друзей и советчиков, человек понимает, что самые важные решения ему придётся принимать самому. Так ему все и говорят: «За тебя никто решить не сможет».

Страх одиночества часто связан со страхом отверженности. И человек этого состояния может очень бояться.

Что происходит в модели «Б-г есть»?

Когда я работал с этим страхом в себе (три иммиграции дали много пищи для него), выяснилось, что он выполняет (как кажется участку мозга, который держит страх) очень важную функцию в человеке. И пока я её не понял, избавиться от него было невозможно. Спросив после многих часов работы, когда же я избавлюсь от страха одиночества, я услышал изнутри «обнадёживающее»: «Никогда». — «Но почему? Зачем ты мне нужен?» — спросил я у страха. — «Я тебя определяю», — ответил он. — «То есть как это?» — «А так, — ответил страх, — закрой глаза — ощущение очертаний тела исчезнет. Обрати внимание — между тобой и миром есть маленькая прослойка пустоты — это я. Я тебя определяю. Без меня ты не будешь знать, где кончаешься ты и начинается мир».

Что бы вы ответили страху? Я, например, сказал: «Я — это душа.» Душа не связана с пространством и материей — это с одной стороны. А с другой — Творец сотворил меня индивидуумом, личностью. Всё уже сделано, мне не нужны дополнительные границы себя, поставленные страхом. Я не боюсь не иметь таких рамок.

При такой реакции страх ушёл.

Да, вы можете никогда-никогда не чувствовать одиночества. От того что Творец всегда с вами, Он всегда вас понимает. И чувствующий присутствие Творца не ощущает отрезанности.

Представьте, человек выходит на берег моря. Один. Ночью. И смотрит на звёзды. Потрясающее чувство гармонии, и он сам её часть. Почему же мы чувствуем эту гармонию? Ведь звёзды нас не кормят, и размножаться от этой гармонии мы тоже не будем. То есть два важных фактора — выживание и размножение — здесь отсутствуют. И тем не менее мы ощущаем эту красоту как фантастическую. Для того, чтобы её почувствовать, нужно иметь специальный орган. Только имея бесконечность внутри себя, можно ощутить её вне. **Какой орган позволяет почувствовать её? Душа.** Только не все люди это знают. Ощущение абсолютной гармонии и причастности к ней чувствует человек, осознающий постоянное присутствие Творца в его жизни. Здесь нет места страху одиночества. Потому что человек никогда не одинок.

Но если посмотреть на звёзды с позиции отсутствия Б-га, что они такое? Раскалённые и удалённые на миллиарды световых лет друг от друга солнца. И их мириады в этом гигантском холодном и далёком мире, в котором маленькой точкой затеряна планета Земля. В свою очередь, на ней миллиарды людей, среди которых затерян один маленький человек — вы! Что вы по сравнению с этим гигантским пространством, где никого, ничего, кроме звёзд, нет?

Это и есть мировоззрение атеиста.

Вернёмся **к модели «Б-г есть».**

Он везде. Что же тогда представляет **бесконечная темнота Вселенной?** Кабала говорит: **ещё не реализованный потенциал...**

Глава двенадцатая

БЕССМЫСЛЕННЫЙ ВОПРОС?

Страх потери смысла жизни

На тему «*В чём смысл жизни*» нужно писать отдельную книгу. Мы же сейчас зададим несколько вопросов.

В модели «Б-га нет» в чём смысл жизни?

Случайный человек случайно появился на случайно образовавшейся в этой гигантской Солнечной системе планете. Есть две цели в жизни, говорит атеизм, — выживание и размножение. Однако все, кто выжил и размножился, понимают: этого недостаточно. Добавить к тому получение удовольствия от своего существования здесь и сейчас? Как высокий смысл оно тоже не работает.

Когда, заканчивая свою специбиологическую школу, я стал спрашивать у знакомых моих родителей (папа у меня писатель, мама учёный-химик, поэтому к нам в дом приходили, что называется, и физики, и лирики), в чём же смысл жизни, они отвечали: «Не спрашивай, потому что есть вопросы, которые не имеет смысла задавать». Они же мне добра хотели! Понимаете? У них не было ответа. И это объяснимо в свете вышесказанного. Какой может быть высокий смысл в случайном мире для случайного человека?

Но жить без смысла человек тоже не может. И потому люди стараются придумать его, и как результат звучат заявления типа: «Ну как же, у каждого есть свой смысл жизни». Другими словами, человек становится богом и определяет, зачем он здесь в этот момент появился. Искусственность такой модели очевидна.

Когда мы берём с вами ***модель «Б-г есть»***, сразу же **появляется смысл**. Если вся эта Вселенная была кем-то сделана, то, значит, была и цель Творения. А если была цель, то у каждого сотворённого есть своё место и своё предназначение. Всё осмысленно.

Так не логичнее ли **задать вопрос «А зачем я здесь?» Тому, Кто создал весь мир**. Это мы и сделаем чуть позже в одном из наших упражнений. Но давайте идти по порядку.

Глава тринадцатая

КОГДА ЕСТЬ РАДИ ЧЕГО

Страх боли, мучений, страданий

Последний страх, что мы разберём, — страх боли, мучений и страданий.

Вы можете спросить: *Какая разница, ведь и светский человек боится боли, и религиозный, тот, кто знает, что существует Творец, тоже боится страданий и мучений?* Разве соблюдающие Тору радуются мучениям? Никто не радуется. Так в чём разница?

Оказывается, различие есть — и очень большое — и зависит оно от ответа на предыдущий вопрос о смысле жизни. А именно, *есть СМЫСЛ в этих мучениях или нет?* Современные медицинские исследования показывают, что если есть смысл в страданиях и мучениях, то они воспринимаются намного легче. Когда люди не видят смысла в том, что с ними происходит, они ощущают страдания во много раз сильнее, чем человек, знающий, за что он страдает. Женщинам, например, понять это легче благодаря родам. (Представим, что будет, если пройти то же самое, но без появления в итоге ребёнка.)

Много лет я участвовал в лечении, реабилитации людей, побывавших в автокатастрофах, и видел много разных случаев. Начиная с самых типичных, когда машина останавливается на красный свет, а сзади в неё врежется другой автомобиль, отчего зачастую больше всех достаётся пассажиру на заднем сиденье.

А вот реальное происшествие из самых нетипичных. Пассажир спит в «вольво»-фургоне, очень крепкой машине, на третьем сиденье. На ровной дороге на скорости сто километров в час у машины отваливается передний мост. Не одно колесо, а весь мост! Машина начинает кувыркаться через нос. Спящий на заднем сиденье вылетает через заднее стекло, и потом по нему ещё проезжают шедшие следом и не успевшие затормозить машины. В общем, через полгода об этом мне рассказывает... он сам. Понятно, это чудо, что он остался жив.

Что в первом, типичном, случае, что во втором, человек является абсолютной жертвой. Эти люди ничего не могли сделать, случившееся происходило не по их вине. Естественно, когда к тебе

обращается человек в таком состоянии, прежде всего ты помогаешь ему убрать физическую боль, работаешь с мягкими тканями (напомню, я занимался ещё и мануальной терапией). Но я никогда не заканчивал лечение такого человека, не задав странного вопроса: *Зачем вам понадобилось это происшествие?* И, что очень интересно, большинство пострадавших отвечали на него сразу, а остальные через несколько сеансов.

Этот вопрос можно сформулировать по-другому: *Чему вы научились в результате несчастного случая? Чему, положив руку на сердце, вы не научились бы, не произойди он?*

Пациенты давали интересные ответы. Приведу типичный.

До этого я практически не жил, говорит человек. Что значит, не жил? Окончил школу — все оканчивают. Пошёл в институт — все у нас шли в институт. Проводил время на вечеринках, как все... Я плыл по течению, как все. И вдруг — я лежу на столе под лампами, надо мной люди в белых халатах, хирургические инструменты, неприятный запах лекарств, а я не могу пошевелить ни ногой, ни рукой. И тут я в первый раз задумываюсь и задаю себе вопрос о том, зачем я вообще живу, что происходит. И я не знаю, буду ли жить, и врачи не знают. И выясняется, что те вещи, что вчера были настолько важны, сегодня не значат ничего, а самые важные вопросы я, оказывается ещё не задавал.

Фактически люди говорят, что погружение в жизнь, то есть жить по-настоящему, осмысленно, с постановкой фундаментальных вопросов и поиском фундаментальных ответов они начали только после аварии.

Уже познакомившись с достаточным числом таких происшествий, я нашёл в Устной Торе мысль о том, что если с человеком что-то случилось, в чём он совсем не виноват, то он должен фундаментально пересмотреть всю свою жизнь. Ибо просчёты не в деталях, а в чём-то глобальном.

Вопрос насчёт того, зачем моему пациенту понадобилось это происшествие, я задаю по двум причинам.

Первая в том, что, если он не сделает выводов из этого урока, то какая гарантия, что он ко мне не придёт через полгода, попав в очередное подобное происшествие. Примеров тому было достаточно. Пациент сообщал мне, что у него за последние двенадцать месяцев было уже несколько аварий и каждый раз он оказывался жертвой. «Кто-то стучится, — думал я. — Важно услышать.» Как правило, люди задумываются и находят ответы.

Вторая причина, из-за которой я задавал вопрос о происшествии, — это то, что, когда человек понимает, что происходящее с ним не случайно, то его ощущение боли, его восприятие боли, его негативные чувства, которые он при этом испытывает, намного меньше.

Глава четырнадцатая

ГДЕ ХОРОШО МОРСКОМУ КОТИКУ

Структура и функция

Давайте всё это суммируем, посмотрим, что у нас получается. А получаются у нас очень интересные вещи. Мы разобрали восемь фундаментальных страхов. (Важно понять, что на них есть очень много наслоений: у боящегося человека появляются как защитная реакция гнев, ярость, ненависть, а также ревность, зависть — чувства вторичные по отношению к «основным» страхам.) И фактически мы коснулись всех негативных эмоций человека.

В биологии есть **закон связи между структурой и функцией**. Он заключается в том, что **каждая структура создана обязательно для того, чтобы функционировать**, то есть она несёт какую-то функциональную нагрузку.

Если у птицы клюв какой-то странной формы, то биологи не смеются над ней по «одесскому» принципу: «Смотри, какой шнобель», а наблюдают, как птица питается, гнездится, и пытаются объяснить, зачем ей клюв именно такой формы. И в результате они находят причину, заключённую в возможности приспособливаться к окружающей среде. То есть **каждый существующий орган создан так для того, чтобы функционировать максимально хорошо в той среде, где он должен находиться**.

И есть обратный закон: **если есть какая-то функция, то для неё должна существовать какая-то структура**. Эти законы и для материалистов понятны: не может какая-либо вещь функционировать ни на чём. Если рука сгибается в локте, то мы можем быть уверены, что за этим стоит определённый механизм, и, заглянув в учебник по анатомии, найдём все его составляющие, позволяющие руке сгибаться именно здесь: окончания двух костей, сустав, суставная сумка, хрящи, сухожилия и т. д.

Обратимся к центральной нервной системе. Центральная нервная система человека, говорят биологи, — пик эволюции, максимально сложная структура, максимально приспособленная к среде обитания. Что же на её примере мы видим в свете вышесказанного?

Что **по всем самым важным параметрам** (а мы уже говорили, что страхи зачастую могут либо убить человека, либо крупно ис-

портить ему жизнь) **центральная нервная система в модели «Б-га нет» функционирует хуже всего, а лучше всего — в модели «Б-г есть».**

Далее. Мы сказали, что, если есть какая-то функция, то под ней обязательно должна быть структура. Выходит, что центральная нервная система человека построена таким образом, чтобы в первом случае функционировать хуже, а во втором — лучше. **Так кто же так построил её?** Случайно что ли так вышло?

А поскольку приспособляемость идёт по отношению к среде обитания, каждый орган, по утверждению биологов, создан так, что функционирует лучше всего в с в о е й среде, то есть наиболее предпочтительной для данного живого существа. Совершенно ясно, какая среда обитания оптимальна для человека и к какой модели шло приспособлявание центральной нервной системы.

Например, из двух сред обитания, земной и водной, какая принципиальна для морского котика? Бесспорно, водная. За это свидетельствуют не только лапы, но и то, что на суше это животное — едва переваливающаяся гряда жира. Но как только он попадает в воду, то может носиться молнией — здесь он явно в своей среде.

То же самое получается у человека. Конечно, используя свободу творчества, человек может создать себе воображаемый, виртуальный мир, в котором не будет Творца. Но его центральная нервная система — самое совершенное, наиболее приспособленное к среде, что есть у человека, — оказывается неприспособленной жить хорошо в этом виртуальном, воображаемом мире, который он сам себе создал. Когда же человек возвращается туда, где он должен жить, обитать на самом деле, то огромное количество проблем — и не только страхов, а и всех других эмоций, на этих страхах построенных, — либо уходят, либо балансируются и начинают выполнять позитивную функцию.

Итак, способный внимательно посмотреть, как функционирует центральная нервная система, может логически прийти к выводу, что человек был создан, чтобы находиться в партнёрстве с Творцом для того, чтобы завершить этот мир¹⁸. И действительно, практические упражнения, которые мы делаем вследствие интеграции

¹⁸ Учёными уже обнаружены участки мозга, отвечающие за нашу связь с Творцом. Об этом пишут в своих работах американские учёные д-р А. Ньюберг (A. Newberg) д-р Ю. д'Эквили (E. d'Aquili), их канадский коллега д-р М. Персинджер (M. Persinger) и другие. Публикации на подобную тему были и в популярных американских СМИ (в частности, Newsweek, 7.05.2001).

этой модели, показывают, что, когда человек открывает — а в этом и есть его главная задача — поставленные им на пяти уровнях двери-барьеры, которыми он закрылся от Творца, то он вдруг обнаруживает, что эти духовные структуры действительно внутри него существуют, связь с Творцом действительно есть и можно выйти на контакт с Ним.

Желаю вам проделать эту работу — сначала интеллектуально, потом эмоционально — и выйти на то самое важное, что есть у человека: познакомиться со своей собственной душой, познакомиться с Творцом и выполнить ту важную работу, то предназначение, ради которого человек приходит в этот мир.

Я проводил сотни и сотни людей по этой дороге, начиная иногда с их полной закрытости, и видел, как человек находил в себе этот блок, избавлялся от него — и вдруг он начинал меняться внутри. У меня нет никакого сомнения, что все эти структуры существуют у любого человека. И у любого есть возможность, если он хочет, заглянуть в свою душу и выйти на контакт с Творцом. Желаю удачи!

Часть вторая

**ПО ТУ СТОРОНУ
ИСТОРИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛИЗМА?**

Перевоплощение души

Глава первая

О ГИПНОЗЕ БЕЗ ЛЕГЕНД

Источник информации о душе

Мы говорили, что один из фундаментальных страхов — страх смерти и что избавиться от него можно в мировоззренческой категории, утверждающей присутствие Творца в мире, а также подразумевающей наличие у человека души, для которой смерть — не последнее происшествие.

Но не является ли такой подход той же самой слепой верой, не основанной ни на каких фактах?

Нет, не является, и тому достаточно подтверждений. Сегодня мы получаем очень много информации, много данных о том, что происходит с душой. Они приходят из медицины, психологии, из еврейской традиции. Я хочу поговорить о поступающих из области, в которой я работал много лет, — из психологии и психотерапии. Техники, которыми мы сегодня пользуемся, техники глубокого расслабления, помогают человеку вернуться в памяти к тем событиям, которые люди обычно не помнят и в нормальном, то есть обычном, состоянии не могут помнить.

Сначала уточню, что такое гипноз, как им пользуются и каким образом получают данные. О нём сочиняют очень много легенд. Утверждения типа того, что при помощи гипноза, можно заставить делать человека всё, что вы хотите, — из голливудских фильмов. Человек в состоянии гипноза не спит, более того, он всё помнит, когда выходит из него. Только **если** ему дать специальное внушение и **он захочет не помнить**, тогда он **не будет помнить**.

Гипноз — это естественное¹⁹, альтернативное состояние вашего сознания, при котором у вас проявляются некоторые способности, которые есть у человека и в обычном состоянии, но во много раз сильнее.

¹⁹ Под *естественным* мы понимаем состояние, в которое человек входит много раз в день, часто не подозревая, что он находится в глубоком гипнотическом трансе. Вот вы читаете газету и вдруг с удивлением замечаете, что ваша жена обращается к вам, как она говорит, уже в четвёртый раз. Или в час пик в общественном транспорте вы уходите в свой собственный мир и не замечаете, как проехали несколько остановок и т. д.

Одна из проблем человека — проблема фокусировки. Внимание мозга разбросано: мы думаем и об этом, и об этом, и о том. Гипноз позволяет человеку сфокусироваться на чём-то одном и думать только об этом.

Далее, гипноз помогает нам быть ближе к своему собственному подсознанию, к тем участкам мозга, в которых хранятся и которыми управляются эмоции. То есть доступ к эмоциям при гипнозе становится легче.

И в-третьих, что нам важно, гипноз во много раз улучшает память. Мы можем вспомнить вещи, о которых, казалось бы, давным-давно забыли, о которых мы и не подозревали.

Для чего это нужно? Представьте, что к вам, гипнотерапевту, приходит человек, у которого есть проблемы психологического свойства. Естественно, вам важно найти причины, вызывающие их, и вы спрашиваете: «Как начиналось, откуда пришла проблема?» — а в ответ: «Не помню». Потому что много лет прошло, потому что слишком страшно было, потому что человек **специально подавил это воспоминание у себя в подсознании**. И тогда вы предлагаете ему в состоянии гипноза сфокусироваться на мучающем его чувстве (допустим, это страх или что-то подобное) и просите вернуться туда, где это чувство началось. По этому чувству, как по путеводной нити, происходит возвращение к моменту его появления. Пациент рассказывает, что произошло. Это называется **вернуться по страху**.

Существует много разных психотерапевтических техник, с помощью которых можно добиться того, чтобы негативная информация ушла из памяти. Это как в компьютере. Вы как бы открываете файл, в котором записана эта информация, и, если человек считает, что она ему уже не нужна, он может её стереть. Её поиску и помогают гипнотерапевтические регрессии.

Регрессия — психологическая техника, помогающая человеку вспоминать.

Когда я начал заниматься этим в Израиле, то столкнулся с одной технической проблемой. Государство даёт разрешение учиться и заниматься гипнозом врачам и психологам, только имеющим соответствующий документ, без учёта того, имеют ли они для этого занятия соответствующие данные.

В профессиональном обучении врача нет ничего, что делает его лучшим гипнотерапевтом по сравнению с другими заинтересованными людьми. Более того, отсутствие времени, желания и возмож-

ности выслушать пациента, а также качества характера сегодняшнего западного врача — всё это часто делает его наиболее неподходящим кандидатом в гипнотерапевты. Поэтому в США диплом гипнотерапевта может получить любой человек, оакончивший специальный курс по гипнотерапии. Не опасно ли это, спросите вы? За последние 30 лет в США нет ни одного зарегистрированного случая нанесения человеку ущерба вследствие применения этих методик. Поэтому медицинская и психологическая ассоциации США при всей их мощи и желании получить эксклюзивное разрешение на использование гипноза не могут добиться монополии.

В израильской медицине подход, как было сказано, иной. Поэтому в Институте духовного самоосознания мы проводим *глубокое расслабление (релаксацию)*.

В отличие от гипноза техники глубокого расслабления имеют ряд преимуществ. Во-первых, никто никогда не запретит помогать людям расслабляться. Во-вторых, бывает, человек с гордостью заявляет, что его никто не может загипнотизировать, но никто с гордостью не заявляет, что никто и ничто не может его расслабить, потому как люди понимают, что не достоинство это, а проблема. В-третьих, как только вы произносите слово *гипноз*, так тут же вам надо читать лекцию, чего гипноз не делает, и всё равно некоторые не поверят. С техникой глубокого расслабления сразу понятно, что никто свободы воли не отнимает и человек будет помнить всё, что происходит. В-четвёртых, приходя на гипноз, некоторые люди готовы лишь к пассивному участию («Вы меня загипнотизируйте, чтобы я бросил курить/перестал бы много кушать/снова полюбил свою жену...»), а обращаясь к *тренингу (глубокому расслаблению)*, люди изначально понимают, что от них ожидают активной работы.

При гипнозе или глубокой релаксации выясняются очень интересные вещи. Например, ***человек может вспомнить, что было с ним в трёхмесячном возрасте.***

Ко мне пришла молодая женщина и сказала, что она безумно боится кошек. В регрессии мы вернулись в её младенческий возраст. Она вспомнила, что лежала в коляске и туда забралась пушистая кошка и удобно устроилась на её лице. В результате ребёнок чуть не задохнулся. Но благодаря воспоминанию причина страха была найдена, и после этого женщина от него избавилась.

Такие ситуации описаны в любом учебнике по гипнотерапии. Гипнотерапевтам известно, что всё происходящее в нашей жизни записывается в нашей памяти. Если человека напугали, когда ему

было, как в этой истории, три месяца, он сознательно об этом не помнит, но энергия того страха, энергия того испуга накапливается и наслаивается на дальнейшие события и в конце концов создаёт человеку целый комплекс неполноценности. И поэтому важно раскрутить пружину в обратную сторону.

Ко мне обратился вице-президент большой компании (это было в Канаде). Солидный, немолодой уже человек, боявшийся... людей с бородой. Но ваш покорный слуга тоже имеет большую бороду, и я потряс его: мол, вы пришли в нужное место, здесь вас не обидят. Он засмеялся, напряжённо засмеялся: «Понимаете? Я осознаю, что меня не обидят, что всё это глупо, и, занимаясь ежедневно работой, предполагающей немало встреч, чувствую и веду себя как совершенно нормальный во всех смыслах человек, пока передо мной не оказывается мужчина с бородой: я начинаю его бояться. А я не хочу этого, хочу чувствовать себя нормально, хочу понять, откуда во мне этот страх. Он иррационален, он мне не нужен».

В состоянии расслабления, почувствовав этот страх и вернувшись туда, где он появился в первый раз, пациент увидел себя ребёнком, только что вышедшим из утробы матери. Первое, что предстало глазам новорождённого, — злое лицо врача с бородой. Эта-то злость и запечатлелась у него на всю жизнь. Что, казалось бы, может ребёнок в таком возрасте видеть? Оказывается, есть участки мозга, которые могут запечатлеть абсолютно всё с момента рождения. Эмоции, отношение к себе ребёнок чувствует очень хорошо. Вот и в этом конкретном случае мозг сделал фотографию того врача на основе первой эмоции.

Я поинтересовался у пациента, нужен ли ему этот страх. Для чего я это сделал? Дело в том, что когда у человека возникает и существует с ним много лет какая-то эмоция, то, естественно, что в противовес возникают какие-то компенсации: из-за конкретного страха он мог что-то сделать или не сделать. И важно понять, что это за компенсации и насколько они важны в его жизни. Потому что иначе с убиением конкретного страха можно порушить все устои. Человек, не дай Б-г, женился из-за какого-то страха или получил какое-то образование из-за него. Поэтому он может оказаться не готовым к кардинальным переменам в своей жизни, которые последуют после избавления.

Мой боявшийся бородачей вице-президент подчеркнул, что ему этот страх вовсе не нужен, и по моей команде дал себе приказ и отпустил страх. За один сеанс, за один час мы избавились от про-

блемы, которая преследовала человека всю жизнь. Такое бывает нечасто, но бывает.

Одним из моих пациентов был... профессиональный психолог, специалист по улучшению памяти. Он заявил, что есть исследования, показывающие, что подобное невозможно, но вообще-то всё это любопытно и... он готов попробовать. Я об этих академических исследованиях тоже знал, потому, попросив его расслабиться, помог ему вернуться к таким воспоминаниям, что ему, по крайней мере, стало понятно, что сама наука о памяти находится в зародышевом состоянии.

Глава вторая

ПЕРЕВОПЛОЩЕНИЕ РЕАЛЬНО

Что выяснил д-р Виттон

Порою при возвращении пациента по его эмоциям в прошлое он вдруг приходит вроде бы куда-то не туда. Человек начинает говорить вещи, которые на первый взгляд непонятны.

Вернулись с пациентом по испытывавшемуся им неприятному чувству к его началу. Спрашиваю, видит он себя днём или ночью. Он отвечает:

- Днём. Я в лесу.
- Что вы там делаете?
- Еду на лошади.

Очень важно в этот момент сфокусировать человека на деталях. Потому что нужна не расплывчатая картина, а чтобы он всё видел, всё ощущал, чтобы был там, в прошлом. Только в таком случае он может всё это прожить ещё раз. Итак, собираю внимание пациента на деталях:

- Во что вы одеты?
- Сейчас посмотрю, — отвечает он и начинает «смотреть» на свою одежду: — Слушайте, что это за металл? А-а, это кольчуга! — и добавляет: — Так странно: и лошадь, какая-то вся бронированная...

Замечательно — он едет на лошади по лесу в кольчуге, на бронированной — подчеркнём — лошади, явно ему не три месяца, он уже в зрелом возрасте! Что происходит? То ли он начитался перед нашей встречей «Айвенго» и других рыцарских романов и начинает их пересказ, то ли он моментально вылетел за рамки исторического материализма? Встретившись с таким феноменом, я поспешил посмотреть специальную литературу, узнать, впервые ли такое в гипнотерапевтической практике, бред ли это, фантазия ли? Я вырос в стране, «побеждённой социализмом», и у меня, скажу мягко, не было открытости к подобного рода воспоминаниям.

Оказалось, многие психиатры, психологи, психотерапевты, пользующиеся гипнозом, сталкиваются с подобным. И настолько часто, что Канадская ассоциация психиатров — консервативная организация (может быть, одна из самых консервативных) — дала грант

известному учёному Джоэлу Виттону для проведения исследований. И он написал книгу «Жизнь между Жизнью»²⁰.

Что же выяснил д-р Виттон в связи с феноменом гипнотического путешествия по истории?

Во-первых, многие, у кого наблюдался подобный феномен, говорили на языках, которых не могли знать в этой жизни, а некоторые даже на языках, которых уже нет сегодня.

В моей практике был подобный опыт. Один из учеников русского отделения йешивы «Эш га-Тора» в Йерушалаиме был регрессирован в прошлое и рассказал, что видел себя в 50–60-х годах XX века итальянским журналистом-коммунистом, полностью разочаровавшимся в левых убеждениях, в которые так верил. И вот он описывает, как в конце жизни сидит в баре и, показывая на кошку, что-то говорит по-итальянски. Мы (в сеансе участвовали несколько человек) его переспрашиваем и слышим в ответ: «Не знаю, ведь я в этой жизни не говорю по-итальянски». Мы его попросили, чтобы он нам повторил свою фразу на итальянском, и записали её.

И вот после сеанса он побежал покупать словарь. Покупает, прибегает назад, и мы разбираемся, что же он сказал: «Моя жизнь имеет такой же смысл, как жизнь этой кошки!..»

Подчёркнём, для самого говорившего удивительно, что он смог сказать, и понять сказанное он мог только с помощью словаря.

Во-вторых (хотя по значимости этот аспект стоило поставить и первым), **люди вспоминают подробности, которые они не могли бы знать в этой жизни, но которые подтверждаются исторически**: они описывают какие-то исторические события с деталями, о которых, основываясь на опыте, знаниях этой жизни, знать не могли. При этом детали могут подтвердиться архивными данными, какими-нибудь раскопками или более пожилыми людьми.

Всё это показывает, что **перевоплощение душ, или реинкарнация, или, как это называется в иудаизме, гилгул нешамот תשובה גילגול** — реальный феномен. Но судите сами.

Вот довольно известный пример (я смотрел видеоплётку с записью этого сеанса). Еврейка-домохозяйка из Штатов рассказывает о погроме в Англии лет семьсот назад. Описывает тех, кто был с ней, и погромщиков, кого знала, описывает, как они прячутся в подвале... церкви, описывает этот подвал и говорит, что там захоронения.

²⁰ Whitton Joël. Life Between Life. — A Dolphin Book. Doubleday @ Company Inc. Garden City, New-York, 1986.

Послушав её, учёные-исследователи отправляются в Англию, в город, где произошли печальные события, описанные этой женщиной. В архиве они находят имя предводителя этого погрома, упоминавшегося в её рассказе. Обратите внимание: наша домохозяйка-американка **знает то, чего она знать не могла**: имена людей, живших в маленьком городке в Англии за семьсот лет до того! И это её знание подтверждается архивными данными.

Однако исследователи двигаются дальше и интересуются церковью. Их ведут в неё, и оказывается, что и церковь, и подвал описаны женщиной что называется тютелька в тютельку. Единственная неточность — нет нигде захоронений. Спрашивают у священника, прихожан, а в ответ: «Нет, никаких захоронений в подвале не было».

И история повисла в воздухе. На несколько лет, пока в подвале церкви не начался плановый ремонт. И когда подняли полы, оказалось, что под ними находились... те самые захоронения. А поскольку предыдущий ремонт делали лет сто назад, то никто уже не помнил про них. Задумайтесь на секундочку: за тысячи миль в Америке живёт домохозяйка, знающая о деталях, неизвестных людям, имеющим прямое отношение к этой церкви!

А вот схожие примеры из нашей практики.

Восемнадцатилетняя девушка приехала в гости в Израиль с Украины. Очень далёкая от еврейской традиции, ничего об этом не знающая, даже названий праздников. Она сказала, что с детства её преследует некий страх, и я попросил моего коллегу Баруха Марголина поработать с ней.

Сначала она вспоминает про детскую боязнь. А когда он просит вернуться к началу страха, она рассказывает о себе как о девушке, живущей в пустынной местности, в какой-то ближневосточной стране, говорящей на каком-то арабском диалекте. Вспоминает про бегство из города во время погрома, как умерла мама, как они с папой жили в арабском селении, где папа работал врачом и его все уважали, как преследовал их еврей, принявший ислам. Она погибла от руки араба, приревновавшего её к французскому солдату.

Если б её воспоминания только этим ограничивались, то вряд ли бы стоило тратить на них сейчас время. Однако, отвечая на попутные вопросы моего коллеги, девушка — по части информированности о еврейской традиции, подчеркну ещё раз, девственно чистая — рассказывает о **деталях жизни** одной из общин восточных евреев.

У её папы, как у каждого еврея, имелся, естественно, *тфилин**

(во время сеанса она называет его *кубиками*). Но он его не надевал. Почему? «*Кубики выцветли*», — объясняет девушка. Всё верно — существует галахический* запрет надевать *тфилин* выцветший, не чёрного цвета. Но она об этом запрете **знать не могла!** (Добавлю, о нём сегодня не знают даже многие из тех, кто надевает тфилин.)

И это не всё. Говоря о *кубиках-тфилин*, она уточняет, что там **какая-то еврейская буква нарисована, очень похожая на русскую Ш**. Поймите, девушка не знает еврейского алфавита, но осознаёт, что видит еврейскую букву. Когда после сеанса Б. Марголин показывает ей букву **Ш** *Шин*, написанную на *тфилине*, она говорит, что *Шин* у её отца была написана по-другому, берёт карандаш и рисует *Шин* такой, какой она должна была быть написана на *сефардском* тфилине*: ей же был показан *Шин ашкеназского* тфилина*. Знать такую тонкость!..

Это было довольно впечатляюще. На что Барух Марголин человек скептический, но эти факты заставили и его поверить в рассказанное.

Другой случай, зафиксированный в нашем Институте. Девушка, тоже абсолютно не знающая еврейской традиции, вернувшись в прошлую жизнь, говорит, что её отлучили от общины.

Она была достаточно известным человеком, который высказал мнение, шедшее вразрез с мнением мудрецов того времени. И она сообщает, что еврейский суд сделал этому человеку процедуру отлучения от общины. Но в теперешней-то жизни она ничего не знает о подобном действии. На вопрос моего коллеги Александра Фридмара, как оно называется, девушка отвечает, что видит слово да прочесть не может: с ивритом только на уровне названия букв знакома. Тогда он просит её назвать буквы. И она произносит буквы, из которых складывается *нидуй* — *процедура отлучения*.

Другой человек, рассказывая, как христиане в средние века сожгли евреев, сказал, что на несчастных надели оранжевые балахоны, и описал всю процедуру. Проверив по энциклопедиям, мы нашли, что всё происходило именно так. Но рассказчик этого не знал совершенно. По крайней мере, из опыта нынешней своей жизни.

Как я сказал, таких исследований много. Они описаны в том числе в американском профессиональном журнале регрессивной терапии *The Journal of Regression Therapy*, можно также встретить их в интернете.

Глава третья

«НАВЕРНО, МЫ СОШЛИ С УМА?..»

Новые знания из глубины веков

Третий аспект феномена путешествия по истории заключён в том, что люди, возвращаясь к событиям, которые происходили с ними в прошлых жизнях, получают новые в этой жизни знания.

Вновь обращусь к своей канадской практике.

Этот пациент, по национальности итальянец, был из династии инженеров-строителей, человек далёкий от духовности. Как он объяснил, главное и чуть ли не единственное его занятие: «Кричу на прорабов, те кричат на рабочих — вот так живём и строим». Так жил и строил его отец — «крутой» миллионер, семейный деспот, постоянно напоминавший, что каждый доллар он своими руками заработал. Проблема же, с которой этот человек ко мне обратился, — боль в нижней части спины. Вначале я обследовал его как мануальный терапевт и увидел, что она имеет эмоциональную подоплёку. То есть, как у любой боли, у неё была физиологическая основа, но причина крылась на эмоциональном уровне.

И вот я погружаю пациента в состояние глубокого расслабления, фокусирую на этой боли и прошу вернуться туда, где она началась. Можете представить моё изумление, когда мой инженер-строитель возвращается на триста лет назад и рассказывает, что он был шаманом в достаточно большом городе в Южной Америке:

— Понимаете, я лечил людей. Энергия у меня в руках была такая, что, когда я всего-навсего проводил рукой перед собакой, она переворачивалась. Мне было достаточно провести рукой над больным местом, чтобы увидеть, что у человека там, внутри, происходит, и вылечить его.

Байки-сказки это в духе популярных телемагов, или правду говорит инженер, только и привыкший, что кричать на прорабов? Пока я размышляю над этим, он переходит к рассказу о каких-то совсем фантастических вещах.

По его словам, там в Южной Америке были пирамиды, поднявшись на одну из которых, он, вытянув руку и выставив ладонь вертикально, мог общаться с другими такими же, как он, людьми

по всей стране. Фактически он сообщает о целой цивилизации, сегодня потерянной.

Но меня интересует, как появилась его боль, с которой мы сегодня должны работать. Я спрашиваю, и он начинает рассказ:

— К нам приплыли первые европейцы, и я интуитивно почувствовал, что с этими людьми встречаться не нужно. Своим землякам я сказал, что надо уйти в джунгли. Но эти идиоты меня не послушали, они кричали: «Это люди со звёзд! Люди со звёзд!»...

Мы из учебника истории знаем, с каких «звёзд» были эти авантюристы, преступники, сосланные за моря подальше от метрополии, интересовало их только золото. В погоне за лёгкой наживой, они скоренько вырезали полгорода и, когда узнали, что шаман что-то против них говорил, убили и его. Причём очень жестоко. В результате у него и появилась *в этой жизни* боль в спине.

Но пройдя через тогдашнюю смерть, мы с ним убрали боль. Через полтора часа я вывожу его из состояния глубокого расслабления, а он удивляется:

— Как интересно, а что это было? Сон — не сон. Откуда у меня пошли все эти ощущения, переживания? — Человек, который никогда не сталкивался с подобными вещами и ничего о них не знал, вдруг говорит: — О! А энергия-то осталась, вот она — со мной!?

Тут волосы дыбом поднялись не только у него.

— То есть как? — спрашиваю.

— Вся энергия, — отвечает, — которая была у того человека, она вся здесь со мной.

Тогда я предлагаю:

— Если это так, то сейчас выставьте руку и продиагностируйте меня.

— Я ж анатомию не знаю, никогда этого не учил, вообще не представляю, как ставят диагноз, — начинает сомневаться он.

Пришлось предложить ему вроде бы как в игру поиграть. Он выставит руку, и если у него появится какая-то информация, то он её просто будет считывать: мол, вижу то, чувствую это... Выставляя он руку и начинает совершенно профессиональный диагноз:

— На правой части лёгкого, сверху, вижу небольшое затемнение... А-а? Я вижу лёгкое?! Да я с ума сошёл! — Сказано это было совершенно искренно и на розыгрыш не походило ни в коей мере.

В следующий раз он прибегает с сообщением:

— Получилось!

— Что получилось?

— Я провёл рукой — и собака перевернулась.

Значит, та энергия, те знания, что у этого человека были прежде, очень быстро вернулись к нему.

То есть, с одной стороны, человеку неожиданно поступает новая информация, с другой — он не подготовлен к её получению, ничего не знает о возможности её существования, потому и решает, что сошёл с ума, попадает в состояние психологического шока. И важно, чтобы оно не затянулось.

Что же делать, чтобы он, и вправду, не тронулся в одночасье? Направил я моего инженера к специалистам по биоэнергетике. В России совсем недавно это было популярно, все что-то слышали про Чумака, Кашпировского. Он же, итальянец, ничего об этом никогда не знал. Я послал его к людям, обучающим работе с подобной энергией, предупредив их, что его не надо ничему учить: «Пусть он просто посидит, посмотрит, увидит, что других людей ЭТОМУ обучают». Он, действительно, посидел, посмотрел — и успокоился: нет, он не сумасшедший, более того — ему столько дано.

А на прощанье — я как раз собирался в Израиль — он мне пообещал: «Можете спокойно уезжать. Я уже не буду прежним инженером-строителем, хотя и лечить людей как профессионал я ещё не готов. Найду что-то среднее. Спасибо, что вы открыли мне столько в моей жизни, о чём я даже не подозревал».

А сколько ещё таких примеров, когда люди получали дополнительные знания, которых у них в нынешней жизни не было.

Глава четвёртая

А СВИДЕТЕЛЬ-ТО ЖИВ

«Милицейские» доказательства

Четвёртый аспект исследовавшегося доктором Виттоном феномена заключается в следующем.

Он регрессирует в Канаде молодого человека и выясняет, что тот в прошлой жизни был рыцарем. И была у него невеста, но как-то они крупно поссорились. После чего взял он её своей рыцарской рукой и бросил с балкона замка. Девушка разбилась насмерть.

В дальнейшей работе с этим человеком Виттон руководствовался **двумя очень важными правилами.**

Первое: если между людьми был в прошлой жизни неразрешившийся конфликт, то они появятся в этой жизни где-то рядом. Для того чтобы завершить конфликт.

И второе: если человек в процессе регрессии уже находится в прошлой жизни и обладает духовным видением, то можно его спросить и он скажет, кем стал его оппонент в нынешней жизни. И неважно, был ли он в прошлой жизни мужчиной, а в этой — женщиной, или наоборот.

Д-р Виттон спрашивает у пациента-«рыцаря», кто его тогдашняя невеста сейчас. Оказывается, близкая родственница, живёт недалеко. Виттон и её приглашает для сеанса и регрессирует её по уже известному пути в известное время, но, конечно же, не говоря ей, что там будет. И девушка повторяет ему ту же самую историю, но рассказывает о ситуации уже со своей точки зрения, человека, которого сбросили с балкона.

То есть д-р Виттон нашёл **возможность привлекать свидетелей** для проверки, подтверждения **происшедшего в далёком прошлом.** Этот метод даёт возможность получать информацию из разных источников и смотреть, насколько история достоверна. Такого рода свидетельства подтверждают, что речь идёт о реальном феномене.

Мы проделали подобный эксперимент в Израиле. Жених и невеста — люди уже немолодые, чьи отношения складывались так, что им важно было узнать, встречались ли они в прошлой жизни. Регрессии им делали по отдельности и сразу друг за другом, так, что они не могли друг другу слова сказать. И они описали одина-

ковую картину с множеством одинаковых деталей и деталек, сговориться о которых весьма непросто.

Первым регрессировали мужчину, и он рассказал, что был богатым человеком, владел виноградниками, а его (в этой жизни) невеста прислуживала в доме. В общем, завязался роман, в результате которого она, забеременев, вынуждена была покинуть дом. После завершения регрессии мы попросили его удалиться и пригласили невесту. Она повествовала ту же историю, но с продолжением о том, что делала одинокая молодая женщина с ребёнком.

Следующий подобный случай также из практики нашего Института духовного самоосознания.

Как-то придя на занятия, одна из моих студенток Юлия Гомберг очень эмоционально сообщила:

— Вы не представляете, какое у меня было сегодня утро!

Годом раньше мы делали регрессию, в которой она вспомнила, что жила в маленьком немецком городке, а её муж-художник покончил жизнь самоубийством, бросившись во время гонок под машину.

— Сегодня утром, — продолжает Юлия, — я, помогая своей лучшей подруге, провела с ней регрессию. Так вот она вернулась... в тот же город в то же время. Тогда я спросила, знала ли она меня. И она ответила, что, естественно, знала, что мой муж бросился под машину, что много раз бывала у нас дома. Мы с ней всё утро вспоминали, где и как была расставлена мебель. Я — по своей годичной давности регрессии, она — по сегодняшней.

Понятно, что в памяти разных людей некоторые детали могут расходиться, не совпадать, но также очень много деталей соответствуют друг другу. И главное — обо всём невозможно договориться, поскольку люди не знают, о чём, о каких детальках, второстепенных обстоятельствах их будут спрашивать. Задумайтесь, может ли незнакомый человек сыграть вашего родственника, если исследователь заранее предполагает и такой вариант и задаёт любые вопросы по вашему прошлому? В описанных же мною случаях людям совершенно не нужно было договариваться.

Ни в коей мере я не стремлюсь представить находки д-ра Виттона и нашу работу как бесспорные научные доказательства, просто желаю указать на ещё одно направление продолжения исследований.

Есть ещё одно возражение скептикам, считающим все эти воспоминания фантазией, своего рода бредом. Дело в том, что причиной

бреда является стремление скрыть, что было на самом деле. И если человеку во время регрессии слишком страшно и он заменяет реальный факт вымышленным, то из-за этого он испытывает бредовое состояние. А в результате он не вылечивается, о чём свидетельствуют неисчезающие симптомы его болезни. Потому что он не дошёл до корня, до причины. Если же в процессе регрессии он убрал причину, то вслед за этим пропадают и все симптомы. В описанных случаях, как и в других подобных, пропадали симптомы, пациенты избавлялись от мучавших их проблем. Это знак того, что имел место реальный феномен, а не бред.

Обращусь к своей практике в Торонто.

Пациент жалуется, что боится воды:

— Не то чтобы я боюсь под душем стоять, но плавать боюсь. Жена и дети любят ездить на море — и вот они плещутся, а я удаляюсь подальше от воды. Неприятно мне это, хочу быть с ними вместе.

Что же с ним случилось? Может быть, когда ему было несколько месяцев, мама уронила его в ванну и он чуть не утонул, может быть, мальчиком он сам тонул и теперь блокирует это воспоминание, да мало ли, что могло произойти? Как психотерапевт я интересуюсь этим не праздного любопытства ради. Мне надо найти исток и помочь человеку. Итак, я предлагаю ему сфокусироваться на страхе и посмотреть, как он возник.

Пациент вспоминает:

— Я в небольшом помещении. Это каюта на корабле. Корабль испанский. Старинный.

— Что значит «старинный»? Когда всё это происходит?

— Давно.

— Когда «давно»?

— Ну, давно... Не сейчас.

— Не сейчас, а когда?

— Давно... Триста лет назад.

— Куда вы плывёте?

— В Южную Америку.

— С кем вы? Кто, кроме вас, в каюте?

— Я один. Каюта заперта.

— Откуда вы знаете?

— Я пытаюсь открыть дверь! Толкаю плечом, а она не поддаётся!! Ещё раз! Я кричу, зову кого-нибудь, но никто не отвечает!..

— Почему вы паникуете?

— Ведь корабль тонет! В каюте вода. И её всё больше... Я лезу на верхнюю полку, но от воды никуда не деться, — он хватается за горло. Стонет, хрипит, словно захлёбывается. Мучительно, тяжело... И вдруг он смолкает...

Воспоминания закончены. Все тяжёлые моменты он прожил заново, всё вышло наружу. И при этом человек находится в сознании и всё понимает. Зато, прожив эти страдания, он стирает их из памяти. Так что через две недели я получаю открытку от этого человека с сообщением о том, что ему хорошо и теперь он купается в море, страх же полностью ушёл.

Нужно отметить, что большинство регрессий в прошлую жизнь на сегодня непросто было проверить научно. Так как современная наука лимитирована в необходимом для такой проверки инструментарии.²¹ Многие психотерапевты и не ставят себе задачи проверки: поправился человек — и хорошо.

Случалось ли в моей практике, что люди выдумывали истории из прошлой жизни? Безусловно. Часть потом сознавалась. Некоторых я, что называется, подозреваю поныне.

Отчего такое происходит?

Первая причина — человек не готов проработать что-то в настоящей жизни, и его мозг «помогает» ему, перенося события в «прошлую» жизнь. После их проработки там становится легче посмотреть на них здесь.

Вторая — человек чувствует давление психотерапевта или своего Эго (особенно когда он приходит специально для регрессии), **и тогда его фантазия выдаёт ему то, что он ожидает**. Потому мы почти никогда не работаем по заказу: «Отправьте меня туда, где решатся все мои сегодняшние проблемы».

Третья причина — у человека низкая самооценка, и его йецер га-ра хочет доказать ему, что не только в этой жизни он никто, но это ничто по сравнению с тем, кем он был в прошлой жизни.

Существуют и другие причины. Но, к счастью, у нас есть методики, которые позволяют при серьёзной работе выявить многие из этих фантазий.

²¹ Это также относится к воспоминаниям о вашем детстве. Вы можете доказать, что что-то произошло с вами, а не с вашим приятелем, что описываемое вами не является плодом вашего воображения? В большинстве случаев нужно будет проделать специальную работу, где-то искать свидетелей, надеяться, что они помнят это так же, как вы, и т. д.

Глава пятая

В ПРОМЕЖУТКЕ МЕЖДУ ЖИЗНЯМИ

или **Учиться, учиться и учиться**

Ещё раз уточним, для чего изучают реинкарнации, перевоплощение душ? На то есть две причины.

Первая — стремление помочь пациенту избавиться от болезни, от страхов, которые могут мучить человека, может быть, всю жизнь. Потому что у человека могут быть проблемы, связанные с какими-то эмоциями, имевшими начало в прошлых жизнях. Так, Джоэл Виттон описывает пациента, у которого была потенциально смертельная болезнь почек, вылечиться от которой удалось именно с помощью регрессии.

Или вспомним описанный выше эпизод, связанный со страхом перед водой, потому что человек когда-то утонул вместе с кораблём. Узнав, что с ним произошло, он от страха избавился.

Вторая причина заключается в том, что, как мы уже сказали, исходя из того, что Творец находится здесь и сейчас, задача духовной терапии заключается в том, чтобы найти блоки, которые закрывают от нас Творца.

Задача духовного терапевта — посредством гипноза либо глубокой релаксации оказать человеку помощь в том, чтобы он помог самому себе. Интересно, что внушения типа «У вас нет головной боли», как правило, не помогают, поэтому Фрейд бросил эту форму гипноза и занялся анализом. Многие не знают, что Фрейд нередко делал своим пациентам часовой массаж, чтобы их расслабить. Используя же техники глубокого расслабления, мы добиваемся такого состояния за минуты.

Когда человека учат расслабляться, одним из первых упражнений предлагают фокусировку на присутствии Творца в данном месте в данное время. В дальнейшем я приведу эти упражнения подробно, сейчас же представьте, что человека просят сфокусироваться на том, что Творец здесь и сейчас. Что он может почувствовать при этом? Присутствие Творца, всеильного и любящего, или вообще ничего?

Наши студенты, занимающиеся упражнениями, вначале проходят теоретические курсы лекций типа «Откуда мы знаем, что Тво-

рец существует» и либо допускают факт существования Творца, либо хотя ещё и сомневаются, но открыты к попытке попробовать ощутить Его присутствие.

Расскажу о случаях, произошедших во время фокусировки на присутствии Творца.

Одна девушка, делавшая его в группе, на мой вопрос об ощущениях в момент, когда человек фокусируется на присутствии Творца, ответила:

— Я чувствую, что меня сейчас стошнит. Мне так плохо, что мой желудок просто выворачивается.

Согласитесь, это не совсем адекватная реакция на Творца, который тебя любит и находится здесь и сейчас. Поэтому я предложил ей поработать индивидуально. Начали мы с того, что ещё раз сфокусировались на присутствии Творца, ещё раз я спросил её об ощущениях.

— Спасибо, плохо, — отвечает: вновь её выворачивает.

Стали смотреть, что же за чувство её мучает. И она говорит:

— Это жуткий, безумный страх.

— А что это за страх?

— Страх провала.

Что ж, надо возвращаться к моменту, когда появился безумный страх провала перед Творцом.

Регрессия перенесла нас лет на двести назад в Прагу. Девушка видит себя почтенным старцем, прекрасно знающим, что есть Творец, более того, имеющим очень высокий уровень связи с Ним. Этот старец ходит из общины в общину и помогает в личном духовном совершенствовании, росте отдельным людям, а иногда целым общинам. И вот идёт он по Праге и к чему-то очень внимательно прислушивается, а после этого отправляется в одно из еврейских местечек близ Праги.

Там в синагогу на встречу с ним собираются люди, и он сообщает: «Я только что был в Праге и почувствовал тамошнюю духовную атмосферу. Она ужасна — будет погром. И я вам скажу почему. Когда несколько лет назад вы готовили мацу для Песаха*, вы начали заниматься этим незадолго до праздника. Из-за спешки в чан попал хамец*: вся маца оказалась непригодной для употребления. Но поскольку времени оставалось очень мало, вы решили, что, ладно, вы сделали всё, что могли, а Творец сделает всё, что Он может, и не стали переделывать брак. В результате вся деревня ела некашерную мацу. Из-за этого духовная энергия вместо своего пря-

мого назначения пошла совершенно в иную сторону, а теперь это возвращается к вам погромом. Вы должны немедленно отсюда уходить». Лидеры местечка соглашаются: «Он абсолютно прав, так всё и было. Всем собираться и уходить!»

Единственная проблема — богаты были жители местечка, жалко им было бросать нажитое на разграбление. Начинают они собираться, грузить имущество на подводы, запрягать лошадей. Старец их торопит. Они поддакивают, но сборов не бросают. Не прошло и нескольких часов, как они всё собрали, да местечко-то уже полностью окружено так, что никому не выйти. Погромщики режут, насилуют на глазах у старца, рядом с ним. И вот тут он осознаёт, что полностью провалился: Творец послал его спасти этих людей, а он, жалкий человек, не смог! И он захотел, чтобы его тоже убили. Но он словно замороженный, погромщики убивают всех, но его не трогают.

И вот, когда они уходят, он забирает с собой единственного спасшегося маленького мальчика и учит его Торе, но живёт со скорбью в душе, с чувством, что он провалился.

Как помочь вспоминающей такие вещи девушке?

Идея пришла мне из упоминавшейся книги Дж. Виттона «Жизнь между Жизнью» (обратите внимание на предлог *между* в названии — именно **между Жизнью**, а не «**Жизнь до Жизни**»). Заключается эта идея в том, что можно регрессировать человека в промежуток между жизнями, когда душа вне тела и происходит суд за сделанное в предыдущей жизни и планируется, что будет в следующей жизни. Я предложил девушке дойти до конца жизни старца, посмотреть, как он умер. И она уподобляет его смерть переходу из комнаты в комнату. Дело в том, что праведник знает о существовании духовных миров настолько хорошо, что для него перейти из одного мира в другой — всё равно что перейти в соседнюю комнату.

Что же произошло с душой дальше? Девушка описывает свет, ощущение подъёма. И вот из этого света голос говорит: «Ты провалился». Душа понимает, что этот голос — проявление Творца, и отвечает: «Да, я действительно провалился». Но вновь звучит: «Нет, ты не понимаешь, ГДЕ ты провалился, КАК ты провалился!»

И тут девушка от удивления буквально присвистнула. Спрашиваю, в чём дело, а она отвечает: «Душе старца показывают, где находятся души людей, что погибли при погроме». Оказывается, они поднялись так высоко, как не могла даже предполагать душа

старца. Даже души детей, которые почти ничего не успели сделать, там. А Творец говорит: «А что ты думал? Ведь эти люди умерли, совершив *кидуш Га-Шем (освящая Имя Всевышнего)*! Как ты думаешь, что с ними произошло? У них был выбор: уйти, бросив всё, послушать тебя. Так бы ты поднялся на более высокий уровень, и они бы тоже. Всё пошло бы по-другому. Но они не ушли и таким образом искупили свою прежнюю вину.»

(Поясню в скобках. Девушка не знала, что еврейская традиция говорит, что, если человек потерял всё имущество, это равносильно тому, что он умер. Фактически, было сказано, что если бы они ушли без имущества, нищими, то, признав свою неправоту, они тем самым искупили совершённый проступок и сохранили бы жизнь, однако поскольку они не ушли, то им пришлось пройти, к сожалению, через смерть, но в результате они исправили то, что должны были исправить.)

И голос продолжает: «Ты провалился в том, что не доверял Мне достаточно. Не должен был ты, обладая такими знаниями, которые ты имел обо Мне, ходить таким понурым. Ты должен был понять, что хоть и не удалось тебе в тот момент помочь им, но всё равно в конце концов всё будет хорошо. Вот в чём ты провалился. И поэтому тебе придётся вернуться и понять это в новой жизни».

Ясно, что человек, который открыл для себя такое и понял, где был блок между ним и Творцом, пойдёт очень быстро учиться и восстанавливать отношения, что были у него с Творцом.

Другой подобный случай.

Человек на вопрос о его чувствах при фокусировке на присутствии Творца ответил: «Ощущение полного отсутствия. Никого нет». Категорично так ответил. И я попросил его сфокусироваться на чувстве, что никого нет, ничего нет, — очень неприятном ощущении. И вдруг он возвращается в средние века. Он — молодая польская еврейка, очень красивая, живущая вместе с родителями в имении у пана-землевладельца. И вот тот положил на неё глаз. Девушка понимает, что просто так это всё не закончится, и убегает. Пан обнаруживает побег, бросается в погоню, догоняет и за длинные волосы тащит её обратно. Когда он тащил её через двор, абсолютно все, включая родителей, понимали, куда и зачем, но никто не помог, никто ничего не сделал. Вот оно жуткое ощущение, что никого нет, никто не поможет. И после того как пан её изнасиловал, она вешается в соседней комнате. Причём она борется с собой — стоит или нет, её мучает чувство омерзения к самой себе...

Тут я предлагаю регрессируемому пойти вместе с душой. Он говорит: «Душа выходит из тела. Она окружена светом, теплом. Я слышу очень добрый голос, идущий изнутри. И он говорит слова, от которых мне очень больно: «Зачем ты повесилась? Разве ты не понимаешь, что ВСЁ, что произошло с тобой в этой жизни, вело тебя *к этому эпизоду* — это то, ради чего ты туда пришла. Весь духовный рост и всё, что должно было произойти с тобой впоследствии, и является как раз той учёбой, которую ты должна была получить в результате этого изнасилования. Твоя красота была дана тебе, чтобы с тобой это произошло, ты же училась бы на основании этого. Зачем ты повесилась?»

И тут я осознал, — говорит человек, — что сделал ошибку и придётся ещё раз учиться».

Ясно, что опыт, позволяющий понять, где и когда с человеком происходит закрытие от контакта с Творцом, очень помогает человеку вернуться к духовности, к своей сути, к своему пути.

Ещё история. Разговариваю с женщиной, которая с большой неохотой возвращается к еврейским традициям. В состоянии глубокого расслабления она произносит: «Ой, ну *опять* возвращаться в иудаизм...» Вот это *опять* меня насторожило. Переспрашиваю: «*Опять?* Давайте тогда вернёмся к моменту, когда вы уже были в иудаизме». И мы обнаруживаем, что в прошлой жизни её выдали замуж насильно. Дела складывались отвратительно: муж её поколочивал, хотя вроде бы был «религиозным», но при всём соблюдении обрядов еврейского образа жизни по сути не было. И во время одной из ссор он стал угрожать ей ножом, но она нож выхватила и его зарезала. А убежав из села, в конце концов спряталась в монастыре, где и прожила остаток жизни.

Так при проведении регрессии важно быть внимательным к, казалось бы, случайному слову, которое может дать возможность восстановить целый эпизод жизни, узнать важные обстоятельства.

Глава шестая

ВСЕ МЫ БЫЛИ У СИНАЯ

Регрессия в Откровение

Единственное место, где все евреи были, — это гора Синай, рассказывает нам традиция. Души всех евреев присутствовали там в момент Дарования Торы. Несколько лет назад я спросил у своего рава Ицхака Берковица: *«Можно ли в соответствии с Галахой* вернуть человека к Синайскому откровению?»* — и получил положительный ответ. *«Да, — сказал он, — если можешь, возвращай».* Это не только не идёт вразрез с нашим законом, но, более того, еврей должен помнить о Синайском откровении.

И мы регрессировали несколько десятков подготовленных людей, которые уже побывали в своих прошлых жизнях.

Что интересного в этом Синайском откровении?

Во-первых, испытывавшееся во время него невозможно описать в терминах этого мира. Во-вторых, люди в разных группах в разное время испытывают похожие состояния, которые не только очень трудно описать, но и придумать невозможно. Когда человек говорит: «Вот теперь я понимаю, что такое на самом деле **ВИДЕТЬ** звуки», — тут вы осознаёте, что с ним происходит что-то явно не вписывающееся в рамки нашего обычного мира. Ведь Творец, открываясь на Синае, не рупором пользовался: «Эй, еврей! Здесь Творец». Процесс, происходивший со стоявшими у Синая, когда Он открывал Свои имена, Свои проявления в этом мире, был гораздо сложнее, нежели мы можем представить в привычных для нас терминах.

Давайте попробуем разобраться.

Первая заповедь гласит:

«Я — Всевышний, твой Б-г, Который вывел тебя из земли Египта, из дома рабства».

Странная формула, ведь каждый знает: заповедь должна однозначно категорично повелевать или запрещать. Здесь же простая констатация факта. Всевышний как будто представляет Себя: Я такой-то, который сделал то-то.

Прежде чем получать заповеди, рекомендации, советы, мы должны знать, кто их дает. Поэтому первая заповедь формулируется

не как инструкция, а в форме декларации Существования такого Авторитета. Рамбам писал, что **первая заповедь призывает нас знать, что Всевышний существует. Именно знать, а не слепо верить**. Она обязывает нас ознакомиться с определённым объёмом информации, на основе которой мы приходим к выводу: у Вселенной есть Создатель. Пренебрежение этой информацией, отказ учитывать её будет иметь для человека негативные последствия.

Правда, здесь возникает другой вопрос. *Почему Всевышний представляется таким странным образом: «Я — Всевышний, твой Б-г, Который вывел тебя из земли Египта»?*

Ведь если Он хочет сказать, что у мира есть Один и Единый Творец и что этим не стоит пренебрегать, естественнее было расставить соответствующие акценты: «Я — Всевышний, Который сотворил мир и ежесекундно его поддерживает». Ведь Сотворение мира куда грандиознее чудес Исхода, носивших относительно локальный характер.

Кроме того, логично спросить: *Если Всевышний вывел меня из Египта, то кто меня туда завёл?* Иными словами, предлагаемая формула ещё не означает, будто Всевышний управляет всем.

На это есть традиционный ответ. У процесса Творения не было свидетелей, а за сверхъестественным побегом еврейских рабов из Египта, крупнейшей империи того времени, наблюдало со страхом и восхищением всё человечество, в том числе и люди, к которым обращается Творец, ибо именно они участвовали в Исходе и последующем Даровании Торы. Потому в своей исходной заповеди Всевышний говорит евреям: «Я забочусь о вас, Я вас люблю, Я вывожу вас на свободу!»

Ответ этот хорош и понятен, но вопросы он оставляет. Конечно, хорошо, когда Творец мира нас любит, но почему мы обязаны верить, будто Он — Един, Всесилен, Всеведущ, бесконечно Добр, причём не только к евреям в момент Исхода, но и ко всем другим людям, всегда и везде?

Посмотрим на формулировку заповеди. **Прежде всего Творец называет Себя по Имени: «Я — Всевышний, твой Б-г».**

Что такое Имя Создателя? Что такое имя вообще?

Имя выделяет человека, предмет, явление, характеризует его сущность. У Всевышнего несколько имён, каждое из которых проявляет одно из Его качеств в нашем мире, хотя истинная суть Творца остаётся скрытой от нас. Точно так же, называя человека по имени, мы невольно представляем его внешний облик, выражение лица, походку, жесты, но не духовную структуру. Когда **Создатель про-**

износит Своё Имя, Он открывает людям одно из присущих Ему качеств.

В первой заповеди Всевышний произносит два Своих Имени. **Первое — четырёхбуквенное**, которое в соответствии с требованиями Третьей заповеди «Не произноси Имя Всевышнего напрасно» произносится в молитве и при чтении свитка Торы как *Адо-най*, в других же ситуациях как *Га-Шем*. Оно **проявляет Его трансцендентную сущность**. Через него мы узнаём, что Всевышний присутствует везде и всегда, что всё существующее — часть Всевышнего, а значит, наш мир не может существовать ни мгновения без Его поддержки, ибо Им сотворены не только вся материя, но время и пространство. **В первом Имени Всевышнего выражено Его милосердие и забота о нас.**

Второе Имя — Элоким²² — означает силу, поддерживающую законы Вселенной путём распределения энергии таким образом, что каждый элемент получает порцию, необходимую для его существования и для сбалансированного функционирования всей системы в целом. Это Имя — олицетворяющее силы, которые поддерживают законы природы, — ассоциируется с мерой справедливости, то есть рационального распределения энергии «по справедливости». (Например, свети солнце ярче, оно сожгло бы всё живое; а слабее — жизнь на земле прекратилась бы из-за холода.) **Духовное управление комплексом сил и явлений, поддерживающих жизнь и обеспечивающих наши повседневные нужды, — это и есть Элоким.**

Когда на горе Синай Всевышний произнёс *Анохи (Я)*, оно прозвучало в каждом человеке, внутри каждой клеточки его организма; оно зазвенело в самом воздухе, затрепетало в растениях, камнях, в каждой пылинке, наполнило собой всю Вселенную. Когда же Всевышний произнёс своё первое четырёхбуквенное Имя, обозначающее трансцендентность, каждый человек почувствовал, что материальные ограничения иллюзорны, и осознал, что всё сущее непрерывно поддерживается из Единого Источника. В этот момент душа каждого коснулась Б-жественной вечности и бесконечности и вышла за материальные рамки.

На доступном нам языке это означает — смерть. Да, именно смерть, ибо выход духовной сущности из материи и есть *умирание*.

²² Оно также в соответствии с Третьей заповедью пишется и произносится неточно, с искажением: вместо буквы *п Гей* — *р Куф*. Исключение делается только в молитвах и при публичном чтении Торы.

В момент, когда евреи слушали Творца, у них сместилось восприятие: в процессе духовного возвышения звуки стали зримыми, а зрительные образы слышимыми. Сегодня такого состояния можно добиться лишь на высоком уровне духовной концентрации, когда наступает единство и взаимообмен ощущений, порождённых приближением к Единому Источнику.

Затем Всевышний произнёс второе Имя — Элоким и тем самым наглядно показал евреям, что все законы природы, регулирующие Вселенную, проистекают из того же Источника. В этот момент души вернулись в свои тела: люди «воскресли».

Потом Он сказал: «Который вывел тебя из земли Египта, из дома рабства», — и люди поняли: Он любит нас, заботится о нас.

Мицраим (Египет) происходит от слова **מִצְרַיִם** *цар (узость)*.

Дом рабства — это, кроме всего, рабство удовольствий. Ведь в системе *раб—господин* можно быть господином, но всё равно являться частью рабской системы. Примером тому оппозиция *заключённый—охранник*. Охранник — солдат не только армии, но и рабской системы. Так и внутри нас. Та же гордыня через унижение других людей даёт нам ощущение удовольствия и фальшивое чувство возвышенности. С другой стороны, мы не раз говорили, что гордыня — это компенсация (а стало быть — раба) страха провала и человек со страхом провала несвободен и т. д.

Для того чтобы быть вырванным из закрытой системы, нужна помощь извне.

Теперь мы начинаем яснее видеть картину того, что в действительности произошло на Синае. Столь потрясающий опыт, такое яркое откровение не оставляли места для сомнений, они «убеждали на все сто, двести процентов», на многие века вперед.

То есть **евреи на Синае не получали информацию умозрительно, со стороны, а проживали всё, сказанное Творцом, как свой жизненный опыт**. И вот этот фантастический опыт люди сегодня вспоминают.

Понятно, почему им трудно об этом рассказывать. Вышли бы вы после выступления лучшего симфонического оркестра, а к вам обратился глухой от рождения человек: «Скажите, пожалуйста, что вы сейчас, только что слушали?» Попробуйте объяснить ему, что такое симфонический концерт.

Примерно то же самое бывает с людьми, которые прошли через регрессию в Синайское откровение. Они говорят, что пережили гамму чувств, ощущений совершенно неземных, что это возмож-

ность ощутить весь мир одновременно и это не передать. Но при этом они, пытаясь передать ощущения, часто пользовались языком мидрашей (Устной Торы), которых они никогда — в этой жизни — не читали.

Одна из моих учениц, Маргарита Левин, профессиональный художник, свои ощущения — самое начало этого процесса — изображала на холсте. Её картины, связанные с её видением Синайского откровения, мы приводим в книге.

Глава седьмая

КОГДА ПОБЕГ — ИЛЛЮЗИЯ

Без объяснений, трансмиграция, регрессия в Катастрофу

Далеко не всегда душа, выходящая из тела, попадает в какие-то благоприятные условия, и ей объясняют её ошибки, показывают, что надо сделать дальше. Иногда бывает по-иному.

Хочу рассказать о нескольких таких эпизодах.

Один связан со студентом Института духовного самоосознания, который в прошлой жизни увидел себя учеником известной йешивы. На каком-то этапе он потерял интерес к учёбе, Торе, где-то он почувствовал, что совершенно закрыт для духовных знаний и лишь напрасно тратит время. Перед самым началом Второй мировой войны он решает начать светскую жизнь, уходит из йешивы и садится на поезд. Поезд останавливают наступающие немецкие войска, и этот человек решает, что, зная идиш, он может поговорить с одним из офицеров и найти общий язык. Офицер же, увидев, что перед ним еврей, достаёт пистолет и расстреливает его на месте.

И вот мы идём с его душой и смотрим, что происходит дальше. Он говорит:

— Вижу, как тело падает и душа выходит из тела. И...

— И что?

— Ничего нет, никуда не поднимается. Остаётся там, где лежит тело.

Я предлагаю подождать: такое бывает — проходит какое-то время и происходит подъём. Мы ждём, он проживает день, неделю, месяц, но ничего не меняется: идут дожди, тело начинает разлагаться, а душа рядом. Почему? Потому что человек ушёл от духовности, куда душе теперь деваться? Некуда. И в следующем эпизоде он себя увидел уже ребёнком в этой жизни.

Таких случаев у нас было несколько. Два связаны с тем, что люди от полной безысходности кончали жизнь самоубийством. И душа никуда не допускалась.

Женщина рассказывала, что даже в окна можешь смотреть, как другие люди живут, но всё равно остаётся ощущение, что никого

нет, ничего нет, только пустота. Тошно настолько, что согласен на всё, что угодно. В такое положение душу ставят ради того, чтобы она очистилась, исправилась, чтобы человек прочувствовал ценность жизни. И вот только когда душа всё это осознает и поймёт совершённую ошибку, произойдёт суд или ей предоставится возможность исправления ошибки.

Ещё об одном состоянии хочу упомянуть здесь вскользь (подробный разговор ниже, в главе об отношении Торы к проблеме перевоплощения) — о том, что называется *трансмиграция души*. Термин этот **означает, что душа человека, который совершает какие-то очень страшные ошибки, может ассоциироваться, объединяться с телом животного, растением или даже камнем.**

В моей практике имеется подобный пример. Девушка была в предыдущей жизни *коэном**, который покончил жизнь самоубийством. После этого душа оказалась в камне — жуткое ощущение. Представьте: душа хочет почувствовать бесконечность, ощутить свободу, но вместо этого помещается буквально в тюрьму. Структура камня — именно тюрьма для души. В данном случае это продолжалось некоторый период времени, пока душа снова не очистилась, и тогда она была переселена в животное, в быка. И, пройдя ещё одну трансмиграцию в теле животного, душа возвратилась в тело человека.

Есть много случаев, когда люди возвращаются в свои прошлые жизни во времена Катастрофы. Оказывается, немало родившихся после Второй мировой войны советских евреев были людьми, в прошлой жизни погибшими в Катастрофе, — и они уже вернулись обратно.

В примере, который я приведу, очень важны детали, помогающие понять и поверить, что рассказ регрессируемого — это не результат переживаний, полученных от прочитанного в детстве, а действительные события.

Женщина описывает, как её привезли в лагерь, как она пробыла там достаточно долгое время, а потом попала в газовую камеру. Она очень не хотела умирать. Вспоминая последние моменты, она перестаёт дышать, чтобы не вдыхать газ, и сжимает кулаки так, что ногти очень сильно впиваются в ладони, но она сжимает сильнее и сильнее, лишь бы не дышать, не дышать, не дышать... Как она хотела переждать, пока иссякнет смертоносный газ! Но в конце концов она вдохнула его и потеряла сознание, а её душа ушла из тела.

Избавлю вас от описания других историй периода Катастрофы, но порекомендую вам, если вы читаете по-английски, уже вторую на эту тему книгу американского психотерапевта рава Йонатана Гершома «От пепла к излечению»²³. В ней приведены пятнадцать рассказов о людях, вспомнивших, как они погибли в Катастрофе.

А вот следующее из воспоминаний о периоде Второй мировой было у моего пациента-нееврея в Канаде. В процессе регрессии выяснилось, что он был немецким солдатом. Не нацистом, а молодым солдатом, призванным в германскую армию. Он рассказывал про ощущение, что он и его сослуживцы — боги, у которых есть всё, и они едут побеждать... Его ранили в первом же бою, и его товарищи бросили его. А он, продолжая рассказ, описывает, как ходит по полю красноармеец и добывает раненых ударом штыка в глаз, наконец, доходит очередь и до рассказчика...

Я довольно много читал о Второй мировой войне, но такого не встречал. Он, живший в Канаде, о таких деталях тоже не знал. Потом он сказал: «Теперь я понимаю, почему всё своё детство, когда в фильмах о Второй мировой все переживали за канадцев и американцев, я всегда переживал за немцев. И мне было стыдно, и я не понимал, почему симпатизирую немецкой армии». О том, что его воспоминания — далеко не фантазия, свидетельствуют и доверительные отношения между нами, при которых у него не было причин разыгрывать, обманывать меня.

²³ From Ashes to Healing by Yonassan Gershom. — Virginia Beach. Virginia: A.R.E. Press, 1996.

Глава восьмая

«...МУЖЧИНУ И ЖЕНЩИНУ СОТВОРИЛ ОН ИХ»²⁴

Объяснение настоящего

Один из популярных вопросов на лекциях о реинкарнации: *Может ли женщина быть мужчиной и наоборот?*

Сколько угодно. И я уже приводил тому примеры.

Может ли еврейская душа превращаться в нееврейскую, может ли еврейская душа быть у нееврея?

Говорит еврейская традиция, и подтверждение мы видим в наших опытах, что еврейская душа всегда остаётся еврейской душой, но если еврей сделал, что-то неподобающее для еврея, то он должен прийти в этот мир в теле нееврея. Один человек должен был прожить две жизни для того, чтобы вернуться в еврейство. В первый раз он будучи неевреем прислуживал в еврейской семье.

Находясь в теле нееврея, душа, с которой человек идентифицируется, чувствует, что его очень тянет к еврейству, и становится *гером**, либо проживает всю жизнь неевреем, но в следующем воплощении приходит как еврей. Находя еврея во время регрессии в прошлой жизни неевреем, мы возвращали его предыдущие жизни, и сразу всё становилось понятно.

Несколько слов о евреях, которые в прошлых жизнях переходили в христианство. Кстати, это встречается в регрессиях довольно часто. Могу твёрдо сказать одно: для еврея никогда это хорошо не кончалось. Когда человек умирал и приходил на духовный суд, то ему говорилось о его реальном предназначении в нашем мире, о том, что он свернул с правильного пути и потому придётся ему вернуться ещё раз и даже, может быть, не один, и искупить эту ошибку.

Сколько времени проходит между реинкарнациями?

Это зависит от того, что нужно для души. Может быть так, что человек умер и сразу родился, вернулся. А могут пройти сотни лет. Всё зависит от Творца, который решает, что лучше для души, когда ей прийти в этот мир.

²⁴ Цит. из: Бе-решит, 1:27.

Всё это — свидетельства, что **от себя, от своей еврейской души человек никуда убежать не может и тратит иногда несколько жизней, чтобы вернуться к себе.**

Подчернём следующий принципиальный момент: **работа с прошлыми жизнями помогает людям понять, почему те или иные события происходит с ними в этой жизни.** Очень часто это — происшествия, связанные с травмами, потерей близких родственников в очень раннем возрасте либо смертью детей.

У меня было несколько клиентов-женщин, которых изнасиловали в очень раннем возрасте. Естественный вопрос для них: *Почему это произошло со мной?* Регрессия помогает человеку очень хорошо восстановить картину, объяснить, почему это произошло, а затем пойти ещё дальше, отпустить ощущение несправедливости, боли.

В Институте духовного самоосознания моя коллега Мирьям Бlich работала с женщиной, коренной израильтянкой, у которой была булимия — неприятная такая болезнь. В поисках её истока они выяснили, что женщину в детстве изнасиловали дважды. В десять лет и в одиннадцать. И на основе этой травмы, о которой она вспомнила только в результате регрессии, развилась болезнь. Спросили, почему это произошло именно с ней. И тогда пришлось вернуться в две прошлые жизни. В одной из них она сама торговала другими женщинами, а в другой оказалась насильником. По принципу «*Мида кэ-негед мида*» в этой жизни к ней пришло возмездие. Она поняла, что это была коррекция, следствие того, что она натворила. В результате этой работы она смогла простить тех, кто причинил ей боль, понять, что у обидчиков будут свои проблемы со Всевышним, и смогла вылечиться от заболевания, а главное — понять, что дальнейший путь имеет смысл продолжать уже в партнёрстве с Тем, Кто этот мир создал.

Подобных случаев в моей практике немало.

Возвращаясь к страху смерти, скажу, что, когда человек проходит через свою прошлую жизнь, через свою смерть и видит, что всё, о чём мы говорили, существует реально, то с ним происходят две вещи. Во-первых, уходит страх смерти, и, во-вторых, появляется ответственность за каждый поступок, который человек совершает. Потому что наступает состояние, когда человек понимает, что исправлять придётся абсолютно всё, что сделал не так. Всё тебе покажут, всё увидишь — и за всё абсолютно будут последствия, хорошие или плохие. Отвертеться по принципу: «А я сделал так, что никто не заметил» — не удастся.

И последний вопрос: *Можно ли использовать знания о прошлых жизнях во вред человеку?*

Не знаю, никогда о подобном не слышал.

Если вам что-то не нужно или ещё рано знать, то вам это и не откроют. Здесь-то как раз всё безопасно. Дело не в самих техниках, а в том, что может быть накручено вокруг них. Все понимают, что во вред человеку можно использовать даже вилку, хотя никто не считает её опасным предметом. Вилка, на мой взгляд, опасней регрессии.

Основной вред от регрессий может заключаться в следующем.

Первое. *За хорошее вознаграждение вам поведают, кем вы были в «прошлых жизнях», а также дадут советы насчёт нынешней.* Вред может состоять не только в потере денег, но и в советах.

Второе. *Вам действительно помогут вернуться в прошлую жизнь, а затем под это подадут ещё море разлитое «информации» об «устройстве» космоса, духовных миров и т. д.* В худшем случае вас попросят вступить в секту носителей привилегированной информации и стать самым-самым...

Но как вы понимаете, подобные проблемы могут возникнуть с любой важной информацией.

Глава девятая

«КОЛЕСО ДУШ»

Тора о перевоплощении

Что говорит Тора о перевоплощении души?

Оказывается, очень много. Для еврейской традиции эти открытия вовсе не в новинку.²⁵ Законы жанра предоставляют мне возможность поделиться здесь информацией только об очень маленькой части того, что есть в иудаизме в связи с этим удивительным феноменом.

Как уже было сказано выше, на иврите *перевоплощение души* называется **גילגול נשמות** *гилгул нешамот (колесо душ)*. То, что иудаизм говорит о реинкарнациях далеко не общеизвестно. И вот почему. Есть *четыре уровня понимания Торы: первый — пшат (простой)* — очевидный смысл, *второй — ремез (намёк)* — смысл, раскрываемый через грамматику и *гиматрию**, *третий — драш или мидраш* (от ивритского корня *ד.ר.ש. .ש.ל.ל* *толковать, исследовать*) — комментарий, данный мудрецами, и *четвёртый уровень — сод (тайна)* — раскрытие тайн Торы. **Информация о реинкарнациях** принадлежит именно **к четвёртому, самому глубокому и до определённого времени самому закрытому, уровню**. Неудивительно, что даже человек, избородивший океан Торы, прочитавший сотни мудрых книг, тем не менее может не столкнуться с информацией о перевоплощениях душ.

Поэтому начну с известных источников и постараюсь несколько систематизировать информацию, пришедшую из нашей традиции. Говоря о **реинкарнации в иудаизме**, выделю **семь аспектов знания**.

«Высшая мудрость установила... что одна и та же душа придёт в мир несколько раз в различных телах и таким образом сможет в один раз исправить то, что испортила в другой, или завершить то, что не завершила.»

Это цитата из одной из самых популярных книг по еврейской

²⁵ В своё время и христианство занимало позицию, что душа живёт не один раз. Но в VI веке главы церкви голосованием на Вселенском соборе «отменили» реинкарнацию, наличие прошлых жизней. Именно так — проголосовали, что этого быть не может, значит, не может...

философии, изучаемых в йешивах, «Дерех Га-Шем» («Путь Творца») раби Моше-Хаима Луцатто, известного под именем-акронимом Рамхал*. Однако хотя он говорит: «*Детали аспектов переселения души многочисленны*», — но их не указывает.

Ещё более доступное место, где можно найти упоминание о реинкарнациях, — это *сидур* (молитвенник). Посмотрите молитву, произносимую перед сном:

*«Я прощаю всякого, кто обидел меня... в этой жизни или в предыдущей».*²⁶

Реинкарнациям посвящён фундаментальнейший труд, называющийся «Шаар-га-гилгулим» («Ворота перевоплощений»). Эта книга была записана равом Хаимом Виталем* на основе лекций, которые он получил от своего учителя — самого известного кабалиста последних двух тысяч лет рава Ицхака Лурия, который также известен под именем Аризал*. Во второй главе «Шаар-га-гилгулим» говорится о порядке вхождения трёх уровней души (*нефеш, руах, нешама*) в человека в самый первый раз в начале их перевоплощения. И дальше Аризал указывает, что происходит, если человеку не удаётся закончить исправление или раскрыть свой потенциал.

Итак, **один из первых аспектов знания о реинкарнациях**, которые мы получили от наших мудрецов, — **это механизмы перевоплощения**. Как правило, они записаны в кабалистических терминах и требуют специального объяснения. (Сейчас мы не будем на них останавливаться. Единственный вопрос, на который я хотел бы здесь ответить: Как часто это происходит? В книгах «Шаар-га-гилгулим» и «Решит-га-хахма» («Начало мудрости») раби Элиягу Дивидаша* сказано: «Абсолютное большинство проходит *гилгулим* в конце концов». А в книге «Зогар» сказано, что все души проходят через *гилгулим*.)

Второй, более понятный нам **аспект знаний** связан с информацией о том, **кто был кем в Торе или вообще в еврейской истории**. Хотя большая часть информации пришла к нам из устной традиции, тем не менее Аризал раскрывает нам важнейшие принципы, которые позволяют увидеть намёки на *гилгулим* в самой Торе. Например, Аризал пишет, что если какие-либо одинаковые слова или выражения встречаются в Торе в разных местах — это указывает на связь между этими двумя отрывками.

²⁶ Сидур «Кол Йосеф» («Голос Йосефа») — Й-м: Art Scroll, 1993, с. 289.

Как пример рассмотрим, перевоплощением чьей души был Моше-рабейну. Наши мудрецы говорят: души Ноаха (Ноя), а до этого Гэвэля (Авеля), того самого второго сыны Адама и Хавы, которого убил его старший брат Каин.

Воспользуемся принципом, открытым Аризалем, что одно и то же слово может указывать на связь между событиями. Например, *ковчег* на иврите — *тэва*. Но *тэва* переводится и как *корзинка*. Вторая книга Торы «Шмот» сообщает, что новорождённый Моше был положен в *корзинку*, опущенную в Нил. Но и Ноах провёл важную часть жизни в *ковчеге-тэве*, а до того долго строил его. *Чего не сделал Ноах и что должен был исправить Моше?* Ноах спасся сам, но не спас своё поколение. Моше же, когда после промаха с золотым тельцом Всевышний говорит ему: «*Я истреблю их [этот непреклонный народ] и произведу от тебя великий народ*» (Шмот, 32:10), заступаясь за сынов Израиля, спасает их. Фактически, это исправление недоделанного Ноахом, то есть им самим в прошлой жизни.

Что касается того, что Моше — это ещё и реинкарнация Гэвэля, об этом тоже говорят кабалисты.

Один пример. Гордыня может толкать человека даже к духовности. И это опасно. Потому в недельной главе «Шмот», когда Всевышний воззвал к Моше из горящего куста, Тора говорит:

«*И закрыл Моше лицо своё, потому что боялся посмотреть на Б-га*» (Шмот, 3:6).

По этому поводу рабейну Бахья бен-Ашер* комментирует:

«*Гэвэл не отвернулся, когда открылся Творец [имеется в виду момент, когда Гэвэл принёс жертвы и Всевышний их принял], и это привело впоследствии к тому, что у Каина появилась возможность его убить. Моше [первоплотение Гэвэля] научился не смотреть*».

(Отмечу в скобках, что в нашей повседневной еврейской жизни есть моменты, когда нас просят не смотреть, например, на когэнов во время благословения ими евреев. Почему — разговор отдельный, выходящий за рамки этой книги.)

Интересно, что душа Каина тоже перевоплотилась в том же поколении, что и Моше. Об этом говорит известный мудрец рав Горовиц (Шило)*. Как отмечено выше, Аризал говорит, что есть три уровня души, а Шило, продолжая эту мысль, утверждает, что каждый уровень души Каина перевоплотился в отдельного человека.

Нэфеш — в египтянина, который избивал еврея и которого убил Моше.

Рух — в Кораха, который поднял восстание против Моше и был поглощён землёй. В главе «Корах» Тора пишет:

«И раскрыла земля **свои уста**, и поглотила их [Кораха и сообщников]» (Ба-мидбар*, 16:32).

Но есть ещё одно место в Торе (в соответствии с принципом Аризаля), где встречается выражение *уста земли*, — первая глава «Бе-решит», когда после убийства Гэвэля говорит Творец Каину:

«И теперь проклят ты от земли, которая открыла **свои уста**, чтобы принять кровь твоего брата от твоей руки» (Бе-решит, 4:11).

А третий уровень души Каина — *нешама* — перевоплотился в Итро — тестя Моше. Тот всю жизнь искал правду и в конце пришёл и к пониманию единого Творца, и к примирению с Моше. Ципора же, жена Моше, в прошлой жизни была сестрой Гэвэля и Каина. Одной из причин ссоры между ними был вопрос, кто на ней женится. В этой жизни Итро отдаёт Ципору Моше, то есть Каин возвращает Гэвэлю сестру.

Как мы помним, Йосеф, любимый сын праотца еврейского народа Яакова, был продан братьями в рабство в Египет. Не участвовали в продаже только Реувен и Биньямин. Так вот, чтобы исправить свой проступок, души остальных братьев должны были вернуться ещё раз. И Шило пишет, что души девяти братьев Йосефа и он сам перевоплотились в десять праведников, погибших от рук римлян во II веке н. э., о которых мы читаем в молитвах во время постов 9 Ава* и Йом-Кипура*. А душа самого Йосефа перевоплотилась, как считает группа кабалистов, в раби Акиву*. Того самого, что погиб, читая «Шма, Исраэль»*. Его полное имя было раби Акива бен-Йосеф.

Кстати, известно, что раби Акива прожил 120 лет, но первые 40 был абсолютно неграмотен и занимался пастушеством. Кабалисты утверждают, что последующим перевоплощением раби Акивы был упомянутый нами выше Рамхал. Рамхал же умер в 40 лет, сделав больше, чем некоторые за 120. И его могила находится в Тверии рядом с могилой раби Акивы.

В комментарии на недельную главу «Балак» Шило обращается к Талмуду (Сангедрин, 105а), где говорится о пророке Бил'аме²⁷, пытавшемся проклясть еврейский народ. Талмуд спрашивает: *Какое настоящее имя Бил'ама?* Поясним, что у многих героев Торы

²⁷ В традиционном переводе на русский известен как *Валаам*, вернее, известна «*Валамова ослица*».

есть несколько имён, отражающих их качества. Так вот Талмуд говорит: настоящее имя Бил'ама — Лаван-арамеец.

В связи с этим Шило пишет: «Талмуд считает Бил'ама реинкарнацией Лавана». Информацию, что Бил'ам — это Лаван, можно найти и у других комментаторов. И Лаван, и Бил'ам хотели уничтожить еврейский народ: и тот, и другой думали сделать это с помощью женщин. Лаван, отдав в жёны Якову Лею вместо Рахели, Бил'ам, дав совет Балаку послать девочек совращать евреев.

Идём дальше. Рав Бахья бен-Ашер сообщает, что Ривка — жена Ицхака — *гилгул* души его матери Сары. Мы знаем, что с появлением Ривки восстановилось всё бывшее в шатре при жизни Сары.

Вообще, на тему «Кто был кем» есть несколько книг, в том числе:

«Седер-га-дорот» («Порядок поколений») р. Баруха Гальперина, «Оцерот ахерит га-ямим» («В конце дней») р. Йегуды Хиона (части 3—4).

Третий аспект знания о реинкарнациях — необычные места в самой Торе, где, говорят нам кабалисты, сообщается о реинкарнациях.

Одно из таких мест — информация об институте левиратного брака. Что это такое?

В книге «Бе-решит», в главе «Ва-йешев» («И поселился»), говорится о трёх сыновьях Йегуды: Эре, Онане и Шеле. Эр женился на Тамар, но не хотел портить её красоту беременностью и «ронял семя на землю». Тора пишет, что это было неуютно Творцу и Тот умертвил его. (Заметим, что Имя Всевышнего тут четырёхбуквенное, то есть свидетельство проявления Его доброты.) Тора продолжает:

«И сказал Йегуда Онану: «...женись на ней [Тамар], и восстанови потомство брату твоему». Но так как знал Онан, что не его будет потомство, то, когда входил к жене брата своего, ронял семя на землю, чтобы не дать потомства брату своему» (Бе-решит, 38:8—9).

Мудрецы указывают, что, когда брат женится на бездетной вдове усопшего брата (при наличии детей такой брак запрещён), то душа первого ребёнка от этого нового брака — реинкарнация умершего брата. Такие браки и называются левиратными. На левиратность брака Онана и Тамар намекает Рамбан* в комментариях на это место Торы. Онан знал, что первенцем будет Эр, и не хотел этого.

Потомство Эра должно было стать династией израильских царей. Понятно, почему Эр со своими глупостями (желанием не испортить красоту жены беременностью) не был угоден Творцу. Онан, возможно, хотел, чтобы царская династия пошла от него. Женись он не на Тамар, а на другой женщине, так бы и было. Но он был вторым, а его протест-нежелание также не было угодно Творцу, и он умер.

Пишет рав Алшех*, что после этого возникла проблема. Если оба брата, замужем за которыми была одна женщина, умерли, а она была бы дана в жёны третьему брату, то чья душа реинкарнируется в ребёнке? Первого брата или второго? Оказывается, второго, то есть, в данном случае, Онана. Поэтому в комментарии на недельную главу «Ва-йешев» говорит рав Алшех:

«Творец устроил несколько иную форму левиратного брака: Тамар оказалась в конце концов женой не третьего, младшего из братьев, Шелы, а их отца — Йегуды. И таким образом души обоих братьев Эра и Онана смогли реинкарнироваться в детей-близнецов: Перец представляет душу Эра, а Зерах — Онана».

Кстати, поэтому Эр и Онан перечислены в списке детей отправляющегося в Египет Яакова, то есть их души тоже переселились в Египет, но уже в других телах. По этому поводу в главе «Ва-игаш» («И подошёл») книги «Бе-решит» сказано:

«Вот имена сыновей Израиля, идущих в Египет, — Яаков и его сыновья: ...и сыны Йегуды: Эр, и Онан, и Шела, и Перец, и Зерах. И умерли Эр и Онан в земле Кнаан» (Бе-решит, 46:8,12).

Рабейну Бахья, говоря о том же принципе реинкарнации души умершего брата в первенца его жены от другого брата, добавляет пример из «Мегилат Рут» («Свитка Рут»). Рут-моавитянка, как мы помним, вышла замуж за сына Наоми. Он же, как и его брат и отец, умер, и Рут, вернувшись с Наоми в Эрец Исраэль и перейдя в иудаизм, вышла замуж за Боаза, близкого родственника её покойного мужа. Комментаторы говорят, что это тоже левиратный брак. Поэтому рав Бахья замечает, что в конце «Мегилат Рут» написано о сыне Рут:

«И дали ему соседки имя, сказав: "Сын родился у Наоми"» (Рут, 4:17).

Замечаете? Не у Рут родился сын, а у Наоми. И это отнюдь не по причине злословья соседок. Объективный анализ книг ТаНаХа показывает, что они фиксируют не случайные вещи, события, а только те, что важны для всех последующих поколений. Говорит

рав Бахья, что так оно всё и было, ибо сын Рут — это реинкарнация её первого мужа — сына Наоми.²⁸

Про реинкарнации некоторые комментаторы говорят и в связи со Второй заповедью.²⁹ Данная заповедь запрещает идолопоклонство:

«...Я — Г-сподь Б-г твой, Б-г ревнитель, взыскивающий за проступки отцов с детей до третьих и четвёртых [поколений] с ненавидящих меня. И делающий добро до тысячи [поколений] любящим меня и сохраняющим законы мои» (Шмот, 20:5—6).

Слово *поколений* в тексте отсутствует, оттого-то в нашем переводе оно и поставлено в квадратных скобках. О чём же идёт речь? Кабалисты говорят: о реинкарнациях. Вот что сказал Виленский гаон* в книге «Эвен Шлима» («Совершенная мера», с. 43):

«Всевышний создал человека, чтобы воздать ему добром в конечном счёте. И даже если человек совершил промах, Всевышний возвращает его в этот мир два или три раза, пока тот не исправит повреждённое... Но разница в том, что тот, кто был изначально хорош, удостоится грядущего мира вместе с телом, а если человек не исправил то, что должен был, то первые тела гибнут навсегда. А тому, кто не исправляет в четвёртый раз, не на что надеяться, не про нас будет сказано».

Обращу ваше внимание, это говорится о человеке, который с течением жизни последовательно шёл против Творца. Идущему с Творцом, пытающемуся, пробуящему, Тот даёт до тысячи жизней исправить сделанное неверно. Важно быть честным с собой: Творца не обманешь.

Четвёртым аспектом знания о реинкарнации является информация о перевоплощении целых поколений. Например, Аризал указывает, что евреи в Египте работали с *кирпичами и глиной (хомер ве-лвэним)*. Это же выражение встречается при построении Вавилонской башни. Говорит Аризал, что поколение Вавилонской башни, которое добровольно использовало эти материалы против Творца и в результате было рассеяно по всей земле, использовало те же материалы в рабстве. И вот оно возопило к Творцу о помо-

²⁸ См. также: Малбим*. Комментарии к «Мегилат Рут», 4:15.

²⁹ Отметим, что помимо четырёх уровней понимания Торы есть множество граней в понимании каждой её фразы. Приводимые комментарии находятся, как вы помните, на уровне *сода (скрытого смысла)* и делаются теми величайшими равами, которые изучали эту дисциплину. Не удивляйтесь, если найдёте сотни других комментариев на этот же стих Торы. Они не противоречат, а только дополняют друг друга.

щи, и Творец помог ему, вывел из рабства и собрал в единый народ.

Рав Бахья в комментарии на главу «Корах» пишет:

«Почему сказано: Датан и Авирам [два человека, которые присоединились к Кораху в восстании против Моше] восстали лифней (до, перед) Моше? Логичнее сказать, что они восстали ал (на) Моше. Тора указывает на то, что это восстание началось задолго до поколения Моше».

Дальше рав Бахья пишет, что Датан и Авирам были из поколения жителей Сдома. И поэтому их заявление *«Неужели глаза тем людям выколешь?»* (Ба-мидбар, 16:14) — намёк на события в Сдоме, где жители вначале были поражены слепотой, а потом погибли. Датан и Авирам говорят Моше, что даже если он поразит их слепотой, то они всё равно не отступят от того, чтобы восстать против него. До Сдома Датан и Авирам, как и восставшие с ними, были перевоплощением душ поколения Вавилонской башни, а ещё раньше — поколения Потопа (из которого спасся только Ноах с домочадцами).

Эти знания помогают нам понять, почему происходят те или иные события, описанные в Торе. Например, почему в Египте еврейских детей топили в реке, замуровывали в стены. **В этих детях были души людей, которые должны были пройти исправление за предыдущие жизни.** То есть происходившее с ними было следствием их действий в предыдущих жизнях. Но важно помнить и то, что **жизнь в Египте не была их последней и что их палачам так же пришлось расплатиться за всё, что было сделано.** Поэтому никогда не становитесь добровольцем на совершение зла.

Пятый аспект знания о реинкарнациях в иудаизме — так называемые трансмиграции души.

Мы уже упоминали об этом явлении выше.³⁰ Его суть в том, что, как было сказано, за очень серьёзные нарушения законов Торы душа человека может воплотиться не в человеке, а в животном, растении или даже в камне, то есть в неживой материи. В случае, когда душа появляется в теле другого человека, она не помнит, как правило, кем была в предыдущем воплощении. Но когда она поглощается животным, растением или камнем, то помнит, кем была прежде и за что ей такое наказание. Это происходит потому, что **структуры животного, растения или камня неспособны полнос-**

³⁰ См.: Часть вторая, глава седьмая.

тью абсорбировать человеческую душу. Кроме того, факт, что душа помнит, каким человеком была, помогает в исправлении.

Приведу несколько примеров из книги «Шаар-га-гилгулим», где рав Хаим Витал пишет от имени Аризалья о следующем.

«Кормящий Израиль трупным мясом, или поставляющий, способствующий продаже некашерного мяса, в растение будет перевоплощён, и будет листом на дереве, и наказанием его будет то, что ветер будет качать его во все стороны и трепать его, и не будет ему покоя. И когда кончится срок его исправления, оторвётся лист этот от дерева, и на землю слетит, и завянет, и высохнет, и это подобно смерти, как быть вырванным и изгнанным из мира.

А есть такие, которые в воду воплотятся, и они тоже называются растительность, и это те, кто кровь проливает в мире. И наказание их в том, что в струе воды они пребывают, и вода обрушивается на них всё время, и хочет нэфеш выпрямиться и встать, но вода валит её ежесекундно, и нет отдыха у неё совершенно, всегда она [нэфеш] находится в водном потоке.

А есть такие, которые в животных перевоплощаются, например, глава общины, общественный деятель, возгордившийся и ведущий себя свысока по отношению к общине, он в пчелу перевоплотится, так как пчеле свойственна гордыня и ещё она болтлива, не закрывается рот её, и поэтому возгордившийся руководитель, а также болтун, занимающийся пустыми разговорами, в пчелу воплотятся...

Знай, возле каждого такого перевоплощённого и возле каждой осуждённой Небесным судом души всё время находится глашатай, оглашающий ему всё время о его проступке и о наказании до окончания исправления, и не покидает его [осуждённого] всё это время.

Совокупляющийся с животными — перевоплощается в летучую мышь; входящий в связь с нидой (женщина во время месячного цикла или не очистившаяся после него) — в труп; соблазнивший чужую жену придёт ослом; мужчина, имеющий связь с женщиной станет зайчихой или кроликом. Совокупляющийся с домашними животными превратится в ворону. И это всё будет, если не раскаяться.»

Интересно, что души Бил'ама и Балака трансмигрировали в воронов в поколении Аризалья, о чём он сам рассказал своим ученикам. (Будучи величайшим кабалистом, он «видел» души людей, трансмигрировавших в том числе в животных. Он иногда мог ускорить сроки их исправления.) Заметим, что разница во времени между жизнями Бил'ама и Аризалья где-то 2900 лет. Что было с душами Бил'ама и

Балака в этот промежуток, мы не имеем представления. Но урок очевиден: не нужно идти против еврейского народа!

Шестой аспект знания о реинкарнациях в иудаизме — это информация о том, что будет человеку, за какие преступления он должен будет вернуться ещё раз.

Пишет Виленский гаон:

«Если человек украл у товарища и не вернул ему до конца дней, то он вынужден пройти перевоплощение» (Совершенная мера, с. 16).

О том, что лучше пройти все неудобства, связанные с кражей в одной жизни, чем возвращаться ещё раз, пишет Хафец-Хаим* в 28-й главе книги «Шмират-га-лашон» («Храни язык»).

А рав Десслер* говорит в книге «Михтав ми-Элиягу» («Письмо Элиягу», т. 4, с. 170):

«И написано у мудрецов Кабалы, что если человек вынужден уйти с насиженного места и много скитаться по миру заработка ради, очевидно, пришёл [в этот мир] исправить совершённое им в прошлой жизни или в одной из прошлых жизней убийство».

По Торе, человек, убивший неумышленно, должен был сняться с места и отправиться в город-убежище. Сегодня таких городов нет, но всё равно, приходится ему переезжать с места на место.

Седьмой аспект знания о реинкарнациях в иудаизме — информация, которая приходит от основателя хасидизма Баал-Шем-Това* и его учеников.

Баал-Шем-Тов, будучи кабалистом очень высокого уровня, как и Аризал, мог, посмотрев на человека, определить, где, при каких обстоятельствах и в какой из прошлых жизней лежат причины проблем или болезней человека. И часто знание причин и понимание механизмов исправления давало Баал-Шем-Тову возможность помочь этим людям. Иногда для исправления требовалось поехать в определённое место или совершить определённое действие, иногда Баал-Шем-Тову было необходимо дать человеку целую программу действий, но в конечном итоге всё сводилось к одному понятию — *тшува*. Его часто переводят неправильно как *раскаяние*. Но **раскаяние — это лишь сожаление о поступке**. Проблема в том, что **назавтра человек может совершить то же самое**.

Тшува — явление несколько иного уровня, более сложное и включающее в себя раскаяние. Рамбам говорит **о четырёх ступенях тшувы**:

Первая ступень — *перестать делать то, что делал.* То есть раскаяние-сожаление — это только подход к первой стадии.

Вторая ступень — *перестать желать то, что делал.* То есть пересмотреть свой взгляд на мир настолько, что сделанное перестанет даже казаться выгодным. (Ибо невыгодное нам мы не делаем.)

Третья ступень — *сожаление о сделанном.* На этом уровне сожаление стирает духовные последствия желания делать.

Четвёртая ступень — *молитва, когда слова приравниваются к действию и стирают духовные последствия неправильных действий.*

Но вернёмся к Баал-Шем-Тову. О нём и хасидских равах написано много книг, и именно хасидами наиболее открыто провозглашались среди простого народа идеи о перевоплощении душ. Хасидские истории несут в себе всегда глубокие духовные и этические уроки. И это не случайно.

Вот одна из них.

Как-то к Баал-Шем-Тову приезжает очень богатый человек и привозит с собой мешок денег. Поставив его на стол и сказав:

— Вот это — цдака, — он поворачивается, чтобы уйти.

Но Баал-Шем-Тов обращается к нему:

— Слушай, может быть, ты хочешь задать мне вопрос, или получить браху-благословение, или ещё что-то?

Тот отвечает:

— Нет-нет, спасибо, ребе. Слава Б-гу, у меня всё в порядке, я богат, мои дети хорошо женились, так что у меня всё хорошо и мне ничего не надо. Вот только привёз немного денег на цдаку и всё, — и уже готов уйти, но Баал-Шем-Тов вновь останавливает его:

— Останься на секунду, хочу рассказать тебе одну историю.

Ну раз ребе просит — тот остаётся, и Баал-Шем-Тов начинает повествование.

— Триста лет назад, недалеко от того места жили два друга. Были они очень дружны и очень близки. И вот после многих лет пришлось им разъехаться. Один отправился в один город — у него было там своё дело, а второй — в другой — у него там было своё дело. И вот через какое-то время у одного дело пришло в упадок, и он написал другу, что ему

нужна какая-то сумма поправить положение. Тот прислал нужные деньги. Замечательно. У терпевшего неудачу дела поправились.

Прошло несколько лет, и теперь в упадок пришли дела уже второго из друзей. Написал он об этом первому и добавил, что ему нужна довольно большая сумма. Но то ли из-за того, что первый был скуповат, то ли он просто побоялся сам прогореть — не помог он другу. И в результате тот прогорел. Полностью, так, что не осталось у него ни гроша. И вот этот нищий уже человек, которому пойти больше некуда, решил направиться к своему другу.

Пришёл он к огромному особняку, окружённому высоким забором, со сторожем в воротах, и попросил его впустить. Ну, сторож, конечно, сказал, что тут нищим не подают. И тогда этот нищий попросил, чтобы просто передали хозяину, кто пришёл, уж тогда-то его сразу впустят. Когда сторож сообщил хозяину, что у ворот стоит какой-то нищий и называет себя таким-то именем, то богач понял, что это его друг, бывший. И то ли ему стало стыдно, что он ему не помог и теперь придётся, может быть, выслушивать упрёки, то ли ещё что, но сказал он сторожу, что не хочет видеть этого нищего. Когда же нищий услышал, что его не принимают и даже куска хлеба не дают, воскликнул: «Как так? Мы же были такими друзьями! Я ему помог! Ну как же это может быть? Я не уйду отсюда, пока он меня не увидит». И, действительно, он сел у ворот. И, конечно, к нему никто не вышел, и через несколько дней он умер с голода. Через некоторое время умер и богач.

И души обоих предстают перед Верховным судом. И говорит Творец, что душа того человека, что был щедрый, добрый, идёт в олам га-ба (будущий мир или рай), а душе второго, который пожадничал, не захотел увидеть своего друга и помочь ему, придётся пострадать и очень сильно. И тут первый говорит Творцу: «Ну как же я могу идти получать удовольствия, когда я знаю, что практически из-за меня мой очень хороший друг страдает. Не доставит мне это удовольствия, — и просит он: — Творец, может, ты ему дашь ещё один шанс?» И Творец соглашается: «Хорошо, я дам ему ещё один шанс. Тот, что был щедрый, добрый, будет бедным, а скупой будет богатым. В какой-то момент

жизни вы встретитесь, и богатый должен будет накормить бедного, дать то, что ему нужно, и, таким образом, исправить совершённое преступление».

Так и произошло, их души перевоплотились. Один был беден, другой всё более и более богател, но от этого его жадность только усиливалась. И вот в какой-то момент нищий пришёл к богатому. А Всевышний распорядился так, что ворота остались открытыми, охранника не было, и нищий пришёл прямо в кабинет богатого.

И вот тот видит у себя на прекрасных коврах какого-то нищего бродягу. Так мало того, этот бродяга говорит ему: «Дай мне хлеба». Богач ему, разумеется, отвечает: «Пошёл вон отсюда, здесь не подают». И тогда этот нищий имеет такую наглость, что берёт его за воротник и говорит: «Дай мне еды». Тот ему отвечает: «Я тебе уже всё сказал: иди отсюда!» Нищий же начинает его трясти, смотрит прямо в глаза и постоянно повторяет: «Дай мне еды!» В ответ богач тоже хорошенько его потрянул. Ничего такого не хотел, просто, чтобы избавиться от него. А нищий возьми да умри прямо там на месте: слабого здоровья был человек, недоедал... XVIII век — время такое, что протоколов по таким поводам не составляли, так что богач просто позвал прислугу, пояснил, что ошибка вышла, и слуги похоронили нищего в саду.

— Вот такая история, — подводит итог Баал-Шем-Тов.

А богатый его посетитель, услышав всё это, совершенно белеет. Пот крупными каплями катится по лбу. И тут богач говорит:

— Ребе, но ведь эта история произошла со мной месяц назад. Выходит, вы хотите сказать, что ваш скупой, триста лет назад получивший последний шанс, это и есть я?!

На что Баал-Шем-Тов, глядя на него, отвечает:

— Да, это и есть ты.

— И это был мой последний шанс — и всё?!

— Да, это был твой последний шанс.

Тут этого человека начинает трясти крупной дрожью, и он шепчет:

— Скажите, у меня есть ещё хоть какая-то надежда, хоть какой-то шанс? Я сделаю всё, что вы скажете, всё, что угодно.

Баал-Шем-Тов, подумав, отвечает:

— Ты сейчас должен написать завещание и часть денег отдать своим детям, а часть передать на пожертвования. Сам же должен ходить пешком из города в город и не останавливаться нигде больше, чем на один день. Питаться ты будешь на пожертвования, и если тебе дадут больше, чем ты потратишь на еду за день, то деньги эти ты отдашь ещё более нищим, чем ты.

И соглашается этот человек:

— Хорошо, я это сделаю.

И отправляет он лошадей домой, а сам от Баал-Шем-Това уходит пешком.

В заключение хочу, **во-первых**, обратить внимание на **принцип**, упомянутый у раби Десслера: **Человек, который совершил непреднамеренное убийство, должен ходить из города в город, и душа его не имеет покоя.**

Во-вторых, важна мораль этой истории. Если человек судит о своём благополучии по богатству или положению в обществе, то он может быть на волосок от гибели и при этом считать себя преуспевающим человеком. Однако есть ещё одна очень важная шкала — духовная, и важно проследить, где ты находишься по ней.

Хасидские истории — это иллюстрации духовных принципов, а кроме того, это ещё и моральный урок. Потому что всё рассказанное в них не случайно.

В чём же состоит работа человека в этом мире?

Виленский гаон, представитель так называемого «литовского» направления в иудаизме, по этому поводу говорит:

«Всё служение Всевышнему зависит от исправлений качеств характера. Они подобны облачению для заповедей и являются основанием Торы. Все промахи имеют своими основаниями качества характера» («Эвен шлима»).

Раби Хаим Витал от имени Аризаля пишет то же самое, что на самом деле черты характера являются фундаментальными вещами. И человек приходит их исправить. Душа человека не завершает своего развития, пока он не исполнит все 248 позитивных заповедей Торы. Некоторые из них он может исполнить буквально, некоторые иными способами. Основа же для этого — черты характера.

Глава десятая

НЕ СПЕШИТЕ СУДИТЬ

Регрессия — не самоцель

Поделившись с вами некоторыми знаниями о реинкарнациях, я бы хотел предостеречь людей от совершения типичных ошибок при использовании этих знаний. Вопрос следующий:

Имеем ли мы право судить людей или пытаться гадать, за что им ТАКОЕ?

Ни в коем случае.

Когда с человеком случается что-то страшное, то не дай Б-г нам сказать: «О, я знаю: этот человек был большим грешником в прошлой жизни — и за это его наказали сейчас.» Притом, что именно так и может обстоять дело. Но может быть и как раз наоборот.

Расскажу ещё одну историю, случившуюся с Баал-Шем-Товом.

Однажды он сказал ученикам: «Сегодня будем молиться в другой синагоге». Когда он с ними пришёл туда, там была большая радость. И ему сообщили, что после молитвы будет обрезание, и спросили, не захочет ли Баал-Шем-Тов принять в этом участие, быть сандаком — человеком, на чьих коленях делается обрезание, что очень почетно. Баал-Шем-Тов с радостью согласился.

А ученики поняли, что происходит что-то очень необычное, если их учитель пошёл через весь город, чтобы быть сандаком — а они ни на минуту не сомневались, что Баал-Шем-Тов знал про обрезание, — значит, этот ребёнок очень необычный и судьба у него будет очень необычная. Они с трепетом ожидали, когда всё закончится, чтобы наконец узнать, в чём же дело. Обрезание сделали на коленях у Баал-Шем-Това... и ребёнок тут же умер. Вы понимаете шок присутствовавших. Ученики Баал-Шем-Това поворачиваются к нему:

— Ребе, что происходит?

Прежде чем рассказать, что ответил Баал-Шем-Тов, напомним, что в иудаизме есть понятие *йорцайт* — годовщина смерти. В этот день каждый год душу человека приводят на суд. Потому что чело-

век хоть и умер, но дела его живут. Написанную им книгу читают, потомки его делают добрые дела. Чем он был праведней, чем больше начал добрых дел, продолжающихся и после его смерти, тем большую награду получает его душа. Ежегодный суд для живших ранее душ предоставляет возможность дать им дополнительную награду за сделанное ими на земле.

Так вот что ответил Баал-Шем-Тов:

— В йорцайт душа такого праведника пришла на суд, посмотрела на всё, что сделала в этом мире, и вдруг увидела, что не хватает ей для полного совершенства одной малости. Вы знаете, что есть мицвот [заповеди], максимальную духовную энергию от которых мы получаем, если выполняем их именно тогда, когда это нам предписано. К таким относится заповедь обрезания. Максимальную духовную энергию от неё человек может получить, если его обрезают точно на восьмой день. А этому праведнику, когда он родился в последней жизни, из-за того, что он был хилым ребёнком, обрезание сделали позже. Теперь же всё совершенно по закону, — завершил объяснение Баал-Шем-Тов и добавил: — Когда душа такого праведника приходит сюда всего лишь на восемь дней, чтобы исполнить одну заповедь и уйти, как же я могу при этом не присутствовать?

И тогда спросили у него:

— Ребе, а душа какого рава пришла сюда на эти восемь дней?

— Душа Йосефа Каро.*

Не вдаваясь в подробности, подчеркнём, что когда умирает, не дай Б-г, маленький ребёнок или даже взрослый человек, мы не можем судить его: «Посмотрите, какой он был недостойный и т. д. и т. п.» Ни в коем случае. Потому что мы не знаем его пути, мы не знаем, что было до, мы не знаем, что будет после, мы не знаем, почему произошло так, а не иначе. Единственное, что мы знаем в результате, — то, что всё происходящее — жизнь, смерть — не случайно. И то, что именно у этих родителей родился такой ребёнок и они должны были пережить его смерть, — тоже было не случайно.

Еврейский принцип таков. Когда что-то случается со мной, я должен задать вопрос: Почему ЭТО случилось со МНОЙ, чему ЭТО должно было МЕНЯ научить?

Когда что-то случается с другими людьми, мы задаём ТОТ же вопрос: *Почему ЭТО случилось со МНОЙ, чему ЭТО должно было МЕНЯ научить? То есть, ЧТО требуется от меня в данной ситуации?* Часто это — сочувствие, помощь, со-участие, но никогда не роль прокурора и судьи: мол, что же такое они должны были сотворить, чтобы ЭТО с ними случилось. Если бы вам не нужно было это для вашей учёбы, вас бы рядом не было.

Но тогда ещё один последний вопрос: *Если знания о реинкарнациях бывают так полезны, почему иудаизм не говорит об этом, что называется, на каждом шагу?*

Во-первых, до поры до времени бывает лучше не знать. Например, знание, что ваша мама была раньше вашей дочерью или сыном, кардинально меняло бы ваши отношения. Людям, у которых раньше были, скажем, напряжённые отношения, лучше предоставить возможность налаживать их с «чистого листа».

Во-вторых, невыученный урок повторяется ещё раз. Вам будут вновь созданы все ситуации, чтобы вы могли сделать правильный выбор.

* * *

Когда человек просит вернуть его в прошлую жизнь, чтобы решить все его проблемы в жизни нынешней, — это попытка найти магическую таблетку, волшебную палочку. Поэтому мы редко сразу делаем регрессии в прошлую жизнь. Проблема вначале прорабатывается в этой жизни, и лишь потом можно обратиться к регрессии.

Но и в случае, если необходимо вернуться к прошлым жизням, всё равно мы должны после этого проработать те же проблемы в этой жизни. Ибо наша главная задача не в том, чтобы узнать, кем мы были прежде. Это узнавание — только одно из средств. **Мы же должны научиться жить с Творцом здесь и сейчас.**

Часть третья

С ТВОРЦОМ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС

Духовный тренинг

Глава первая

СВЕТ В ПИКУ ТЬМЕ

Классификация упражнений

Я с большим трепетом приступаю к третьей части этой книги, поскольку большое место в ней занимают упражнения. А они написаны не только для того, чтобы их прочитали, а и для того, чтобы сделали. Прочитавший упражнения, но не выполнивший их, подобен изучившему Моцарта по нотам, но никогда не услышавшему его музыки, или же тому, кто, прочитав самоучитель по дзюдо, считает себя обладателем чёрного пояса.

Духовная жизнь:

- это жизнь по духовным принципам,
- это интеллектуальные знания о том, что Творец есть,
- это знания духовных законов,
- это выработка у себя постоянного ощущения присутствия

Творца и поведения в соответствии с этими знаниями.

Из простого перечисления этих составляющих становятся понятными основные цели еврейского духовного тренинга.

Приводимые в книге упражнения можно разделить на несколько групп.

В первой группе упражнения на интеграцию знания о присутствии Творца в нашу жизнь, особенно на эмоциональном уровне.

Мы уже сказали, что Творец сотворил нас с возможностью прямого общения с Собой и всегда готов к контакту. Вопрос — не где Творец, а где мы?

Вторая группа упражнений направлена на выработку и увеличение в себе эмоциональных и духовных ресурсов.

Третья группа — начало работы с такими базисными чувствами, как любовь и свобода.

Четвёртая группа фокусирует нас на разных аспектах нашей личности и даёт основы внутренней работы с блоками.

Пятая рассматривает еврейские праздники как систему эмоционального и духовного роста. Включает в себя дополнительные упражнения на ресурсные состояния и помогает интегриро-

вать основные философские аспекты праздников. Многие из этих упражнений можно и нужно делать в течение всего года.

Шестая группа упражнений — жизнь с Творцом: как получить хорошее настроение с утра, как правильно есть и т. д.

Порядок упражнений:

Первые две группы упражнений очень рекомендуем сделать в том ***порядке***, в котором они ***приведены в книге***.

Остальные упражнения можно менять местами.

Мы не рекомендуем делать больше одного-двух упражнений за один раз. Многие упражнения нужно повторять ещё и ещё, чтобы добиться желаемого результата.

Поскольку для многих легче работать на слух, мы прилагаем к книге MP3-диск. Убедительная просьба к евреям не слушать эти упражнения в шабат и еврейские праздники.

А теперь — в путь.

Глава вторая

ЗНАНИЯ О ПРИСУТСТВИИ ТВОРЦА — В НАШУ ЖИЗНЬ

Первая группа упражнений

Итак, упражнение № 1. Техника глубокого расслабления

Вступление:

Глубокое расслабление необходимо:

- для развития в себе способности к концентрации,
- для развития в себе чувствительности,
- для перехода на такие режимы работы мозга, которые помогут вам в дальнейших упражнениях.

Без глубокого расслабления мы не рекомендуем вам делать эти упражнения, поскольку вы остаётесь на поверхностном интеллектуальном уровне. Техники глубокого расслабления кажутся очень простыми, но на самом деле выводят вас на совершенно иной уровень **проживания** последующих упражнений.

Прочитайте упражнение и сделайте его.

Если вам трудно выполнять его по тексту, поставьте MP3-диск.

Упражнение:

Пожалуйста, сядьте поудобнее. Обратите внимание на то, что не надо скрещивать руки и ноги.

Закройте глаза. Разрешите себе расслабиться.

Пришло ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Расслабьте, пожалуйста, мышцы плеч. Если нужно, стряхните напряжение с плеч, для этого сначала напрягите и затем расслабьте их.

Расслабление спускается вниз по мышцам спины, к ногам. Расслабляются мышцы ног. Все мышцы ног основательно расслаблены до ступней и пальцев. Проверьте, чтобы пальцы ног и ступни были расслаблены.

А сейчас расслабление начинает идти снизу вверх.

Волна расслабления проходит по ногам и поднимается к мышцам живота.

Расслабляются мышцы живота. Грудные мышцы расслаблены, дыхание становится более глубоким и ровным.

Расслабление идёт по плечам в мышцы рук. Расслабьте мышцы рук, кисти, пальцы.

А теперь пустите волну расслабления назад к плечам. Расслабляются кисти рук и предплечья. Расслабляются плечи. Расслабление идёт в шею и голову.

Расслабьте мышцы шеи, мышцы затылка и дальше к лицу.

Расслабьте мышцы лица вокруг глаз, рта, носа, ушей.

Сделайте глубокий вдох-выдох. Представьте, что воздух вокруг вашего лица, как приятный пар, наполненный расслаблением. Каждый раз, когда вы выдыхаете этот пар, он наполняет вашу голову, и она расслабляется. А пар проникает вам в лёгкие и оттуда распространяется по всему телу. Приятное глубокое расслабление.

И сейчас эта приятная волна расслабления проходит через расслабленные уже мышцы от головы до кончиков пальцев ног. Не торопитесь.

Вторая волна расслабления возвращается от кончиков пальцев ног к голове.

Разрешите себе расслабиться ещё глубже.

Примечания:

Сделайте это упражнение два—три раза. С каждым разом вам удастся уйти всё глубже и глубже в расслабление.

Якоря. Для того, чтобы расслабляться быстро и даже молниеносно, в психологии пользуются некими словами или выражениями, позволяющими достичь нужного результата в нужный период времени, которые принято называть термином **якоря**.

Будучи в состоянии расслабления, скажите себе:

«В следующий раз, когда я захочу расслабиться, я скажу два слова ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ — и это будет знаком для меня, что я погружаюсь в замечательное состояние глубокого расслабления».

Вместо слов **ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ** можете использовать любые другие, но тогда в дальнейшем используйте только их. Это тренирует подсознание.

Абсолютное большинство людей учится расслабляться очень быстро. Но если вам тяжело расслабиться, сделайте то же упражнение, но поочередно активно сжимая и расслабляя каждую из перечисленных групп мышц.

Если вам не удаётся расслабиться хотя бы минимально и после этого — стоит обратиться к специалисту и работать с ним.

Упражнение № 2.

Концентрация на присутствии Творца

Перестаньте читать, немедленно вернитесь назад и сделайте первое! Вспомните о Моцарте! Мы вас подождём...

Вступление:

Вначале простая чистая логика: поскольку Творец Един, из этого вытекает, что:

1) *Он всемогущ (может управлять на любом уровне: от духовного до уровня элементарных частиц или макромира);*

2) *Он везде (и здесь то же).* Раби Салантер* сказал: «Когда ты говоришь, что Б-г везде, помни, что в тебе тоже»;

3) *Он всегда (то есть и сейчас);*

4) *Он добр (все негативные качества — от недостатка, а у Него нет недостатка — по определению).* Он сотворил всё и поддерживает в каждый момент.

Итак, если действительно серьёзно воспринять факт, что существует *Здесь и Сейчас Всесильный и Добрый Творец, Который является нашим Отцом, и всё, что вам нужно для вашего духовного роста, Он готов вам дать, как вы должны себя чувствовать?*

Я задавал этот вопрос сотни раз. Зачастую отвечают, что, по логике, должны себя почувствовать:

- уверенно;
- защищённо;
- гармонично;
- любимыми.

Иногда ответы более эмоциональны:

- фантастически,
- счастливо,
- ощутить потрясающие возможности.

Следующий — уже к вам, читатель, — вопрос. *Как вы себя действительно чувствуете, когда думаете о существовании Творца?*

Это мы предлагаем вам проверить следующим упражнением.

Прежде чем мы начнём, многие спросят: *А что же мне представлять?*

Ответ: *Ничего.* Ибо, с одной стороны, Творца невозможно увидеть, а с другой — всё, что существует, является Его проявлением. Но мы можем сфокусироваться на факте его существования здесь и сейчас. Я поясню. Встретившись с кем-то любимым, кого вы давно не видели, подбежав и обняв его, вы закрываете глаза и просто даёте себе возможность насладиться его присутствием. Вам не нужно

на него в этот момент смотреть, вам нужно только чувствовать. Также и с нашим Отцом. Теперь, зная, что для того, чтобы почувствовать, не нужно создавать, мы можем сфокусироваться просто на факте Его присутствия.

Упражнение:

Пожалуйста, сядьте поудобнее. Не надо скрещивать руки и ноги. Закройте глаза — и начинаем глубокое расслабление, как в первом упражнении.

Пришло ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Расслабьте, пожалуйста, мышцы плеч. Если нужно, стряхните напряжение с плеч, для этого сначала напрягите и затем расслабьте их.

Расслабление спускается вниз по мышцам спины, к ногам. Расслабляются мышцы ног. Все мышцы ног основательно расслаблены до ступней и пальцев. Проверьте, чтобы пальцы ног и ступни были расслаблены.

А сейчас расслабление начинает идти снизу вверх.

Волна расслабления проходит по ногам и поднимается к мышцам живота.

Расслабляются мышцы живота. Грудные мышцы расслаблены, дыхание становится более глубоким и ровным.

Расслабление идёт по плечам в мышцы рук. Расслабьте мышцы рук, кисти, пальцы.

А теперь пустите волну расслабления назад к плечам.

Расслабляются кисти рук и предплечья. Расслабляются плечи.

Расслабление идёт в шею и голову.

Расслабьте мышцы шеи, мышцы затылка и дальше к лицу.

Расслабьте мышцы лица вокруг глаз, рта, носа, ушей.

Сделайте глубокий вдох-выдох. Воздух вокруг вашего лица, как приятный пар, наполненный расслаблением. Каждый раз, когда вы вдыхаете этот пар, он наполняет вашу голову, и она расслабляется. А он проникает вам в лёгкие и оттуда распространяется по всему телу. Приятное глубокое расслабление.

И сейчас эта приятная волна расслабления проходит через расслабленные уже мышцы от головы до кончиков пальцев ног. Не торопитесь.

Вторая волна расслабления возвращается от кончиков пальцев ног к голове.

Расслабляясь всё глубже и глубже, сфокусируйтесь на одной-единственной мысли о присутствии Творца здесь и сейчас. ТВОРЕЦ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС. ТВОРЕЦ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС!

Только на этом: ТВОРЕЦ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС!

Фокусируясь на том, что Творец здесь и сейчас, переключитесь с мысли на эмоции и ощущения.

Что вы в данный момент чувствуете? Какие чувства, ощущения, настроения приходят к вам, когда вы концентрируетесь на мысли, что ТВОРЕЦ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС? Проведите в этом состоянии ровно столько времени, сколько вам нужно, чтобы зарегистрировать эти чувства.

А теперь можно выйти из состояния расслабления. Всего лишь на несколько минут, для того чтобы прочитать и сделать следующее упражнение.

Примечания:

Реакция на упражнения может быть самая разная: от «меня сейчас стошнит...» до фантастического ощущения гармонии и счастья.

Большинство людей чувствуют покой, такое общее — иногда очень глубокое — успокоение, чувство защищённости. Есть такие, кто чувствуют ощущение тепла в теле или конечностях. Многие видят цвета или цветовые гаммы. Иногда есть ощущение подъёма или полёта. **Всё это ощущения «правильные», неправильных нет.**

Дайте себе возможность почувствовать или увидеть всё, что происходит. Главное постоянно фокусироваться на присутствии Творца, при этом не пытайтесь себе Его представить. Но всё, что появляется само, просто регистрируется.

Есть люди, которые **говорят, что** они **не чувствуют ничего**. Это неверно: человек не может ничего не чувствовать. Он в этот момент ощущает что-то отличное от того, что, как он считает, мы хотим, чтобы он чувствовал. Если вы из этой категории, постарайтесь ощутить, что ещё вы чувствуете помимо «требуемого». Иногда это может быть ощущение напряжения, страха, пустоты, темноты, но что-то обязательно будет. Поговорите с этим чем-то и попросите его уйти и не мешать вам.

Если вы не расслабились и не сконцентрировались только на мысли, что Творец Здесь и Сейчас, упражнение останется на уровне интеллекта. Это значит, что вы даже не приблизились к его выполнению.

Упражнение № 3. Концентрация на ощущении защиты, гармонии и любви со стороны Творца

Вступление:

Вспомните про обладателя чёрного пояса в дзюдо по самоучителю. Вспомнили? Я это к тому, что ежели кто вступил на его дорогу, так сейчас самое время вернуться к упражнению № 1 и выполнить его. Мы вас подождём.

Если во 2-м упражнении вы попробовали почувствовать всё, что вы хотите и спонтанно чувствуете, когда думаете о Создателе, то сейчас мы начнём концентрироваться на тех Его проявлениях, которые вызывают у нас перечисленные чуть выше приятные ощущения Защищённости, Покоя, Гармонии, Любви.

Упражнение:

Пожалуйста, сядьте поудобнее. Не надо скрещивать руки и ноги.

Итак, ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Закройте глаза. Расслабьте, пожалуйста, мышцы плеч. Если нужно, стряхните напряжение с плеч, для этого сначала напрягите и затем расслабьте их.

Расслабление спускается вниз по мышцам спины, к ногам. Расслабляются мышцы ног. Все мышцы ног основательно расслаблены до ступней и пальцев. Проверьте, чтобы пальцы ног и ступни были расслаблены.

А сейчас расслабление начинает идти снизу вверх.

Волна расслабления проходит по ногам и поднимается к мышцам живота.

Расслабляются мышцы живота. Грудные мышцы расслаблены, дыхание становится более глубоким и ровным.

Расслабление идёт по плечам в мышцы рук. Расслабьте мышцы рук, кисти, пальцы.

А теперь пустите волну расслабления назад к плечам.

Расслабляются кисти рук и предплечья. Расслабляются плечи.

Расслабление идёт в шею и голову.

Расслабьте мышцы шеи, мышцы затылка и дальше к лицу.

Расслабьте мышцы лица вокруг глаз, рта, носа, ушей.

Сделайте глубокий вдох-выдох. Представьте, что воздух вокруг вашего лица, как приятный пар, наполненный расслаблением. Каждый раз, когда вы вдыхаете этот пар, он наполняет вашу голову, и она расслабляется. А пар

проникает вам в лёгкие и оттуда распространяется по всему телу. Приятное глубокое расслабление.

И сейчас эта приятная волна расслабления проходит через расслабленные уже мышцы от головы до кончиков пальцев ног.

Вторая волна расслабления возвращается от кончиков пальцев ног к голове.

Разрешите себе расслабиться ещё глубже.

Сфокусируйтесь, пожалуйста, на мысли о том, что ТВОРЕЦ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.

Творец, Который вас создал, постоянно поддерживает, защищает и любит, Он ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.

Творец проявляется в каждой мельчайшей детальке бытия, в каждой частичке воздуха, которым вы дышите, в обстановке вокруг вас. Он поддерживает всё.

Представьте себе маленького ребёнка. Симпатичного, сладкого, вызывающего у вас сразу улыбку и массу тёплых чувств. Вы смотрите на этого ребёнка сейчас и ощущаете все эти тёплые чувства. Сфокусируйтесь на этом.

Для Творца вы являетесь таким же ребёнком. Он любит вас. Просто потому, что вы Его ребёнок. Эта любовь беспричинна. Он ваш Отец. Он ваш идеальный Отец.

Поэтому можно разрешить себе ещё глубже расслабиться и почувствовать себя имеющим поддержку и любимым.

Творец, Который меня любит и поддерживает, ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС. Сфокусируйтесь на этой мысли.

Я использую свою свободу выбора, чтобы открыться Творцу, я позволяю и даю разрешение себе открыться Творцу и почувствовать Его любовь и заботу обо мне.

Так же, как обнимая любимого человека, с которым давно не виделись, мы в момент объятия закрываем глаза и только чувствуем его тепло, любовь, близость, так же и сейчас, сидя с закрытыми глазами, вы чувствуете тепло, любовь и близость Творца.

Творец любит меня, и даже больше, чем родители. Он совершенен, и Его любовь безгранична и не обусловлена какими-либо причинами. Разрешите себе почувствовать Его любовь. Творец ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.

Можно медленно открыть глаза и выйти из состояния глубокого расслабления.

Примечания:

Повторите упражнение ещё и ещё. Есть люди, которые начинали что-то чувствовать через шесть месяцев занятий, есть почувствовавшие моментально.

Как часто можно и нужно делать это упражнение? **Постоянно!!**

Помните, что каждую секунду, когда вы фокусируетесь на присутствии Творца, вы выполняете одну из так называемых постоянных *мицвот* (*заповедей*), которые называются постоянными потому, что в идеале человек должен осознавать и ощущать присутствие Творца постоянно. По-иному это означает, что человек должен постоянно жить в реальности, а не в фантазиях. Каждый миг, когда человек осознаёт присутствие Творца, он исполняет мицву и тем самым попадает под душ позитивной духовной энергии. Ибо то, что вы создаёте в мире, возвращается к вам. И наоборот.

Хотя это упражнение можно и нужно делать в любое время, особенно хорошо сконцентрироваться на позитивных ощущениях при мысли, что Творец здесь и сейчас, произнося самую известную молитву «Шма, Израэль», первую строку которой знают все:

«Шма, Израэль: Га-Шем — Элокэйну»³¹, Га-Шем Эхад»
(«Слушай, Израэль: Б-г — наш Господин, Б-г Един»).

Эта молитва фокусирует нас на единстве Творца. Произнося её три раза в день (утром, вечером и перед сном), даже самый негативно мыслящий человек сможет, по крайней мере, три раза в день почувствовать себя защищённо, спокойно, гармонично... Думаю, что несколько секунд положительных эмоций он сумеет пережить.

Вам же мы рекомендуем делать это упражнение как можно чаще. Сделав его несколько раз в спокойной обстановке, вы сможете выполнить его и в автобусе, и в очереди. Обычно «пустое» время окажется необычайно заполненным и продуктивным.

³¹ О написании имён Творца см.: Часть вторая, глава шестая.

Глава третья

ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ — КАЧЕСТВО ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ

Вторая группа упражнений

Упражнения № 4—6 — это упражнения на так называемые ресурсные состояния, когда вы полны эмоциональных ресурсов. Они помогают сделать в жизни то, что нужно, а впоследствии и проработать свои более слабые качества.

Упражнение № 4. Поиск «наиболее очищенной» позитивной черты характера

Вступление:

Устная традиция говорит, что у каждого человека есть одна «наиболее сильная, очищенная» позитивная черта характера, с помощью которой он может изменить даже самые слабые стороны. Это — то качество, что уже не раз помогало нам выжить в трудные минуты.

Упражнение:

Закройте глаза. Пришло ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Расслабьте, пожалуйста, мышцы плеч. Если нужно, стряхните напряжение с плеч и расслабьте их. Мышцы плеч расслабляются.

Расслабление спускается вниз по мышцам спины, к ногам. Расслабляются мышцы ног. Все мышцы ног основательно расслаблены до ступней и пальцев. Проверьте, чтобы пальцы ног и ступни были расслаблены.

А сейчас расслабление начинает идти снизу вверх.

Волна расслабления проходит по ногам и поднимается к мышцам живота. Расслабляются мышцы живота. Грудные мышцы расслаблены, дыхание становится более глубоким и ровным.

Расслабление идёт по плечам в мышцы рук. Расслабьте мышцы рук, кисти, пальцы.

А теперь пустите волну расслабления назад к плечам. Расслабляются кисти рук и предплечья.

Расслабляются плечи. Расслабление идёт в шею и голову. Расслабьте мышцы шеи, мышцы затылка и дальше к лицу. Расслабьте мышцы лица вокруг глаз, рта, носа, ушей. Сделайте глубокий вдох-выдох. Представьте, что воздух вокруг вашего лица, как приятный пар, наполненный расслаблением. Каждый раз, когда вы вдыхаете этот пар, он наполняет вашу голову, и она расслабляется. А пар проникает вам в лёгкие и оттуда распространяется по всему телу. Приятное глубокое расслабление.

И сейчас эта приятная волна расслабления проходит через расслабленные уже мышцы от головы до кончиков пальцев ног. Не торопитесь.

Вторая волна расслабления возвращается от кончиков пальцев ног к голове.

Разрешите себе расслабиться ещё глубже.

Творец, ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС, и Он нас защищает и любит. Сфокусируйтесь, пожалуйста, на этом чувстве Его присутствия, любви, заботы и защиты. Посидите с этим ощущением несколько секунд.

А теперь давайте найдём в себе позитивную черту характера.

Будьте внимательны, ищите её, она есть у вас. Если она вам неизвестна сразу, задайте вопрос: «Какая у меня самая сильная черта?» И вы получите ответ.

В случае если он не пришёл, обратитесь к любому вашему позитивному качеству. Увидели, узнали его?

Теперь это знание нужно прожить. Почувствуйте эту черту, почувствуйте её энергию, её силу. Сфокусируйтесь только на этом чувстве. Дайте ему заполнить себя как можно больше. Фокусируйтесь на нём несколько секунд.

Теперь обратите внимание на тот факт, что поскольку эта черта в вас наиболее исправлена, она даёт вам наиболее сильное проявление Творца в вас.

В своём уме, фокусируясь на присутствии Творца здесь и сейчас, подключите эту черту, это чувство к Его Энергии. Теперь она получает доступ к Бесконечному Источнику Энергии. Почувствуйте усиление энергии в этой черте. Доведите это ощущение до максимума того, что вы можете себе позволить.

Проведите в этом состоянии некоторое время и выйдите из глубокого расслабления.

Примечание:

В СССР не было принято фокусироваться на своих сильных качествах. Поэтому у некоторых людей поначалу возникают проблемы с тем, чтобы найти, опознать и разрешить себе иметь такие качества, а затем и развить их и усилить. Преодолейте в себе подобные предрассудки — Советская власть при попытке выполнить это упражнение исчезла.

Упражнение № 5.**Возвращение в счастливое прошлое****Вступление:**

У каждого человека в прошлом были счастливые, радостные моменты. Задача этого упражнения вернуться в своей памяти к этим сценам и ощущениям.

Упражнение:

Закройте глаза. ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Расслабьте, пожалуйста, мышцы плеч. Если нужно, стряхните напряжение с плеч и расслабьте их.

Мышцы плеч расслабляются.

Расслабление спускается вниз по мышцам спины, к ногам.

Расслабляются мышцы ног. Все мышцы ног основательно расслаблены до ступней и пальцев.

Проверьте, чтобы пальцы ног и ступни были расслаблены.

А сейчас расслабление начинает идти снизу вверх.

Волна расслабления проходит по ногам и поднимается к мышцам живота.

Расслабляются мышцы живота. Грудные мышцы расслаблены, дыхание становится более глубоким и ровным.

Расслабление идёт по плечам в мышцы рук. Расслабьте мышцы рук, кисти, пальцы.

А теперь пустите волну расслабления назад к плечам.

Расслабляются кисти рук и предплечья. Расслабляются плечи.

Расслабление идёт в шею и голову.

Расслабьте мышцы шеи, мышцы затылка и дальше к лицу.

Расслабьте мышцы лица вокруг глаз, рта, носа, ушей.

Сделайте глубокий вдох-выдох. Представьте, что воздух вокруг вашего лица, как приятный пар, наполненный расслаблением. Каждый раз, когда вы вдыхаете этот пар, он наполняет вашу голову, и она расслабляется. А пар проникает вам в лёгкие и оттуда распространяется по всему телу.

Приятное глубокое расслабление.

И сейчас эта приятная волна расслабления проходит через расслабленные уже мышцы от головы до кончиков пальцев ног. Не торопитесь.

Вторая волна расслабления возвращается от кончиков пальцев ног к голове.

Разрешите себе расслабиться ещё глубже.

Творец, ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС, и Он нас защищает и любит. Сфокусируйтесь, пожалуйста, на этом чувстве Его присутствия, любви, заботы и защиты. Посидите с этим ощущением несколько секунд.

Вернитесь в памяти к приятному моменту в вашей жизни. Попросите у себя в состоянии расслабления вернуться к этому приятному моменту. Если приходит несколько, выберите один.

Посмотрите, при каких условиях возникли приятные чувства. Это, как правило, или моменты единения, или любви с друзьями, близкими, или ощущение красоты, или что-то подобное по значению...

Разрешите себе прожить эту ситуацию ещё и ещё раз. Не торопитесь. Самое главное — почувствуйте те приятные ощущения, которые у вас были тогда. Вызовите их в себе сейчас. Разрешите себе их почувствовать.

В отличие от негативных ощущений, связанных с ограниченностью этого мира, приятные чувства связаны с одним из проявлений Творца в мире: Единством, Гармонией, Смыслом. Раньше мы просто этого не понимали или не задумывались над этим. Поняв, свяжите свои приятные ощущения с присутствием Творца. Все приятные ощущения гармонируют и вытекают из этой мысли. Но они приятны не сами по себе — за ними стоит Тот, Кто их создал и генерирует. К приятным ощущениям прибавляется дополнительная глубина.

Задумайтесь! Вспомнив эти ощущения, вы можете научиться вызывать их в себе в любое время, подумав о присутствии Творца.

Сохраняя в себе эти приятные ощущения, можно выйти из состояния расслабления.

Примечания:

Нередко люди поначалу сталкиваются с внутренним сопротивлением: *Зачем мне нужно что-то добавлять к прекрасному чувству?* На самом же деле *йецер га-ра* хочет удержать в памяти человека картины, не связанные с Творцом. Это *дурное начало* как бы говорит вам: «Смотри, тебе не нужно иметь Творца, быть с Твор-

цом, чтобы ощутить себя счастливым». Если человек соглашается, он оказывается моментально отрезанным от Творца. На этой отрезанности и процветает *йецер га-ра* со всеми негативными последствиями.

Каким образом йецер га-ра поддерживает в нас негативные чувства?

Да тем же способом. Оно фокусирует нас на негативных моментах в нашей жизни, заставляет нас почувствовать то, что мы чувствовали ещё и ещё раз.

Уж лучше фокусироваться самому и обращаться к позитивному.

Упражнение № 6. Модэ — Благодарность

Вступление:

Просыпаясь, перед тем как встать с постели, соблюдающий законы Торы человек в первую очередь произносит следующую фразу:

«Модэ [мода для женщин] ани Лефанэйха, Мэлэх Хай ве-Кайам, шэ-гэхээарта би нишмати бе-хэмла. Раба Эмунатэха»,

в переводе на русский звучащую так:

«Я благодарю Тебя, Царь Живой и Существующий, за то, что вернул в меня мою душу по милости. Велико Твоё доверие ко мне».

Почему же Тора рекомендует нам, открыв глаза, ощутить чувство благодарности Творцу?

Есть два очень важных аспекта.

Первый — наша зависимость от объекта нашей благодарности. То есть слова благодарности равносильны признанию: «Я от Тебя зависим, без Тебя я бы не мог сделать что-то». Человеку же не очень нравится быть кому-то обязанным, показывать свою зависимость, поэтому многим людям не так уж и легко по-настоящему чувствовать себя кому-то благодарным.

Не унижает ли человека необходимость чувствовать себя зависимым, едва он открыл глаза?

Оказывается, как раз обратное.

Ведь от кого зависим человек? От Творца, Который сотворил всё, Который всемогущ, Который везде. И этого всемогущего Творца человек благодарит.

В жизни всегда чего-нибудь не хватает. А вот как на это посмотреть, зависит уже от самого человека. И если **один видит, что стакан наполовину полон, то другой, что наполовину пуст.** Утверждение, что я, конкретный человек, — самый главный, вызывает, в конце концов, пессимизм, чувство неуверенности, потому что за все недостатки придётся отвечать этому конкретному человеку. Говоря же, что он не может без Творца, человек убирает своё большое *Эго* на второй план. И вот тут он может почувствовать, что, действительно, в мире есть Творец, есть потрясающая сила, которая его поддержит. То есть стакан наполовину полон. Пустая половина — это ещё нереализованные возможности, это наличие Кого-то, Кто наполнит и вторую его половину.

Произнося благодарность Творцу, мы получаем возможность позитивного настроения на то, что происходит в этом мире. Чувство благодарности очень хорошо для растворения границы своего собственного *Эго*, для ощущения присутствия Творца и знания, что

всё, в чём мы нуждаемся, мы получим на сто процентов. То есть за этой первой фразой скрывается вся позитивная психология.

Второй аспект необходимости ощущать благодарность Творцу заключается в том, что *очень важно научиться чувствовать благодарность и за саму жизнь, и за разные её моменты*. Есть люди, которые всю жизнь ворчат, которым все всегда что-то должны. И когда они что-то получают, то в лучшем случае констатируют, что так оно и должно быть, когда же им, как им кажется, чего-то недодают, вот тогда ворчание набирает ещё более неприятные обороты. Другой человек, напротив, доволен, благодарен за любую вещь, к нему приходящую, им получаемую.

Следующий пример я взял из газеты, описавшей эпизод последней войны в Чечне, и он далеко не ординарен, но в известном смысле показателен.

При подрыве бронетранспортёра из него выбросило солдата. Газета приводит его воспоминания: «Лежу я рядом с бронетранспортёром, почти что под ним, а он раскачивается от взрывной волны, и непонятно, то ли на меня упадёт, то ли встанет обратно на дорогу... Если на меня, то с жизнью покончено, а если на дорогу, то всё в порядке. И вот когда бронетранспортёр, покачавшись туда-сюда, встал на дорогу, то я ощутил такой глоток жизни и такое чувство благодарности просто за то, что жив!»

Предстоящее упражнение заключается в том, чтобы расслабиться, почувствовать благодарность и вернуться в памяти к моменту, когда мы были очень благодарны Творцу. У каждого человека, даже атеиста, был момент, когда он чувствовал себя потрясающе благодарным Творцу за что-то очень важное, случившееся в его жизни, или за то, что у него не произошло чего-то плохого. Давайте вернёмся в это состояние и ощутим то доверие, ту благодарность, что мы испытали к Творцу в тот момент. Когда человек по-настоящему чувствует благодарность, он открыт тому, кому он благодарен.

После этого надо понять, что и сейчас Творец делает очень многое для вас лично, что и сейчас у вас есть возможность испытывать это чувство. Это очень важно для позитивного настроения человека.

Чувство благодарности является **ресурсным**, то есть **сильным состоянием**. И поэтому уметь чувствовать благодарность Творцу, чувствовать, что Творец с тобой, очень важно.

Упражнение:

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Сядьте удобно. Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох...

Выдох.

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Расслабьте мышцы спины, мышцы ног, пальцы ног, ступни. Волна расслабления поднимается вверх по ногам в мышцы живота.

Расслабляются грудные мышцы, мышцы плеч и мышцы рук. От кончиков пальцев рук расслабление идёт вверх по рукам в предплечья, плечи и шею.

Расслабляются мышцы головы и лица.

Пропустите волну расслабления от головы к ногам. Почувствуйте расслабление пальцев ног и ступней.

Вторая волна расслабления проходит снизу вверх по всему телу. Ещё больше расслабляются уже расслабленные мышцы.

Творец, ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС, и Он нас защищает и любит. Сфокусируйтесь, пожалуйста, на этом чувстве Его присутствия, любви, заботы и защиты. Творец, Который нас любит и защищает, ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.

Найдите в себе чувство благодарности Творцу. Вспомним, что у каждого в жизни, даже у атеистов, были такие моменты, когда должно было произойти что-то страшное, но не произошло или наоборот, случилось что-то хорошее, хотя к нему, казалось, не было предпосылок. И в этот момент человек был очень благодарен Творцу, по-настоящему благодарен.

Вспомните о таких случаях, когда вы сказали: «Всевышний, огромное спасибо Тебе!» Вернитесь сейчас в тот момент... Когда вы себя видите в нём, почувствуйте, что вы чувствовали тогда — благодарность Творцу и доверие, идущее вместе с благодарностью.

Вспомните этот эпизод в деталях. Верните то чувство благодарности, которое вы чувствовали тогда. Дайте этому чувству заполнить вас. Разрешите себе убрать своё Эго и честно признаться: «Творец, я Тебе благодарен».

Не переставая ощущать это чувство благодарности, вернитесь в настоящий момент и почувствуйте, что вы можете ощущать благодарность Творцу за всё: за глоток воздуха, за жизнь, за состояние комфорта, за множество деталей, которые вокруг вас. Скажите себе: «Каждый раз, когда я буду утром произносить слова

*«Модэ», я буду ощущать это чувство благодарности.»
Это чувство мы можем вызывать в себе каждое утро,
каждое утро мы можем испытывать эту потрясающую
благодарность Творцу, потому что **Он всегда с нами
здесь и сейчас.***

* * *

В этой категории мы дали только три упражнения, но их гораздо больше.

Например, если вы хотите научиться мобилизовывать свои эмоциональные ресурсы перед выступлением или каким-то другим важным делом, можно сделать следующее.

Вспомните, как вы себя чувствовали, когда делали подобное в прошлом и у вас получалось лучше всего.

Вспоминая детали, вызовите в себе те же ощущения уверенности, собранности, энтузиазма, энергии.

Свяжите эти ощущения с ощущением присутствия Творца, дающего вам эти позитивные качества (попутно убедите этим гордыню, идущую от неуверенности).

*Сделайте себе **якоря**. То есть договоритесь с собой, как вам легче вызвать эти ощущения в нужный момент.*

Перед тем же, как что-то делать, потратьте несколько секунд на молитву и вызовите в себе приятные ощущения присутствия Творца, уверенности, энергии.

Если вы хотите сделать больше упражнений на ресурсные состояния, посмотрите главу седьмую, посвящённую Хануке*.

Глава четвёртая

ЛЮБОВЬ — ДИТЯ СВОБОДЫ?

Третья группа упражнений

А теперь поговорим о любви. И разговор этот, как оказывается, совсем не простой. Хотя каждый человек считает, что хорошо понимает, о чём идёт речь, на деле выясняется, что далеко не все имеют чёткое представление, что стоит за этим понятием. Сошлюсь на опыт своих лекций. Когда я прошу слушателей дать определение любви, то, к сожалению, редко кто хотя бы близко подходит к нему.

А ведь с одной стороны, нет ничего более прекрасного, высокого, замечательного, что так бы воспевалось в искусстве, литературе, как любовь. Но с другой — нет ничего, что бы причиняло людям так много страданий, ран, как любовь.

Когда молодой человек говорит девушке: «Я тебя люблю!», что он имеет в виду? А когда девушка говорит молодому человеку: «Я тебя люблю!», что она имеет в виду? Если два человека употребляют термин, под которым подразумевают совершенно разные вещи, то из-за этого возникают ожидания, которые не сбываются, что, в свою очередь, приводит и к разочарованиям, и к серьёзным моральным травмам.

Итак, попытаемся дать определение любви.

Можно ли сказать, что готовность поступиться личной свободой ради того, чтобы человек был рядом, является любовью?

Правильно, *нет*.

Можно ли назвать любовью умение понимать человека, прощать его, умение разговаривать с ним, зная, о чём он думает?

Тоже *нет*. Ведь есть люди, кого вы понимаете, но не любите. Вы не можете сказать, что способность понимания равна способности любить. Это не синонимы. Хотя можно сказать, что для того, чтобы человека любить, его надо понимать.

Рассмотрим определение любви, как *готовность идти вместе к определённой единой цели, решать общие задачи*. Оно тоже *не отвечает сути*. Вы со своим боссом решаете единые задачи, но при чём здесь любовь? Даже семейные задачи можно решать без наличия

любви. Хотя движение к единой цели может быть важным компонентом любви, но это ещё не её определение.

Попробуем определить любовь как *наличие высокого смысла, дающего возможность ощущать гармонию, ради которой хочется жить*. И это определение *неподходящее*. Можно ощутить очень большую гармонию, скажем, решив квадратное уравнение, созерцая восход или заход солнца или делая что-то ещё.

Так вот, наверное, надо начать определение с того, что **любовь — это чувство, подчеркнём, приятное чувство**.

Чтобы понять, что такое любовь, нужно понять, что есть чувства, имитирующие любовь, но не являющиеся ею. Так **помимо любви** существует **чувство влюблённости**, которое часто принимают за любовь.

Влюблённость — это проекция своего образа идеального возлюбленного на другого человека.

Она приносит людям очень большие страдания.

Разница между любовью и влюблённостью в следующем.

В каждом из нас есть некий образ идеального возлюбленного. У кого-то он имеет некие физические очертания, у кого-то он расплывчатый, но обладающий некими чертами характера. При влюблённости происходит следующее.

Человек смотрит на другого и, видя в нём некие черты, присущие идеальному возлюбленному, который у него внутри, берёт этот идеальный образ и проецирует на другого человека, словно мешок на него напяливает. Затем он в этого человека, естественно, влюбляется. Да и как же не влюбиться в своего идеального возлюбленного?

При влюблённости события могут иметь следующие **направления развития**.

Одно — когда другой человек отвергает влюбившегося в него.

И это совершеннейший кошмар, ведь отвергает не кто-нибудь, кого зачастую совершенно не знаешь, а твой идеальный возлюбленный. Что может быть страшнее этого? (В сущности, это **отвержение самого себя частью, которую мы в себе идеализируем**.)

Второе направление — когда напяливание «мешков» было обоюдным, и у обоих теперь, как они считают, состояние любви, а на самом деле — влюблённости. Когда-нибудь, рано или поздно, человек начинает себя вести не так, как должен вести идеальный возлюбленный. Потому что реальный человек обладает не только

одним-двумя качествами, которые я *увидел* (остальные я *подсознательно дорисовал*), но у него целый ряд иных — не увиденных мною прежде — качеств. Возлюбленный ведёт себя не так, как он должен? А кто сказал, что он должен? Вот вам продукт той самой проекции, тех самых ожиданий. А любое ожидание, если оно не сбывается, приводит к разочарованию: он же должен был это и это и ещё вот это, и вот эта черта характера у него должна была быть, и вот эта. И оказывается, что возлюбленный — может, и хороший человек, но он другой. А если человек раз разочаровался, два, то в результате он приходит к выводу, что это не его идеальный возлюбленный, стягивает с него «мешок», уже немного потасканный, расстаётся с ним и... идёт искать другого человека, на которого надо этот «мешок» идеального возлюбленного надеть. И история повторяется. Двух-трёх таких случаев оказывается достаточно, чтобы причинить человеку много вреда.

Третье направление развития ситуации при влюблённости — когда идеальный возлюбленный отражает негативные качества самого человека.

Например, человек не готов к глубоким отношениям, боится их. Его подсознание получает программу-задание найти кого-то, потому что одному совсем скучно и одиноко. Но с этим кем-то глубоким отношений не должно получиться, потому что человек их боится. И подсознание очень чётко определяет такого возлюбленного. Получившиеся отношения называются «роковая любовь». Человек говорит, что он всегда влюбляется в того, кто всегда, например, несвободен, женат или замужем.

В этом направлении особенно можно выделить случаи, когда у человека низкая самооценка. Программа внутри него, что называется, *подначивает*: «Ну-ка, голубчик, посмотрим, кто ты такой и кого ты заслуживаешь. Ты же себя знаешь». И человек будет влюбляться в людей, соответствующих этой его самооценке, которые будут ему показывать именно то, что он считает заслуженным и справедливым для себя. То есть он будет искать человека, который подтвердит его низкую самооценку, а иногда и накажет его за то, что он такой плохой.

Вспомните описанный в главе восьмой части первой, когда мы вели разговор о страхе провала, эпизод с молодой итальянкой. В её подсознании жила очень низкая самооценка. **По закону резонанса предомантная эмоция (та, которую человек хочет продемонстрировать другим)** молодого человека, соответствовавшего её зани-

женной самооценке, заставляла резонировать аналогичную часть в ней, и она в этого молодого человека моментально влюблялась. Пеленг срабатывал фантастически быстро, в доли секунды. После наших занятий она смогла почувствовать, от кого такая энергия идёт, и выбрать себе действительно достойного спутника. Вот вам, если хотите, секрет «роковой любви», а фактически влюблённости — проекции образа, который тебе нужен подсознательно в данный момент.

И, наконец, **последнее — если у человека был некий конфликт, например, с родителями, то он будет искать человека, который поможет этот конфликт разрешить.** Ему нужно будет доказать этому человеку, что он хороший на самом деле. Это некая попытка сделать «исправление впечатлений».

Он подсознательно выберет того, чьи определённые качества будут похожи на качества его родителя. Однако он может попытаться сделать выбор и прямо противоположный, не подозревая, что кажущиеся противоположными качества часто бывают сторонами одной и той же монеты, то есть являться порождением той же самой слабости характера. Скажем, неуверенность может одного человека сделать замкнутым, а другого слишком общительным. Поэтому важно увидеть, что шараханье от проблемы в другую сторону — это ещё не её разрешение.

Прежде чем мы вернёмся к понятию любви, выясним **типичные симптомы влюблённости.**

Никто ведь не говорит: «Я встретил человека — и у меня такая влюблённость».

А как можно определить, что это за чувство на самом деле?

Первое, что мы спрашиваем, — какие недостатки есть у человека, к которому испытываются чувства? **Если один говорит про другого:** «Это такой человек, что у него просто **нет недостатков**», то **это** уже **диагноз: влюблённость.**

Или наоборот — **преуменьшает недостатки:** «Всё, в принципе, нормально, но есть-таки маленькая проблемка, ну-у, алкоголик он...» В «позитиве» это звучит примерно так: «Надо же, чтобы человек подходил мне так по **всем** параметрам». Или: «Это тот, кого я искала всю жизнь». Может быть, это и так, но при таком подходе вас ожидают ещё **те** сюрпризы!..

Итак, *что такое любовь?*

Чтобы любить человека, надо его знать. Продолжая наше опре-

деление, скажем, что **любовь — это приятное чувство, возникающее, когда мы видим в человеке хорошие качества, качества реальные, а не проекцию наших идеальных представлений.**

Какие они, эти хорошие качества?

Они объединены в **пять основных категорий.**

Первая категория — качества, определяющие общность целей. Если у людей, даже разных, есть общие цели, это их сближает. Такой целью может быть создание семьи, подчеркнём, еврейской семьи.

Но что происходит в светском мире? Далеко не всегда у молодого человека и девушки, идущих на свидание, одна и та же цель. Если у него, может быть, цель приятно провести время, а у неё — выйти замуж, то изначально будут разочарования. Причём, очень часто и у того, и у другого.

Тем и отличается *шидух**, что на него люди идут только с одной целью — жениться, выйти замуж, чтобы создать еврейскую семью. Там нет никаких «ладно, на ночь (неделю, месяц) и такая сойдёт (с ней, может быть, будет приятно сходить куда-то, но как жена она не подходит)». Если во время первой же встречи вы видите, что этот человек не может быть вашим супругом, то второй встречи просто не будет. Причём отказ делается чрезвычайно мягко. Потому что вам не надо с человеком дополнительно разговаривать, вам не надо выяснять с ним отношения, просто надо сказать *шадхану***, что *этот* человек вам не подходит: хороший, замечательный, но не для вас. Нет такого, что человек должен чувствовать себя плохо. Система продумана так, чтобы был щадящий режим отказа и, с другой стороны, чтобы общение заканчивалось очень быстро.

Основная цель человека в жизни, говорит Тора, — реализация своего потенциала³². Это подразумевает постоянный духовный и эмоциональный рост. Понимаете ли вы, что это важная цель? Посмотрите, насколько понимает это ваш партнёр. Какие шаги делаете вы к этой цели? И как он/она на них реагирует? Какие шаги делает он/она? Устраивает ли вас этот путь, этот темп? Это очень важные вопросы.

Создание еврейской семьи — не просто проживание двух разнополых евреев вместе. Представьте себе: папа, мама, дети — все евреи и все по воскресеньям ходят в церковь. Это еврейская семья или нет? Практически все на этот вопрос отвечают отрицательно.

³² Подробнее о цели жизни чуть позже.

Всем понятно, что еврейская семья подразумевает еврейские ценности. И это тоже цель. Общая и очень важная цель.

Далее. При создании семьи возникает проблема детей. Для многих людей очень важно, какое образование будут получать дети. И если это не обговорено заранее, то потом возникают проблемы, в какой школе учить и так далее. Есть мужчины, которые хотят, чтобы жена занималась исключительно домом, детьми. Есть жёны, которые хотят работать. Всё это надо выяснить в самом начале.

Вторая категория связана с тем, **вызывает ли этот человек проявление лучших качеств, что в вас есть?**

Есть люди, с которыми вам хочется быть благороднее, лучше, которые вас возвышают. А есть наоборот, которые, вы это чувствуете, вас подавляют.

Также важно, интересен ли вам человек.

Некоторые люди сомневаются: «Для того, чтобы с этим человеком жить, мне придётся всю жизнь за ним тянуться, учиться, всё время как бы на носочки вставать». Так это же замечательно. Ведь самое плохое — это стремление законсервировать сегодняшнюю ситуацию: «Дорогая, я люблю тебя такой, как ты есть, всегда такой и оставайся». Это ж конец всему — человека хотят, как коллекционную бабочку, к стенду приколоть. Во-первых, он в тридцать лет не будет таким, какой он в двадцать, во-вторых, не нужно даже хотеть этого, напротив — человек должен меняться, расти.

Если мужчина не готов к изменению женщины, ему этого не нужно, значит, надо что-то изменять в нём самом. Любимый счастливый брак — движение, развитие. И если от вас не ожидают этого развития, роста и, более того, его подавляют, то вам не нужен такой человек.

Говорят, что для становления близких и идеальных отношений между мужем и женой важно, чтобы муж учился вместе со своей женой. Это и так и не так. Сошлюсь на свой личный опыт. Когда я искал себе жену, то как-то описал своему раву, кого я ищу, на что он заметил: «Слушай, тебе нужна жена, а не *хеврута*». (*Хеврута* — это партнёр, напарник, с которым вы учите Тору.) Если женщину отличает интеллектуальная острота, это прекрасно, но это часто не главное, что мужчине нужно в женщине (мне, например, это было важно). Но острый ум вы найдёте у своего напарника по изучению Талмуда. Хотя безусловно важно, чтобы вы могли поделиться с женой тем, что учите, своими находками во время застольной беседы в шабат, праздник, при другом разговоре.

Третья категория хороших качеств — доверие возлюбленному. Любовь невозможна без доверия.

Существует несколько уровней доверия.

Первый — общий: насколько человек морален, насколько этичен, не будет ли он вам изменять, делать подлости.

Второй заключается в том, **насколько вы готовы доверить этому человеку свои слабые качества.** Другими словами, насколько вы уверены, что человек, зная ваши слабые стороны, на самом деле будет стараться помочь вам стать более сильным, а не использовать это против вас же. Чем больше такая уверенность, тем больше любовь.

Как всё это выяснить? Человек же может обманывать, говорить одно, а думать и делать другое. Более того, он сам себя может не знать, то есть он может думать, что не обманывает, а на самом деле как раз обман и совершит.

Существует **несколько рецептов проверки.**

Первый — посмотреть, как ведёт себя ваш избранник с другими людьми: на работе, с родственниками, родителями, друзьями.

Второй — посмотреть, каков его нижний барьер. Общее правило следующее. Как человек ведёт себя со своими врагами, так он будет вести себя и с вами после первой ссоры. То, что он на свидании тактичен, улыбается вам, — это приятно. Ну так вы же не сделали ему ещё ничего такого, чтобы вызвать негативную реакцию. А вот, что будет, когда создастся проблема?.. Ведь в жизни будут ситуации, когда ваш спутник окажется в цейтноте, когда он будет валиться с ног, не спав всю ночь, а у него больные дети и их нужно сутками носить на руках. Вот тогда проявится его нижний предел. Именно предел, а не сущность, по которой он, может быть, очень хороший человек. Есть люди, у которых в момент вражды нижний предел отсутствует: всё, что может в огонь полететь, туда полетит, — от слов до предметов.

А есть те, кто говорит: «Всё, дальше я не пойду. Какой бы ни был мой оппонент. Я самостоятельный человек, личность, а не машина, реагирующая на поступки других, и, будучи созданным Творцом, не опущусь ниже определённого уровня. Ради себя самого». Очень важно понять, каков этот уровень, и поднять эту нижнюю планку.

Не тешьте себя тщеславными надеждами, что с вами он/она таким не будет. Будет! Не верьте ему, если он/она говорит: «С тобой

я так вести себя никогда не буду». Будет! Если не изменит себя капитально. Что само по себе сложный процесс.

Поэтому очень важно, насколько человек понимает важность роста. Можно спросить: *Какие самые трудные ситуации в жизни у тебя были? Какая ситуация вызывает у тебя самое большое раздражение? Каким ты становишься после этого? Что ты готов в связи с этим делать?*

Также очень важно убедиться, насколько его ответы соответствуют действительности. Насколько вы способны вместе прорабатывать конфликтные ситуации. *Как это сделать?*

Например, найдите в этом человеке самую слабую, как вам кажется, черту, то, что вас больше всего не устраивает. (Если таких черт нет — вы помните, как это называется.) Так вот поговорите спокойно с ним/ней об этом.

Сразу же посмотрите, насколько свободно, легко **вам** поднимать с этим человеком эти проблемы. Насколько он с вами согласен, что проблема в нём/ней существует. *Как человек реагирует? Готов ли он с этой конкретной проблемой работать? Устраивает ли вас его реакция?*

Четвёртая категория хороших качеств — определение качеств, наиболее важных для вас в другом человеке.

Надо выбрать для себя основные и понять, что не будет такого человека, в котором вас удовлетворяли бы все качества. *Какие качества самые важные для вас? Есть ли они уже сейчас в этом человеке?*

Человека нельзя выбирать «на рост»: сейчас не подходит, но воспитаем в будущем. Вы не можете изменить человека. Вы можете только помочь ему измениться, если он захочет этого сам. А когда он захочет? Этот процесс изменения может занять долгое время.

Так что человек должен устраивать вас уже сейчас.

И пятая категория — сексуальная заинтересованность в этом человеке. Если человек имеет все лучшие качества, но он отталкивает женщину как мужчину, то равы не советуют выходить за него замуж.

Это важная категория, но она не первая. Обычно же как бывает? Начинается с «биологии», с некоего сексуального притяжения. Оно будит воображение. Воображение распалает эмоции. И только потом следует разум.

Что говорит иудаизм?

Что эти действия должны быть в обратной последовательности. Вначале должен быть разум, потом он должен подключать эмоции, а они уже, в последнюю очередь, должны подключать воображение. Когда вы уже получили ответы на принципиальные вопросы и видите, что этот человек подходит вам, тогда включайте, пожалуйста, свои эмоции, а потом давайте волю воображению. Но это уже лучше после свадьбы.

На *шидухах* именно так и поступают, начиная с проверки общности целей и так далее. Благодаря целенаправленности *шидуха* выяснение, ваш ли это партнёр в жизни, проходит очень быстро. Как в известном анекдоте: «*Может ли быть счастливым брак по расчёту? Может, если расчёт верный*».

Можно ли проработать пятую категорию?

Теоретически — да, а на практике иногда бывает очень трудно. С сексуальностью связано много мифов. Один из них — страх сексуальной несовместимости. Это миф абсолютный. Но, следуя ему, люди заявляют: «Надо проверить партнёра до начала официальной семейной жизни, а вдруг у меня с ним сексуальная несовместимость». Интересно, что этот миф развеян светскими же исследователями, сексологами. В тех же Штатах до пятидесяти процентов светских браков распадаются в течение первого года. А там, поверьте, люди проверяют себя на сексуальную совместимость.

Когда же речь идёт о религиозных людях, то там число жалоб на сексуальную несовместимость в браке во много раз меньше.

Природа мифа заключается в том, что сексуальность рассматривается в отрыве от всех остальных вещей. На самом деле она — неотъемлемая часть других качеств. То есть если у вас сексуальная несовместимость, то будет также и несовместимость в качествах характера, в темпераменте, в целях и т. д. Например, если вам скучно с этим человеком в гостинной, вам рано или поздно (и скорее — рано) станет скучно с ним и в спальне.

С другой стороны, важно подчеркнуть, что речь не идёт о том, без ума ли вы от его внешности (это, как вы помните, симптом влюблённости). Речь о том, ***не отталкивает ли вас внешность*** этого человека. Потому что если есть первые четыре качества, то тело пойдёт за духовной и эмоциональной близостью.

Не случайно говорят, что на женщине женятся за черты её лица, а живут с чертами её характера. Учитесь на чужих ошибках: женитесь на женщине за черты её характера — и у вас будет меньше проблем с чертами её лица.

Упражнение № 7. Идеальный партнёр

Вступление:

Это упражнение поможет вам преодолеть чувство влюблённости. У многих людей есть очень сильное желание всё-таки найти своего идеального возлюбленного, идеального партнёра. *Суть ситуации в том, что этот идеальный возлюбленный уже живёт в вас.*

Итак, сейчас мы находим в себе идеального возлюбленного или идеальную возлюбленную. И поскольку это ваши части, мы поговорим с вашим идеальным возлюбленным, возлюбленной. Зачем вам искать их где-то, когда идеальный возлюбленный, идеальная возлюбленная у вас уже есть. Посмотрим, хотят ли они выйти замуж или жениться на вас, и сразу поставим *хуну**. Поставить *хуну* означает связь, в которой есть Творец. Вы соединяете таким образом мужское и женское начало в себе. Потому что вот эта *идеальная возлюбленная — это ваше женское начало*. Соответственно, если вы женщина, *идеальный возлюбленный — ваше мужское начало*. Вам важно увидеть, как ваше мужское и ваше женское начало смотрят на вас.

Упражнение:

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох. Идём в глубокое, глубокое расслабление.

Расслабьте, пожалуйста, мышцы плеч, мышцы спины, мышцы ног, расслабьте пальцы ног. Глубокое, приятное расслабление.

Расслабление идёт вверх по ногам в мышцы живота, грудные мышцы. Расслабляются плечи и руки. Расслабление идёт вверх по рукам в шею, голову. Расслабляются мышцы головы и лица.

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Глубокое, хорошее расслабление идёт, как волна, вниз к ногам и вновь поднимается по вашему телу. Вы расслабляетесь глубже и глубже.

Пожалуйста, сфокусируйтесь на присутствии Творца здесь и сейчас. Он здесь и сейчас. Творец, Который нас любит, защищает, заботится. ОН ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС. ТВОРЕЦ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.

И теперь, когда вы уходите в глубокое расслабление, сфокусируйтесь на своём идеальном возлюбленном или воз-

любленной. Спросите себя: «Какой образ идеален для меня?» Вызовите его к жизни.

Как он выглядит?

Как выглядит вот эта идеальная женщина или идеальный мужчина в вашем воображении?

Иногда это может быть образ. Иногда это может быть качество. У каждого человека свой идеал. Он может соответствовать вашему мужу или жене, может чем-то отличаться.

Спросите себя, каким вы его видите.

Спросите себя, где в вас вот эта женская или мужская часть, вот этот идеальный любовник.

Теперь спросите этого женщину (мужчину): «Хочешь ли ты выйти за меня замуж (жениться на мне)? Я хотел бы жениться на тебе (выйти за тебя замуж)». Посмотрите, что она (он) вам ответит.

Если она (он) говорит: «Нет», — спросите: «Почему?» Услышьте ответ.

А ещё лучше примените следующую тактику: станьте этим идеальным возлюбленным (возлюбленной). То есть поменяйтесь ролями. Представьте себе, что теперь вы вот этот идеальный возлюбленный или идеальная возлюбленная. И вы смотрите, что вас не устраивает в другом человеке, то есть в вас самом. Каким вы выглядите в глазах идеального возлюбленного?

Будучи идеальным возлюбленным, выскажите ему это.

А теперь снова станьте сами собой и посмотрите на этого «другого» человека. Объясните ему, что если у вас есть конфликт, то поскольку вы всё-таки часть одного целого, одного организма, вам лучше идти вместе, лучше ваши проблемы, конфликты решать вместе.

Убедите его в этом.

Вы можете поменяться ролями несколько раз, сколько нужно, чтобы высказать свою точку зрения и быть понятым.

Как только вы этого человека убедили и он готов жениться (выйти замуж), мы сразу ставим хупу.

Представьте себе хупу. Как вы заходите под неё. Вместе. Под ней происходит процесс вашего бракосочетания. Вы становитесь мужем и женой. Это значит, что вы

берёте ответственность друг за друга любить, понимать, помогать расти, быть вместе.

Это значит, что Творец здесь и сейчас.

И вы можете обнять другую половину. Просто обнять, потому что это уже ваша жена или муж. И пропустить Творца через себя и через другую половину. Вот это соединение, оно происходит вместе с Творцом.

Посмотрите, чтобы эти две половинки соединились вместе. Слились вместе, и там был свет Творца. Всё это гармонизирует.

Почувствуйте, какие изменения происходят внутри вас, эту гармонию между мужской и женской вашей частью, которые становятся дополнением, помогают друг другу.

И в этом всё есть свет Творца. То есть еврейский брак — это абсолютная святость. И соединение мужчины и женщины — это абсолютная святость. И поэтому соединение мужского и женского начала в вас ведёт к абсолютной святости.

Смотрите: всё проходит через вот эту духовную энергию, всё идёт через неё. Всё идёт к духовности.

И теперь на счёт пять мы можем выйти из состояния глубокого расслабления.

Итак, один: потихонечку выходим...

Два, три, четыре и пять.

Открыли глаза. Вышли из состояния глубокого расслабления.

Примечания:

Что получается во время упражнения?

У некоторых людей всё проходит гладко.

У других есть проблемы, но рано или поздно практически все договариваются.

Если идеальный возлюбленный уж совсем упирается, можно спросить, такой ли он сам идеальный. Не для того, чтобы поругаться, а для того, чтобы показать, что всем частям личности нужна поддержка, всем лучше, если вместе.

У одной участницы упражнения, например, идеальный возлюбленный не приходил или задерживался на встречу. Оказалось, в ней самой заложено некое непостоянство. Девушка призналась, что не всегда сама бывает тактичной и воспитывает, развивает в себе

это качество. Но, в конце концов, она почувствовала свет Творца. Всё более-менее пошло хорошо. Она и её «партнёр» согласились работать вместе.

Ещё одна женщина рассказывала, что, встретив своего идеального возлюбленного, произнесла: «Наконец-то я получила то, что хотела. Оказалось, что идеалом оказался собственный папа. Она ощутила силу, надёжность. Ей всегда хотелось быть рядом с личностью. Папа имел очень сильное влияние на неё. Она всегда стремилась к его любви, чтоб он её любил. Но он начальник и дома бывал мало. И, наконец, она нашла любовь, которую искала. Теперь можно было заняться поисками супруга.

Другая женщина также сказала, что наконец получила чувство наполненности, то, что хотела и не могла ощутить всю жизнь.

Это же потрясающе: люди ищут всю жизнь, а оказывается, не надо далеко ходить: этот идеал — их же собственная часть.

У кого-то во время упражнения может не возникнуть каких-то конкретных образов, но появляющееся представление о своём возлюбленном может стать новой вехой во внутреннем развитии человека. Участники упражнения иногда записывают свои представления об этом образе.

От *хулы* впечатления бывают разные, но главное всё равно положительное. С большим знаком плюс на эмоциональном уровне. Некое удивление от ощущения, что человек поднялся настолько, что стал достойным случившегося.

Упражнение № 8. Реальный партнёр

Вступление:

Когда вы выполнили предыдущее упражнение несколько раз (у вас может быть несколько возлюбленных — не волнуйтесь, ставьте *хулу* — здесь многожёнство/многомужество не запрещено), вы ближе познакомились с вашим теперь уже супругом/супругой. Если вы не женаты или не замужем, мы можем вместе с ним/ней и с Творцом подумать о том, кто вам действительно нужен в реальности.

Упражнение:

Возьмите ручку, лист бумаги и ответьте на следующие вопросы:

- 1) Какие ваши основные цели в жизни? Если вы уже женаты, знает ли ваш супруг/супруга об этих целях?*
- 2) Растёте ли вы духовно и эмоционально каждый день? Если да, то вы будете всё время приносить что-то новое в ваши отношения. Если нет, сделайте первые шаги.*
- 3) На чём основана ваша моральная шкала? Насколько вы доверяете себе, что не используете чужие слабости во вред человеку?*
- 4) Что вам труднее всего простить? Где ваш низший предел? Чем он обусловлен?*
- 5) Какие качества для вас самые важные? С какими качествами вам тяжелее всего иметь дело? Какие ситуации наиболее тяжелы для вас? Почему?*

Примечания:

Доделайте оставшиеся в книге упражнения (постепенно, одно-два за один раз), а потом снова вернитесь к этим вопросам и посмотрите, как изменились ответы.

И ещё один совет. Никогда не ходите на свидание в одиночку. Это безумно опасно! Идите только с Творцом.

Глава пятая

СВОБОДА КАК ВОЗМОЖНОСТЬ ПРАВИЛЬНОГО ВЫБОРА

Третья группа упражнений: продолжение

Как мы выяснили, *человек закрывается от Творца, ставит блоки против диалога с Ним* — сознательно ли, подсознательно ли — *на одном из пяти уровней*³³. Разберёмся *с интеллектуальным уровнем закрытия*.

Мы блокируем себя на нём, как правило:

— *либо вследствие отсутствия информации,*

— *либо вследствие непродуманности имеющейся у нас информации,*

— *либо из-за неверности идей, которым мы служим.*

И тогда мы начинаем служить иным идеям, ложным, и уже они формируют у нас определённые эмоции.

Основополагающей в жизни человека является идея свободы. Это обусловлено её взаимосвязью с процессом духовного развития человека, ради которого мы приходим в этот мир.

Но именно здесь возникает много блоков. Такое положение не исключительно, а наоборот, характерно для ситуаций, где речь идёт о чём-то принципиальном: параллельно этому принципиальному обычно появляются фальшивые концепции, понятия, отвлекающие человека. Их проработка очень важна. Так же, как различаются *любовь* и *влюблённость*, следует различать *истинную свободу* и *фальшивую*.

Что такое свобода?

Советская школа, следуя за Гегелем, учила нас, что свобода — осознанная необходимость. Однако часто мы делаем вещи, которые делать не хочется и, более того, которые нас **заставляют** делать. В сталинское время, к примеру, осознанной необходимостью было сидеть и молчать «в тряпочку». О какой свободе тут речь?

Проблема свободы и несвободы лежит в основе первого промаха, первой ошибки, совершённой человечеством в лице первого че-

³³ См.: Часть первая, глава пятая.

ловека. В четвёртой главе первой части мы рассмотрели ситуацию, когда нахаш-змей, используя приём психологической перефокусировки, провоцирует Хаву попробовать плод, который Творец запретил есть. Заповедь «*Не есть с дерева познания добра и зла*» предоставляла человеку свободу выбора и тем самым делала свободным. А змей заставил посмотреть на неё как на ограничение, надавив на больное: неужели вас ограничили, запретив есть от всех деревьев сада?! Человек же, как только его в чём-то, как ему кажется, искусственно ограничивают, начинает желать запретного! Каждый день к нам приходит провокатор-змей и говорит всё те же провокационные слова: «Неужели Творец своими заповедями так вас ограничил?» Как будто заповеди нужны Бесконечному, Вечному и Абсолютно совершенному Творцу, а не нам.

То есть проблема свободы и несвободы, проблема понимания, что такое свобода, — фундаментальнейшая.

Иудаизм и современная психология говорят, что **понятие свободы не имеет смысла без понятия цели**. Даже банальное определение свободы «Я делаю то, что я хочу» включает понятие цели: я хочу — значит, есть какая-то цель.

В традиционных еврейских источниках рассмотрение темы свободы связано с *Песахом*. С точки зрения иудаизма, идея свободы ассоциируется с выходом из Египта. На иврите, напомним, *Египет* — *Мицраим* (от **צ** *цар/узость, теснина*). Потому-то понятие духовного Египта подразумевает любую узость в мировоззрении, мышлении, мироощущении. Практически весь процесс развития, роста человека — это выход из Египта. Как бы ни звучало это, на первый взгляд, парадоксально, но *мы все во всех поколениях выходим из Египта*.

Во второй книге Торы «Шмот» действия Творца, связанные с Исходом евреев из Мицраима, описываются четырьмя глаголами: *выведу, избавлю, спасу и возьму*:

«И говорил Всесильный с Моше: «...Поэтому скажи сынам Израиля, Я — Б-г, и выведу вас из-под ига египтян, и избавлю вас от служения им, и спасу вас мощью великой и страшными карами, и возьму вас себе народом...» (Шмот, 6:2,6–7).

Речь идёт фактически о **четырёх степенях свободы**³⁴.

Первые две из них рассматривают категории **свободы от чего-то**.

³⁴ Потому-то в *Песах* у нас столько *четвёрок*: четыре бокала вина, четыре сына и т.д.

Вначале — физическое спасение: надо вытащить евреев из Египта. В сегодняшней интерпретации: «Надо вытащить евреев из бывшего Советского Союза».

Вторая степень — духовное спасение: надо вытащить Египет (Советский Союз) из евреев. Ведь даже уезжая из страны, человек увозит в самом себе культуру, мироощущение, сформированные в прежней жизни и несущие в себе как её плюсы, так и минусы. И теперь надо от этих минусов избавиться. Советская власть внешне как бы умерла, но внутри людей осталась.

Две следующие степени рассматривают категории **свободы для чего-то**. С их пониманием, как правило, возникают проблемы.

Третья степень свободы — это проработка своего взгляда на мир (в том числе на подсознательном уровне) **настолько, что в результате человек не только не делает того, чего он не должен, но он уже не хочет этого**. На этом этапе приходится избавляться не только от качеств, поступков, которые человек сам считает неправильными, но не избавился прежде, потому что не находил времени на них. Гораздо сложнее избавление от качеств, поступков, ставших частью человека настолько, что он даже не считает их неправильными (из разряда «так ведь все делали» или категории *лашон га-ра* (злаязучия): «я же правду сказал»).

И, наконец, **четвёртая степень свободы — осознание цели освобождения**. «Возьму себе народом» — эти слова отвечают на вопрос «Зачем вывел?». Если бы свобода была только **от чего-то**, то Творец довёл бы евреев до границы Египта и попрощался: «Вот видите: граница! Вы свободны, идите, куда хотите. Я же то, что обещал Аврагаму, Ицхаку и Якову на счёт освобождения их потомков, выполнил. Всё, до свидания!»

Состояние, когда у человека появляется большое количество возможностей, называется либерализацией. Либерализация — ещё не свобода, поскольку очень часто бывает, что люди абсолютно не знают, что с этими возможностями делать.³⁵

А свобода, как мы уже сказали, связана с целью, со смыслом. Не зная целей человека, невозможно определить, свободен ли он в любом из своих поступков.³⁶

³⁵ Крайний пример. Человек сидит в лагере и годами мечтает о свободе. Освободившись, он чувствует ужас оттого, что он не знает, что делать в непривычной обстановке, и делает всё, чтобы снова вернуться в лагерь, где, по крайней мере, всё знакомо. С нами это тоже случается нередко.

³⁶ Человек часто поступает определённым образом вследствие воспитания, по

Говорит нам Тора, что **человек должен знать цель своей жизни** и что **человек, который не знает цели своего существования, не свободен**. Потому что он не знает куда идти. Чтобы попасть куда-то, вы должны определить промежуточные цели и посмотреть, можете ли вы достигнуть их. Возможность достижения цели — и есть свобода. То есть промежуточное определение состоит в том, что **свобода — не просто возможность выбора, а возможность правильного выбора для достижения цели**.

Как мы видим, эта **возможность** подразумевает **несколько составляющих**.

Первая — наличие цели.

Вторая — наличие средств для её достижения. Помимо знания, куда ехать, вы должны иметь возможность туда приехать.

Третья — мотивация, желание двигаться в этом направлении. Один из инструментов *йецер та-ра* в случае, когда понятна цель и есть инструменты для её достижения, — сомнения типа: *Зачем двигаться так быстро? Зачем учиться постоянно?*

Как можно обмануть человека, сделать так, что он будет чувствовать себя совершенно свободно, но идти будет совершенно не туда?

Поставив ложную цель. Такой замечательной ложной целью был, например, коммунизм. И миллионы людей шли его путём, убивая миллионы других людей, умирая за его идеи в счастливой уверенности, что вот-вот ещё немного, ещё чуть-чуть и цель — ложная — будет достигнута. Механизм следования к ложной цели таков, что если человек принимает некую цель как свою и у него есть средства для её достижения, то, идя к ней, он чувствует себя совершенно свободным. Проблема возникает позже: цель достигнута, но оказывается, не та, надо поворачивать и идти другую сторону.

Предварительное упражнение:

Найдите хотя бы одну неправильную цель, которую вы ставили бы перед собой.

Разберитесь, почему вы «купили эту цель». Вспомните, как вы чувствовали себя «свободно», идя к этой цели.

Сегодня у вас нет подобных целей?

* * *

аналогии с увиденным в кино, в подражание своему кумиру. И это, может, совсем не то, что ему нужно.

Бывает и так, что **чем больше существует вариантов выбора, тем меньше остаётся свободы.**

Говоря *свобода выбора*, мы, как правило, воспринимаем эти два слова как синонимы. Однако это не так. Не всегда чем больше вариантов выбора, тем лучше. Более того, увеличение их числа иногда уменьшает степень свободы. Если не знаешь, какой из них правильный. И с другой стороны, ситуация, кажущаяся парадоксальной, на самом деле вполне логична. Ведь если есть знания, что данная дорога ведёт прямо к искомому месту, количество выборов сужается до одного, а степень свободы (то есть возможность достижения цели — приход в нужное место) увеличивается максимально. Потому что при таком раскладе сил наличествуют оба компонента для реализации свободы выбора: цель и средство её достижения.

Вспомним доброго молодца из русской сказки, которому что-то нужно сделать. Стоит он на распутье трёх дорог у камня, на котором написано, что он найдёт-потеряет, выбирая одну из них: сюда пойдёшь — коня потеряешь, сюда — жизнь и т. д. И чем больше у него вариантов и чем сильнее его желание быстрее достичь цели, тем сложнее сделать правильный выбор. Была бы одна прямая, короткая дорога, на том бы всё и закончилось. Проверка же всех вариантов займёт дополнительное время.

Из сказанного вытекает, что наличие одного варианта, одной дороги может предоставлять максимальную свободу при одном обязательном условии. Заключается оно в том, что этот вариант выбора должен быть правильным. Чем больше вы получаете информации о том, что вы на самом деле хотите, тем меньше, как правило, остаётся вариантов. Вопрос только, хотите ли вы сидеть и заниматься этими вариантами, многие из которых уведут в никуда, или стремитесь достичь цели как можно быстрее.

Итак, *какая цель жизни человека?*

Спросите любого, и он ответит, что хочет быть счастливым. Всё, что делает, он делает потому, что хочет получить максимальное количество наслаждений, потому, что хочет быть, в конце концов, счастливым. Если он хочет жениться на английской королеве, то и это сводится к желанию счастья и надежде, что брак будет счастливым, а не несчастным.

А для чего Творец создал этот мир?

Чтобы дать человеку максимальное наслаждение.

Потому что Творец, по определению, бесконечен, у Него есть

всё. То есть Он не создавал мир для того, чтобы что-то из него взять. Мы ничего не можем Творцу дать. По определению. Значит Творец творил мир для того, чтобы дать. Дать что? Максимальное наслаждение. Но тогда вопрос:

Если Творец творил мир для того, чтобы дать мне максимальное наслаждение, максимальное удовольствие, а я хочу тоже взять, тогда почему так много проблем? Если есть полное согласие при непротивлении сторон, то почему возникает так много проблем?

Повторю, для того, чтобы получить и оценить максимальное количество наслаждений, человек должен быть максимально сложным, таким же сложным, как и дающий. Потому что, если вы хотите дать что-то хорошее инфузории-туфельке, то вы можете дать ей немного воды, солнца и так далее, но не очень нужно, чтобы вы играли ей Баха. Возможно, обезьяна музыку и оценит, но интеллектуальными идеями поделиться с ней уже не получится.

Чтобы вас оценили в полной мере, нужен кто-то, кто по внутреннему устройству так же сложен, как и вы. У вас есть определённые интеллектуальные запросы — и у него они будут и т. д. Он сможет оценить всё то, что у вас есть. И поэтому человек сотворён максимально сложным. То есть Творец создал его по образу и подобию себя, чтобы внутри человека была вся Вселенная, чтобы абсолютно всё, что создано, могло быть дано человеку и он мог это оценить и получить от этого наслаждение.

Принять, что цель жизни быть счастливым и получить максимальное наслаждение, нетрудно. Но это ещё далеко не всё. Важно также знать, **как** этого добиться. Если вы хотите получить максимальное удовольствие, максимальное счастье, то вы должны жить в гармонии с законами, по которым устроен сам человек и весь мир. Незнание этих законов и их нарушение приводят к дисгармонии. Начиная с первого промаха первого человека, вместо того, чтобы получить то, что ему причитается, человек пытается схватить. Если очень ценную и хрупкую вещь взять неправильно, то можно её сломать. Умение принять максимум и умение взять так, чтобы не сломать, — это главная, основная задача жизни, чему надо научиться.

Существует **пять видов наслаждений**³⁷. Каждый из них соответствует более высокому уровню.

³⁷ Градация на основе материалов лекции р. Ноаха Вайнберга, главы йешивы «Эш га-Тора».

Первый — наслаждение, получаемое от физического мира.

Второй — любовь. Сюда относятся все виды любви: к детям, родителям, супруге и т. д.

Третий — наслаждение от понимания смысла. Чем более поступок осмыслен, тем большее удовольствие от него получаешь. Людям нравится делать вещи, которые имеют смысл.

Четвёртый — наслаждение от творчества.

Пятый — духовное наслаждение, непосредственное приближение к источнику всех наслаждений, к Творцу, который является источником всего.

На каждом уровне свои **фальшивые монеты**, свои проблемы.

При материалистическом подходе физическое, материальное является фундаментом, а всё остальное — надстройка над ним. Поэтому основные усилия направлены на получение материальных благ.

В чём здесь проблемы?

Первая — **физические наслаждения кратковременны и приедаются.**

Вторая гораздо серьёзнее — **физическими удовольствиями люди пытаются решить проблемы, которые по-настоящему можно решить лишь на более высоких уровнях.**

Например, для чего «новому русскому» нужен 600-й «мерседес»? Что на самом деле ему необходимо: какие-то технические сверхъыски занимают его ум или нечто иное берedit его душу? Ему нужно уважение. А если копнуть чуть глубже, ему нужна любовь. Оказывается, потребность в уважении со стороны других людей часто возникает из-за недостатка самоуважения. Из-за недостатка любви к самому себе. Проблема в том, что в соответствии с его взглядом на мир уважение и любовь достигаются приобретением имущества и подобными действиями. В рамках этой модели не только человек сам себя никогда не удовлетворит. Но и все виды внимания, которые окажут ему люди, будут иметь очень короткий и неглубокий эффект. Поэтому ему каждый раз нужно будет что-то новое, чтобы поразить окружающих. К сожалению, это относится не только к «новым русским».

Иногда люди думают, что любовью можно заменить смысл, действуя по принципу «Самое главное в жизни — правильно жениться (выйти замуж)». Бывает, что творчеством пытаются заменить любовь и т. д. Фальшивой монетой наслаждения на уровне любви является влюблённость (о которой мы недавно говорили), на уров-

не смысла — назначение или принятие искусственно созданных задач (по принципу «Совсем без смысла жить нельзя — давайте бороться против религиозных (серо-буро-малиновых) / строить социализм / зарабатывать на спокойную старость и т. д.»). Фальшивая монета творчества — власть, а духовные наслаждения приближения к Творцу мы заменяем на наслаждения, получаемые от того, что ставим себя на место Творца.

Естественно, за каждую фальшивую монету мы расплачиваемся и очень дорого.

Но есть *ещё одна проблема — доступность наслаждений*. Обратимся, например, к четвёртому уровню удовольствий — творчеству. Многие ли люди могут жить творческой жизнью постоянно? Обычный человек скажет вам, что такие встречаются очень редко: какие-нибудь художники, музыканты и т. д. Проследив судьбы этих людей, приходится констатировать, что достаточное их число спивались, сходили с ума и т. д. Это не обязательно, но нередко случается. Почему такое происходит с людьми, поднявшимися на столь высокий, доступный немногим уровень удовольствий? Тому несколько причин. Одна из них — так называемая профессиональная деформация личности, когда талант, становясь божком, подчиняет себе другие аспекты личности и, в конечном счёте, уничтожает самого человека.³⁸

Модель, в которой есть Творец, говорит, что каждый человек может жить постоянной творческой жизнью. Потому что **каждый человек может творить себя. Когда человек идёт к Творцу, происходят три процесса одновременно:**

- интеграция духовных принципов в свою жизнь и приближение к Источнику всех наслаждений;
- изменение себя, а это очень творческий процесс;
- ощущение любви, постоянно идущей от создавшего человека Творца.

То есть самые главные уровни выстраиваются молниеносно.

Максимальное проявление самого себя, то есть проявление всех ваших талантов, реализация своего собственного потенциала происходит в партнёрстве с Творцом. При понимании этого физический уровень не отсутствует, но становится менее важен. Вам необходимо дать именно то, что телу нужно, и именно столько, сколько

³⁸ По книге: Вульф В. Есть ли ошибка в формуле мира? — М.: Изд-во «ИББ», 1997.

телу нужно, а не то, что запрашивает ваше воображение. Тогда и тело довольно, и человек.

Поскольку **мы хотим получить максимальное наслаждение, а оно достигается путём максимальной реализации своего потенциала, включая, конечно, и духовный потенциал (что можно сделать только в партнёрстве с Творцом), то понимание этой цели и знания, как этого достичь в каждой из областей жизни, и возможность идти в этом направлении — это и есть свобода.**

Рассмотрим ещё одно слово в нашем определении — **выбор**.

Возможность выбора есть и у животного, начиная с того, где жить, что есть, какую самку (какого самца) предпочесть. Выбор же человеческий в отличие от выбора животного находится **в сфере морали**. Для животного же такой категории не существует: цель — выживание и размножение — есть, а вот морали как таковой нет.

И становится понятнее фраза наших мудрецов: *«Всё в руках Небес, кроме **страха перед Небесами**»*.

Пророк говорит, что такое **страх перед небесами. Это — удаление от зла и приближение к Творцу**. Подставьте это определение в предыдущее предложение — и получится: *«Всё в руках Небес, кроме **выбора добра и удаления от зла**»*. Другими словами, всё управляется духовными механизмами, кроме вот этого единственного **морального выбора**.

Творец говорит человеку: «Смотри, я устроил мир таким образом». Человек спрашивает у Него: «А как в соответствии с тем, как Ты устроил мир, стоит поступать вот в такой ситуации?». И Творец говорит: «Я советую поступать так-то». Человек может послушать совета Творца, а может сказать: «Я считаю, что Ты здесь не прав». Этот выбор есть у человека всегда. И это реальный выбор. Дальше будут последствия.

Итак, настоящая свобода всегда связана с целью. **Цель человека — приблизиться к Творцу**. Потому что это даёт максимальное наслаждение, это даёт возможность максимально проявить свой потенциал. Также очень важно знание, как приблизиться к Творцу, как поступить морально в конкретной ситуации. Если у нас нет информации, у нас нет свободы. Поэтому человек, который не учится постоянно, не может быть свободным. Эти знания приходят к нам и из еврейской традиции, и из личного общения с Творцом.

Вопрос в том, как узнать: приходит информация от Творца или от моего воображения? Некоторые ответы вы получите из упраж-

нений. Но есть один **базисный** критерий, проверенный тысячи раз. Ответ Творца **никогда** не противоречит моральным и духовным правилам, приведённым в Устной и Письменной Торе. Поэтому без учёбы всё равно не обойтись.³⁹

И последнее в вопросе о свободе. Любые ограничения, которые мы накладываем на себя, чтобы достичь цели, не являются ущемлением нашей свободы. Наоборот, ограничение себя ради достижения цели является проявлением нашей свободы, потому что это ограничение позволяет достичь цели. Поинтересуйтесь расписанием дня чемпиона. Он максимально регламентирован, человек ограничен едва ли не во всём, начиная со сна и питания. Но в результате он достигает поставленной цели. Так станьте же и вы чемпионом в реализации своего духовного потенциала.

Ясно, что отговорки, мол, заповеди исполнять тяжело, так как они ограничивают, — это свидетельство непонимания цели, куда, к чему человек идёт. Конечно, заповеди ограничивают. Допустим, прежде вы могли пойти в любой ресторан и есть и пить там всё, что позволял ваш кошелёк. А теперь вы можете воспользоваться только одним — кашерным — рестораном. С точки зрения либерализации, количество возможностей у вас ограничено. Но если ваша цель духовная, то наличие только одного этого ресторана, знание того, почему вы едите именно в нём, дают вам максимальную свободу. Или, как у Ремарка, задача стать ходячим «кладбищем бифштексов», или вы чего-то добиваетесь в духовном плане. Значит, тогда свиные бифштексы отпадают. И отказ от каждого из них — духовный выбор, проявление свободы.

Итак, за работу.

³⁹ Тора, например, даёт нам заповедь «*Не причиняй боль словами*». Устная Тора говорит: не причиняй боль в том числе в виде шутки. Но вот в данной конкретной ситуации вы, обращаясь к данному конкретному человеку, нарушите заповедь — и все посмеются, или сдержитесь — решать вам. Здесь и в миллионах подобных случаев партнёрство с Творцом ох как помогает.

Упражнение № 9. Свобода и либерализация (фальшивая свобода)

Вступление:

Как на уровне любви существуют любовь и влюблённость, так и на уровне свободы у нас есть чувство настоящей свободы и чувство, которое на самом деле оказывается фальшивой свободой. **Чувство либерализации — это ощущение, что я могу делать всё, что захочу.**

Совершим небольшую регрессию и возвратимся в момент, когда оно появилось. Посмотрим, в связи с чем это произошло, что оно собой представляет, как возникает и гармонирует ли с Творцом. Если гармонирует, разберёмся — почему, если нет, то тоже — почему.

Напомним, что очень важная задача упражнений научиться переключаться с интеллекта на **ощущения**.

Упражнение:

Закройте глаза. Глубокий вдох. И расслабились.

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Расслабьте мышцы плеч, мышцы спины, мышцы ног, пальцы ног, ступни. Смотрите, чтобы вам было удобно.

Уйдите в глубокое расслабление. Расслабление движется вверх, от ступней вверх по ногам. Оно проходит через мышцы ног и переходит в мышцы живота, в плечи, руки.

Расслабляются пальцы рук и ладони.

Расслабление идёт вверх по рукам в плечи и шею. Расслабляются мышцы шеи, лица. Расслабляются мышцы вокруг глаз, носа, рта, ушей. Хорошее, замечательное расслабление.

Волна расслабления идёт по всему телу. ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Сделайте несколько вдохов и выдохов. Позвольте себе ещё больше расслабиться.

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Сфокусируйтесь на мысли, которая расслабит вас ещё больше. Это мысль о том, что ТВОРЕЦ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.

Мы себе ничего не представляем, когда говорим, что Творец здесь и сейчас, мы просто фокусируемся на этой мысли, что Тот, Кто меня создал, Тот, Кто меня любит, ОН ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.

Ощутите это чувство гармонии, спокойствия, любви, всё то, что вы уже чувствовали, когда фокусировались на том, что ТВОРЕЦ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.

А теперь, когда вы сфокусировались на том, что Творец здесь и сейчас, ощутите чувство воли. Вы его знаете, это чувство беспредельной свободы: я могу делать всё, что захочу. Оно кажется приятным ощущением. Найдите его в себе. Спросите себя, где оно у вас находится.

Считаем с пяти до одного и возвращаемся туда, где это чувство либерализации появилось. Итак, пять — возвращаемся туда, четыре, три, два и один.

Посмотрите, где вы. Посмотрите на обстоятельства, при которых всё происходит. Очень хорошо.

Если вы его пока не нашли, спросите, где это чувство воли.

Посмотрите на обстоятельства его появления и посмотрите, гармонирует ли оно с тем, что есть Творец, что Он здесь и сейчас. В чём гармонирует, а в чём нет?

Теперь, когда оно говорит вам, что у вас есть возможность делать всё, что пожелаете, посмотрите с сегодняшней позиции вашего знания о существовании Творца, что вы реально могли в тот момент делать. Спросите себя об этом.

Посмотрите, это была свобода от чего-то? Если это свобода от чего-то, то от чего?

Наконец, посмотрите, помогает ли это чувство понять, что в жизни осмысленно, а что нет. Гармонирует ли оно с ощущением присутствия Творца здесь и сейчас. Дают ли эти ощущения понимание, куда идти.

На счёт пять, мы выйдем потихонечку из состояния глубокого расслабления.

Итак, один, выходим потихоньку, два, три, четыре и пять.

Можно открыть глаза.

Примечания:

Это упражнение промежуточное. Обсудим результаты.

Тем, кому не удаётся выполнить упражнение, надо спросить:

Что мне мешает найти в себе ощущение полной либерализации?

Где я блокирую нахождение чувства этой «полной свободы»? Или где я блокирую возвращение туда, к Нему?

Также спросите себя, если вы этого не чувствуете:

Почему я не даю себе разрешения этого почувствовать?

Получите интересные ответы, которые помогут вам в дальнейшем.

Интересно, что все участники упражнения почти сразу же узнают, что это чувство либерализации — западня. Даже когда чувство либерализации приходило как результат избавления от чего-то, кого-то (мамино-папиного контроля, страны, неприятных обстоятельств) и в этом смысле играло позитивную роль, оно не давало понимания, что же нужно делать с появившимися возможностями. Бывало и хуже. Часто страх перед ответственностью, который, как оказывалось, толкал на волю в «пампасы», приводил к ещё более печальным последствиям.

Упражнение № 10. «Неужели вас так ограничили?!»
(Йецер га-ра — Наше дурное начало)

Вступление:

Йецер га-ра, голос внутри нас, говорит нам каждый день: «Не счастливы евреи, неужели вас так ограничили, неужели вам сейчас так надо сказать «Шма»? Вот продолжать спать — это точно надо...» Этот голос появляется, когда мы хотим сделать что-то важное, что-то существенное, что-то духовное: «Ну, зачем тебе нужны эти ограничения?». Дальше *йецер га-ра* предлагает вам сделать шаг в сторону. «Смотри, — говорит тот же голос, — здесь полная свобода, здесь всё зависит только от Тебя (именно так: от Тебя с большой буквы)». И человек делает шаг в сторону. И ощущает прекрасное чувство либерализации.

Однако тут не обходится без проблемы. В чём она? Человек сразу же попадает, как потом выясняется, в некое замкнутое пространство, замкнутое, поскольку всё зависит уже не от Творца, Его уже нет. Всё зависит только от вас. (Ну вы помните из прежнего репертуара: «Человек — это звучит гордо!», «Всё на благо человека, всё во имя человека».) Но, в конце концов, выясняется, что человек ограничен, и сразу же появляются страх смерти, страх потери контроля, проблемы с чувством собственного достоинства. Вдруг оказывается, что этот, вроде бы, свободный человек, подмят огромным количеством негативных эмоций, вытекающих из модели «Я и есть Б-г». Раз ты Б-г, то должен теперь создавать Вселенную и так далее. Оказывается, это пространство ограничено, оно тупик. Иногда это замкнутое пространство кажется большим, иногда меньшим.

Если оно большое, поскольку поддерживается общественными мифами, то могут уйти годы и годы, чтобы понять, что вы в тупике. Возьмите, например, мифы коммунизма или мифы о богатстве и успехе в жизни. Сколько времени пройдёт, пока ещё человек добьётся всего и почувствует, что главного всё равно не хватает.

Давайте же поговорим с *йецер га-ра*, с этим голосом в присутствии Творца. Спросим, кто он, откуда, узнаем о нём побольше. Не зря же говорят, что врага надо знать в лицо.

Упражнение:

Сделайте глубокий вдох-выдох.

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Расслабьте мышцы плеч, спины, ног. Расслабление поднимается по ногам, к животу. Расслаблены плечи, руки.

Расслабление поднимается в мышцы шеи и идёт вверх, в

голову. Дайте себе ещё глубже уйти в это замечательное состояние глубокого расслабления.

И находясь в состоянии глубокого расслабления, сфокусируйтесь на присутствии Творца. ТВОРЕЦ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС. Он любит вас, он вас создал. ОН ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.

Это одна из постоянных заповедей — знать, что есть Творец. И вы её выполняете в данный момент. Но также вы знаете, что есть голос, который приходит к вам каждый день, когда вы, допустим, собираетесь выполнить какую-либо заповедь, произнести благословение. Он появляется, удивлённо вопрошая: «Как? Тебя так ограничили?! У тебя же не остаётся времени!» Конечно же, вы знаете его. Чтобы было легче отыскать, вспомните, как вы исполняли какую-то заповедь, а в вас что-то сопротивлялось. Это как раз йецер га-ра противилось, это оно отговаривало громче всего.

Посмотрите, в какой оно части тела.

Спросите у этого голоса, что он собой представляет, что это за часть. Посмотрите на неё внимательней. Какие чувства, ощущения под ней?

Спросите, что йецер га-ра хочет, почему оно каждый раз вас так ограничивает: «это делай, это не делай».

А что станется с этим началом, с этим голосом, если вы будете выполнять то, что говорит Творец?

Давайте чуть больше поговорим с ним.

Что оно собой представляет? Когда оно у вас появилось?

Какую функцию выполняет? Что тут делает, раз есть Творец, раз Творец здесь и сейчас? Какая функция этого начала в действительности, реально?

Сфокусируйтесь на присутствии Творца и направьте Его энергию, свет на этот голос, туда, в то место, где этот голос находится. Посмотрите, что происходит.

Если вы получили ответы, выйдите из состояния глубокого расслабления.

Итак, один, понемногу выходим из этого состояния, два, три, четыре и пять. Теперь, вы можете открыть глаза.

Примечания:

Интересно, что для многих голос *йецер га-ра* архетипно превращается в образ змея. И говорить он начинает очень откровенно.

После одного из сеансов его участница призналась, что ей смешно оттого, что голос ей говорит: «Я тебе добра желаю». Она спрашивает: «Что ты хочешь?» А он начинает на неё давить: «Сейчас съешь с дерева познания добра и зла и будешь спокойно заповеди исполнять, а в противном случае всему конец».

Насколько типичная ситуация! Если не съешь с дерева познания добра и зла, то как же жить? То есть, что ей говорит змей? *Попробуй, чтобы знать, что делать этого не надо.* А не попробуешь, всю жизнь будешь мучиться.

Это сродни удивлению советского эмигранта на Западе: «Это ж какие американцы недоразвитые: советской власти не знают?!» Всех её гадостей, всего того, чем этот человек жил долгие годы. Конечно же, из любого негативного опыта можно вынести что-то позитивное. Но стоит ли презирать другого за то, что он не испытал ту боль, за то, что его током из розетки не било?

Когда же участница сеанса спросила этот голос, зачем он вообще существует, он объяснил, что выполняет очень ответственную функцию. Смысл её в том, что женщина, борясь со своими негативными желаниями, растёт. Поэтому и говорит *йецер га-ра*, что выполняет очень важную роль, помогает человеку расти. Это равнозначно тому, что страх говорит: «Не избавляйся от меня, я помогаю тебе бороться со страхом». Это, конечно, замечательно, только не надо давать ему за это медаль. **С такими внутренними «друзьями» вам не нужны уже внешние враги.**

Нередко *йецер га-ра* говорит: «Ты молодец, если сейчас начнёшь какое-то дело. Но зачем всё сразу?» Помните — это атака на мотивацию. И действительно, всё сразу не нужно делать. Но необходимо, чтобы вам это говорил ваш разум, а не *йецер га-ра*. Причём, *йецер га-ра* может выдавать себя за ваш разум.

В чём разница между ними?

Йецер га-ра всегда держится на страхе или другой негативной эмоции и имеет «собственный интерес». Если *йецер га-ра* говорит «не всё сразу», это значит: не надо делать вообще или делать так мало, что результат не будет достигнут. В противовес ему разумное начало в человеке изначально позитивно, вытекая из мудрости и гармонизируя с присутствием Творца.

Йецер га-ра может начать уверять вас, что хочет быть вашим гарантом, защитить вас. Но от кого? От вас самого? От Творца.

Очень часто *йецер га-ра* применяет чисто «мафиозную» тактику. Оно «защищает» вас от самого себя. Может заявить, что вы идёте неправильным путём, заронить этакое сомнение. Его сущность — сущность Амалека*, а цель — убедить в его правоте. При этом не важно, что будет дальше. Главное — победить в данный момент.

Направьте на него свет, который ассоциируется с присутствием Творца, и оно станет уменьшаться. Ведь *йецер га-ра* не имеет будущего, живёт только в настоящем. То, что будет в будущем, для него не существует. Ему нужно победить сейчас. Потому-то оно и подначивает сделать конкретный поступок именно сейчас, мол, тогда вам будет хорошо в данный момент, а если сделаете что-то другое, то будете испытывать неудобство. Но это маленькое неудобство («ни в коем случае, зачем тебе это нужно?») стоит преодолеть.

К примеру, *почему так трудно бросить курить?* Потому что этот голос постоянно фокусирует курильщика *на страданиях* из-за некурения *сейчас*. Да, но когда человек бросает курить, через какое-то время у него уже нет потребности в сигарете и нет страдания! Однако голос не знает об этом, ведь для него нет будущего. Для него то, что не сейчас — смерть. И человек, поддавшись давлению *йецер га-ра*, не может перетерпеть нескольких дней.

Зачастую выясняется, что этот голос появился очень давно, так что концы очень тяжело отыскать. И тогда важно найти и ослабить его локальное проявление.

В вашем диалоге с *йецер га-ра* могут быть помехи, которые могут показаться внешними, но в действительности они также идут изнутри вас. Даже в случае, когда этот голос звучит, как кажется, не внутри вас, а извне, всё равно локализуйте его, найдите, откуда он звучал. Всё приходящее к нам извне — это отражение наличия внутри нас гармонии или её отсутствия. Внешний мир — зеркало нашего внутреннего мира. Когда вы меняете что-то внутри себя, этот мир меняется по отношению к вам.

Очень часто *йецер га-ра* может быть правым по смыслу, но не по форме: недопустимый тон, бесконечные повторения, оскорбления и т. д. Посмотрите упражнение № 14 «Тохеха» и скажите этому голосу *йецер га-ра*: «Ты нарушаешь заповедь Творца. Себе со мной же самым я не позволю так разговаривать!» Любой голос, говорящий с вами в непозволительном тоне, просто не слушайте: он нару-

шает заповедь. И увидите, что у вас внутри появится намного больше мира, намного больше гармонии.

А вот другой пример. Во время упражнения женщина спросила *дурное начало*: «Ты действительно хочешь, чтобы я съела плод?» И оно ответило, что единственное его желание — чтобы этой женщине было стыдно. На вопрос же, зачем ему это нужно, оно призналось: отдалить от Всевышнего.

В такой ситуации надо продолжать задавать вопросы. И в конце концов позиция *йецер га-ра* прояснится: оно считает, что делает что-то хорошее, в чём-то вам сильно помогает, ведя этакую борьбу за справедливость: «Вот ты сделала то-то и то-то не так. Справедливость же требует такую, как ты, носом ткнуть и наказать. А я и есть тот самый борец за справедливость». Выясните у *йецер га-ра*, что же вы сделали не так, за что, оно считает, вас надо наказать подобным образом. Найдите способ сделанное неверно исправить вместе с Творцом. Более подробно об этих методиках позже. Пока мы только знакомимся с *йецер га-ра*.

Приведу ещё типичный диалог. На вопрос другой участницы сеанса о местонахождении змей отвечает, что он у неё в животе, нечто типа кишки: «Я часть тебя, как кишка, ты без меня жить вообще не можешь». Женщина, следуя установке упражнения, освещает это место светом Всевышнего, и змей становится гладким. Но когда свет угасает, змей говорит: «Творец пришёл и ушёл, а я всегда с тобой, и без меня ты не можешь!» Ведь в момент, когда человек съел с дерева познания добра и зла, змей зашёл внутрь. Теперь же надо сделать наоборот: пустить Творца внутрь себя, а змея оттуда выкинуть. Нужно сказать ему: «Это Творец как раз всегда здесь, а не ты».

Тот же факт, что он показывает себя в виде толстой кишки, обусловлен необходимостью доказать, что вы без него жить не сможете. И это выглядит очень убедительно. *Йецер га-ра* всегда действует убедительно. Но тут важно заметить, что если вы действительно поверили ему и идентифицируете себя с ним, то в момент, когда начнёте его убивать, почувствуете, что убиваете самого себя. Это — то, чего оно добивается. Что делать в этой ситуации? Сказать, что *я* — это *я*, а *ты* — это *ты*, и что, если ты умрёшь, это не значит, что я умру. То есть разделить между собой и той частью, фальшивым *Я*.

Но змей, *йецер га-ра*, может оказаться добрячком, может заявлять вам о своём желании добиться того, чтобы вы были лучше и

чтобы вам было лучше. Может говорить: «Я не против путей Все-вышнего, пойдём вместе, я хочу того же самого». Здесь уместно вспомнить античную пословицу «Бойтесь данайцев, дары приносящих». Можно, кстати, задать *йецер га-ра* вопрос: *Если ты такое хорошее, то почему такое грязное?* И вы получите ответ, в чём дисгармония.

Иногда *йецер га-ра* «отказывается» с вами разговаривать. Что делать в этих случаях, поговорим в дальнейшем.

Но пока заметьте: часть вас «отказывается» говорить с вами. ***Так настоящие друзья не поступают.***

Упражнение № 11. Я настоящее и Я фальшивое

Вступление:

После рассмотрения того, что выдаёт себя за свободу, отвлекает нас от свободы, переходим к настоящей свободе. Первое из упражнений на поиск своего Я.

Мы говорим: «Моя рука, моё тело». Это значит, что рука — это не Я? Мы не можем жить без тела, но мы не идентифицируем себя с ним. А как быть с «моими мыслями, моей душой»? Значит ли это, что есть Я и что-то, что принадлежит мне, но это ещё не я? Что же такое Я? Что такое сущностное Я? В чём оно проявляется максимально?

Говорят, что Я — это всё вышеперечисленное вместе. Но допустим, человек потерял, не дай Б-г, руку. Так что, его Я стало из-за этого меньше? Нет. Скорее, надо говорить о духовном аспекте. Безусловно, сущность человека духовна. Исходя из того, что «всё в руках Небес, кроме страха перед Небесами», то есть всё управляется духовными механизмами, кроме морального выбора человека, его желания быть или не быть с Творцом — исходя из этого, можно сделать вывод, что **сущность человека, Я — это то, что производит моральный выбор**, всё остальное приходит уже в результате этого выбора. Это и есть сущность, и это уже не часть меня. Афоризм «Я мыслю, значит, я существую» справедлив, пока речь идёт о существовании. Когда же речь о Жизни, как её определяет Тора, то к интеллектуальному аспекту присоединяется нравственный, вопрос морального выбора. **Я — это тот, кто выбирает.**

К этому же выводу приводит и понимание связи свободы со знанием цели и знанием, как её достигнуть в каждый конкретный момент. Еврейский вариант вышеприведённого афоризма: «Я совершаю моральный выбор, значит, я живу».

Я просыпаюсь утром, выбираю быть с Творцом и говорю: «Здравствуй, Творец, Модэ ани Лефанэйха... (Я благодарен Тебе...)». ⁴⁰ И за этим следует целый поток мыслей, ассоциаций и эмоций, связанных с этой фразой. Но если, проснувшись, я не обращусь к Творцу, пойдёт иной поток мыслей и ассоциаций. В результате вашего выбора, принятия некоего решения в самом начале, происходит планирование всего остального. В течение дня вы решаете, будете ли в данный момент с Творцом или нет — с вытекающими последствиями.

Кроме того мы видим, что у нас есть и *фальшивое Я*. Его называ-

⁴⁰ См. упражнение № 6 «Модэ».

ют *Эго* — это часть вас, возникающая в результате отрыва от Творца и претендующая на отдельное существование от Творца и, часто, от вас. *Эго* хочет доказать вам, что оно-то и есть вы.

Его проблема в том, что оно является как бы захватчиком трона, выставляя вокруг защиту и провозглашая себя царём. Зачастую мы начинаем защищать *ложное Я*. Оно же заявляет, что ежели вы его тронете, то убьёте себя же. Идентифицируя себя с ним, мы уже не меняемся.

Сейчас давайте найдём, где внутри нас находятся *реальное Я* и *фальшивое Я*, посмотрим, как принимается настоящая свобода.

Упражнение:

Итак, закройте глаза. ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Расслабьте мышцы плеч, мышцы спины, мышцы ног и уйдите глубоко-глубоко в расслабление. Расслабление идёт по ногам вверх, в живот, грудь, плечи, руки, мышцы шеи. Расслабление идёт вокруг глаз, носа. Хорошее, приятное расслабление. Сделайте глубокий вдох... Выдох.

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Сфокусируйтесь на присутствии Творца. ТВОРЕЦ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.

Пропустите Его свет через себя, почувствуйте ощущение гармонии, защищённости, любви Творца. ТВОРЕЦ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.

Скажите себе: «Я хочу ощутить, хочу узнать себя, моё Я. Я тот, кто выбирает. Я выбираю быть с Творцом. Я желаю быть с Творцом. Я фокусируюсь на том, чтобы почувствовать Творца. Я знаю, что это самое правильное, лучшее, что я могу сейчас сделать. И я это делаю. Я — это моя воля, моё желание почувствовать Творца. Вот оно настоящее Я — то, которое хочет быть с Творцом, которое знает, что это самое лучшее, что есть, самое правильное для меня». Когда вы говорите эти слова себе — это и есть ваше настоящее Я.

Спросите себя, где это Я. Посмотрите, в какой части вашего тела оно локализовано, имеет ли границы? Найдите его, это Я. И ощутите эту свободу — возможность принятия правильного решения.

Ассоциируйте себя со своим Я.

Скажите: «Я сейчас хочу сфокусироваться на том, что здесь присутствует Творец, и я могу это. Я свободен».

Почувствуйте это.

Скажите себе: «Я могу сейчас быть с Творцом. Это самое лучшее, самое важное, что есть, это ведёт меня к моей цели, я хочу быть всегда с Творцом».

И вот осознание того, что у меня сейчас есть возможность фокусироваться на присутствии Творца здесь и сейчас, и есть свобода. Почувствуйте это. Порадуйтесь, что вы сейчас можете сесть, расслабиться и сфокусироваться только на самом главном, ощутить себя с Творцом, ощутить свою близость к Нему, понять, как можно ещё приблизиться к Нему. В этом и есть максимальная свобода. Почувствуйте удовольствие от этого. Ощутите его. Оно появляется, как от какого-то очень важного дела.

Как мы сказали, свобода — это возможность делать что-то для того, чтобы достичь цели. Сейчас наша цель сфокусироваться на том, что Творец здесь и сейчас.

Скажите себе: «Я могу достигнуть этой цели, я приближаюсь к ней».

Этот процесс очень приятный. Сфокусируйтесь на этом приятном ощущении осмысленности действий, творчества. Настоящая свобода. Хорошо.

Сделаем ещё одно. Найдём своё фальшивое Я, которое сейчас не гармонирует с Творцом. Вы знаете, это часть вас, которая заявляет: «Я — это и есть ты».

Спросите у себя, где это Я?

Поскольку оно не гармонирует с Творцом, оно будет более тёмным, напряжённым, перекрученным.

Спросите у себя: «Где это моё Эго?»

Эгоистические интонации выдают Эго: «Свобода — это когда я делаю то, что я хочу». Оно проявляется либо как требование («Мне нужно!»), либо ещё каким-то образом. Найдите это фальшивое Я. Поговорите с ним, что оно собой представляет? Какие эмоции находятся под ним? Иногда это то самое обыденное Я, которое вы считали, что оно и есть вы. Поговорите с ним. Узнайте о нём как можно больше.

Когда вы почувствовали разницу между настоящим Я и фальшивым и поговорили с Эго, можно выйти из состояния расслабления.

Примечания:

Опишу несколько характерных картин, увиденных людьми, выполнявшими это упражнение.

Один человек сообщает, что его *ложное Я* как бы находилось рядом с телом, оно висело на уровне носа, и это было знакомое ему состояние отвратительного всезнайства. Проблема же состояла в том, что эти эмоции для него очень привычны, а напряжение мышц и связок было настолько велико, что они ощущались жгутами.

Второе *ложное Я* было на уровне диафрагмы.

Другой участник сеанса признаётся, что он не очень чётко представил себе хорошее и плохое. И то, и другое вне него. *Истинное Я* было поближе к свету, а *ложное Я* оказалось темнее и подальше от света. Но когда он находился внутри *ложного Я*, у него не было ужаса, там даже было неплохо(!). Что вполне естественно, ибо человек привык отождествлять себя с *ложным Я*.

А у кого-то *настоящее Я* продиктовано сердцем. На все вопросы к *высшему Я*, у него отвечает сердце.

У некоторых людей *ложное Я* находится в области груди или желудка, а иногда почти открыто ассоциируется со страхами.

Очень часто *ложное Я* — это **гордыня, обратная сторона страха провала, или болезненная заносчивость**. А также другая крайность: ***ложное Я* — это жертва**.

Работая с этими техниками дальше, вы найдёте все перечисленные выше проявления *Эго* (помните, в человеке есть вся Вселенная). Вопрос в том, какое из них вы обнаружили раньше.

Это упражнение очень важно, поскольку **самоидентификация с настоящим Я** позволит вам начать процесс **выхода из Египта** — трансформации *Эго* в одну из частей, которая служит вам и будет являться партнёром Творцу.

Упражнение № 12. Вдох и выдох

Вступление:

Любое из выполненных нами упражнений — это концентрация. И *йецер га-ра*, видя, что уже сделать ничего нельзя, как бы соглашается: «Ну ладно, концентрируйся, но потом расслабимся вместе».

Обращаю ваше внимание на очень принципиальный момент: надо не только научиться концентрироваться на присутствии Творца, но не менее важно научиться и расслабляться, оставаясь с Творцом. Это как с дыханием: одних вдохов недостаточно — вы умрёте, если будете только вдыхать — надо ещё и выдыхать. Выдох — такая же необходимая часть процесса дыхания, как и вдох. То есть **расслабление — это часть работы**. Вы не можете работать, работать, работать без расслабления. Понимая, что расслабление — часть той же духовной работы, вы научитесь расслабляться с Творцом. Самое главное сейчас осознать, что, концентрируясь с Творцом и затем расслабляясь, вы никуда от Него не уходите. Не может такого быть, чтобы человек пришёл на лекцию, семинар по Торе, позанимался энное количество часов, а потом ушёл домой — и на этом Тора закончилась. Творец должен быть везде.

Все вы знаете Стену плача или, как её ещё называют, Котель или Западная стена Храма. Может быть, вам известно, что принято отходить от неё, не поворачиваясь затылком, как бы из уважения. Как-то медитируя там, я спросил: «Творец, а как правильно отходить от Котеля?» Ответ был таков: «*Ты можешь повернуться спиной к Котелю, но только при условии, что при этом ты не поворачиваешься спиной ко Мне*». Уходить нужно тоже с Творцом.

Упражнение:

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Расслабьте мышцы плеч, мышцы спины, мышцы ног и уйдите глубоко-глубоко в расслабление. Расслабление идёт по ногам вверх, в живот, грудь, плечи, руки, мышцы шеи. Расслабление идёт вокруг глаз, носа. Хорошее, приятное расслабление. Сделайте глубокий вдох... Выдох.

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Пожалуйста, опять сфокусируйтесь на присутствии Творца. ТВОРЕЦ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС. Приятное чувство защиты и любви Творца. Он вас любит, вас защищает. ТВОРЕЦ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.

Вы чувствуете, что для того, чтобы фокусироваться на

том, что Творец здесь и сейчас, необходима концентрация, усилие. Это нормально, приложите такое усилие, скажите: «Я хочу сфокусироваться сейчас на присутствии Творца. Это моя свобода выбора». И сейчас вы фокусируетесь на своём Я, на своём высшем Я. «Я — это тот, кто сейчас выбирает. Я — это тот, кто сейчас желает быть с Творцом». Мы выходим на это Я, идентифицируем себя с этим Я. Такое Я постоянно выбирает, а **свобода — это возможность выбрать существование с Творцом. Надо постоянно делать такой выбор.**

Поскольку вы захотели и приложили усилия, вы чувствуете: Я — это та часть, что выбирает существование с Творцом.

Через несколько секунд мы расслабимся, расслабимся вместе с Творцом. Я хочу, чтобы вы остались на уровне своего Я и с Творцом. Делаем это на счёт три: один, два и три.

Разрешите себе расслабиться. Смотрите, чтобы расслабление шло с Творцом. Он даёт вам его. И покой, и весёлость, и лёгкость — всё это тоже от Творца. Поэтому всякий раз, когда вам нужно сфокусироваться, вы можете попросить Творца дать вам больше энергии, больше концентрации.

Мы всегда с Творцом. Сейчас вы можете в этом убедиться. Расслабьтесь с Творцом. Это самое лучшее, самое глубокое, самое надёжное расслабление.

Находясь в состоянии расслабления, сконцентрируйтесь на дыхании. Мы будем дышать вместе с Творцом. Каждый раз, делая вдох, концентрируйтесь на том, что воздух, который вы вдыхаете, — это на самом деле проявление Творца, это живительная сила, данная нам Творцом. Без неё мы не можем. Посмотрите, как приятно, как хорошо, как всё замечательно устроено.

Я вдыхаю — и вот эта сила Творца заходит внутрь меня и оживляет всё. Она даёт мне жизнь, даёт мне силы.

Вдохните несколько раз и сконцентрируйтесь на том, что этот воздух — проявление Творца. Вы вдыхаете в себя кроме воздуха ещё и духовную энергию.

Теперь сфокусируйтесь на том, что выдох — тоже про-

явление Творца. Когда мы говорим, произносим слова, мы делаем это на выдохе. Когда нам надо выйти за рамки самого себя — это тоже делается на выдохе. Выдох очень хорошо можно использовать для общения. И для общения с Творцом тоже. Выдох — тоже с Творцом.

Вы можете сфокусироваться на нескольких вдохах и выдохах и почувствовать, что и вдох идёт с Творцом, и выдох с Творцом. Почувствуйте разницу, но почувствуйте также, что и то и другое — проявления Творца.

Разрешите себе расслабиться вместе с этим дыханием всё глубже и глубже. Глубже и глубже с Творцом.

Это упражнение принесёт вам много сил, восстановит вас. Даже несколько минут в таком глубоком расслаблении с Творцом дают очень много энергии.

Теперь на счёт пять выйдем из состояния глубокого расслабления: один, потихонечку выходим из этого состояния тоже с Творцом, два, три, четыре и пять.

Можно открыть глаза.

Глава шестая

УЗНАЙ САМОГО СЕБЯ

Четвёртая группа упражнений

Эта категория упражнений показывает, что нам помогает в контактах со Всевышним или блокирует связь с Ним.

Упражнение № 13. Единство и детали

Вступление:

Одним людям очень трудно оторваться от повседневных привычек, представлений, они чересчур приземлённы, они все здесь. А есть люди, которые «улетают» моментально, но они очень оторваны от земных забот. Тора же говорит, что мы должны быть и там, и здесь.

Этот подход надо отличать от подходов восточных течений, утверждающих абсолютное единство вкупе с растворением личности в космосе, в окружающем мире, который эти течения рассматривают как некую иллюзию. Тора же утверждает, что **этот мир иллюзорен настолько же, насколько и реален, что Творец сотворил и ежесекундно поддерживает все детали этого мира**, потому видеть Творца в деталях также важно, как и уметь почувствовать Единство. И мы должны уметь и то и другое. Этим мы сейчас и займёмся.

Как и первые упражнения, это связано с ощущением, что Творец здесь и сейчас. Оно отличается тем, что, думая, что Творец здесь и сейчас, мы думаем о Его единстве, что Он проявляется абсолютно во всём, в данном же случае, в данном упражнении нам нужно сконцентрироваться на том, что каждая деталь этого мира — проявление Творца. Каждая граница создана и поддерживается Творцом и необходима для нашего существования. Без постоянной поддержки миллиардов естественных границ от уровня элементарных частиц, клетки до уровня органов, материальных предметов, нас окружающих, жизнь была бы невозможна.

Упражнение:

Положите под руку что-то приятное на ощупь: шёлк, вельвет, что-нибудь пушистое (детскую игрушку, к примеру).

Сейчас расслабьтесь, войдите в расслабление. Расслабьте мышцы плеч, мышцы спины, мышцы ног и уйдите глубоко-глубоко в расслабление. Расслабление идёт по ногам вверх, в живот, грудь, плечи, руки, мышцы шеи. Расслабление идёт вокруг глаз, носа. Хорошее, приятное расслабление. Расслабляются все мышцы головы.

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

*Сфокусируйтесь на дыхании. Сделайте глубокий вдох...
Выдох.*

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Позвольте себе расслабиться ещё глубже.

Сфокусируйтесь на присутствии Творца. ТВОРЕЦ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС. Пропустите Его свет через себя, почувствуйте ощущение гармонии, защищённости, любви Творца. ТВОРЕЦ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.

Сфокусируйтесь:

- на том, что ТВОРЕЦ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС,
- и ещё больше — НА ДЕТАЛЯХ.

Погладьте то, что у вас под рукой, и почувствуйте приятное ощущение на кончиках пальцев, касающихся этого предмета. Это приятное чувство дано нам Творцом.

Сфокусируйтесь на том, что границы созданы и поддерживаются для вас. Приятное ощущение было создано для вас. Сфокусируйтесь на присутствии Творца, проявляющегося в этих границах.

Почувствуйте благодарность Творцу за создание и поддержку этих границ, ибо только они могут создать эту гамму приятных ощущений.

Теперь можно погладить ручку стула, на котором сидим, или свой костюм, платье и ощутить ткань, её шероховатость под нашими пальцами. В этом самом физическом из ощущений (ощущении поверхности твёрдого предмета) — тоже есть присутствие Творца.

Почувствуем, что в каждой детали проявляется Творец, что Он не просто бесконечное, абсолютное единство, но Его проявление мы видим во всех — во всех деталях этого мира.

И поэтому, когда мы представляем себе мебель, которая находится в нашей комнате, или любую иную вещь, часть нашего тела — допустим, те же пальцы — и трогаем

один другим, мы видим, чувствуем проявление Творца. Это даёт нам замечательное ощущение, что проявления Творца можно найти везде.

Почувствуйте любовь Творца, Его защиту. Почувствуйте, что эта любовь и защита возможны именно благодаря поддержанию всех этих естественных границ.

А теперь, оставив эти ощущения внутри себя, можно выйти из состояния расслабления.

Примечание:

Выполнение этого упражнения приводит нас к пониманию и ощущению, что **нет разделения на Творца (который «появляется» в моём внутреннем мире, когда я концентрируюсь на Его присутствии) и «обыденный» мир.**

Способность кончиками пальцев ощутить гладкую шёлковую поверхность и приятные ощущения, которые я испытываю, — это тоже подарок Творца мне. Более того — мне специально дано тело, чтобы я мог оценить гамму приятных ощущений от проявления Творца. Ту гамму, что можно ощутить только через тело.

Если бы этот материальный мир не давал нам уникальные возможности познания Творца, он бы не был создан. То есть красивый цветок, приятное ощущение ткани — да вообще всё, что меня окружает, — это подарок лично мне от Творца, от одного из Его проявлений.

Упражнение № 14. Тохеха — Упрёк**Вступление:**

Тохеха — это упрёк. Тора объясняет нам, что, когда человек ведёт себя неправильно, мы обязаны подсказать ему, что он делает не так, упрекнуть его. Это — часть мицвы «Люби ближнего, как самого себя». Поскольку, поступая неверно, человек себе же сделает хуже, а мы, не упрекнув его, в лучшем случае покажем, что он нам безразличен. Поэтому Тора и предлагает нам избегать такого безразличного отношения.

Для того, чтобы упрёк был не банальным ударом по голове, как это часто случается, а именно исполнением заповеди, должны быть выдержаны определённые параметры.

Прежде всего, необходимо **помнить задачу этой заповеди**. Она в том, **чтобы человек понял, что он делает неправильно, и перестал это делать и начал делать правильно**. Поэтому Тора предупреждает, что при упрёке человеку нужно учитывать следующие аспекты.

1. **Упрекаемый не должен быть в состоянии очень большого раздражения, гнева**. Так как находясь в нём, он вас просто не услышит.

2. Говоря *тохеху*, **мы сами не должны быть в состоянии гнева**. Потому что человек слышит больше интонации, нежели смысл. И если мы скажем правильные слова, но с раздражением, то наш собеседник-оппонент скорее услышит это раздражение и будет в первую очередь реагировать на него. Лучше всего подождать, пока успокоится он, пока мы сами придём в норму.

3. **Тора**, как уже говорилось в первой части, **разрешает критиковать не сущность человека, а только его поступки**. Поэтому рекомендуется вначале сказать собеседнику что-то хорошее о его сущности и только потом о его поступках.

4. **Сделать упрёк предпочтительнее в вопросительной форме**. Примерно так: «Действительно вы поступили так-то и так-то, или я неправильно понял?» Дело в том, что очень часто мы просто неверно воспринимаем ситуацию и собеседник может уточнить, объяснить спорные моменты. Но если мы всё поняли правильно, человеку легче признать свою неправоту в ответ на вопросительное обращение.

Иногда для того, чтобы выполнить мицву *тохехи*, нужно подождать, пока человек успокоится, затем сесть и сказать ему: «Смотри, я совсем не хочу конфликтов, но уже много раз ты делаешь то-то и

то-то, и я тебе высказывал упрёки, поскольку ни я, ни ты не хотим повторения неприятных ситуаций. Что тебе мешает? Почему тебе тяжело прислушаться к замечаниям? Это может помочь тебе больше не совершать подобного». Вы сразу же даёте понять собеседнику, что не хотите с ним ругаться, но наоборот — вы его любите и хотите ему помочь исправиться. Интересно, что человек может дать много полезной информации, как ему помочь исправиться.

Крики типа: «Я (мы) тебе уже сто раз говорил (говорила, говорили)!» — бестолковы изначально, ибо зачем в сто первый раз делать то, что не помогло уже сто раз? Никто не станет на работе выполнять то, что уже многократно не получалось. Вы можете ещё раз повторить прежнее неверное действие, но, убедившись, что оно неправильно, в третий раз его уже так не сделаете, а будете искать иные пути.

Отношения между людьми — одно из самых главных в жизни человека.

Почему же в этом главном мы не ищем продуктивных путей общения?

Люди, как правило, говорят, что заповедь упрёка хорошая, правильная. Но есть ещё один важный момент. Мы сказали, что заповедь «*Люби ближнего, как самого себя*» **прежде всего** подразумевает, что мы должны **научиться любить самого себя**. То есть так же, как мы относимся к другому человеку, так мы должны относиться **к самому себе**. Так же заповедь упрёка относится не только к другому человеку, но и к вам. **Мы должны научиться упрекать себя совершенно таким же способом, как другого.**

Мы делаем это упражнение, чтобы различить качества, именуемые в Торе *йецер га-тов (доброе начало)* и *йецер га-ра*.

Дурное начало часто маскируется под *доброе*, говоря: «Ну как же, я ведь тебя критикую. Без моей критики тебе вообще не жить!» Вопрос в том, как эта критика производится. Если не тем тоном или раздражённо, значит, в вас говорит *йецер га-ра*. И такая критика неправильна.

Надо сказать этой своей части, что вы не будете её слушать, пока она не скажет то же самое другим тоном. Эта «суперкритичная» часть вас не хочет вашего исправления и стремится вас задать, забить, а это уже против Торы. И прежде чем мы начнём это исправлять, мы должны узнать разницу между частью, которая нас критикует ради нашего исправления, и частью, которая хочет нас ударить.

Сейчас мы как раз поговорим с этой, последней, частью, узнаем, откуда она, почему она хочет нас ударить, и скажем, что мы не хотим слушать её, не будем слушать, пока она не изменит тон.

Если вы внутри себя перестанете быть раздражённым, то внутри вас наступит мир. Вам будет намного спокойней, намного легче жить с самим собой.

Перефразируя известный постулат Торы, скажем: «Не делай себе того, чего бы не хотел, чтобы тебе сделали другие!»

Упражнение:

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох. Идём в глубокое, глубокое расслабление.

Расслабьте, пожалуйста, мышцы плеч, мышцы спины, мышцы ног, расслабьте пальцы ног. Глубокое, приятное расслабление.

Расслабление идёт вверх по ногам в мышцы живота, грудные мышцы. Расслабляются плечи и руки. Расслабление идёт вверх по рукам в шею, голову. Расслабляются мышцы головы и лица.

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Глубокое, хорошее расслабление идёт, как волна, вниз к ногам и вновь поднимается по вашему телу.

Сфокусируйтесь на дыхании. Несколько свободных вдохов и выдохов, с каждым из которых вы уходите глубже и глубже в расслабление.

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Пожалуйста, сфокусируйтесь на присутствии Творца здесь и сейчас. Он здесь и сейчас. Творец, Который нас любит, защищает, заботится. ОН ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.

ТВОРЕЦ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.

ТВОРЕЦ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.

А теперь сосредоточьтесь на самой сильной позитивной части себя. Почувствуйте её. Вспомните, что энергию для этой части даёт Творец, и сознательно сфокусируйтесь на этом.

Соедините ощущение присутствия Творца с сильной чертой. Тем самым усильте её до максимума.

А теперь найдите те обычные критические голоса, что особенно вас критикуют. Начните с одного такого голоса. Найдите его в себе.

Спросите у себя: «Где во мне этот голос?»

Или просто вспомните последний случай, когда вы совершили какую-то ошибку и ругали себя за это. Вспомните и воспроизведите тот голос, который всё критиковал.

Если он не выполняет правила тохехи (берёт не тот тон, атакует сущность, стремится унижить), это — ваше йецер га-ра.

Познакомьтесь с ним поближе. Посмотрите и вы увидите, что оно не гармонирует с присутствием Творца. Настоящая тохеха гармонирует.

Спросите у найденного голоса, чего он хочет добиться: исправить ли вас, обидеть ли и т. д. Послушайте, что он скажет вам в ответ.

Объясните, что делать это нужно другими способами.

Послушайте ответ и продолжайте диалог.

Найдите в себе голос позитивной критики, голос вашей сильной части, помогающей вам меняться, а не просто бичевать самого себя.

Предложите вашему критическому голосу трансформироваться в более позитивный. Послушайте, что он говорит в ответ.

Если он соглашается — хорошо.

Если нет — скажите этой части себя, что просто не будете принимать во внимание и выслушивать вещи, выказанные подобным образом.

Примечания:

У некоторых людей позитивные изменения возникают сразу, у некоторых йецер га-ра очень упорствует.

Не забудьте, вы имеете дело с эмоциональными привычками, которые порой складывались годами. Они не уходят за один день. Не унывайте — ни один урок не проходит даром. Даже осознание проблемы — уже шаг к её разрешению.

Это упражнение важно и для налаживания контактов с нашим внутренним ребёнком. Ибо иногда мы позволяем себе говорить своему внутреннему ребёнку такие вещи и таким тоном, как никогда в жизни не позволили бы себе говорить с детьми вне нас. Наш внутренний ребёнок тоже реален и тоже раним. Давайте с ним знакомиться.

Упражнение № 15. Ребёнок внутри нас**Вступление:**

В молитве «Шма, Израэль» Тора указывает, что мы должны сами научиться любить Творца и научить этому наших детей:

«Ве-шинантам ле-ванэйха...»

(«И постоянно повторяй своим детям [о Творце]...»).

Но ведь существует немало бездетных людей, более того, мальчики начинают исполнять заповеди с тринадцати лет — в возрасте, когда у человека ещё нет детей. Тогда о каких детях идёт речь? Из комментариев по этому поводу я хочу привести один, говорящий, что Тора подразумевает ребёнка, который находится внутри нас.

Что это за ребёнок внутри нас?

Его достаточно легко найти, стоит подумать, допустим, что вы сидите на важном, но скучном заседании. Оказывается, какая-то часть вас хочет убежать с него, попрыгать, поребячиться — это такой радостный ребёнок. Иногда мы хотим поребячиться в компании друзей. Иногда эта детская часть в нас появляется, когда мы играем с маленькими детьми.

И другая ситуация, тоже достаточно распространённая. Кто-то говорит вам что-то, и вы обижаетесь, но чувствуете, что это не взрослая, не серьёзная обида. Ведь как взрослый человек вы видите, что либо с оппонента нельзя спросить по-серьёзному, либо сказанное, сделанное к вам не относится, то есть нет рациональной причины для обиды. И тем не менее вы обижаетесь, вернее, внутри вас говорит обиженный ребёнок. Он часть нас.

Упражнение:

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох. Идём в глубокое, глубокое расслабление.

Расслабьте, пожалуйста, мышцы плеч, мышцы спины, мышцы ног, расслабьте пальцы ног. Глубокое, приятное расслабление.

Расслабление идёт вверх по ногам в мышцы живота, грудные мышцы. Расслабляются плечи и руки. Расслабление идёт вверх по рукам в шею, голову. Расслабляются мышцы головы и лица.

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Глубокое, хорошее расслабление идёт, как волна, вниз к ногам и вновь поднимается по вашему телу.

Пожалуйста, сфокусируйтесь на присутствии Творца

здесь и сейчас. Он здесь и сейчас. Творец, Который нас любит, защищает, заботится. ОН ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС. ТВОРЕЦ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.

Пожалуйста, найдите в себе радостного ребёнка. Вспомните ситуацию, когда вам хотелось поиграть, побегать, поребячиться. Спросите себя, где в вас этот радостный ребёнок. Найдите его в себе. Сколько ему лет? Это мальчик, девочка?

Поговорите с ним. Знает ли он, что у мира есть Творец? Знает ли он, что Творец его очень любит? Чувствует ли он любовь Творца?

Если нет, объясните ему, как подобает объяснять детям такого возраста. Дайте ребёнку почувствовать любовь Творца. Внимательно выслушайте его ответы и посмотрите на его реакцию.

Когда вы завершили работу с радостным ребёнком и он почувствовал присутствие Творца и Его любовь, оставьте его рядом: он может помочь вам чуть позже говорить с обиженным ребёнком.

Теперь найдите в себе этого обиженного ребёнка. Спросите себя: «Где во мне обиженный ребёнок? Сколько ему лет? Чем он обижен?»

Если он не появляется сразу, спросите, где он прячется, и попросите его вам показаться.

Когда ребёнок очень обижен, зачастую сначала бесполезно с ним разговаривать. Если позволяет возраст, посадите его на колени. Обнимите его, утешьте. Объясните ему с позиции взрослого человека, что произошло.

Когда он чуть успокоится, спросите, знает ли он, что у мира есть Творец. Выслушайте ответ и, если нужно, объясните ему.

Знает ли он, что Творец его очень любит? Чувствует ли он Его любовь? Чаще всего ответ звучит отрицательный. Расскажите ему о Творце и дайте ему почувствовать любовь Творца. Поскольку он часть вас, передайте ему ту любовь, которую вы научились чувствовать сами. Попросите весёлого ребёнка помочь вам. Иногда дети договариваются быстрее. Убедитесь, что второй ребёнок тоже стал радостным.

Закончите упражнение. Посадите обоих детей к себе на

колени или поставьте рядом. Обнимите их. Пропустите свет и ощущение присутствия Творца и через себя, и через детей. И почувствуйте, что дети как бы растворяются в вас, вы часть одного целого организма.

Теперь можно выйти из состояния расслабления.

Примечания:

Как правило, большинство людей очень быстро находит этих детей внутри себя. Обычно с весёлым ребёнком разговаривать легче, хотя бывает трудно держать его на месте. Объясните ему, что приятное чувство, которое он испытывает, когда бежит, прыгает, играет, это тоже от Творца.

С ребёнком обиженным налаживать диалог труднее, дольше, его иногда надо взять на руки, нужно обнять, успокоить, прежде чем рассказать, что существует Творец. Но как правило дети очень хорошо слушают.

Если ребёнок вами сразу не обнаруживается, можно спросить, где прячется и почему? Безуспешные поиски — показатель наличия у вас проблемы, ведь ваша детская составляющая вам не доверяет.

Существуют части мозга, в которые взрослое знание о Творце не проникает. Поэтому-то мы можем вести себя одним образом, а какая-то часть мозга, в которую более взрослая информация не попала, — совершенно другим. Иногда из-за этого создаётся конфликтная ситуация. Научиться распознавать эти части и разговаривать с ними — важная задача. Начав разговор с детьми внутри себя, заключите с ними мир — и всем будет хорошо.

Иногда бывает так, что взрослый человек предлагает ребёнку послушать рассказ о Создателе, а тот отвечает, что знает ещё больше. Такое случается, когда маленький ребёнок чувствовал присутствие Творца, но потом это чувство убили. Реже такое происходит среди выходцев из бывшего Советского Союза.

Упражнение № 16. «Люби всеми сердцами»

Вступление:

В самом начале молитвы «Шма, Израэль» после слов о единстве Творца сказано:

«Ве-агавта эт Га-Шем Элокэйха бе-хол левавха...»

(«И люби Г-спода, твоего Б-га, всем своим сердцем...»).

Обратим внимание, как написано на иврите *своим (твоим) сердцем*. Вместо обычно используемого слова לִבְךָ лэвха здесь же — לִבְבְּךָ левавха с дополнительной буквой с ב Бэт. Как объясняют комментаторы, вторая Бэт появляется для акцентирования мысли о том, что Всевышнего надо любить **всеми**(!?) сердцами. У человека, говорят они, два сердца. **Сердце** — это символ эмоционального **начала (йецер) человека**, вернее, *начал*: их же, как мы упоминали, два: *плохое/дурное (га-ра)* и *хорошее/доброе (га-тов)*. То есть любить Творца **всеми сердцами** означает: любить как *добрым*, так и *дурным началами*.

Однако сказать это легко, а вот понять и сделать... Сразу возникает вопрос: *Как любить Творца дурным началом?*

Прежде разберёмся, какие наши качества являются следствием желания делать добро, а какие — следствием желания делать зло. Обычно отвечающие на вопрос о позитивных качествах приводят список, включающий *милосердие, любовь к людям, терпение, уважение, умение сочувствовать, щедрость*. А среди негативных качеств, являющихся выражением желания делать зло, называются *жадность, ревность, ненависть, нетерпимость, эгоистичность* и т. д.

Теперь обратите внимание, что когда человеку говорят, что он жадный, ревнивый или злой, то он очень обижается, но как недостаток исправить, не знает. Потому, что **не слышит нас**: его жадность никогда не предлагает быть жадным, его ревность — ревновать. Ни в коем случае! Жадность советует: «Смотри, будь расчётливым. Мир — такая штука, в которой необходимо считать каждую копейку». Злость призывает: «Мир несправедлив, так давай восстанем и восстановим справедливость! И этот поступок нужен, потому что приведёт к справедливости». Нетерпимость говорит: «Будь принципиальным!»

То есть *йецер га-ра* никогда не проявляется как *йецер га-ра*, а всегда маскируется под *йецер га-тов*. Ибо наша душа не хочет делать зло, и *дурное начало*, чтобы овладеть человеком вынуждено убеждать нас, что делает добро.

Вот тут-то и возможно его одолеть. Скажите ему: «Коли ты хочешь сделать добро, давай его сделаем, но немного по-другому».

Наша задача сейчас — найти в себе негативные качества и спросить, что, как им кажется, они для нас делают. Задав этот, казалось бы, странный вопрос, увидите, что **каждое** негативное качество внутри вас ответит, что оно вам очень нужно, что оно несёт позитивную нагрузку и выполняет очень важную, позитивную функцию. Более того, пока вы не найдёте эту позитивную функцию, указанное качество от вас не уйдёт, так как оно считает, что либо вас защищает, либо ещё что-то важное для вас делает.

Поэтому, найдя, предложите этой части мозга: «Поскольку есть Творец, заменим то, что ты делаешь, на ещё более позитивную функцию». Если вы убедительны и знаете, на что поменять, оно согласится.

Упражнение:

Начинаем с расслабления.

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох. Идём в глубокое, глубокое расслабление.

Расслабьте, пожалуйста, мышцы плеч, мышцы спины, мышцы ног, расслабьте пальцы ног. Глубокое, приятное расслабление.

Расслабление идёт вверх по ногам в мышцы живота, грудные мышцы. Расслабляются плечи и руки. Расслабление идёт вверх по рукам в шею, голову. Расслабляются мышцы головы и лица. Расслабляются мышцы вокруг глаз, носа, рта, ушей. Хорошее, приятное расслабление.

Глубокое, хорошее расслабление идёт, как волна, вниз к ногам и вновь поднимается по вашему телу.

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Пожалуйста, сфокусируйтесь на присутствии Творца здесь и сейчас. Он здесь и сейчас. Творец, Который нас любит, защищает, заботится. ОН ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС. ТВОРЕЦ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.

Вначале давайте найдём позитивные качества вашего характера. Выберите одно. Сфокусируйтесь на нём.

Почувствуйте его в себе. Усиьте это чувство. Не идите дальше, пока не почувствовали это качество очень сильно.

Посмотрите, каким образом здесь проявляется Творец.

Наши позитивные качества достаточно просто связать с Творцом. Почувствуйте, что можете испытывать очень позитивные чувства к Создавшему такие хорошие качества.

Найдите в своём сердце любовь к Творцу, Который сотворил все позитивные качества в вас и в других людях. Это ступень номер один.

Почувствуйте, что можете испытывать очень позитивные чувства к Создавшему такие хорошие качества.

Вторая ступень — посмотрите на одну свою негативную черту. Почувствуйте её. Вы её хорошо знаете. Это ваша самая «любимая» негативная черта. Обычно её бывает нетрудно почувствовать. Но не идите дальше, пока вы не почувствовали её.

А теперь спросите у неё, что она делает, какую позитивную роль выполняет? Послушайте, что она говорит. Не перебивайте её. Дайте ей полностью высказаться. Когда-то (а возможно, и сейчас) вы не могли делать, чувствовать иначе.

Теперь посмотрите, известно ли вам, как вы можете заменить её на позитивную черту и более совершенные способы защиты, которые могут выполнять ту же функцию, но уже в модели «Б-г есть, Он здесь и сейчас и Он вас любит».

Обратитесь за помощью к Творцу. Обратитесь за помощью к самым сильным своим чертам.

Спросите негативную черту, как бы она теперь, зная, что есть Творец, хотела поменяться. Если её желание гармонирует с присутствием Творца, дайте ей сделать это.

Если вы ещё не знаете, как её поменять, ничего страшного. Осознание той роли, которую негативная черта играет в вашей жизни, — уже первая ступень. Попросите Творца, и ответ вам будет показан в дальнейшем.

Примечания:

Даже самые негативные черты характера, которые, казалось бы, ничего хорошего не могут дать человеку, говорят: «Да, мы приносим тебе боль. Зачем? Ты сделал что-то плохое, и мы таким образом восстанавливаем справедливость.» То есть человек мстит сам себе за свои ошибки.

Мы никогда не «отрезаем», не «уничтожаем» ни одной части самого себя. Мы перенаправляем ту же энергию (иногда даже на 180 градусов). И в результате получаем доступ к той же энергии, но уже работающей на нас. Это удваивает наши силы.

Глава седьмая

РАЗГОВОРЫ С... БЛОКОМ

Четвёртая группа упражнений: продолжение

Упражнение № 17. Свет и Тьма

Вступление:

В предыдущих упражнениях мы вскользь то тут, то там говорили о *свете Творца*, просили пропустить его или направить на «тёмные» места, связанные с *йецер га-ра*. Теперь побеседуем об этом подробнее.

Интересно, что и в русском языке человека духовного принято называть «светлым человеком». О совершающем же неблагоприятные поступки говорят, как о «тёмном человеке». И не случайно, что духовность мы ассоциируем со светом, а её отсутствие — с тьмой.

Это работает не только на интеллектуальном уровне, где свет ассоциируется с ясностью, чёткостью, пониманием, а тьма — с запутанностью, с отсутствием знаний. Это также работает на эмоциональном и духовном уровнях. Мы сможем в этом убедиться. Когда люди фокусируются на присутствии Творца здесь и сейчас, многие видят свет или какие-то цветовые гаммы.

Упражнение:

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох. Идём в глубокое, глубокое расслабление.

Расслабьте, пожалуйста, мышцы плеч, мышцы спины, мышцы ног, расслабьте пальцы ног и ступни. Глубокое, приятное расслабление.

Расслабление идёт вверх по ногам в мышцы живота, грудные мышцы. Расслабляются плечи и руки. Расслабление идёт вверх по рукам в шею, голову. Расслабляются мышцы головы и лица. Расслабляются мышцы вокруг рта, носа, глаз, ушей.

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Глубокий вдох, выдох — и мы уходим глубже в расслабление. Глубокое, хорошее расслабление идёт медленно, как волна, вниз к ногам и вновь плавно поднимается по вашему телу.

Пожалуйста, сфокусируйтесь на присутствии Творца здесь и сейчас. Он здесь и сейчас. Творец, Который нас любит, защищает, заботится. ОН ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС. ТВОРЕЦ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.

Подумайте о том, что каждую секунду, когда мы фокусируемся на присутствии Творца, мы исполняем заповедь и тем самым создаём положительную духовную энергию. Делая доброе дело, мы можем увидеть, почувствовать духовный свет и внутри себя. Он — проявление Творца.

Найдите этот свет, который появляется, когда мы фокусируемся на том, что Творец здесь и сейчас.

А теперь сфокусируемся на этом свете. Некоторые сразу находят его, а кому-то надо спросить, где он? Надо понять, что это — не Творец, а только его проявление, видимое нами под влиянием нашей фокусировки на присутствии Творца.

И теперь, видя этот свет, давайте пропустим его через своё тело. Пропустим его через голову, через руки, через ноги и посмотрим, как и через какие участки тела он проходит. Обратим внимание, что в одних местах он проходит очень легко, а в других с трудом — и там есть затемнения — или вообще не проходит.

Надо отметить для себя, где у вас тёмные участки, а где светлые.

Заметив для себя разницу между этими участками тела, можно выйти из состояния расслабления.

Примечания:

Есть люди, которым поначалу очень трудно увидеть свет. Однако они чувствуют тепло, когда фокусируются на том, что Творец здесь и сейчас. Исходя из этого, можно пропустить через себя это ощущение тепла, посмотрев, где оно появляется, а где нет.

Можно также пропустить через себя ощущение гармонии. В этом случае мы руководствуемся тем, что есть места в нашем теле, чувствующие себя очень гармонично благодаря ощущению, что Творец присутствует здесь и сейчас, а есть и такие места, что чувствуют отсутствие этой гармонии, напряжённость, зажатость...

Люди отмечают совершенно разный эффект упражнения.

Одни говорят, что свет останавливается, не проходя внутрь. То есть какой-то блок не даёт пройти в самом начале.

Иногда свет проходит через голову и останавливается в шее.

В других случаях блокировка света случается в иных частях тела.

Необходимо понимать, что что-то обязательно происходит: если не то, что мы просим, чего мы ожидаем, так что-либо другое. Например, один человек заявил, что у него ничего в упражнении не получилось. Мы уточнили, что такого не может быть и, значит, получилось что-то другое. И тогда он подтвердил, что был поток света, который, не доходя до его головы, рассеялся, как душ, и прошёл справа и слева от него, не заходя внутрь. То есть блок был даже вне человека, и он не понял, что же произошло на самом деле.

Так что, обращайтесь внимание на происходящее с вами.

Важно ещё заметить, что свет может закрывать, а не открывать. Если свет направлен на вас, то он ослепляет — и вы не видите, что за ним. Это явно не свет Творца.

Людям опытным в дальнейшем часто уже не нужно видеть свет, как «свет»: они просто очень чётко чувствуют присутствие Творца в одних участках тела и отсутствие этого ощущения в других.

Упражнение № 18. Внутренний диалог**Вступление:**

Если Творец — самое лучшее, что существует, если Он — добро, любовь, свет, гармония, тогда почему же есть части внутри нас, которые не пропускают позитивные эмоции, связанные с Ним?

Необходимо знать, что **наш мозг может получить доступ ко всей информации о том, почему мы не даём себе почувствовать все эти проявления Творца**⁴¹. И более того, мы можем получить эту информацию:

- *либо на вербальном уровне как ответ, как слова,*
- *либо на уровне ощущений, эмоций.*

Мы можем спросить себя, почему тот или иной участок тела не пропускает энергию Творца, и получить ответ, то есть поговорить с блоком. Естественно, говоря с блоком, находящимся в районе солнечного сплетения или груди, мы говорим не с солнечным сплетением или с грудью, а с участком мозга, отвечающим за блок в этом месте. Он-то и даёт нам информацию.

Но если всё так просто, почему, например, если есть ощущение боли, не поговорить с нею? *Почему обычные люди не имеют привычки разговаривать сами с собой и выяснять, что же на самом деле вызывает в них блок? Тому несколько причин.*

Первая заключается в том, что *наше общество отучает людей доверять самому себе*. Считается нормальным, когда о том, что с тобой происходит, должны знать специалисты, а сам ты не должен быть в курсе. Уже в раннем возрасте родители учат ребёнка не доверять своим ощущениям. В ответ на его жалобы они говорят: «Нет, ты так себя не чувствуешь».

Вторая причина — страх по поводу такого диалога. Мол, как это так, поговорить с самим собой, мол, только сумасшедшие сами с собой говорят. Однако же такой разговор — ещё далеко не признак сумасшествия. Вопрос в том, *как вы разговариваете, о чём, при каких обстоятельствах?* Мудрецы тоже сами с собой беседуют. И интересно, что мудрец говорит с телом, а у глупца, наоборот, тело — с человеком.

Третья причина — нужно иметь адреса своего обращения. Если, сидя в обществе нескольких человек, вы что-нибудь попросите, ни к кому не обращаясь, маловероятно, что вы получите от-

⁴¹ Это связано с нашим предназначением — быть партнёрами Творцу. Не имея информации о блоке, мы не смогли бы выполнить своей основной задачи.

вет: каждый посчитает, что обращаются к кому-то другому. Но если вы обратитесь по имени, то человек, как правило, даст ответ. То же самое и в диалоге с мозгом и блоками. Обращаться нужно непосредственно к блоку, представив его как можно лучше.

Надо сфокусироваться на участке, не пропускающем Творца. Допустим, это блок в солнечном сплетении. Именно ему и задаём вопрос: *«Блок в солнечном сплетении, почему ты там?»* Помним, что, хотя мы обращаемся не к солнечному сплетению, а к участку мозга, отвечающему за него, разговаривать нужно именно с блоком в солнечном сплетении, причём, представив его как можно лучше: форму, цвет, размеры.

Во-вторых, не нужно ждать молниеносного ответа. Ведь наш вопрос должен быть переведён из слов в сигналы, поступить в нужную часть мозга, она, в свою очередь, должна выяснить информацию и передать её обратно. Иногда это занимает несколько секунд. Поэтому нужно подождать, не пытаясь напрягаться. Потому что напряжение убивает ответ.

Надо максимально расслабиться, сказав: *«Хорошо, считаю до трёх и ни о чём не думаю. Придёт ответ — придут мысли, связанные с этим блоком»*.

Если получаем ответ сразу, очень хорошо.

Но зачастую ответ неразборчив: какое-то слово, да и оно непонятно. Это наше подсознание испытывает нас: пойдём ли дальше?

Тут надо сказать: *«Спасибо за ответ. Я слово услышал, но не совсем понимаю. Дай ещё одно или несколько более понятных слов»*. После этого фокусируемся, задаём вопрос и получаем в ответ ещё несколько слов.

Или воспользуемся методикой свободной ассоциации. *«Что у нас ассоциируется с данным словом, какие предложения, вещи?»* И по ассоциации приходим к ответу.

Иногда происходит и обратное. Не успевает человек подумать, как приходит ответ. И человек такому быстрому ответу не доверяет. Очень важно в данный момент не заниматься самооценкой. Ответ можно проверить позже.

В-третьих, люди очень часто не понимают, когда ответ приходит в виде чувств, говоря, что никакого ответа нет. Зато на следующий вопрос о том, что изменилось, человек признаётся: *«Я вдруг стал ощущать страх»*. Этот-то страх и есть ответ. Мозг выдаёт негативную эмоцию, сидящую, например, в том самом солнечном сплетении. И уже эта эмоция и есть ответ вам.

Если вы задали вопрос раз, другой и не получили ответа, это значит, что **вы его активно блокируете**. Только и всего. Спросите себя: *Каким образом я активно блокирую ответ? Где находится блок, который блокирует ответ на мой вопрос?* И в результате выяснится, **где** и **как** возникает блок.

Например, основной блок может сидеть в солнечном сплетении, а блок, препятствующий ответу, — в голове. У вас в результате вопроса появятся темнота, тяжесть, напряжение в голове. Ваше сознание будет притягиваться к этому месту.

Тогда задайте ему вопрос: *Почему ты блокируешь ответ?* Зачастую блок говорит, что препятствует из-за того, мол, что вам будет страшно, или больно, или неприятно вспомнить какую-то эмоцию. Поэтому вы не хотите её чувствовать. Однако если вы на самом деле хотите её узнать, почувствовать и разблокировать, то вы можете это сделать!

Упражнение:

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох. Идём в глубокое, глубокое расслабление.

Расслабьте, пожалуйста, мышцы плеч, мышцы спины, мышцы ног, расслабьте пальцы ног и ступни. Глубокое, приятное расслабление.

А сейчас расслабление идёт вверх по ногам в мышцы живота, грудные мышцы. Расслабляются плечи и руки. Расслабление идёт вверх по рукам в шею, голову. Расслабляются мышцы головы и лица, мышцы вокруг глаз, носа, рта и ушей.

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Сделайте глубокий вдох и выдох и позвольте себе расслабиться. Глубокое, хорошее расслабление идёт, как волна, медленно вниз к ногам и вновь поднимается по вашему телу.

Пожалуйста, сфокусируйтесь на присутствии Творца здесь и сейчас. Он здесь и сейчас. Творец, Который нас любит, защищает, заботится. ОН ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС. ТВОРЕЦ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.

Пропустите через себя свет Творца.

Обратите внимание на «тёмные» места в вашем организме. Если их несколько, спросите, с какого начать. Вы

услышите ответ, или вы сфокусируетесь на одном из них. Поговорите с этим блоком. Спросите, зачем он там, что он там делает. Задав вопрос непосредственно этому блоку, расслабьтесь, дайте ответу прийти к вам. Не занимайтесь самоцензурой. Любой ответ, даже самый «глупый» или непонятный — это важная информация. Выслушайте ответ.

Если ответ вам непонятен, то продолжайте задавать вопросы. Попросите блок дать вам ещё несколько слов, связанных с первым словом. Или составьте предложение с этим словом.

Если ответ всё ещё непонятен, запишите эти слова, предложения. Дайте себе возможность их обдумать. Затем снова закройте глаза и глубоко расслабьтесь. Задайте ещё вопросы.

Можно спросить напрямую, какие чувства скрываются в данном блоке или за ним. Если вы получили ответ, ощутите это чувство.

*Если ответов нет после того, как вы задали вопрос два-три раза, значит, вы подсознательно **активно** блокируете ответ.*

Спросите себя, как вы это делаете, в каком месте находится этот новый блок. Вы почувствуете напряжение, темноту, или ваш мозг сфокусируется на новом месте. Задайте те же вопросы новому блоку: «Зачем ты там? Что, по-твоему, ты для меня делаешь?» Услышите ответ. Попросите этот блок уйти, чтобы вы смогли проработать негативные чувства под ним.

Иногда блок отказывается говорить с нами потому, что мы не выделяем достаточно времени на его проработку. Или эта часть не считает, что мы достаточно серьёзны в нашем желании измениться. Будьте настойчивы. Ваши блоки — части вас, в конце концов они будут делать то, что хотите вы.

Любой шаг вперёд — это достижение.

Поговорив с блоком, можно выйти из состояния расслабления.

Примечания:

Нас с вами совершенно неправильно учили, что такое сила воли, как ею пользоваться. **Сила воли — это качество характера, похо-**

жее на реактивный двигатель, работающий очень короткое время и могущий нас столкнуть с мёртвой точки, но оно не создано для того, чтобы постоянно проталкивать нас сквозь эмоциональные блоки. И более того, неправильно используя его потенциал, человек не добивается искомого результата, а тут ему ещё напрямую внушают, что у него нет силы воли.

Когда у нас на дороге стоит эмоциональный блок, некая стена, наиболее эффективным оказывается разбор этой стены-блока по кирпичикам. И надо разговаривать с блоком, чтобы понять, откуда он пришёл, почему он в этом месте. Причём часто он выглядит, как абсолютная темнота. Поговорите с этой темнотой. Потрясающие сведения приходят от неё. Спросите, почему так темно? В ответ: «Не хочу, чтобы ты видел. Если увидишь, будет страшно». А на вопрос, из-за чего страшно, скажет, какой это страх.

И будь на то желание человека — темнота уйдёт, а человек увидит, что на её месте находится на самом деле. Как правило, это воспоминания, может быть, очень неприятные. Но человек, поговорив с самим собой и решив, что ему это больше не нужно, может от них избавиться.

Если вам кажется, что стена очень твёрдая и нужна помощь специалистов, обратитесь к ним. Намного легче и проще, когда есть кто-то помогающий, но можно многие вещи сделать и самому. Тем более мы теперь с вами знаем, что никогда не бываем одиноки, что Творец всегда с нами, помогает нам и мы всегда можем попросить его помощи.

Упражнение № 19. Гештальт

Вступление:

Термин *гештальт* используется одним из направлений психологической науки *гештальт-терапией*, работающей с эмоциями. В дословном переводе с немецкого он значит *фигура*. *Гештальт* — это эмоция, заслоняющая собой все остальные, являющиеся фоном для них.

Иногда для проработки блоков или страхов необходимы дополнительные инструменты. Один из них — *гештальт-диалог*.

Техника *гештальт-диалога* заключается в том, что, разговаривая с какой-то своей частью, для лучшего понимания, что эта часть представляет, мы можем вообразить себя этой частью. Например, говоря с нашим блоком в солнечном сплетении, мы можем не только получать ответы от блока, но и представить, что сами являемся блоком, разговаривающим с человеком.

То же самое когда мы ведём внутренний диалог с людьми, прорабатывая, например, страх провала или отверженности. Каждый человек, представляемый нами, — часть нас. Объясню подробнее.

Представьте, что у вас был конфликт с каким-то человеком и вы сильно пострадали. Даже если этого человека уже нет в живых, или его нет рядом, или вы выросли, изменились, тем не менее, вспоминая о конфликте, вы можете почувствовать ту же боль, тот же стыд, гнев и прочие эмоции.

Но тогда правомерен вопрос: *Поскольку другого человека уже нет в сфере вашей деятельности, где же существует конфликт?*

Ответ: *В вас*. Частично в сознании, частично в подсознании, частично в вашем теле.

Где этот конфликт должен быть решён?

Да там же, в вас.

Как может существовать конфликт, если реального человека уже нет?

Наша память воспроизводит его таким, каким он был тогда. Более того, поскольку в человеке есть всё, что существует во Вселенной, в вас есть части, соответствующие тем частям человека, с которыми вы были в конфликте.

Поэтому в состоянии глубокого расслабления можно сыграть в такую игру.

Представьте себе этого человека и поговорите с ним.

Представьте себя этим человеком и ответьте себе на ваше заявление.

После этого можете стать самим собой и продолжить диалог. В результате него внутренний конфликт может разрешиться.

Искусство внутреннего диалога — будь то с каким-то блоком или с какой-то частью вас — очень помогает людям в жизни. Во-первых, понять другого человека, его ощущения, его мотивацию, а во-вторых, наладить контакт, поменять ситуацию. Вот пример.

Дочка вспоминает, что страх провала появился в том числе из-за конфликта с мамой.

Дочка: Мама, то, что ты сделала, вызывает у меня чувство, что я ничего не могу, что я ничто. Ты этого хотела?

Дочка становится мамой и отвечает.

Мама: Ты что?! Нет, конечно. Я за тебя боялась.

Дочка: Но получилось то, что получилось.

Мама: Я сожалею, но нас так учили.

Дочка: Я понимаю тебя, я знаю, какая была бабушка, и хорошо могу представить, как тебя воспитывали.

Ещё несколько подобных «перемен мест» и — конец диалога.

Дочка: Я тебя прощаю.

Мама: Спасибо.

Дочка: Я научилась чувствовать присутствие Творца и хочу передать тебе этот опыт.

Передаёт маме свет Творца и ощущение Его присутствия.

Мама: Это приятное ощущение. Но непривычное...

Через некоторое время дочка сообщает, что мама начинает меняться под влиянием этого чувства.

Интересно, что, прорабатывая в себе подобные части, человек влияет не только на свой внутренний мир (что понятно), но также и на реального живого человека, с которым у него был конфликт.

Итак, в чём **основные задачи** подобных диалогов?

1. **Понять точку зрения оппонента.**

2. **Понять, откуда она** (по причине воспитания, круга общения, личных интересов).

3. **Высказать человеку, какие чувства вызывают в вас его поступки. Посмотреть, понимает ли он, что делает.**

4. **Определить свою новую позицию:**

а) я не жертва, **я человек с душой, созданной Творцом** совершенной с предназначением раскрыть свой потенциал и принести в мир духовный свет Творца;

б) **мы вместе с Творцом сделаем всё**, чтобы разрешить этот конфликт;

в) поскольку все эти люди — часть меня, **я не хочу держать в себе части, которые будут критиковать меня не так, как положено Творцом**, и тем более издеваться надо мной;

г) я готов отпустить боль, причинённую мне ранее, и негативные эмоции, с ней связанные, (нет смысла их держать) и изменить ся. **Я готов простить. Других и себя.**

Обычный ответ на вопрос, зачем нужно держать боль: чтобы не причинили ещё больше боли. Но ведь это не помогает — наоборот, появляется «любимая мозоль», на которую нередко наступают.

Другой вариант ответа: «держат боль до Высшего Суда», чтобы показать, как это было несправедливо, другими словами, это обида, непрощаемая обида. Но на поверку это Эго. Потому что Творец уже всё знает. Не нужно ничего держать.

5. Завершить конфликт лучше всего прощением за ошибки себя и других. Потому что ты изменился, ты уже другой. Держась за старые обиды, ты только причиняешь боль себе и любящим тебя людям. И в конце обе части — и ты, и твой оппонент — способны пропустить свет Творца и меняться под влиянием этого света.

* * *

Упражнение «Гештальт-1»:

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох. Идём в глубокое, глубокое расслабление.

Расслабьте, пожалуйста, мышцы плеч, спины, ног, расслабьте пальцы ног. Глубокое, приятное расслабление.

Расслабление идёт вверх по ногам в мышцы живота, грудные мышцы. Расслабляются плечи и руки.

Расслабление идёт вверх по рукам в шею, голову.

Расслабляются мышцы головы и лица.

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Глубокое, хорошее расслабление идёт, как волна, вниз к ногам и вновь поднимается по вашему телу.

Пожалуйста, сфокусируйтесь на присутствии Творца здесь и сейчас. Он здесь и сейчас. Творец, Который нас любит, защищает, заботится. ОН ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС. ТВОРЕЦ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.

Пропустите через себя свет Творца.

*Представьте себе кого-то, с кем бы вы хотели поговорить. Задайте вопрос для разрешения **несложного** кон-*

фликта. Помните, умение диалога — это навык, вырабатывающийся на практике. Не начинайте с самого сложного. Начинайте с простого.

Итак, представьте себе этого человека. Как он одет, как он выглядит. Обратите внимание на детали.

Задайте ему тот вопрос, который вы хотели задать.

Или скажите то, что хотели высказать.

А теперь мысленно пересядьте в его кресло и станьте этим человеком.

Будучи им, посмотрите на себя. Услышьте вопрос. Не спешите. Ощутите, что вами двигало, какие у вас были мотивации, почему вы так поступали, что вы чувствовали и т. д. Ответьте ему.

А теперь опять пересядьте и станьте самим собой. Выслушайте ответ и продолжайте диалог.

Опять поменяйтесь местами и ответьте. И опять станьте собой и выслушайте ответ.

Теперь, когда вы лучше понимаете своего оппонента, продумайте более подходящую стратегию своего поведения.

Помните, что вы человек, созданный с уникальной душой, и Творец здесь и сейчас.

Продолжайте диалог, пока не добьётесь мира и хотя бы каких-то сдвигов в отношениях.

После этого можно выйти из расслабления.

Примечания:

Очень часто возможность оказаться в шкуре другого человека в европейской традиции называется «побывать в его ботинках». Она представляет людям неожиданные ракурсы, глубинное понимание и прочувствование мотиваций другого человека. Это даёт возможность говорить с человеком по-иному.

Пример одного из моих учеников. Он меняется, а близкий ему человек к этим переменам относится критически и всё время пытается логически доказать свою правоту. Так вот, когда мой ученик стал этим человеком, он почувствовал, что за всей этой логикой на самом-то деле стоит страх. Страх потерять любовь близкого человека, исходивший из установки, что «он теперь другой и меня больше любить не будет». Страх потерять уважение, влияние. После *гештальт-диалога* была определена новая стратегия — не пытаться учиться как более логично доказать свою правоту, но напротив — сказать, что он его, этого близкого человека, любит и будет любить, и

уважать тоже будет. Сказать не с позиции *сверху вниз*, но так, чтобы человек понял и мог принять.

В этом упражнении **вы развиваете два сложных для многих искусства. Первое — искусство гештальта, ощущения себя другим человеком. Второе — искусство новых стратегий диалога.** Поэтому не завышайте своих ожиданий. Разве что, если хотите разочароваться. Идите медленно. Просите советов у Творца о каждом следующем шаге.

Как лучше всего это сделать?

Через своё истинное Я.

* * *

Упражнение «Гештальт-2»:

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох. Идём в глубокое, глубокое расслабление.

Расслабьте, пожалуйста, мышцы плеч, мышцы спины, мышцы ног, расслабьте пальцы ног и ступни. Глубокое, приятное расслабление.

Расслабление идёт вверх по ногам в мышцы живота, грудные мышцы. Расслабляются плечи и руки. Расслабление идёт вверх по рукам в шею, голову. Расслабляются мышцы головы и лица.

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Глубокое, хорошее расслабление идёт, как волна, медленно вниз к ногам и вновь поднимается по вашему телу.

Пожалуйста, сфокусируйтесь на присутствии Творца здесь и сейчас. Он здесь и сейчас. Творец, Который нас любит, защищает, заботится. ОН ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС. ТВОРЕЦ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.

А теперь давайте найдём в себе самую сильную позитивную черту характера.

Несколько ещё более расслабляющих вас вдохов и выдохов — и вы уходите в ещё более глубокое расслабление.

Почувствуйте эту черту, почувствуйте её энергию, её силу.

Сфокусируйтесь только на этом чувстве. Дайте ему заполнить себя как можно больше. Фокусируйтесь на нём несколько секунд.

Теперь обратите внимание на тот факт, что поскольку

эта черта в вас наиболее исправлена, она даёт вам наиболее сильное проявление Творца в вас.

В своём уме, фокусируясь на присутствии Творца здесь и сейчас, подключите эту черту, это чувство к Его Энергии. Теперь она получает доступ к Бесконечному Источнику Энергии.

Почувствуйте усиление энергии в этой черте. Доведите это ощущение до максимума того, что вы можете себе позволить.

Пропустите через себя свет Творца. Посмотрите, где он проходит, а где тёмные места или же напряжение, неудобство, перекрученность.

Поговорите с этим блоком. Спросите, зачем он там, что он там делает. Задав вопрос непосредственно этому блоку, расслабьтесь, дайте ответу прийти к вам. Не занимайтесь самоцензурой. Любой ответ, даже самый «глупый» или непонятный — это важная информация. Выслушайте ответ.

Если вы блокируете ответ, найдите, где находится второй блок. Как во время упражнения на внутренний диалог.

Когда вы чувствуете, что блок начал с вами разговаривать, но ещё не до конца вам понятен, станьте этим блоком. Скажите себе: «Я хочу сейчас стать этим блоком». Перенесите своё Я в этот блок.

Начните разговаривать с собой с позиции этого блока: «Я — блок там-то и там-то, я нужен потому-то и потому-то», — и продолжайте говорить о себе как о блоке. Что вы делаете, как вы помогаете, как возникли и т. д. и т. д.

Не выходя из состояния блока, услышьте ответ вам человека. Какие у него возражения на ваше заявление? Насколько они для вас как блока убедительны?

Если аргументы человека убедительны и он направляет на вас свет Творца, то почувствуйте, как вы начинаете меняться.

Во что бы вы хотели превратиться в модели «Б-г существует»?

Если аргументы человека неубедительны, скажите почему и выслушайте ответ.

А теперь станьте самим собой. Проанализируйте информацию, которую вы получили от блока. Появилась ли информация, которой вам не хватало?

Если нет, задайте дополнительные вопросы.

А теперь подключите ваше ресурсное состояние, вашу самую сильную черту, соединённую с ощущением присутствия Творца здесь и сейчас. Посмотрите, как данная черта может помочь вам проработать этот блок.

Почувствуйте трансформацию внутри этого блока.

Теперь можно выйти из состояния расслабления.

Примечание:

Упражнение на *гештальт* блока очень важное, но зачастую промежуточное. Поэтому пойдём дальше.

Глава восьмая

ЧТО ЖЕ ПОД БЛОКАМИ?

Четвёртая группа упражнений: продолжение

То, что мы очень часто блокируемся такими отрицательными чувствами, как раздражение, гнев, свидетельствует, что под блоками находятся те самые негативные эмоции, те самые страхи, первичные страхи, о которых шла речь в первой части.

И если вы вышли на один из таких страхов, то самое простое упражнение, которое можно сделать, это сфокусироваться на присутствии Творца здесь и сейчас и спросить себя, нужен ли мне этот страх, могу ли я разрешить себе его отпустить?

Возможно, эти страхи появились у вас в детстве. Вы можете попросить себя показать, где они зародились. Если вы это сделали успешно, то появляется *внутренний ребёнок*, с которым можно поговорить так, как мы разговаривали в упражнении № 14 «Ребёнок внутри нас».

Поскольку вы начали работать с фундаментальными блоками, будьте терпеливы и отмечайте свои успехи на каждом шагу.

Помните, что страх провала и его «родственники» могут проявиться в виде перфекционизма, голоса внутри, говорящего, что ты сделал так мало, а надо было намного больше. Или в виде прямого страха: «Нас же так много — от всех не избавишься!»

Иногда страх применяет другую тактику: «Если ты меня убережешь, то ты не будешь совершенствоваться, ибо ты растёшь потому, что боишься провалиться».

Ложь это чистой воды. Совершенствоваться и расти вы будете ещё быстрее: у вас же есть фантастическое творческое начало. Без страха и в партнёрстве с Творцом оно получает полную свободу действия.

Страх провала может заявить вам, что в случае избавления от него вы должны будете взять на себя слишком много и тогда уж точно провалитесь, так что лучше «сиди и не рыпайся». Ответ на такие аргументы понятен. Вы не должны бросаться в другую крайность. Без страха действительно можно сделать больше, но ровно столько, сколько вы захотите.

Иногда страхи имеют более глубокие корни, они уходят в детство и связаны со множеством поступков и происшествий. **Распутывайте их по одному.**

Очень важно помнить, что рациональная работа с эмоциями недостаточна. Мы работаем с **чувствами**. Если вы их не ощутили, если вы не поменяли внутренние ощущения, вы можете в деталях «знать», какие это чувства и как они появились, но поскольку вы их не проработали, ваш внутренний мир изменится очень мало.

Перед упражнением со страхом провала мы сделаем ещё одно очень важное упражнение на ресурсное состояние.

Упражнение № 20. Духовное ресурсное состояние**Вступление:**

Душа человека — *Я (моя сущность)* — создана Творцом совершенной: Творец не создаёт несовершенных вещей.

Необходимость роста, исправления ошибок не меняет этого факта. Когда ребёнок идёт в школу, мы на сто процентов знаем, что он будет совершать ошибки. Значит ли это, что он провалившийся человек? И даже если он чувствует себя несчастным после очередной неудачи, мы всё равно понимаем, что она никак не влияет на его человеческие достоинства. **Творец, посылая нас в школу жизни, тоже заранее знал, что мы будем делать ошибки.** Ну и что? Это никак не делает нас менее достойными людьми. Помните, **сам факт, что вам не нравится тот или иной поступок, говорит, что он не соответствует вашей сущности.**

Упражнение:**ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.**

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох. Идём в глубокое, глубокое расслабление.

Расслабьте, пожалуйста, мышцы плеч, мышцы спины, мышцы ног, расслабьте пальцы ног и ступни. Глубокое, приятное расслабление.

Расслабление идёт вверх по ногам в мышцы живота, грудные мышцы.

Расслабляются плечи и руки. Расслабление идёт вверх по рукам в шею, голову. Расслабляются мышцы головы и лица.

Сделайте глубокий вдох, выдох. Разрешите себе уйти глубже в расслабление.

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Глубокое, хорошее расслабление идёт, как волна, вниз к ногам и вновь поднимается по вашему телу.

Пожалуйста, сфокусируйтесь на присутствии Творца здесь и сейчас. Он здесь и сейчас. Творец, Который нас любит, защищает, заботится. ОН ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС. ТВОРЕЦ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.

Сосредоточьтесь на самой сильной позитивной части себя. Почувствуйте её. Вспомните, что энергию для этой части даёт Творец, и сознательно сфокусируйтесь на этом.

Соедините ощущение присутствия Творца с сильной чертой. Тем самым усильте её до максимума.

Скажите себе: «Я — душа, сотворённая Творцом уже изначально совершенной. Моё фундаментальное чувство собственного достоинства не зависит от успехов или ошибок. Оно данность».

Найдите своё настоящее Я. Скажите себе: «Мне ничего сейчас не нужно делать, чтобы изначально иметь абсолютную ценность и связанное с ней чувство абсолютно-го достоинства. Мне это нужно только осознать. Моё собственное достоинство является данностью, существующим фактом. Только потому, что Творец создал меня таким. Моя душа уже уникальна и совершенна».

Также найдите в себе это спокойное, уверенное чувство. Оно очень хорошо гармонирует с присутствием Творца, в нём не должно быть ни капли гордыни.

Упражнение № 21. Страх провала

Вступление:

Из восьми описанных выше страхов одним из самых типичных является **страх провала или потери собственного достоинства**. Как реакция на него — появление гнева по отношению к самому себе: «Как я мог?!» **Компенсациями** на этот страх являются **гордыня, грубость, перфекционизм**. Наличие этих чувств всегда свидетельствует о наличии страха провала.

Симптомы этого страха включают:

- *боязнь начать что-то новое* («вдруг провалюсь»);
- *боязнь «успеха»* («выше поднимешься — дольше падать»);
- *боязнь взять на себя ответственность;*
- *чувствительное самолюбие и т. д.*

Понятно, что человек не обязательно чувствует все из них. Но это один из самых разветвлённых страхов. Подумайте, сколько раз в жизни вы боялись провалиться.

Победить его, **доказав**, что вы умеете что-то делать, невозможно: он, отступив, останется. Чтобы по-настоящему избавиться хотя бы от части этого страха, должно знать, что ваше человеческое достоинство является безусловной данностью, потому что вы созданы *по образу и подобию* Творца. При этом под способностью *знать* мы понимаем знания в тораническом смысле, подразумевающие не только интеллектуальный уровень, но и акциональный (действие), и эмоциональный.

Упражнение:

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох. Идём в глубокое, глубокое расслабление.

Расслабьте, пожалуйста, мышцы плеч, спины, ног, расслабьте пальцы ног. Глубокое, приятное расслабление.

Расслабление идёт вверх по ногам в мышцы живота, грудные мышцы. Расслабляются плечи и руки. Расслабление идёт вверх по рукам в шею, голову. Расслабляются мышцы головы и лица.

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Глубокое, хорошее расслабление идёт, как волна, вниз к ногам и вновь поднимается по вашему телу.

Пожалуйста, сфокусируйтесь на присутствии Творца здесь и сейчас. Он здесь и сейчас. Творец, Который нас любит, защищает, заботится. ОН ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.

ТВОРЕЦ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.

Сосредоточьтесь на самой сильной позитивной части себя. Почувствуйте её. Вспомните, что энергию для этой части даёт Творец, и сознательно сфокусируйтесь на этом.

Соедините ощущение присутствия Творца с сильной чертой. Тем самым усильте её до максимума.

Моё достоинство — это данность из-за того, что я создан Творцом.

Теперь давайте найдём страх провала.

Спросите себя, где он — этот страх провала — внутри нас, в каком месте тела вы его ощущаете. Почувствуйте его.

Спросите его, когда, в какой ситуации он появился.

Вернитесь в памяти к этой ситуации. Постарайтесь вспомнить её как можно лучше. Если вам трудно это сделать, идите от обратного. Вначале вспомните ситуацию, а потом почувствуйте ощущение страха.

И теперь посмотрите на неё уже более объективно сегодняшними взрослыми глазами. Посмотрите, что произошло на самом деле. Затем поговорите с ребёнком или подростком, объясните ему, что происходит.

Спросите, знает ли он, что есть Творец? Знает ли он, что Творец его любит? Знает ли он, что он хороший человек, несмотря на ошибку или ситуацию, в которую он попал?

Если эта конфликтная ситуация создалась не по его вине, то понимает ли он человека, с которым у него конфликт. Используйте гештальт-диалог для того, чтобы понять другого человека.

Дайте ему почувствовать любовь Творца, чувство собственного достоинства и уберите страх провала в этом конкретном случае. У вас есть свобода выбора. Скажите этому страху, чтобы он ушёл. Замените его на чувство спокойствия, уверенности и присутствия Всевышнего. И можно выйти из состояния расслабления.

Примечания:

Большинство людей успешно находят страх провала. У многих он начинается в детстве. Мама накричала, папа наказал... Иногда он — страх — появляется дидактически (то есть по законам обрат-

ной логики: если это так, то то этак): мама проводит со мной слишком мало времени, папа тоже не обращает внимания — значит, я недостойн его, недостойн любви, значит, я изначально провалившийся человек. Отсутствие внимания ребёнком воспринимается более болезненно, чем негативное внимание. Поэтому ребёнок шалит, проказничает, делая всё, чтобы привлечь к себе. Для него отсутствие настоящего внимания — сильная эмоциональная боль.

Нередко воспоминания о страхе провала отправляют людей в школу, где педагогические приёмы некоторых учителей оставляли желать лучшего. Иногда возвращают в юношеские годы, к неудачам в компании. Иногда приводят в более зрелый возраст с проблемами работы, семьи. Вам это знакомо?

Большинство из нас имеют многочисленные страхи провала во всех этих периодах жизни. Вопрос в том, какой страх придёт первым и в каком порядке эти страхи прорабатывать? Ваше подсознание подскажет ответ. Иногда он приходит в символических картинках. Если вы их понимаете плохо, попросите мозг перевести картину в слова и чувства. Старайтесь прорабатывать их не на уровне образов, а на уровне реальных чувств.

Страхи любят выступать вместе. Одна и та же ситуация (например, ссора с другом) может вызвать и страх провала, страх отверженности, и страх потери контроля. Работайте с ними по одному. **Проблема в том, что ваше *йецер га-ра* может попытаться подсунуть все страхи вместе, чтобы вы захлебнулись и перестали работать.**

Если работа становится слишком сложной, то вам нужен помощник. Очень часто вы прорабатываете одну ситуацию и просите страх уйти, а подсознание фокусирует вас на другой ситуации, где появляется этот страх. И оказывается, что нужно прорабатывать несколько жизненных коллизий для того, чтобы начать ощущать результаты. Это нормально.

Глава девятая

КУЛЬТУРНЫЙ ОТДЫХ ПО-ЕВРЕЙСКИ

Пятая группа упражнений: Шабат

Каждый еврейский праздник — это не преданье старины глубокой. **Еврейский праздник — свидетельство возможности для духовного роста именно в данный момент**, то есть он означает, что в мире появилась духовная энергия, приходящая постоянно через определённый временной период. Человек, знающий, что это за энергия, может воспользоваться такой возможностью для своего духовного роста.

Упражнение № 22. Шабат

Вступление:

Это упражнение посвящено отдыху. Но как вы увидите, не совсем обычному отдыху. Лучше всего делать это упражнение в сам шабат. Можно и в ближайший к шабату день, например, в пятницу, когда энергия шабата приходит. Главное понимать, что вся духовная энергия отдыха приходит к нам от шабата. Но эффект будет меньше, чем, естественно, в шабат.

Упражнение:

Итак, ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох. Идём в глубокое, глубокое расслабление.

Расслабьте, пожалуйста, мышцы плеч, мышцы спины, мышцы ног, расслабьте пальцы ног и ступни. Глубокое, приятное расслабление.

Расслабление идёт вверх по ногам в мышцы живота, грудные мышцы.

Расслабляются плечи и руки. Расслабление идёт вверх по рукам в шею, голову. Расслабляются мышцы головы и лица. Расслабляются мышцы вокруг глаз, носа, рта, ушей.

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Глубокое, хорошее расслабление идёт, как волна, медленно вниз к ногам и вновь поднимается по вашему телу.

Несколько приятных вдохов и выдохов — и вы погружаетесь глубоко-глубоко в расслабление.

Пожалуйста, сфокусируйтесь на присутствии Творца здесь и сейчас. Он здесь и сейчас. Творец, Который нас любит, защищает, заботится. ОН ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС. ТВОРЕЦ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.

Теперь сфокусируйтесь, пожалуйста, на энергии шаббата.

Скажите себе, что вы хотите открыть себя для энергии этого дня, хотите почувствовать её.

Вам ничего не нужно делать. У вас есть свобода выбора. И сейчас в состоянии глубокого расслабления вам нужно только пожелать почувствовать энергию шаббата. Скажите себе: «Я хочу почувствовать энергию Шаббата».

Внутренне откройте себя этой энергии и посмотрите, что вы почувствуете. Побудьте с этим чувством некоторое время...

*А теперь продолжим. Очень многие ощущают сразу **необычное** чувство покоя. Почувствуйте этот покой. Глубокий, глубокий покой. Почувствуйте энергию покоя, энергию выделенности этого дня. Творец хочет, чтобы мы находились в состоянии этого покоя. Этот покой — подарок от Творца.*

Теперь почувствуйте разлитую в мире энергию добра. Добра, при котором справедливость торжествует, а гармония становится наиболее очевидной, проявляется наиболее полно и заполняет мир. Почувствуйте эту гармонию.

Почувствуйте этот покой в любви. Чувство любви и покой любви. Творец нас безумно любит.

Покой в том, что мы сейчас выполняем волю Творца. Покой в том, что мы сейчас расслабляемся и делаем именно то, что хочет Творец мира. В этом добровольном служении Творцу ещё больше покоя, поскольку и Творец хочет, чтобы у нас был покой, и мы хотим того же. Покоя, понимания того, что это истина.

Покой в доверии к этой информации, доверии к тому, что есть Творец. Он сейчас хочет, чтобы мы отдохали, и поэтому мы сейчас можем себе позволить полностью отдыхать.

Покой в разлитом повсюду ощущении умиротворённости. Ощущении умиротворённости и благодаря этому —

беззаботности. Потому что ничего сейчас не нужно делать, а только почувствовать эту энергию покоя, подаренную нам Творцом.

Покой в безмятежности. И сейчас, когда вы уходите всё глубже и глубже в состояние покоя, послушайте вот эту замечательную внутреннюю тишину, покой в тишине. Насладитесь этой внутренней тишиной.

Покой в безопасности. Почувствуйте себя в абсолютной безопасности, поскольку Творец сейчас внутри вас, вокруг вас, вне вас — Он везде. Он хочет этого покоя. Почувствуйте этот покой в безопасности. Абсолютный покой, совершенный покой. Покой, который угоден Творцу. И вы осознаёте сейчас, что он от Творца.

И в благодарность за него, за то, что Творец даёт нам такое глубокое, глубокое чувство умиротворения и покоя (а мы понимаем, что это идёт именно от Творца, именно из-за связи с Творцом мы можем получить такое), в благодарность мы будем освящать Имя Творца, мы будем выделять Имя Творца.

Это значит, что, фокусируясь на том, что Творец здесь и сейчас, мы чувствуем ощущение выделенности, святости, что этот день тоже выделен и свят для нас.

Фантастическое чувство покоя. Вы можете насладиться им, посидеть несколько минут, столько, сколько хотите. Вы почувствуете, что ваши духовные энергетические батареи «заряжаются» тем, что вы находитесь в состоянии абсолютного покоя.

После этого можно выйти из состояния глубокого ослабления, но чувство покоя, мира останется внутри вас.

Примечания:

Может быть, кого-то удивит, но опорные слова для упражнения мы взяли из субботнего варианта молитвы «Минха», которую проносят в шабат после обеда, из главной её части «Шмонэ-эсре»*. Мы попросили вас сфокусироваться на каждом из этих слов, почувствовать именно то, что мудрецы хотели, чтобы мы почувствовали:

«День покоя и святости даровал Ты своему народу. Аврагам [это архетип хэседа-милосердия] — ликует, Ицхак [архетип цедека-справедливости] — торжествует, Яков [архетип тиф'эрата — красоты и гармонии] и сыновья его обретают в этот день покой в любви

и добровольном служении Тебе, Покой в истинной вере, покой в мире и безмятежности, беззаботности, тишине и безопасности. Безопасность и покой совершенные, которые угодны тебе. Осознают сыновья Твои и поймут, что их покой от Тебя. И в благодарность за свой покой будут освящать Твоё Имя».

Глава десятая

ТАКОЕ НЕОПИСУЕМОЕ СТЕЧЕНИЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ

Пятая группа упражнений: Ханука

Ханука — это праздник победы над духовной ассимиляцией. Сделаем несколько упражнений, связанных с этим праздником.

Упражнение № 23. Чудо Хануки

Вступление:

Всем известно, что *Макаби**, разгромив *эллинистов** и греко-сирийцев и освободив Храм, попытались зажечь Менору, которая должна гореть постоянно. Но тут они обнаружили, что не осквернено масло только в одном маленьком запечатанном печатью первосвященника сосуде, но его хватало всего на один день горения Меноры. И Макаби принимают решение зажечь масло из этого единственного сосуда: пусть горит хотя бы сутки, но горит. Оно же горело восемь дней!

В связи с этим вопрос (который люди, *не знающие* еврейской традиции, даже не задают): *Зачем, собственно, нужно было чудо?*

Во-первых, по еврейскому закону, открытым, осквернённым маслом можно пользоваться для общественных целей. Для личного жертвоприношения оно не подходит, а для общественного — пожалуйста. А такого масла было сколько угодно. Это — раз.

Во-вторых, допустим, Макаби волновала ритуальная нечистота, связанная с прикосновением к маслу нечистого человека, в том числе прикасавшегося к мёртвому телу. Но после битвы они сами были в состоянии духовной нечистоты. А как только человек, находящийся в статусе духовной нечистоты прикасается к сосуду с маслом, в тот же миг оно становится ритуально нечистым. Так что в этом смысле масло, которое они нашли и зажгли, было не лучше, чем всё другое масло, найденное в Храме.

Тогда зачем вся эта радость в связи с находкой закрытого флакончика? Макаби волновала нечистота сосудов и масла, связанная с его использованием в идолопоклоннических целях. Такое масло освятить нельзя. **Запечатанный печатью первосвященника флакончик гарантировал неприменение масла идолопоклонниками.**

Но остался ещё один вопрос. Используя находку в первый день, Макаби могли выжать новую порцию масла, пригодного для зажигания меноры в последующие дни. *В чём же смысл того, что масло горело восемь дней? Зачем было чудо там, где, вроде бы, можно было обойтись без него?*

Очень важно, что праздник Ханука, кроме всего, празднует возможность чуда. Согласно греческой философии, при всей её, казалось бы, поверхностной красоте и логичности, этот мир — замкнутая система. Он не позволяет существовать чуду, а смысл чуда в том, что оно демонстрирует необходимость пересмотра наших знаний. Как мы видим, современная наука регулярно сталкивается с чудесами, заставляющими человека пересмотреть весь взгляд на мир, и выясняется, что мир намного сложнее, намного интереснее, чем мы думали. Одно из объяснений чуда с восьмидневным горением суточной порции масла состоит в том, что оно было необходимо, чтобы показать, что чудеса в принципе существуют. Более того, если есть бесконечность, то существование **конечного в бесконечном** само по себе является чудом. То есть сам факт существования материального — это чудо. И поэтому, говорят наши мудрецы, мы должны научиться видеть чудеса во всём, что происходит.

Итак, сделаем упражнение на ощущение чуда. В жизни каждого человека, по крайней мере, одно чудо, а случалось. Например, произошло что-то, что не должно было произойти, и стечение обстоятельств было совершенно неопределимым, или — наоборот — что-то не произошло, хотя могло произойти, и человек вдруг ощутил, что для него было сделано чудо. Вот это ощущение мы с вами и хотим сейчас найти с помощью упражнения.

Упражнение:

Итак, ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох. Идём в глубокое, глубокое расслабление.

Расслабьте, пожалуйста, мышцы плеч, мышцы спины, мышцы ног, расслабьте пальцы ног и ступни. Глубокое, приятное расслабление.

Расслабление идёт вверх по ногам в мышцы живота, грудные мышцы. Расслабляются плечи и руки. Расслабление идёт вверх по рукам в шею, голову. Расслабляются мышцы головы и лица. Расслабляются мышцы вокруг глаз, носа, рта, ушей.

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Глубокое, хорошее расслабление идёт, как волна, вниз к ногам и вновь поднимается по вашему телу.

И теперь найдите в себе ощущение чуда. Кому-то легче сначала найти это ощущение, а потом уже вернуться туда, где это произошло. Кому-то наоборот. Таким людям легче сначала вспомнить, где было чудо, а затем его почувствовать. Дайте возможность своему подсознанию вернуть вас туда, где произошедшее было подобно чуду.

Пять, четыре, три, два, один.

Возвратитесь в ту ситуацию. Посмотрите на себя в ней сейчас. Посмотрите, что произошло. Обратите внимание на детали. Будьте именно в той ситуации сейчас. Почувствуйте, что вы чувствовали, это ощущение чуда. Разрешите себе его почувствовать. Замечательное ощущение, что для вас было сделано чудо.

Прочувствуйте его очень хорошо. Оно такое приподнимающее, такое осмысленное. Оказывается, жизнь — это не просто какие-то детали, оказывается, что всё это складывается для вас. То есть все вещи осмысленны.

Вспомните, когда ещё в жизни у вас были подобные ощущения.

Разрешите себе вспомнить ещё некоторые подобные случаи, чтобы укрепить эти чувства в себе. Замечательно. И сейчас вернитесь обратно.

Посмотрите и почувствуйте, что на самом деле всё, что происходит вокруг вас, — это чудо. Научитесь видеть в вашей жизни чудо: в деталях, в тех многочисленных степенях обстоятельств, которые происходят в вашей жизни, просто в глотке воздуха, в понимании того, насколько сложные механизмы работают внутри и вокруг вас. Разрешите себе почувствовать, что рождение ребёнка — это чудо, что всё происходящее вокруг нас — тоже чудо.

Поймите, что за чудом вы можете тут же почувствовать присутствие Творца и благодарность Ему за чудеса, которые постоянно происходили и происходят с вами. Почувствуйте эту благодарность, почувствуйте связь с Творцом. Разрешите себе жить с ощущением чуда постоянно.

А теперь выйдите из состояния глубокого расслабления, откройте глаза и почувствуйте себя хорошо.

Примечания:

Ощущение чуда убивает ощущение рутины, того, что всё движется по одному заведённому порядку. Ощущение чуда открывает окно в неведомое и даёт возможность ему осуществиться.

Помните, что у вас есть свобода выбора: хотите чувствовать жизнь однообразной — будете жить этой фантазией. Реальность Творца намного богаче и интереснее, чем самое богатое воображение.

Упражнение № 24. Красота

Вступление:

Известно, что греки поклонялись красоте.

Красота — понятие, которое в отличие от идолопоклонства или блуда мы обязаны, говорит нам Тора, интегрировать. Мы не только не имеем права отказываться от красоты, но должны привлечь её на нашу сторону. Когда Ноах давал благословение своим детям, то его сын *Яфет*⁴², связанный⁴³ с красотой, получил благословение жить в шатрах *Шема*⁴⁴, предка евреев, имя которого ассоциируется с духовностью. **Красота должна служить духовности, тогда она имеет право на существование и очень значимое место в мире.**

Люди часто подходят к красоте как к самоцели. Примеров такого подхода немало найдётся в искусстве. Мы же рассматриваем красоту как одно из средств для достижения духовности. Она создаёт у нас ощущение духовности, и через это мы можем почувствовать Творца.

Задача этого упражнения почувствовать красоту мира, а потом выйти за рамки ощущения, что красота существует сама по себе. Почувствовать красоту как одно из проявлений Всевышнего.

Упражнение:

Итак, ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох. Идём в глубокое, глубокое расслабление.

Расслабьте, пожалуйста, мышцы плеч, мышцы спины, мышцы ног, расслабьте пальцы ног и ступни. Глубокое, приятное расслабление.

Расслабление идёт вверх по ногам в мышцы живота, грудные мышцы.

Расслабляются плечи и руки. Расслабление идёт вверх по рукам в шею, голову.

Расслабляются мышцы головы и лица. Расслабляются мышцы вокруг глаз, носа, рта, ушей.

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Глубокое, хорошее расслабление идёт, как волна, вниз к ногам и вновь поднимается по вашему телу.

Когда вы расслабились полностью, представьте что-то

⁴² *Яфет* יָפֶֿתֿ — от יָפֶֿה יָפֶֿה (на иврите *красивый, красиво*).

⁴³ Напомним, в иврите имена связаны с сущностью.

⁴⁴ *Шем* שֵׁם более известен в греко-русской традиции как *Сим*. Отсюда — *семиты*.

очень красивое. Что-то, что вам по-настоящему нравится. Это может быть какой-то пейзаж, который вас потрясает, например, восход или заход солнца где-нибудь у моря или в горах. Какое-то отдельное явление или предмет, например, цветок. Что-то, что по-настоящему потрясает вас красотой.

А теперь вернитесь туда, где это происходило. Представьте себе это сейчас, представьте себя находящимся там. Если красивым предметом является цветок, то вы можете сейчас посмотреть на него, понюхать. Как он потрясающе красив — разрешите себе сейчас почувствовать эту красоту. Если это пейзаж, почувствуйте себя окружённым этой красотой. Ощутите себя посредине этой фантастической красоты.

И когда вы разрешаете себе почувствовать её, дайте этому ощущению захватить вас, дайте ему по-настоящему проникнуть в вас.

*Скажите себе, что вот это ощущение красоты, что во мне есть, существует только потому, что Творец создал во мне возможность ощутить эту красоту. **И за всей ней стоит Создатель. Что если бы не было Создателя, не было бы у меня возможности ощутить эту красоту.** Что мир настолько гармоничен, что вся эта сложнейшая гармония показывает мне, что за ней стоит Создатель.*

Понимая это, теперь почувствуйте, что вот это ваше ощущение красоты, ощущение гармонии — оно не само по себе, оно от Творца. Творца, Который здесь и сейчас, Творца, Который создаёт гармонию. Эта красота абсолютно гармонирует с присутствием Всевышнего.

И когда вы чувствуете это, вы опять чувствуете благодарность Творцу за то, что Он сотворил мир. Всё это — творение Творца. Вся эта красота — от Всевышнего.

И так у нас появляются чувство благодарности и чувство трансцендентности, то есть ощущение, что за красотой стоит Тот, Кто её создал, и через красоту мы можем почувствовать присутствие Того, Кто создал её и способность в нас эту красоту чувствовать. Сделайте это сейчас, почувствуйте это.

И каждый раз, когда вы видите что-то красивое, ощу-

ощущение красоты выводит вас моментально на ощущение Творца.

А теперь мы сфокусируемся на умении увидеть в мире красоту, научиться видеть её там, где обычно человек её не замечает. Мир потрясающе красив. Обратите внимание на деревья, на вещи, мимо которых мы обычно проходим, не замечая их. Каждая из этих сотворённых вещей потрясающе красива, и за этой красотой каждый раз мы видим и чувствуем Творца.

Попросите ту часть вашего подсознания, которая только что дала вам ощущение красоты, давать вам это ощущение постоянно, как можно чаще. Попросите её научиться всегда связывать красоту с Творцом.

Итак, выйдем из состояния глубокого расслабления. Но замечательное ощущение красоты мира, за которой стоит Творец — и потому нам необходимо постоянно видеть в мире красоту, видеть в нём Творца, — это ощущение останется с вами.

На счёт пять вы выходите из глубокого расслабления.

Один, потихонечку выходим из состояния глубокого расслабления, два, три, четыре и пять.

Можно открыть глаза и выйти из этого состояния.

Примечания:

Более того, в еврейской традиции существует благословение, пронесимое, когда человек видит красивые вещи, красивых людей. Чтобы каждый раз через ощущение красоты мы выходили на чувство присутствия Творца, чтобы научиться видеть за красотой Его присутствие.

Возможно, это и есть Яфет в нас.

Это упражнение можно и нужно делать в любое время года.

Упражнение № 25. Конкуренция

Вступление:

Было ещё одно противостояние между евреями и древними греками. Оно связано с соревнованиями, с Олимпийскими играми. Люди соревнуются, побеждает сильнейший. Что в том неприемлемого?

Взгляд на мир, связанный с необходимостью соревнования и прославлением победителя в нём, демонстрирует огромную пропасть между мировоззрением греков и евреев. Жёсткие, а зачастую и жестокие соревнования идут в нашей жизни постоянно. Очень часто люди чувствуют давление окружающих, чувствуют, что надо с кем-то соперничать. Греки попытались свести это неприятное ощущение к чему-то более благородному — к соревнованию спортивному. Но всё здесь намного серьёзнее, и конфликт намного глубже.

Для человека, верящего в материализм, материальный мир — хочет он того или нет — ограничен. И поскольку все пытаются получить одни и те же ограниченные ресурсы, появляется — хотят люди того или не хотят — дух соревнования, **исходящий из страха**, что если человек не получит какую-то вещь в данный момент, то она достанется кому-нибудь другому.

По этому поводу Тора говорит: да, мир ограничен, в нём есть много-много ресурсов, которые ограничены, — это с одной стороны. А с другой — в мире есть Творец, Который бесконечен и ничем не ограничен. Поскольку Он создал каждого из нас, причём каждого уникальным, для определённой цели в этом мире, Он поместил нас сейчас сюда в данные обстоятельства. И всё, что необходимо для нашего духовного развития, будет дано, и поэтому никакой конкуренции быть не может. **Единственный вид конкуренции — внутренний, с самим собой. Если мы будем с Творцом и будем стремиться развить свой духовный потенциал полностью, то мы это сделаем.** Место, отведённое нам в этом мире Творцом всего мира, никто занять не может. Потому что если каждый выполняет свою задачу, то всё, что ему нужно, всегда будет ему дано.⁴⁵

Противоположная крайность — отсутствие мотивации, нежелание что-либо делать часто основывается на том же страхе провала.

⁴⁵ В своей классической книге «Месилат йешарим» Рамхал цитирует мудрецов, говоря о зависти, чувстве, очень связанном с конкуренцией: «Но если бы люди знали и понимали, что человек не имеет возможности даже на волос дотронуться до приготовленного для другого, ибо всё от Всевышнего... у них не было бы никакой причины сожалеть о благе других». Добавим: и о себе тоже.

Убирая страх, человек даёт своему творческому началу возможность реализовать заложенный в нём Творцом потенциал.

Упражнение:

Итак, ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох. Идём в глубокое, глубокое расслабление.

Расслабьте, пожалуйста, мышцы плеч, мышцы спины, мышцы ног, расслабьте пальцы ног и ступни. Глубокое, приятное расслабление.

Расслабление идёт вверх по ногам в мышцы живота, грудные мышцы. Расслабляются плечи и руки. Расслабление идёт вверх по рукам в шею, голову. Расслабляются мышцы головы и лица. Расслабляются мышцы вокруг глаз, носа, рта, ушей.

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Глубокое, хорошее расслабление идёт, как волна, вниз к ногам и вновь поднимается по вашему телу.

Пожалуйста, сфокусируйтесь на присутствии Творца здесь и сейчас. Он здесь и сейчас. Творец, Который нас любит, защищает, заботится. ОН ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС. ТВОРЕЦ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.

Найдите в себе часть, которая либо боится конкуренции, либо, наоборот, любит её.

Найдите в себе часть, которая чувствует, что она конкурирует с людьми. Пусть иногда по мелочам, но тем не менее в вас существует чувство победителя или, наоборот, немного проигравшего. Это та часть, которая постоянно сравнивает себя с другими.

Если ей нравится, как мы сказали, конкуренция, нравится побеждать, спросите, что на самом деле за этим желанием стоит. Что это за сила, что за чувство власти? Что под ним? Что будет, если ты лишишься этой силы и у тебя не будет этой власти?

Разрешите себе найти тот самый страх, то самое ощущение потери контроля, власти, которое мы испытываем, когда мы не уверены, когда нам не нравится, что надо конкурировать с другими людьми.

Найдя эту часть вас и смотря на неё, вы можете спросить: «Сколько тебе лет?»

Это может быть ребёнок, а может — взрослый человек.

Такое чувство конкуренции очень часто начинается в детстве, и поэтому эти части очень-очень молодые.

Поговорите с этим ребёнком ли, молодым ли человеком и скажите, что есть Творец. Объясните, что Он создал вашу душу и послал вас в этот мир и что это всё не случайно. Объясните, что всё, что нужно для вашего развития, вам будет дано. Просто скажите: «Будет дано». Почувствуйте присутствие Творца. Разрешите себе почувствовать присутствие Творца и скажите, что вам не нужен этот страх, потому что Творец создал каждого из нас с уникальными способностями, чертами, необходимыми для выполнения нашего персонального предназначения.

А поскольку вам не нужно делать что-то, что не ваше, а кто-то другой не может сделать то, что обязаны сделать вы, то этого страха не должно быть. Он не нужен. Выслушайте всё, что он вам говорит. И пустите туда, в ту часть тела, где страх находится, свет Творца, ощущение Творца. Пустите туда вашу сильную черту, которую вы уже нашли раньше. Разрешите себе избавиться от этого страха.

Успокойтесь, скажите, что для вас самое главное — узнать самого себя, почувствовать связь с Творцом.

Главное сейчас — почувствовать Его присутствие и развивать свой потенциал, всё остальное вам будет дано потому, что вы не в конкуренции ни с кем. Хорошее, приятное чувство, которое позволяет вам получить, с одной стороны, всё, что вам причитается, и с другой — не брать ничего за счёт кого-то.

Вот видите: это избавляет нас от чувства эгоизма, это очень приятно для нас самих и избавляет нас от страха. Сделайте это упражнение ещё раз и ещё раз. Проживите много ситуаций, где вам казалось, что вы с кем-то конкурируете. Внесите туда Творца и убедитесь, что вы ни с кем не конкурируете, что всё, что вы получили, это ваше и было вашим и это можно было получить гораздо спокойнее.

А если вы не получили, то скажите себе, что это было не ваше. Это очень важно сказать.

А если всё-таки оно нужно было вам и вы получили его

позже, то значит, не время было получить раньше и только сейчас оно пришло. Это очень важно, очень нужно для вашего духовного роста: если вы готовы, если вы с Творцом, то вы всегда получите то, что вам необходимо.

Сейчас выйдите из состояния глубокого расслабления.

Примечание:

Это упражнение, как и предыдущее, тоже можно делать не только в Хануку. Сделав его много раз, люди чувствовали себя увереннее. Оно может перевернуть весь внутренний мир человека. Человек понимает ненужность попыток манипулировать миром. Мир изначально не враждебен, но является зеркалом наших достоинств и недостатков. Измените что-то в себе. **И аналогичное качество изменится в мире вокруг вас, ибо изменится ваша реакция.**

Упражнение № 26. Энергия праздника Ханука**Вступление:**

Вспомним, что каждый еврейский праздник — это не преданье старины глубокой. Еврейский праздник — свидетельство возможности для духовного роста именно в данный момент.

Смысл Хануки, вытекающий из самого названия праздника *ханука* — *га-байт* (новоселье), — обновление Храма. И энергия, приходящая в мир на Хануку, — конечно же, сильнейшая духовная энергия, энергия семисвечника, энергия Меноры. Говорит Кабала, что эта энергия, этот свет, появившийся снова на Хануку, — тот самый первоначальный свет, что был создан Творцом в самом начале. Он — это ещё и информация. Когда у нас есть свет, мы получаем и информацию. С помощью первого света, созданного в первый день, свидетельствует устная традиция, человек мог видеть от начала Вселенной до её конца. Это можно понять так, что человек имел информацию от начала до конца. Но Творец, видя, что найдутся люди, которые, обладая свободой выбора, будут неправильно пользоваться этим светом, спрятал его для тех, кто научится им пользоваться. Этот свет, эта энергия доступны нам в Хануку.

Сейчас давайте зажжём внутренний свет нашей души, соответствующий свету, зажигаемому нами на Хануку.

Упражнение:

Итак, ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох. Идём в глубокое, глубокое расслабление.

Расслабьте, пожалуйста, мышцы плеч, мышцы спины, мышцы ног, расслабьте пальцы ног и ступни. Глубокое, приятное расслабление.

Расслабление идёт вверх по ногам в мышцы живота, грудные мышцы. Расслабляются плечи и руки. Расслабление идёт вверх по рукам в шею, голову. Расслабляются мышцы головы и лица. Расслабляются мышцы вокруг глаз, носа, рта, ушей.

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Глубокое, хорошее расслабление идёт, как волна, вниз к ногам и вновь поднимается по вашему телу.

Пожалуйста, сфокусируйтесь на присутствии Творца здесь и сейчас. Он здесь и сейчас. Творец, Который нас любит, защищает, заботится. ОН ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС. ТВОРЕЦ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.

Для начала разрешите себе почувствовать энергию дня. Сейчас Ханука. Разрешите себе открыться энергии дня. Скажите себе: «Я открываю себя для энергии дня и хочу почувствовать ту энергию, которая есть сегодня».

То, что вы чувствуете сейчас, это нормально и правильно, только разрешите себе почувствовать. Разные люди ощущают эту энергию по-разному.

Замечательно. Зажгите этот внутренний огонь Хануки внутри себя. Скажите: «Вот огонь Хануки. Я хочу почувствовать этот свет огня Хануки.»

Разрешите себе зажечь Менору, зажечь огонь Хануки и почувствовать этот свет, который внутри вас.

Дайте пройти ему через всё своё тело, дайте ему оказать на вас положительное влияние. Зажгите этот внутренний огонь.

Побудьте сейчас с этой энергией несколько минут.

После этого спокойно выйдите из состояния глубокого расслабления. Но энергия Хануки, свет Хануки останется. И тот свет, что мы зажигаем своей работой с помощью Творца, в партнёрстве с Творцом, остаётся с нами на весь год и на всю жизнь. Любой свет, зажигаемый в духовных мирах, остаётся навсегда.

Вы сейчас сделали серьёзную духовную работу и можете поблагодарить себя, поблагодарить Творца и выйти из состояния глубокого расслабления.

Примечания:

Как правило, у людей нет проблем почувствовать и увидеть этот внутренний огонь, внутренний свет.

Иногда люди чувствуют тепло, даже жар. Иногда тело начинает вибрировать.

Сильная энергия убирает то, что стоит на её пути. В результате этого нередко начинается процесс *раскрутки* — воспоминания об эмоциях, которые человеку нужно проработать и убрать. Не бойтесь — это позитивный процесс.

Глава одиннадцатая

С ДОБРЫМ УТРОМ И ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Шестая группа упражнений

Прежде обратимся к еде, а затем перейдём к тому, как начать утро. Такой порядок более удобен для лучшего проведения упражнений.

Упражнение № 27. Еда как средство исправления мира⁴⁶

Вступление:

Итак, *зачем мы говорим брахот (благословения) перед едой?*

В Кабале есть два основополагающих понятия: свет, то есть некая внутренняя энергия, и сосуд-форма. Идея их в том, что с одной стороны имеется определённое количество внутренней энергии, с другой — сосуд или структура для неё. В ходе Творения происходит процесс усложнения формы и ослабления мощи духовного света. И оказывается, что более простые по форме создания обладают более сильной духовной энергией за счёт того, что созданы в начале Творения, ближе к основному Единству Творца. Чем больше дней Творения проходит, тем больше удаление от этого единства.

И потому появляющееся в третий день Творения и имеющее более простую форму растение обладает большим зарядом духовной энергии, нежели сотворённый в шестой день зайчик, более сложный по форме, но с меньшей духовной энергией. Зайчик съедает это растение, вследствие чего форма растения разбивается, но при этом его духовный свет попадает в более сложный сосуд. Теперь этот свет может проявиться в более сложной форме.

Как известно, **одним из проявлений подобия между творениями и Творцом является творчество, и любое творческое проявление доставляет большое удовольствие.** Поэтому духовность растения, получающая доступ к новому сосуду, обретает намного больше возможностей — и это ей *нравится*. С другой стороны, поскольку

⁴⁶ По книге: Schneider Susan. Food as a Tikun. — Jerusalem: A Still Small Voice, 1996. (Шнайдер Сьюсан. Еда как средство исправления мира.)

ку она обладает большей силой, она питает нашего зайчика. И получается, все выигрывают.

То есть по своей внутренней сущности курица, съедаемая нами на шабат, — самая счастливая курица в мире. Потому что для неё быть съеденной человеком, да ещё на шабат, да ещё человеком, соблюдающим заповеди, — максимальная привилегия, которая может быть доступна курице. Её духовная энергия обретает сосуд, в котором она может ещё послужить Всевышнему. Интересно, что если она съедается человеком, заповеди не исполняющим, то заложенный в неё потенциал не используется. И можно понять наших мудрецов, сказавших, что *«Еда ненавидит совершающих промахи»*. Ибо её потенциал может даже не пропасть, а ещё и ухудшиться.

В соотношении с заповедями Творца вещи и дела в этом мире делятся на три категории.

Первая — это заповеди, данные Творцом. Начав делать что-то потому, что делать это заповедовал Творец, хотите вы того или нет, вы попадаете, образно говоря, под душ духовной энергии.

Вторая категория — вещи, делать которые запрещено. Сюда относятся такие действия, как убийство, кража, идолопоклонство и т. д. и т. п.

Третья категория — вещи, дела как бы нейтральные. Сами по себе они не несут ни положительного, ни отрицательного заряда, весь вопрос в том, как их использовать. Еда как раз из этой категории.

С одной стороны, она полезна для нас. С другой — существует вопрос, *как человек ест: хуже животного или лучше?*

Разве человек может есть хуже, чем животное? Может. Животное, если оно не голодно, не будет есть. Человек же способен, простите за грубость, обжираться. Вспомните римские обычаи, когда на пиру люди ели через не хочу, через не могу.

Человек может есть, как животное. То есть насыщаться в случае голода. По ходу — следующий анекдот:

На приёме устроен «шведский стол». «Новый русский», вооружившись подносом, заваливает его ближайшими к нему блюдами. Его деловой партнёр-американец берёт разные кушанья, но понемногу, только попробовать.

— Ты не стесняйся, — ободряет его «новый русский», — это всё для нас.

— Я не стесняюсь, — отвечает американец, — просто я ем, когда я голоден.

Потрясённый «новый русский» разводит руками:

— Ну, ты, прямо, как животное!

А что такое: есть лучше, чем животное?

Это значит делать физический процесс поглощения пищи частью духовного процесса. **Чтобы духовная энергия вошла в сам факт процесса питания, потребления пищи, вы должны осознавать, что это не просто физический акт, но часть духовного процесса.**

Наши мудрецы дали **три ключа** к преобразованию физического процесса в духовный. (На более высоком уровне есть и **четвёртый**.)

Эти ключи:

— *благословение до еды,*

— *благословение после еды,*

— если приём пищи серьёзный, основательный, с хлебом, то как абсолютно необходимый элемент **разговор о Торе во время еды**.

Эти три действия **поднимают еду до духовного уровня**. Вся она становится частью духовного процесса.

Вопрос практически стоит так: *Вы живёте для того, чтобы есть, или едите для того, чтобы жить?*

Люди зачастую обижаются из-за него. Я тогда спрашиваю, чем человек занимается. «Учусь в университете», — слышу в ответ и вновь спрашиваю: «А для чего?» — «Чтобы найти хорошую работу». — «Зачем?» — «Чтобы кормить семью!» — удивляется моему «непониманию» собеседник. Но выходит, если он живёт, чтобы кормить семью, он, на самом деле, живёт для того, чтобы есть. Понимание, что вы едите для того, чтобы **жить**, означает, понимание, что еда нужна не только для физического выживания, а для того, чтобы делать духовные вещи, и вы совершаете их во время еды тоже.

Обратимся к следующему моменту в понимании особенностей связи еды и духовной энергии.

Если в вашем организме отсутствуют ферменты, расщепляющие тот или иной вид пищи, она, эта пища, может пройти через весь кишечник и не принести вам никакой пользы. И человек будет страдать от недостатка какого-то вещества, хотя вроде бы он его съедает вдоволь, но не имея возможности его усвоить из-за отсутствия определённого фермента. То же самое происходит с духовной энергией. Просто поглощая пищу, мы получаем от неё физическую энергию, но не получаем духовной. Отсюда в человеке усиливается физическое начало и ослабевает духовное. И выходит буквально, что **чело-**

век — это то, что он ест. Либо вы поднимаете еду до человеческого уровня, либо она вас опускает до своего.

Как в анекдоте про китайцев.

Учитель военного искусства говорит ученику:

— Я хочу, чтобы ты посмотрел на силу концентрации, — и, подведя того к аквариуму, где плавают рыбки, смотрит тридцать секунд на них. И вдруг у одной рыбки глаза начинают сужаться.

— Что это?! — восклицает ученик.

— Это сила концентрации, — провозглашает учитель.

— Можно я попробую? — просит ученик и встаёт перед аквариумом, концентрируется. Проходит тридцать секунд, и глаза у него делаются круглыми и выпуклыми, как у рыбы, а рот то начинает открываться, то закрывается.

Чтобы активизировать духовную энергию, имеющуюся в пище, говорится благословение до еды, вовлекающее в процесс кроме всего прочего «духовный фермент». Если оно произносится с *каваной*, то есть особым настроением, концентрацией, пониманием того, что вы делаете, активизация очень сильная. Если вы его проборматываете, активизация происходит, но в степени намного меньшей.

Ещё один важный момент заключается в том, что человек — единственное существо, которому не надо быть съеденным для того, чтобы подняться на более высокий духовный уровень. Вы можете поднимать всё на этот уровень за счёт интеллектуальной работы, производимой вами. В духовных сферах — с помощью благословений, Торы, её изучения. Человек имеет духовную подпитку не только снизу, но и сверху.

Наконец, последний момент, важный для понимания особенностей связи еды и духовной энергии.

Если вы проборматываете эти благословения, то раз в год у вас есть шанс сконцентрироваться на благословении перед едой. Потому что раз в году сама пища является *мицвой*. Вы, наверное, догадались, что это — период Песаха, когда Тора заповедует евреям есть мацу. И поскольку это — прямое установление Торы, то при его исполнении идёт большой духовный свет. Если в Песах вы действительно концентрируетесь на благословении «*Барух Ата, Га-Шем, Элоэйну, Мэлэх га-Олам, Ашэр кидшану бе-мицвотав ве-цивану лээхол маца*», то вы поднимаете на надлежащий уровень все благословения, сказанные скороговоркой в течение всего года.

Исключение составляет мясо. Дело в том, что во времена Храма приносилось пасхальное жертвоприношение, на которое произно-

сили своё благословение, которое поднимало на соответствующий уровень всё мясо. По этой причине сегодня есть люди, которые едят мясо только по шабатам или праздникам, когда есть дополнительная заповедь есть мясо.

Необходимо понять, что когда вы говорите благословения, происходит очень большая работа по раскрытию духовного потенциала этой еды, что вам же будет нужно и полезно.

Что мы подразумеваем в благословениях, начинающихся словами: «Барух Ата, Га-Шем, Элокэйну, Мэлэх га-Олам»?

Слово *барух* — это не *модэ* и не *тода*. «*Барух*» означает не «*Я Тебя благодарю*» и не «*Спасибо*», а «*Благословен*».

«Что значит «*Благословен Ты, Творец*»?» — задаётся вопросом рав Хаим из Воложина* и отвечает: *барух* переводится как *сила расширения, увеличения, как раскрытие*. Произнося слово *барух*, мы как бы берём ключ к духовной энергии. Мы просим, чтобы присутствие Творца в этом мире усилилось. Это одно объяснение.

Второе объяснение. Мы говорим, Творец — источник всех благословений. За всем, что у нас появляется, стоит Творец. **Получая что-то, мы даём Ему проявиться в этом мире более явно.**

Слово *Ата (Ты)*. Говорят нам мудрецы, это фантастический момент. Потому что человеку предоставляется возможность обратиться к Творцу на *ты*, не в третьем лице — «*Барух Гу*» («*Благословен Он*»), а во втором — «*Барух Ата*» («*Благословен Ты*»)! И это фокусирует вас непосредственно на том, что вы обращаетесь к Тому, Кто сотворил все миры, вы говорите напрямую с Творцом всего.

Третье слово — *Га-Шем*. Так обозначается четырёхбуквенное имя Творца, означающее, напомним⁴⁷, трансцендентную сущность Творца, то есть то, что Он абсолютно везде, абсолютно един. Также оно означает проявление Творца через *хэсед (доброту)*.

Слово *Элокэйну (=Элоким шелану)* означает другое проявление Творца, *меру суда, справедливости*. Ведь чтобы в мире проявилась доброта, должна также существовать мера суда. Мера суда говорит, что это творение должно получить в данный момент вот столько духовной энергии, ни больше и ни меньше, иначе оно не сможет существовать.

Идея в том, что дай нам Творец бесконечную энергию, то бесконечность могла бы сотворить только бесконечность. Вы попросили воды попить, искупаться, а вам бы дали Тихий океан и после этого

⁴⁷ См.: Часть вторая, глава шестая.

поинтересовались: «Где это ты там?» Творение, которому дают не столько, сколько оно может удержать, использовать, не может быть сотворённым. Слишком мало дадут — оно не будет существовать, слишком много — сломается сосуд — и оно опять-таки не будет существовать. Для того, чтобы появился хэсед, должна была быть структура, называемая *Элоким*, которая справедливо измеряет, ставит границы. В благословении сказано именно *Элокэйну*, то есть наш Б-г.⁴⁸

А что это значит?

Произнося *Элокэйну*, мы говорим, что внутри нас есть во всех деталях мир, существующий вне нас. В этот момент мы можем и фокусироваться на Творце, проявляющемся во всех деталях Творения, и понимать, что все они есть внутри нас. И нам это всё даётся.

Мэлэх переведём как *связывающий*. То есть не диктатор, а тот, кто устанавливает гармонию, налаживает связь. Именно такой смысл заключён в концепции *Царя* в иудаизме.⁴⁹

Олам означает *закрытость*. В отличие от греческого понятия *Вселенная*, включающего в себя всё, *олам* — место, где Творец открыто не проявляется.

С «*Барух Ата, Га-Шем, Элокэйну, Мэлэх га-Олам*» начинаются большинство благословений, включая все благословения на еду. После вступления следует соответствующее продолжение в зависимости от того, о чём это благословение. Их много. К примеру, есть благословения на гром, молнию, море, на красивых людей и на уродливых людей. Произнося при виде красивого (уродливого) человека благословение, вы меняете взгляд на человека, воспринимая его как проявление Творца в этом мире. В отличие от язычников, видящих в грома-молнии, красоте-уродстве некие самостоятельные силы.

Слова благословений даны не для того, чтобы мы их просто пробормотали до и после еды. В них нельзя изменять формулировку. В отличие от женской краткой молитвы, читаемой утром⁵⁰, для мужчины совершенно чётко определено, что если вы хотите сделать духовную работу, которую должно сделать, то недопустимы никакие изменения. Так и в компьютере для получения определённого

⁴⁸ Для лучшей проработки этого упражнения см. упражнение № 13 «Единство и детали».

⁴⁹ См.: первая часть упражнения № 45 «Авину, Малкену».

⁵⁰ Женщины освобождены от позитивных заповедей, связанных с определённым временем. Существует два мнения насчёт обязательного минимума молитв для них.

ного результата необходимо нажать определённую комбинацию кнопок.

Благословение лучше произносить на иврите, но если человек не знает иврита, можно и на другом понятном ему языке.

Если мы не ели хлеба или фруктов Земли Израиля⁵¹, благословение после еды состоит всего из пары предложений. Но что интересно — это благословение о том, что Творец сотворил нас с недостатком. Почему мы его за это благодарим?

В *ган Эден (Эденском/райском саду)* после того, как змей соблазнил человека, одно из проклятий змею заключалось в том, что он будет питаться прахом. Но праха очень много, он везде. Что же это за проклятие? Чуть выше мы сказали, что *браха-благословение — это проявление Творца, расширение*, в свою очередь, *клала-проклятие — это отрезанность от Творца*. Что же получается с этим проклятием змею? Что еды у него будет так много, что ему не надо будет просить Творца о ней. То есть самодостаточность на деле оборачивается отрезанностью. Оказывается, недостаток заставляет нас постоянно обращаться к источнику, который может дать. И поэтому мы благословляем Творца за то, что он создал нас с недостатком.

В качестве иллюстрации сошлюсь на итальянского поэта XV—XVI вв. Лодовико Ариосто. В ответ на подарок соседа-помещика, приславшего вино, он написал:

Ты прислал мне вина, но вина своего мне хватает,
Если хочешь мне угодить — жажду пришли.

Нет толку от вина, если нет жажды. Мы благодарим Творца за то, что он сотворил и жажду тоже.

Почему, произнося благословение, мы вспоминаем Творца Вселенной?

Американский физик Джерри Шрёдер предлагал хотя бы на секунду задуматься о том, что нужно было, чтобы было создано яблоко. Для яблока — дерево, для дерева — почва, почва — это земля, а земля — это галактическая пыль, галактическая пыль — Вселенная. Оказывается, чтобы мы могли съесть яблоко, надо было сотво-

⁵¹ Список благословений можно найти в любом сидуре. Убедитесь только, что еда, на которую вы хотите произнести благословение, кашерна. С фруктами и овощами проблем практически нет — лишь бы не червивые были. В Израиле есть дополнительные правила относительно плодов полей и садов, зато предостаточно кашерных магазинов от лавок до супермаркетов. Понятно, наш микробзор не заменит даже поверхностного знакомства с законами кашрута.

речь абсолютно всю Вселенную. (Я уже не говорю о том, что должны были быть созданы мы.) Благословение ещё раз выводит нас на Создателя всей Вселенной, на мысль о том, что **нет простых вещей, есть вещи, которые кажутся простыми.**

Сейчас мы скажем *браху-благословение* на какой-нибудь фрукт, например, яблоко, мандарин — любой фрукт, выросший на дереве и имеющийся сейчас под рукой⁵².

* * *

Упражнение «Еда как исправление мира-1»:

Благословение звучит так:

«Барух Ата, Адонай, Элогэйну, Мэлэх га-Олам, Борэ при га-эц!»

Объясним, каждое слово.

Слово Барух — это сила расширения, увеличения, через него происходит раскрытие духовной энергии, мы раскрываем Б-жественное присутствие, начинает идти духовная энергия.

Ата — мы фокусируемся на том, что Творец, здесь и сейчас, мы разговариваем с Творцом.

Адо-най⁵³ — фокусировка на четырёхбуквенном имени Всевышнего, которое означает трансцендентность, единство и доброту, которые разлиты по всему Миру. Элогэйну — фокусировка на Творце, который проявляется во всех деталях и в нас тоже.

Мэлэх — Тот, Кто связывает это всё и создаёт гармонию.

га-Олам — место нашей работы во Вселенной, скрывающее непосредственное проявление Творца, но смысл благословения в том, что мы можем теперь привести Творца сюда.

Борэ при га-эц — Тот, Кто сотворяет плод дерева. Тут сказано, что плод, над которым вы совершаете благословение, сделан специально для вас, что надо было сотворить всю Вселенную, чтобы вы сейчас могли попробовать этот фрукт.

Обратите внимание на слово Борэ — сотворяет, а не сотворил! То есть сотворяет в данную секунду.

⁵² На овощи, бананы и ананасы, растущие на земле, последняя часть благословения звучит как «Борэ при га-адама» («Сотворивший плод земли»).

⁵³ Во время учёбы, разрешено произносить имена Всевышнего повторно. Это не является напрасным произнесением.

Напоминаю, что начинаем с расслабления, фокусируемся на присутствии Творца, затем произносим благословение, вспоминая те каванот, ту настроенность, о которой сказано выше.

Итак, **ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.**

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох. Идём в глубокое, глубокое расслабление.

Расслабьте, пожалуйста, мышцы плеч, мышцы спины, мышцы ног, расслабьте пальцы ног и ступни. Глубокое, приятное расслабление.

Расслабление идёт вверх по ногам в мышцы живота, грудные мышцы. Расслабляются плечи и руки. Расслабление идёт вверх по рукам в шею, голову. Расслабляются мышцы головы и лица. Расслабляются мышцы вокруг глаз, носа, рта, ушей.

Приятная волна расслабления идёт из головы в ноги. И вторая приятная волна идёт снизу вверх от ног к голове. Можно сделать глубокий вдох, выдох и уйти ещё глубже в расслабление. Замечательно.

Сфокусируйтесь, пожалуйста, на присутствии Творца, **ТВОРЕЦ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.** Он даёт нам абсолютно всё. Он даёт нам любовь, даёт нам жизнь. **ТВОРЕЦ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС** — хорошее и приятное ощущение.

Считаем с трёх до одного, и на счёт один вы уходите глубже в расслабление, вам легче почувствовать энергию благословения, которое приходит сюда.

Три, два, один — **ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.**

Возьмите плод и, не выходя из состояния глубокого расслабления, проходите по благословию вновь, говоря достаточно тихо и скользя глазами по объяснениям.

Фокусируйтесь на словах. Вы можете тянуть их, чтобы можно было сфокусироваться на каждом слове:

Ба-а-а-ру-у-ух Ата, Адо-о-о-на-а-ай, Элогэ-э-эйну, Мэлэх га-а-Олам, Борэ-э-э при га-эц!

Барух — сила расширения, увеличения проявления Творца здесь.

Ата — мы обращаемся непосредственно к Творцу всего мира.

Адо-най — фокусировка на четырёхбуквенном имени Всевышнего.

Элогэйну — фокусировка на Творце, который проявляется во всех деталях и в нас тоже.

Мэлэх — связывание, создание гармонии.

га-Олам — вот это место нашей работы, где мы можем более полно раскрыть Творца.

Борэ при га-эц — Сотворяющий сейчас плод дерева.

Возьмите яблоко и съешьте кусочек. Почувствуйте вкус яблока.

* * *

Упражнение «Еда как исправление мира-2»:

Следующая часть упражнения. Она тоже связана с яблоком.

Сейчас, откусывая и пережёвывая это яблоко, сфокусируйтесь на том, что Творец здесь и сейчас, Он даёт вам духовную энергию из этого яблока. То есть оно — проявление Творца здесь и сейчас. Представьте себе, что Творец всей Вселенной сейчас, через каждый откусенный кусочек, через каждую возможность почувствовать вкус, энергию этого яблока даёт вам духовную энергию. Во время процесса еды будьте постоянно с Творцом. Ешьте яблоко как часть Всевышнего, которую Он даёт вам для того, чтобы вы могли не только существовать, но и жить.

Вернитесь в состояние глубокого расслабления.

Возьмите это яблоко, откусите. И прожёвывая это яблоко, глотая его сок, почувствуйте энергию Творца. Это на самом деле проявление Творца, который приходит к нам через это яблоко. И мы получаем духовную энергию для дальнейшей жизни, духовной работы.

Ощутите, что вы делаете сейчас духовную работу. Вот этот физический предмет помогает вам в духовной работе. Вы получили дополнительную духовную энергию для жизни.

Не спеша завершите эту работу. Съешьте яблоко.

И после еды мы благодарим Творца за то, что Он нас поддерживает, за то, что Он нам даёт. И, кроме того, даже за нужду, за то, что Он создал нас с нуждой, которую необходимо удовлетворять.

Одно из трёх благословений после еды звучит так:

«Барух Ата, Адо-най, Элогэйну, Мэлэх га-Олам, Борэ

*нефашот работ ве-хэсронан, ал кол ма шэ-барата
легахайот ба-гэм нэфэш кол хай. Барух хэй га-ола-
мим»*

(«Благословен Ты, Г-сподь, наш Б-г, Царь Вселенной, со-
творивший множество существ и всё, в чём они нужда-
ются, — за всё, что создал Ты для поддержания жизни
во всём живущем. Благословен Дающий жизнь мирам»).
Научившись правильно есть, мы исправляем ошибку пер-
вого человека. **Еда — это архетип восполнения любого
недостатка, который был создан для того, чтобы мы
научились получать.**

*Почувствуйте, что все реально недостающие вам вещи
созданы, чтобы вы научились не хватать их, а полу-
чать, созданы для связи с Дающим. Ощутите чувство
благодарности и за еду, и за аппетит, и за ощущение
голода.*

Примечания:

Как осуществлять подобные вещи в обычной жизни?

Вы делаете эти благословения несколько раз сами по себе и ставите **якоря**, подчёркивая, что каждый раз, когда вы будете произносить слово *барух*, то будет спускаться и воспроизводиться Его духовная энергия.

И так со всеми остальными словами. И увидите, что произойдёт.

Нередко, особенно вне Израиля, спрашивают, *что делать, когда эта энергия начинает идти и это невозможно скрыть от окружающих?* Скажем, в общественном месте человек, произнося благословение, закрывает глаза, и люди начинают спрашивать: «Что с тобой?»

Один мой знакомый ел яблоко в подмосковной электричке и, соответственно, читал благословения, закрыв глаза. Подходит к нему этаким тип и проникновенно-вызывающе интересуется:

— А что это ты делал?

Мой знакомый отвечает:

— Да понимаешь, у нас есть такое понятие — благословение на еду. Мы как бы к Б-гу подключаемся, когда это делаем.

Тот тип вдруг и спросил:

— Слушай, а мне можно тоже подключиться?!

Главное, чтобы вы понимали, что вы делаете и чувствовали себя уверенно. Это передаётся другим. Расскажите им, что вы делаете. Вы удивитесь — как много людей, которым это интересно. Таким

образом можно *подключиться*.

Если вы выполняете упражнение не в одиночку, то благословение может произнести один, а другой (другие) должен ответить: «*Амен (Истинно)*». Говоря это, вы присоединяетесь к благословению. Даже сказано, что тот, кто говорит «*Амен*», получает больше награды, чем произнесший благословение.

Сказано мудрецами, что *браха* без *каваны* — это тело без души, труп. А поскольку у нас принято, чтобы тело было с душой, то благословения хорошо бы произносить с концентрацией.

Упражнение № 28. «Доброе утро!» (Модэ—Благодарность в деталях)

Вступление:

Одна строчка (на иврите) — на весь день.

В упражнении № 6 на выработку в себе чувства благодарности мы сказали, что, просыпаясь, мы произносим фразу, занимающую на иврите всего одну строку, которая может поменять наш взгляд на мир с самого утра. Произносимая изо дня в день, она может помочь нам поменять всю жизнь.

Вспомним её:

«Модэ [мода для женщин] ани Лефанэйха, Мэлэх Хай ве-Кайам, шэ-гэхэзарта би нишмати бе-хэмла. Раба Эмунатэха»

(«Я благодарю Тебя, Царь Живой и Существующий, за то, что вернул в меня мою душу по милости. Велико Твоё доверие ко мне»).

Теперь давайте рассмотрим элементы благословения.

Модэ [мода] — благодарю. Найдите в себе чувство благодарности и ощутите его (упражнение № 6).

Ани — я. Найдите *настоящее Я* и отождествите себя с ним.

Лэфанэйха — перед Твоим лицом. Лицо, как вы помните, символизирует, с одной стороны, то, что очевидно, но с другой — оно открывает доступ к самому внутреннему, самому уникальному.

Модэ [мода] ани Лэфанэйха — Благодарю перед Твоим лицом. Когда человек просыпается, он фокусируется на самых внешних проявлениях Творца и через них доходит до самых глубоких эмоциональных и душевных проявлений Б-жественного. Проработайте упражнения № 13 «Единство и детали» и № 2 «Творец здесь и сейчас».

Мэлэх — царь, связывающий, тот, кто соединяет воедино, создаёт гармонию.

Хай — живущий.

Ве-Кайам — существующий.

Разница между *хай* и *кайам* в следующем. *Хай* происходит от *лихйот* — *жизнь духовной жизнью*. В иврите подразумевается, что если человек *живёт*, то, значит, *духовной жизнью*. *Кайам* идёт от *лекайем*, то есть *существовать*, и означает *физическое существование*.

Мэлэх Хай ве-Кайам — Тот, Кто связывает духовные миры с теми физическими мирами, что существуют здесь, то есть Пронизывающий всё от духовного до материального.

шэ-гэхэзарта би — Который вернул в меня.

нишмати — мою душу.

Творец возвращает мне, в меня душу, которая называется *нешама*. Иудаизм, как мы отмечали выше, говорит, что у человека по меньшей мере три уровня души⁵⁴. *Нэфеш* отвечает за инстинкты, за физическое выживание. *Руах* курирует эмоции. *Нешама* — мысли, отвечает за интеллектуальный контроль, которого нет, когда мы спим. Эмоции у нас во сне могут иметь место. Мы можем видеть сны, но мы не контролируем их. И вот утром возможность контроля над реальностью возвращается нам.

Бе-хэмла — по милости. Слово *милость* означает что-то полученное незаслуженно. Действительно, человек спал, ничего не делая для возвращения. Но с другой стороны, это означает, что любовь Творца к нам не зависит от каких-то факторов. Она беспричинная, бескорыстная, когда кто-то любит кого-то не потому, что тот что-то делает, а просто из-за того, что он есть и всё. Так мы любим маленького ребёнка только потому, что он существует. Вот и любовь Творца к нам изначально такая, как бы материнская, отцовская, ни от чего не зависящая.

Идея в том, что если любовь строится на каких-то условиях, то при их нарушении любви нет вообще. Но если любовь безусловная, то она будет всегда. Это не значит, что Творец всегда будет относиться одинаково к нам. Если ваши дети будут вести себя неправильно, вы их будете наказывать, но и в этот момент вы всё равно не перестанете их любить.

Раба эмунатеха — велико Твоё доверие ко мне. Ты, Творец, вернул мне контроль над интеллектуальными функциями, Ты вернул мне контроль над свободой выбора, и теперь дальнейшее зависит уже от меня. То есть Ты мне доверяешь.

Пройдём по благословию, соберём вместе его элементы.

Упражнение:

Модэ [мода] (благодарю) — *ощутите, пожалуйста, чувство благодарности.*

Ани (я) — *ассоциируйте себя с настоящим Я.*

Лэфанэйха (перед Твоим лицом) — *сфокусируйтесь на проявлении Творца во всех деталях и через детали — на чувстве того, что Творец здесь и сейчас, — Единстве Творца.*

⁵⁴ Есть ещё два, но более высоких уровня, и они не имеют непосредственного отношения к тому, о чём мы сейчас говорим.

Мэлэх (Царь) — *Он Тот, Кто связывает всё, создаёт гармонию. Сфокусируйтесь, пожалуйста, на чувстве гармонии.*

Хай (живущий) **ве-Кайам** (и существующий) — *Он Тот, Кто пронизывает всё — от духовного до материального.*
шэ-гэхэзарта би (Который вернул в меня) — *не принимайте ничего как само собой разумеющееся. Имеет под собой сложнейшие структуры и механизмы, работающие с такой слаженностью, что нам кажется: - иначе и быть не может.*

нишмати (душу мою) — *интеллектуальный контроль, который и является упомянутым выше сложнейшим механизмом.*

бе-хэмла (по милосердию Твоему) — *почувствуйте любовь Творца. Любовь просто за то, что мы есть, что Его дети.*

Раба Эмунатэха (велико Твоё доверие ко мне) — *почувствуйте это доверие. Вам доверяет Творец Вселенной — встать и выполнить своё предназначение.*

Примечание:

Проработайте эту строчку ещё и ещё раз. Она действительно помогает вам в течение всего дня.

Упражнение № 29.

Нетилат ядаим — Омование рук**Вступление:**

Теперь мы разберём благословение на омование рук.

Когда мы спим, негативная духовная энергия из-за того, что человек теряет часть данной нам свободы выбора, спускается на человека. Он находится в более низком статусе. Сказано, что когда человек просыпается, эта негативная духовная энергия уходит почти полностью, оставаясь только на кончиках пальцев. И поэтому одно из первых дел, которые мы совершаем утром после произнесения благословения «Модэ», — мытьё рук.

Мы поливаем руки шесть раз: по три каждую. Сначала правую руку, потом левую, потом снова правую—левую, правую—левую. В результате этих омовений уходит негативная духовная энергия, остававшаяся в нас после сна. Очень важно в дальнейшем, при прикосновениях к еде, другим предметам, не передать в мир негативную энергию сна.

После этого произносится благословение:

«Барух Ата, Адо-най, Элогэйну, Мэлэх га-Олам, Ашэр кидшану бе-мицвотав ве-цивану ал нетилат ядаим»

*(«Благословен Ты, Б-г, Г-сподь наш, Царь Вселенной, Который выделил нас для духовных целей и заповедовал нам вознесение рук»).*⁵⁵

Подчеркну, что *нетилат* означает *духовное поднятие рук, вознесение их*, а не мытьё (то совсем другое слово)⁵⁶.

Упражнение:

Поливая воду, сконцентрируйтесь на том, что руки у вас сейчас очищаются духовно.

Руки прошли через духовное очищение. Теперь всё зависит от вас.

Левая рука принимает от Творца, правая даёт.

Вы поднимаете руки. Вы начинаете день с чистыми, приподнятыми для духовной работы руками. Руки должны делать только чистую работу, как давая, так и беря. Сфокусируйтесь на этом. Поднимите руки на уровень головы.

⁵⁵ Посмотрите упражнение № 27 «Еда как исправление мира» на предмет более расширенного объяснения каждого слова, если до этого вы не делали его под таким углом.

⁵⁶ Дословно Талмуд переводит *нетилат* как *убирание*. *Убирание* от материалистического, рваческого подхода к жизни.

Если вы делаете это в ванной, перед благословением нужно из неё выйти.

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Барух — сила расширения, увеличение проявления Творца здесь.

Ата — мы обращаемся непосредственно к Творцу всего мира.

Адо-най — фокусировка на четырёхбуквенном имени Всевышнего.

Элогэйну — фокусировка на Творце, который проявляется во всех деталях и в нас тоже.

Мэлэх — связывание, создание гармонии.

га-Олам — вот это место нашей работы во Вселенной, где мы сейчас даём Творцу проявиться.

Ашэр кидшану — почувствуйте, что Творец вас выделил для духовной работы.

бе-мицвотав — за то, что вы выполняете мицву, на вас идёт поток положительной духовной энергии.

ве-цивану — и заповедал. Благодаря тому, что мы исполняем это как заповедь, мы убираем Эго, а в результате стираются искусственные границы между мной и Творцом.

ал нетилат ядаим — посмотрите на свои руки как на инструмент, который в течение дня будет выполнять только чистую, только духовную работу. Какой бы она ни была — от мытья посуды или выписывания чека до написания книги, конспектирования лекций по Торе — она должна являться частью духовного процесса, вести к тому, чтобы духовность пришла в мир. При таком подходе любая, даже физическая работа становится частью духовного процесса.

Упражнение № 30.

Благословение после туалета

Вступление:

Как правило, утром, просыпаясь, человек говорит «Модэ», оmyвает руки и идёт в туалет. Выйдя из него и выmyв, естественно, руки ещё раз, он произносит несколько благословений. Первое из них — *благословение после туалета*.

Его текст показывает, что ни один физиологический процесс изначально не является грязным или низким. Вот он:

«Барух Ата, Адо-най, Элогэйну, Мэлэх га-Олам, Ашэр йацар эт га-адам бе-хахма у-вара во некавим, некавим, халулим, халулим, галуй ве-йадуа лифнэй кисэ Кводэха, шэ-им ипатэх эхад мэ-гэм о исатэм эхад мэ-гэм, и-эфшар легиткайем у-лаа-мод Лефанэйха. Барух Ата Адо-най, рофэ кол басар у-мафли лаасот»

(«Благословен Ты, Б-г, Г-сподь наш, Царь Вселенной, Который мудро создал человека, сотворив его тело с необходимыми отверстиями и внутренними полостями. Открыто и известно перед троном Твоей Славы, что если откроется одна из полостей или закроется одно из отверстий, то человек не сможет существовать и стоять перед Тобой. Благословен Ты, Б-г, исцеляющий всё живое и делающий чудеса»).

Как вы видите, очень непростое благословение. В нём присутствует повтор, удвоение некоторых понятий. Одно из объяснений заключается в том, что необходимо сконцентрироваться на двух взаимно переплетающихся процессах — физическом и духовном.

Упражнение:

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Идентифицируйте себя со своим высшим Я.

Проговаривая благословение, концентрируйтесь на значении каждого слова.

Барух — сила расширения, увеличение проявления Творца здесь.

Ата — мы обращаемся непосредственно к Творцу всего мира.

Адо-най — фокусировка на четырёхбуквенном имени Высшего.

Элогэйну — фокусировка на Творце, который проявляется во всех деталях и в нас тоже.

Мэлэх — связывание, создание гармонии.

га-Олам — вот это место нашей работы во Вселенной.

Ашэр йацар эт га-адам (Который создал человека).

Йецера — создание чего-то из чего-то другого, например, клеток из белков. Адам — от адама (земля/материя).

бе-хахма (в мудрости). Одно из объяснений (помимо очевидного): человек — единственное существо, обладающее мудростью.

у-вара во (и сотворил в нём). Бара — творение чего-то из ничего. Слово бара встречается только три раза в истории Творения. На уровне человека оно означает сотворение души более высокого порядка (нешама), души, делающей человека Человеком.

некавим, некавим, халулим, халулим (необходимые отверстия, внутренние полости) — двойное повторение, по мнению рава Шваба, соответствует духовным и подобным им материальным проявлениям органов и частей тела.

галуй ве-йадуа (открыто и известно). Самое очевидное и самое сокровенное, близкое сущностное знание (даат — знание).

лифнэй кисэ Кводэха (перед престолом Твоей Славы). В самых простых терминах Твоя Слава — это реализация потенциала, заложенного в мире, в вас, трон — это место управления всеми силами, а в целом — это место, где четыре «различных» духовных начала сходятся в одно. Место управления всеми духовными и, стало быть, физическими силами.

шэ-им ипатеах эхад мэ-гэм о исатэм эхад мэ-гэм (если откроется одно из них (например, орган или кровеносный сосуд) или закроется одно из них (например, духовный канал).

и-эфшар легиткайем у-лаамод Лефанэйха (не сможет существовать (легиткайем) физически и стоять перед Тобой (лаамод Лефанэйха) духовно).

рофэ кол басар (исцеляющий всю плоть). Сила физического исцеления исходит от Творца. Классическая формула современной западной медицины: врач только забинтовывает рану, а лечит её Творец.

у-мафли лаасот (и делающий чудеса). Помните, даже само существование материи — это чудо.

Сфокусируйтесь на том, как сложно устроен человек, и добавьте к этому его ещё более сложное и детальное духовное устройство.

Подумайте, что вы стоите перед Тем, Кто управляет всем, и почувствуйте благодарность и ощущение чуда.

После этого можно выйти из состояния расслабления.

Глава двенадцатая

ПРАЗДНИК КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Пятая группа упражнений: Пурим и Йом га-Ацмаут (День независимости Израиля)

Пурим* — праздник победы над антисемитами, стремившимися уничтожить еврейский народ физически. Весёлый и очень глубокий праздник.

Вот череда главных событий, связанных с ним. Близится к концу 70-летний вавилонский галут. Евреи, к сожалению, всё больше ассимилируются и не очень стремятся собрать духовные силы для исхода с просторов Персидской империи. Здесь и появляется на исторической сцене *Гаман*, потомок Амалека — злейшего врага евреев, первый министр царя *Ахашвероша*⁵⁷, желающий уничтожить весь еврейский народ. И, свидетельствует устная традиция, то, что не могли сделать мудрецы *Сангедрина**, Гаман добился росчерком пера, подписав приказ об уничтожении всего еврейского народа. Тут евреи, по примеру царицы Эстер, постятся несколько дней, чтобы понять, **почему пришло то, что им пришло**. Осознав, где и как ушли от Творца, они делают *тшиву*. И события приобретают прямо противоположный оборот. Гамана вешают на дереве, подготовленном им для Мордехая.

Выделим главные смысловые акценты Пурима.

Во-первых, в Пурим празднуется победа над антисемитизмом. Но если в Хануку мы празднуем победу над духовной агрессией греков, то здесь речь идёт о победе над врагами, которые хотят нас уничтожить физически.

Во-вторых, Пурим учит нас пониманию того, что случайность в жизни еврея — это, на самом деле, звено в цепи закономерностей. То есть *случайные* события приобретают именно тот ход, который они должны приобретать. Ища замену прежней царице Ахашверош *случайно* выбирает Эстер, которая *совершенно случайно* является племянницей Мордехая. Мордехай *также случайно* слышит слова двух царских слуг, готовящих покушение на царя. И

⁵⁷ В русской традиции он известен как Артаксеркс.

прочее, прочее, прочее. В конце концов, вся эта *цепь случайностей* выстраивается в цельную систему, так что становится ясно, что **случайностей не было и всё служит единой цели.**

В-третьих, важна тема победы над Амалеком.

Гиматрия слова **רָלוּ** Амалек та же, что и слова **רָפוּ** софек (*сомнение*). Тора говорит, что мы должны **постоянно сомневаться и искать истину, сомневаться, действительно ли то, что мы знаем, истина.** Это интеллектуальное сомнение. Оно на сто процентов кашерно.

Но есть **другой вид сомнения: «Нужна ли мне истина?».** В этом случае интеллект становится лишь инструментом в руках страхов. Сомнение, желающее закрыть истину, — это насмешка над ней. Оружие Амалека зачастую — цинизм, злая насмешка не с целью найти истину, а наоборот, чтобы посмеяться над ней, доказать свою точку зрения, которая у Амалека сводится к тому, что связь между человеком и Творцом не существует. А если даже существует Б-г, то Он не вмешивается в дела людей. Цинизм, злая ухмылка внутри нас в ответ на слова, что Творец постоянно с нами, — это Амалек внутри нас.

В-четвёртых, в уроках Пурима принципиальна тема выполнения нашего предназначения.

Что говорит Мордехай Эстер, посылая её к царю? «Смотри, весь еврейский народ зависит от тебя. Ты наша единственная надежда на спасение еврейского народа!» — произнесли бы в подобном случае в Советском Союзе. Мордехай же говорит прямо противоположное: «Еврейский народ будет спасён, он выживет. Потому что у нас есть обещание Творца, что с нами как с народом ничего случиться не может». И потом добавляет: «Пойми, Эстер, всё бывшее с тобой в жизни происходило, возможно, только для того, чтобы ты выполнила эту миссию. И реализовав своё предназначение, ты выполнишь задачу, ради которой ты пришла в эту жизнь. Не выполнишь этой миссии, не реализуешь своего предназначения». То есть спасение придёт из другого места, конкретная же Эстер и её дом исчезнут. Потому что не будет больше смысла в их существовании.

Дело не в том, что будет так, как хочет Творец. Это обязательно будет — **результат зависит не от нас. От нас зависит, кем мы будем в результате.**

Упражнение № 31. Антисемит в себе

Вступление:

Что происходит, когда человека притесняют, оскорбляют (с нами со всеми это случалось)?

Во-первых, в нас или, точнее, в некоторых частях нас возникает сомнение: «Может быть, наши притеснители правы?» Во-вторых, эти притеснители кажутся нам сильными, а мы сами себе — слабыми и маленькими. А подсознательно внутри нас есть части, которые хотели бы быть такими же, как те, кто довлеет над нами, ибо они «сильные». Присоединяясь к нашим врагам, эти части начинают ненавидеть нас самих. Важно найти их, образно говоря, антисемита (а как ещё назвать врага евреев?) внутри себя.

Упражнение:

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох. Идём в глубокое, глубокое расслабление.

Расслабьте, пожалуйста, мышцы плеч, мышцы спины, мышцы ног, расслабьте пальцы ног, ступни. Глубокое, приятное расслабление.

Расслабление идёт вверх по ногам в мышцы живота, грудные мышцы. Расслабляются плечи и руки. Расслабление идёт вверх по рукам в шею, голову. Расслабляются мышцы головы и лица. Расслабляются мышцы вокруг глаз, носа, рта, ушей.

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Глубокое, хорошее расслабление идёт, как волна, медленно вниз к ногам и вновь поднимается по вашему телу.

Пожалуйста, сфокусируйтесь на присутствии Творца здесь и сейчас. Он здесь и сейчас. Творец, Который нас любит, защищает, заботится. ОН ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС. ТВОРЕЦ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.

Теперь спросите себя, где та часть, которую можно назвать «антисемит во мне»? Она будет выглядеть тёмной, напряжённой.

Задайте себе вопрос: «Где та часть меня, что ненавидит всё еврейское во мне, что ненавидит, возможно, иудаизм, ненавидит во мне еврея?»

Найдите её, это очень важно. Нехорошо, что она есть, но хорошо, что вы её нашли.

Если найти пока не удалось, подумайте о каком-то опы-

те антисемитизма в вашей жизни. Можете представить себя маленьким ребёнком или в более старшем возрасте и вспомнить антисемитов, которых вы боялись, которые вас притесняли, с которыми у вас были какие-то конфликты. Как только вы вспомните их, то поскольку этот образ существует внутри вас, он проявится в настоящий момент. Это тоже часть вас.

Теперь дайте этому ребёнку, которым вы себя представили, почувствовать энергию Творца. Расскажите ребёнку о предназначении евреев нести в мир свет. Дайте почувствовать свет Творца.

А теперь поговорите с антисемитом, спросите, почему эта часть ненавидит евреев, почему она является антисемитом? Послушайте, что она вам говорит. Выслушайте её внимательно.

Можно сделать гештальт и поменяться местами.

Теперь вы антисемит, говорящий с собой. Расскажите о себе, о подспудных эмоциях, которые вами движут.

Станьте собой. Возразите этой части. Спросите, что она хочет? Скажите ей, что есть Творец и Он на самом деле избрал еврейский народ, чтобы мы несли в мир мораль и духовность.

Направьте энергию Творца на эту часть. Начните её преобразование. Посмотрите, что с ней происходит, когда вы направляете свет Творца, энергию Творца.

И скажите ей, чтобы она преобразовалась внутри вас, что вам не нужен антисемитизм внутри вас.

Поговорите с ребёнком внутри вас, скажите ему, что вам не нужно их больше бояться: когда вы с Творцом, они вам не страшны. Скажите, что вам больше не нужно быть ни жертвой, ни насильником. Жертва и насильник — это две крайности. В центре вас есть принципиально иной «средний путь», на котором две эти крайности нивелируют друг друга и который поднимает человека на совершенно иной уровень, предлагая принципиально другой подход к жизни. Они сливаются и становятся качественно другими. Прodelайте эту работу.

Пропустите свет Творца через ребёнка и антисемита. Посмотрите, что произойдёт.

*Если вы сделали это, можно выйти из состояния рас-
слабления.*

Примечания:

Посмотрите, что происходит с антисемитами при получении энергии Творца. Иногда они исчезают, иногда преобразуются в части, готовые вас защищать или быть вашей, но уже интегрированной составляющей, выполнять полезные функции. Важно, чтобы внутри вас не было ни одной части, которая бы была настроена антисемитски.

Сделайте упражнение ещё и ещё раз. Усиьте свет Творца, если нужно пропустите его через самую сильную часть вас, чтобы он стал мощным потоком, чтобы эта часть сделала необходимую работу.

Иногда гнев человека по отношению к этим людям настолько силён, что он не может *разобраться* с этими частями, пока не отпустит гнев.

Иногда нужно в своём воображении *избить* этих антисемитов (воспользуйтесь *подушкой*) или высказать всё, что о них думают.

Если у вас нет места, где вы можете поговорить с ними (с ним) вслух *один на один*, воспользуйтесь всё той же *подушкой*. Она хорошо глушит звуки.

Существует важное психологическое правило: **то, что вы хотели сделать другим, но не сделали, вы подсознательно делаете себе.** Например, вы хотели кого-то задушить — вы будете подсознательно душить себя (симптомами этого будут спазмы горла, мышц шеи и т. д.)

Многие боятся своего гнева. Многие боятся показать, как много ярости и раздражения внутри них: мол, все поймут, что я по сути плохой человек и т. п. Гнев скапливается и приводит как к различным заболеваниям, так и к болевым синдромам.

Гнев надо отпустить, но не увлекайтесь. Работать нужно со страхами и болью под ним. Тогда намного легче отпустить и психологическую защиту, коей гнев и является. Если вам всё это сделать самому трудно, обратитесь к человеку, занимающемуся духовной терапией.

Упражнение № 32. Амалек

Вступление:

А теперь займёмся Амалеком. Амалек — это часть вас, сомневающаяся только ради сомнения, не ищущая истину, но наоборот — закрывающая её.

Упражнение:

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох. Идём в глубокое, глубокое расслабление.

Расслабьте, пожалуйста, мышцы плеч, мышцы спины, мышцы ног, расслабьте пальцы ног, ступни. Глубокое, приятное расслабление.

Расслабление идёт вверх по ногам в мышцы живота, грудные мышцы. Расслабляются плечи и руки. Расслабление идёт вверх по рукам в шею, голову. Расслабляются мышцы головы и лица. Расслабляются мышцы вокруг глаз, носа, рта, ушей.

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Глубокое, хорошее расслабление идёт, как волна, вниз к ногам и вновь поднимается по вашему телу.

Пожалуйста, сфокусируйтесь на присутствии Творца здесь и сейчас. Он здесь и сейчас. Творец, Который нас любит, защищает, заботится. ОН ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС. ТВОРЕЦ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.

Каждый из нас имеет эту часть, зачастую циничную, очень горькую, разочаровавшуюся, не верящую в истину, в абсолютное Добро. Найдите её в себе.

Найдя, первым делом направьте туда свет Творца. Посмотрите, что происходит с этой частью.

Спросите, когда она появилась? Посмотрите, откуда она, как возникала.

Вы пройдёте путь назад, посмотрите на ребёнка, который где-то в чём-то разочаровался, где-то выучился не тому. Вы можете вернуться туда и проработать состояние этого ребёнка

Теперь вы можете спросить у этой части, какую функцию она выполняет? Что она делает?

Послушайте, что она делает в вас. Она может говорить, что защищает вас. Объясните ей, что, поскольку есть Творец, то то, что она делает можно делать на-

много лучше другими средствами, другими способами. По-говорите с ней об этом. И ещё раз направьте туда свет Творца.

Каждый шаг, который вы делаете в этом упражнении, очень важен. Поэтому сконцентрируйтесь и найдите Амалека внутри вас.

Важно поговорить с ним. Важно направить туда свет Творца и преобразовать эту часть.

Позвольте себе уделить этой работе достаточно времени для этого преобразования.

Пурим — самое лучшее время, чтобы работать в этом направлении, но не единственное.

Можно выйти из расслабления.

Примечания:

Иногда цинизм начинает вас пугать. Дескать, избавишься от меня — потеряешь чувство юмора.

Это нередко случается, когда *йецер га-ра*, являясь одной крайностью, пугает нас крайностью противостоящей. («Не хочешь быть неряшливым — так изводи себя из-за каждой крошки!») Ваш ответ на доводы *йецер га-ра* тот же, что и в предыдущем упражнении: **не нужно крайностей — есть середина.**

Смех над злом, показ абсурдности зла — очень сильный и важный инструмент в иудаизме.

Возвращаться к упражнению можно в любое время года.

Упражнение № 33. Выпивка

Вступление:

По поводу выполнения заповеди пить до состояния, когда не отличишь благословенья «*Благословен ты, Мордехай*» от проклятья «*Проклят ты, Гаман*», необходимо понимать, что наши мудрецы не хотят ни в коем случае, чтобы мы просто напились. В-первых, Тора категорически против того, чтобы человек напивался. И во-вторых, желай мудрецы, чтобы мы напились, то они бы так и сказали.

Упражнение:

Для того, чтобы понять, что значит не знать разницу между «Благословен Ты, Мордехай» и «Проклят ты, Гаман», прочитайте и сделайте упражнение № 35 «Галут и Геула», а потом возвратитесь сюда.

Примечание:

Сделав это упражнение, мы понимаем, что означает не отличать «*Благословен Ты, Мордехай*» от «*Проклят ты, Гаман*». Оказывается, и тот, и другой служат одной цели.

Сказано, что для того **чтобы это действительно почувствовать**, для того чтобы эта граница была действительно размыта и мы ощутили себя хорошо, **нужно выпить. Ровно столько, чтобы мы почувствовали, как эти границы размываются, и ни капель больше.** Райский сад — это ещё и состояние внутри нас. В Пурим мы можем вернуться в это состояние, а можем и отправиться под стол.

Понятно, чего хочет от нас Тора.

Упражнение № 34. Моё предназначение**Вступление:**

Последнее упражнение, связанное с праздником Пурим, — на выполнение своего предназначения. Очень многие люди хотели бы знать, *в чём их предназначение, что им нужно сделать в жизни.*

У всех нас есть очень важное предназначение, заключающееся в выполнении тех заповедей, которые нам дал Творец. Они для еврейского народа как инструмент для того, чтобы в духовном плане максимально развить свой потенциал. То есть **правильное**, не бездумное, а **с пониманием того, что делается, выполнение заповедей — начало выполнения предназначения, что есть у евреев.**

Но помимо этого у каждого человека есть ещё и личная работа, *личное предназначение. В чём оно и как его узнать?*

Иногда работа над соблюдением заповедей, над духовным ростом настолько важна для вашего личного предназначения, что вы просто не сможете получить ответ, пока не пройдёте этот этап духовного развития. Иногда работа над личным предназначением и общий духовный рост идут одновременно.

Устная традиция говорит, что благословение не приходит на пустой стол. Мы помним: благословение — это сила расширения, увеличения присутствия Творца. Но увеличиваться может только то, что уже есть. Найдите ваши самые сильные черты. Найдите, что вам больше всего нравится, и вместе с Творцом развивайте это в себе. А уже через ощущение силы, успеха, энергии разовьёте, усилите в себе и слабые качества.

Упражнение:**ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.**

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох. Идём в глубокое, глубокое расслабление.

Расслабьте, пожалуйста, мышцы плеч, мышцы спины, мышцы ног, расслабьте пальцы ног, ступни. Глубокое, приятное расслабление.

Расслабление идёт вверх по ногам в мышцы живота, грудные мышцы. Расслабляются плечи и руки.

Расслабление идёт вверх по рукам в шею, голову. Расслабляются мышцы головы и лица. Расслабляются мышцы вокруг глаз, носа, рта, ушей.

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Глубокое, хорошее расслабление идёт, как волна, вниз к ногам и вновь поднимается по вашему телу.

Пожалуйста, сфокусируйтесь на присутствии Творца здесь и сейчас. Он здесь и сейчас. Творец, Который нас любит, защищает, заботится. ОН ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС. ТВОРЕЦ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.

Теперь найдите в себе сильную черту и пропустите свет Творца через неё.

Спросите себя, какие ещё сильные черты есть у вас, в чём на самом деле ваша сила? Какие у вас есть таланты, то есть какие подарки Творец вам дал?

Найдите их, почувствуйте их.

Не двигайтесь дальше, пока не выполнили эту часть.

Посмотрите на то, что бы вы хотели сейчас делать. Забудьте, что это трудно. Забудьте про все технические стороны вопроса.

Скажите себе: «Теперь, когда я сижу перед Творцом и чувствую Его присутствие, я понимаю, что в мире есть Творец и самое важное из моих предназначений — это развитие моего духовного потенциала, ибо это даёт максимальное удовлетворение. А делать, что мне нравится, что умею делать, что я люблю делать и делать с Творцом, — это одно из самых осмысленных и приятных дел».

Спросите себя: «Что бы я хотел сделать такого, что гармонировало бы с присутствием Творца? От чего бы я получал максимальное удовольствие? Что казалось бы мне максимально продуктивным, было бы максимально осмысленно?» И всё это с точки зрения присутствия Творца ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.

Послушайте, какая информация к вам приходит. Это может быть конкретная задача, а может быть общая. Вы можете спросить Творца: «Творец, а в чём действительно моё предназначение, в чём моя задача? Покажи мне, дай мне об этом знать».

Выслушайте ответ. Он может прийти сразу, и сразу станет понятно: придут какие-то мысли. Но может поступить и через какое-то время. Здесь самое главное, что вы сейчас сфокусировались на присутствии Творца и открываете возможности дать вам ответ. Скажите, что даже если вы сейчас не понимаете, Он может дать вам в дальнейшем какой-то опыт, который покажет вам, в чём ваше предназначение.

Если вы получили ответ, спросите, какой первый шаг нужно сделать в этом направлении.

Если не получили ответа, значит, вы его активно блокируете. Спросите, какой нужно сделать первый шаг, чтобы получить ответ. Найдите блок и проработайте его. Знайте, что поскольку у Творца есть все возможности, которые только могут существовать, то как только человек открывается Творцу, как только задаёт вопрос о своём предназначении, то Творец либо через слова, либо через действия, поступки, конечно же, даст вам знать, какое предназначение у вас в этом мире. Открыв себя присутствию Творца, открыв себя для того, чтобы получить этот важный ответ, вы сделали первый шаг, который нужно сделать.

А теперь выйдите из состояния глубокого расслабления и закончите это упражнение.

Примечания:

Самое важное, чтобы ответ пришёл от Творца, а не от вашего Эго. Как узнать разницу?

Посмотрите, откуда приходит ответ. Из мест, которые темны, или наоборот — ответ гармонирует с ощущением присутствия Творца. Возражения всегда идут из темноты. Ваши страхи, неуверенность в себе пытаются сопротивляться. Гордыня (как вы помните, обратная сторона страха провала) тоже будет выглядеть тёмной и ощущаться как напряжение.

Если в ответе что-то гармонирует, а что-то нет, спросите, почему возникла дисгармония. Возможно, в чём-то у вас неверная мотивация, возможно, вам что-то нужно менять.

Очень часто страх провала, низкая самооценка не дают человеку серьёзно воспринять получаемый ответ. Голоса типа «Тебе этого никогда не добиться», «Ты не достоин этого», «Посмотри, как много нужно сделать» внушают человеку уныние и заставляют опустить руки. Человек не учитывает «маленькой» детали: он должен делать это в партнёрстве с Тем, Кто его сотворил для этой цели, с Тем, Кто управляет миром.

Обратная сторона этого феномена — гордыня. Сделайте ещё и ещё раз упражнение № 11 на *настоящее—фальшивое Я*. Научитесь узнавать голоса своего *фальшивого Я*, своей гордыни, своего Эго. Это очень поможет вам в настоящем упражнении.

Упражнение № 35. Галут* и Геула* — Изгнание и Возвращение

Вступление:

Настоящее упражнение я делал как медитацию на День независимости Израиля. Это заявление можно принять за шутку, но, как известно, в каждой шутке есть доля истины. День независимости в самом Израиле воспринимается далеко не однозначно.

Одни считают эту дату праздничной и в соответствии с Торой не читают «Таханун»*, но читают праздничные молитвы.

Есть в Израиле и группы религиозных евреев, считающих решение Генассамблеи ООН от 29 ноября 1947 года и последовавшее за ним провозглашение 14 мая 1948 года Государства Израиль далеко не праздничным событием для еврейского народа. Ибо государство должно быть установлено на основании еврейского закона, а не англо-турецкого, оно должно проповедовать еврейские духовные ценности, а не светско-социалистические, как было при его возникновении. И в День независимости они читают «Таханун».

А есть группа, занимающая промежуточную позицию.

Как говорится, это было бы смешно, если бы не было так печально находиться у Стены Плача в этот день: один миньян читает праздничный «Галел»*, а рядом звучит «Таханун».

Задумавшись по поводу этой путаницы, мешанины, я осознал её неслучайность. У пророка Зхарии в главе 14-й, читаемой в качестве *гафтарты** в последний день *Сукота**, говорится о последних днях мира. В стихе 6-м сказано:

«И будет день, единственный известный будет он Г-споду, и не день, и не ночь. И к вечеру будет свет».

Что же это за день такой, что его сущность будет понятна только Творцу: и не день, и не ночь, и к вечеру будет свет?

Мы знаем, что *день* — это не только время от рассвета до заката, но ещё это и понятие обобщающее, *период времени*. (Если проводить параллели, то ночь в иудаизме сравнивается с *галутом*, а день с *геулой*.) Говорит пророк, что будет некий период, в который будет непонятно, что он такое: либо это *галут* — ночь, либо это день — *геула*. Сущность же этого периода будет понятна только Творцу.

Я сказал себе, стоя в День независимости у Стены Плача: «То, что происходит сейчас, — это, возможно, иллюстрация словам пророка! С одной стороны, мы живём в Израиле под, казалось бы, еврейским управлением, молимся у Стены Плача, с другой — у нас полный духовный галут. Это же — и не день и не ночь.»

Исходя из всего этого, и родилось очень красивое упражнение, которое мы сделаем чуть позднее.

Пока же позволю себе вот такое сравнение. Вы ложитесь на операцию по удалению гланд, а вам, перепутав вас с другим пациентом, вырезают аппендикс. На ваши претензии врач провозглашает: «Я один из лучших хирургов мира. Операция прошла блестяще, всё будет хорошо». Будете ли благодарить его? Ответ очевиден.

А теперь представьте несколько иную ситуацию, когда вы обращаетесь по поводу тех же самых гланд, а врач во время операции обнаруживает опухоль, требующую немедленного удаления, и вырезает её. Несмотря на более тяжёлую и болезненную процедуру, вы остаётесь бесконечно благодарны врачу за спасение жизни.

Мы говорим, что выходим из Египта. А что нас туда загнало?

Творец велел Якову отправляться в Египет. И тот ушёл туда со своим домом. Через двести десять лет Творец говорит евреям: «Я вас вывожу из Египта». Скажите, надо было бы нас выводить, если бы Он же сам нас туда и не отправил? *Как мы можем быть благодарны Творцу за Исход, если Он и есть тот, кто поставил нас в это тяжёлое положение?* И тем не менее ответ: **можем и должны**. Потому что **именно мы сами создали себе эту ситуацию**. И более того, *галут* был столь же необходим, как и *геула*. То есть невозможно было бы, в конце концов, вытащить нас из духовного кризиса, не пройди мы через этот этап жизни. Вот и получается очень парадоксальный вывод: **мы должны научиться быть благодарными Творцу и за галут тоже**. Потому, что если мы не можем благодарить Творца за *галут*, то не сможем и благодарить Его по-настоящему за *геулу*.

Галут — это отсутствие света. В свою очередь, отсутствие света — это отсутствие понимания. Что-то происходит, а мы совершенно не понимаем, что и почему происходит. **Геула — это прояснение, когда всё становится на свои места.**

В нашей жизни не раз встречались вещи, казавшиеся первоначально странными и даже страшными. И только какое-то время спустя, ретроспективно оценивая происшедшее, мы понимали, что эти вещи были нам полезны, что и они служили нашему росту.

Давайте вернёмся к таким эпизодам, введём туда Творца. А затем зададим Ему вопрос: *Зачем мне надо было пройти через это?* И ещё один: *Что было бы, если бы я через это не прошёл?*

В процессе упражнения, которое нам сейчас предстоит выполнить, человеку показывают, как пошло бы его развитие, не случись

эпизода, оценённого им вначале негативно. Когда человек обращается к вам с жалобой на то, что с ним случилось что-то страшное, нельзя сказать ему (Тора запрещает): «Это самое лучшее, что с тобой может произойти». В *Гемаре** как пример отсутствия чувствительности и нарушения заповеди «*Не причиняй боль словами*» приводится эпизод, когда друзья «утешают» Йова, потерявшего детей: «Есть ли кто-то, кто умер бы без промахов?» То есть: «У твоих детей, наверное, были промахи, в расплату за которые они умерли». Да, возможно, они сказали абсолютную правду, но это было абсолютно неуместно.

Но зато очень важно ретроспективно переоценить случившееся, тогда оно будет уроком на будущее. И очень хорошо, если человек, проходящий через какие-то неприятные моменты, задаёт вопросы: «Зачем мне это? Что мне делать?», а не просто считает себя жертвой, восклицая: «И когда это кончится!» Значит, он может что-то сделать, задавая себе эти вопросы, он сможет получить ответы, которые намного облегчат положение.

Упражнение:

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Закройте глаза. И расслабьтесь. Расслабьте мышцы плеч, мышцы спины, мышцы ног, расслабьте пальцы ног, ступни. И сейчас расслабление идёт вверх, по ногам, животу, плечам, рукам, шее. Оно идёт вокруг головы. Хорошее, приятное расслабление. Расслабляются мышцы вокруг глаз, носа, рта, ушей.

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Волна расслабления идёт вниз к пальцам ног и, дойдя туда, возвращается вверх, расслабляя ещё больше все расслабленные мышцы до самой макушки.

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Позвольте себе уйти глубже в расслабление.

Пожалуйста, сконцентрируйтесь на присутствии Творца. ТВОРЕЦ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС. Он вас любит, Он вас защищает, Он всегда с вами во всём.

Давайте вспомним эпизод, произошедший с вами в прошлом. Он был неприятный, даже очень неприятный. В то время вы совсем не понимали, для чего он и что он. Вернёмся сейчас туда, в то время.

Я считаю с пяти до одного, и мы возвращаемся туда.

Итак, пять, возвращаемся туда, четыре, всё ближе и бли-

же, три, два и один. И сейчас вы там, посмотрите, что происходит, как вы себя чувствуете. Посмотрите на эту ситуацию в деталях.

*А теперь введите туда Творца. Скажите себе, скажите **тому** человеку **тогда**, что есть Творец, Который вас любит, успокойте его немного. Посмотрите на эту ситуацию с позиции, что Творец существует, с позиции сегодняшнего дня.*

Понаблюдайте, как изменится ситуация, когда вы посмотрите на неё с позиции ТВОРЕЦ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.

Если вам надо проработать её, проработайте. Надо убрать боль — скажите, что её можно убрать. Надо кому-то что-то простить — простите.

Проработайте ту ситуацию.

Введите туда Творца, знания о том, что Творец вас любит.

И один из вопросов, которые вы зададите себе: «Зачем мне это было нужно, чему это меня научило?»

Сейчас я хочу, чтобы вы сфокусировались на присутствии Творца. Пожалуйста, сфокусируйтесь на Его присутствии. Выйдите на настоящее, сущностное Я. То, которое вы уже проработали, которое хочет быть постоянно с Творцом, которое постоянно принимает решение быть с Ним. Это — самая высокая духовная ваша часть. И сейчас вы ассоциируете себя с нею и при этом фокусируетесь на присутствии Творца.

И с такой позиции задайте вопрос Творцу: «А чему меня это научило?»

Спросите — и получите ответ. Вот приходит ответ. Приходят слова, понимание. Вам показывают, чему это вас научило. Что это вам открыло, что добавило к вашим знаниям. Дайте себе получить этот ответ. Если потребуется, задайте ещё вопросы.

Если вы ещё не получили ответ, спросите, почему, где вы его блокируете. Получите сейчас ответ.

Но может быть так, что вам ещё рано получить его, не прошло достаточно времени.

Если ответ есть, задайте последний вопрос:

«А что было бы со мной, если бы этого не случилось?»

Вам покажут альтернативную картинку, куда вы могли бы прийти, что могло бы быть. Спросите об этом у Творца. Вам уже приходит ответ.

Если есть блок, спросите, почему он тут.

*Если вы упражнение уже сделали, вы способны понять, что можете быть благодарными и за это тоже. Как мы сказали, галут — закрытие, непонимание, и это всё часть геулы, часть процесса. И мы можем быть благодарны Творцу и за этот непонятный момент, так же как и за то, что он с нами и выводит нас из этого галута. Почувствуйте в себе это чувство благодарности к Творцу. Настоящее чувство благодарности. Вы понимаете, что **тогда**, почувствовав, вы прошли этап, необходимый для вашего развития.*

Вы можете просто сидеть и ощущать присутствие Творца, благодарность Ему. Сейчас вы намного больше с Творцом.

И на счёт пять, выходим из глубокого расслабления. Итак, один, потихонечку выходим из состояния глубокого расслабления, два, ТВОРЕЦ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС, три, четыре и пять.

Можно открыть глаза и выйти из этого состояния.

Примечания:

Зачастую участники упражнений говорят, что, рассмотрев конкретную ситуацию, получили ответ, что было бы вполне допустимо, чтобы человек не попал в ту негативную ситуацию и развитие его шло бы дальше. Но последствия были бы для него весьма неприятные. Выбираясь из проблемы, он получил возможность выйти на более высокий уровень осмысления жизни. Смысл случившегося состоял в прохождении процесса *тишувы* и подъёме за счёт этого на иной уровень восприятия жизни.

В сходном случае участник упражнения осознал, что, будучи выбитым из привычного хода жизни, заполненной делами внешними, примерно на год, он был вынужден переориентироваться на более глубокую внутреннюю духовную жизнь. Теперь-то он понимает, что, продолжай жить по-прежнему, он, может быть, даже делал хорошие, полезные дела, но при этом его развитие как личности шло бы гораздо медленнее.

Встречалась и такая, казалось бы, парадоксальная ситуация. Во время упражнения человеку говорится, что если он узнает ответ, то

сразу сможет решить проблему, но цель-то в том, чтобы он решил проблему, не зная ответа. И вот он, по его же словам, остаётся сидеть с открытым ртом: не знаешь ответа — не можешь решить, не можешь решить — не знаешь ответа, но когда решишь, то зачем тебе ответ.

Тут важно задать вопрос по поводу того, *откуда* приходит ответ: от Творца или же это вмешался наш помощничек, тот самый змей, что, спрашивая: «Ну, зачем тебе это нужно?» — подсовывает свои ответы. Нужно научиться узнавать эту инстанцию, заинтересованную, чтобы человек находился в процессе борьбы, не выходя победителем. Нужно этому голосу задать вопрос: «Кто ты?» и посмотреть, нет ли там темноты, зажатия, холода или каких-то других признаков блока. Человеку с вашим опытом занятий упражнениями нетрудно отличить, откуда приходит ответ.

Интересно, что иногда *йецер-га-ра* замечательно создаёт интерьер, как сказал один из выполнявших упражнение, «пудрит мозги»: этакое ощущение замкнутого пространства, что даже желания нет задать вопрос, откуда приходит ответ, потому что кажется, что и так всё видно, и так всё логично и последовательно. Рано или поздно все мы сталкиваемся с подобным. Но это только кажется в данный момент, что всё логично и последовательно. Стоит посмотреть чуть-чуть со стороны, и становится видным, что логики нет никакой или же это типичная логика *йецер га-ра*. Просто надо очень чётко отслеживать источник ответа. Всё, что напрямую связано с Творцом, гармонично, всё, что не связано, не гармонично.

Иногда это упражнение, как и все остальные, нужно сделать несколько раз. Между упражнениями вы даёте себе возможность расслабиться и тогда получаете ответ.

Иногда Творец показывает его вам. Через какие-то жизненные ситуации.

Иногда заданный вопрос приводит к получению ответа позже. Потому что за это время нужно было что-то проработать, но механизм был запущен.

Вначале главное — разобраться, является ли ваш вопрос действительно вопросом или это жалоба (почему *это* случилось *со мной* — читай: мир несправедлив) в виде вопроса. Невозможно получить ответ на ответ.

Глава тринадцатая

«ДЕТСКИЕ» ВОПРОСЫ

Пятая группа упражнений: Песах

Песах — это праздник Исхода евреев из рабства, из Египта, откуда Творец вывел их, чтобы впоследствии даровать Тору.

На *Песах*, естественно, мы используем все упражнения на тему свободы, которые уже были в нашей книге⁵⁸. Кроме того сделаем ещё два упражнения.

Упражнение № 36. Четыре сына

Вступление:

Это упражнение связано с упоминаемыми в *Пасхальной гагаде** четырьмя сыновьями. Один из них *хахам*, то есть *умный* сын. Второй — *раша*, то есть *бунтарь*. Третий — *там*, что переводится и как *простой*, и как *цельный*. И, наконец, *сын, который не знает, как спросить*.

Вспомните наших мудрецов, говоривших, что Вселенная, Храм, человек имеют подобную друг другу структуру: макромир и микромир. То есть всё, что существует в мире, существует и в конкретном человеке. Поэтому внутри нас есть все эти четыре ребёнка. Они части нас.

Вот что написано в *Пасхальной гагаде* о каждом из них:

Умный о чём спрашивает?

«*Что это за свидетельства, уставы и законы, которые заповедал нам Га-Шем Элокэйну?*»

Раша о чём спрашивает?

«*Что это за служба у вас?*»

Простой о чём спрашивает?

«*Что это?*»

А незнающему спросить сам объясни...

Итак, проработаем каждого ребёнка.

* * *

⁵⁸ См.: Часть третья, глава пятая.

«Первый сын»

Он всё время задаёт вопросы, ему всё интересно.

Каждый в детстве был очень любознательным, часто нам за это доставалось. В результате мы научились не задавать ненужные и «бессмысленные» вопросы, в том числе: *Зачем я живу? Для чего существует мир?* и т. п. В результате мы подавили и подавляем свою любознательность. В психологии это называется *обучение быть глупым*, а соответствующее психологическое состояние так и именуется *состояние обученной глупости (state of learned dunness)*.

Мой коллега р. М.-М. Гитик, автор книг «Знакомьтесь — еврейство!», «Путешествие по недельным главам», цитирует высказывание своих учителей, что **одна из вещей, за которую нас в будущем будут судить, — это отсутствие здорового любопытства**. Разве не интересно узнать, есть ли Б-г, что из этого следует и т. д.?

Итак, упражнение «Первый сын»:

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох. Идём в глубокое, глубокое расслабление.

Расслабьте, пожалуйста, мышцы плеч, мышцы спины, мышцы ног, расслабьте пальцы ног, ступни. Глубокое, приятное расслабление.

Расслабление идёт вверх по ногам в мышцы живота, грудные мышцы. Расслабляются плечи и руки. Расслабление идёт вверх по рукам в шею, голову. Расслабляются мышцы головы и лица. Расслабляются мышцы вокруг глаз, носа, рта, ушей.

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Глубокое, хорошее расслабление идёт, как волна, вниз к ногам и вновь поднимается по вашему телу.

Пожалуйста, сфокусируйтесь на присутствии Творца здесь и сейчас. Он здесь и сейчас. Творец, Который нас любит, защищает, заботится. ОН ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС. ТВОРЕЦ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.

Найдите в себе любознательного ребёнка. Ему всё интересно. Он постоянно задаёт вопросы, его интересуется истина, интересуется мир, почему мы здесь и т. д. и т. п. Найдите в себе эту часть.

Спросите, что интересуется сейчас этого ребёнка?

Приласкайте его, скажите ему, что это очень хорошо, что он задаёт вопросы.

Постарайтесь ответить хотя бы на часть из них. Если вы не знаете ответов — не беда. Потратьте некоторое время до Песаха или во время Песаха, чтобы найти ответы хотя бы на часть вопросов. Важно, чтобы был вопрос.

Попросите Творца помочь вам получить знания для ответа. Попросите Его помочь найти людей, книги, с помощью которых вы сумеете ответить. Главное, чтобы каждый раз было что-то новое. Ощутите это чувство новизны. Узнавая какую-то часть себя и меняя себя, вы обновляете себя, становитесь несколько другим человеком, у вас появляется новый взгляд на вещи.

Спросите, знает ли ваш ребёнок, что есть Творец?

Познакомьте его с Творцом.

Спросите, знает ли он, что Творец любит его?

Дайте ему почувствовать это. Пропустите энергию Творца через него.

После того как вы сделали всё это, можно выйти из состояния расслабления.

Примечание:

Сколько бы вы ни учились, сделайте так, чтобы каждый Песах у вас было что-то новое. Купите Гагаду с другими комментариями. Пойдите в гости к более знающим людям, пригласите интересных людей к себе. Подумайте, как сделать ваш *седер** осмысленнее.

* * *

«Второй сын»

Второй ребёнок внутри вас — это бунтарь.

Гагада указывает нам, что *раша* не задаёт вопроса. Его «вопрос» — уже ответ, иногда сказанный цинично, иногда зло. Нам нужно будет найти этого бунтаря внутри нас.

Вопрос, зачем он это делает, почему он бунтует? Ответы могут быть разными.

Иногда это детская часть в нас, которой нужно внимание. А под этим — необходимость почувствовать свою значимость, в идеале — любовь. И мы научились привлекать внимание хоть как-то, хоть бунтом.

Иногда это наше *Эго* (*фальшивое Я*), которое боится потерять свою индивидуальность, если оно будет вместе со всеми («Меня заставлять быть как все?»).

Иногда это часть, которая является крайней противоположностью скуке. Она боится, что будет скучно.

Могут быть и какие-то другие причины.

Притупите ему «зубы». Они — способ защиты. Поняв, в чём причина его бунта, уберите его психологическую защиту. Каким образом?

Скажите, что он не вышел бы из Египта. Поскольку его бунтарство является реакцией на какую-то другую крайность, то такая реакция — кидание в противоположную крайность — не выведет его из того состояния, из которого он хочет уйти. Такое поведение также не даёт ему того, на что он рассчитывает. Если он хочет позитивного внимания, он его не получит. Если хочет реализовать свой уникальный потенциал, он этого так и не сделает. Всё закончится бунтом. Весь пар выйдет в свисток, а паровоз никуда не сдвинется. Если со скуки, простите, бесится, скука всегда будет с ним. Он просто будет бросаться из крайности в крайность.

Упражнение «Второй сын»:

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох. Идём в глубокое, глубокое расслабление.

Расслабьте, пожалуйста, мышцы плеч, мышцы спины, мышцы ног, расслабьте пальцы ног, ступни. Глубокое, приятное расслабление.

Расслабление медленно идёт вверх по ногам в мышцы живота, грудные мышцы. Расслабляются плечи и руки. Расслабление идёт вверх по рукам в шею, голову. Расслабляются мышцы головы и лица. Расслабляются мышцы вокруг глаз, носа, рта, ушей.

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Глубокое, хорошее расслабление идёт, как волна, медленно вниз к ногам, доходит донизу и вновь поднимается по вашему телу.

Пожалуйста, сфокусируйтесь на присутствии Творца здесь и сейчас. Он здесь и сейчас. Творец, Который нас любит, защищает, заботится. ОН ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС. ТВОРЕЦ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.

Найдите в себе бунтующего ребёнка.

Спросите себя, где он находится. Если вам сразу не удаётся его найти, вспомните ситуации, когда эта часть активно проявлялась в вас.

Посмотрите, сколько ребёнку лет? Спросите, почему он бунтует? Выслушайте ответ.

Если это часть, которая таким методом получает внимание, не давайте ей больше внимания. Скажите ей, что на такого рода запрос вы просто не будете отвечать. Но можно трансформироваться и получить действительно то, что она хочет.

Если эта часть бесится, потому что ей скучно или это фальшивое Я, нужно объяснить ей, что именно отрезанность от Творца порождает то, на что она так импульсивно реагирует. Творец дал уникальный потенциал — и, будучи с Творцом, человек максимально его проявит.

Тому, кто чувствует гармонию мира и связь с Творцом, не скучно. Покажите бунтующим частям другие методы получения того, что хотят. Покажите, что они могут получить намного больше как часть единой личности и как партнёр Всевышнего.

После этого можно выйти из расслабления.

Примечание:

Работа с внутренними детьми требует терпения, но приносит очень хорошие плоды.

* * *

«Третий сын»

Третий ребёнок — простой (цельный).

Комментаторы, объясняя его характер, делятся на две группы. С одной стороны, это действительно простой ребёнок, которому нужно без излишних сложностей объяснить, что происходит.

С другой — надо вспомнить, что в Торе слово *там* (*простодушный*) встречается как определение еврейского праотца Яакова. А уж он-то точно не был простым ребёнком. Ставший архетипом красоты и правдивости, Яаков был цельным человеком. Ему присуща способность в любой детали увидеть гармонию всего мира.

Посмотрим на часть этого феномена с несколько иной точки зрения, выраженной современным языком. Как известно, принципиальное различие между правым и левым полушариями головного мозга заключается в том, что правое полушарие схватывает всю картину целиком, а левое, будучи связанным с последовательным, шаг за шагом, мышлением, отрезает то, что в данный момент не нужно. Психиатр д-р Вадим Ротенберг, в частности, даёт такую

характеристику: «Правое полушарие схватывает реальность во всём богатстве, противоречивости и неоднозначности связей и формирует многозначный контекст»⁵⁹. То есть правое полушарие схватывает произведение искусства, а попробуйте передать это потом последовательным языком левого полушария. Наше общество очень часто подавляет работу правого полушария. Логику и ещё раз логику требуют от нас. Это неплохо, но не за счёт отрезания цельности восприятия мира. Вот как раз *внутреннего ребёнка*, использующего правое полушарие, и нужно найти.

Он спрашивает: «*Ма зот?*» («*Что это?*»). Но обычно на иврите этот вопрос звучит в мужском роде («*Ма зе?*»), почему же тут в женском? Говорят комментаторы, третий ребёнок видит *Шхину* — *Б-жественное проявление Творца в этом мире*, связь её с человеком, для которого все детали *седера* соединяются в мощную гармоничную картину, пронизанную завораживающей энергией Исхода.

«Что это?» — спрашивает ребёнок. На это мы отвечаем ему, что сильной рукой вывел нас Творец из Мицраима, из дома рабства.

Естественно, у Него нет рук, но энергия, которую мы чувствуем, — это энергия того дня, когда Творец выводит нас из Мицраима, из состояния духовного рабства.

Упражнение «Третий сын»:

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох. Идём в глубокое, глубокое расслабление.

Расслабьте, пожалуйста, мышцы плеч, мышцы спины, мышцы ног, расслабьте пальцы ног, ступни. Глубокое, приятное расслабление.

Расслабление идёт вверх по ногам в мышцы живота, грудные мышцы. Расслабляются плечи и руки. Расслабление идёт вверх по рукам в шею, голову. Расслабляются мышцы головы и лица. Расслабляются мышцы вокруг глаз, носа, рта, ушей.

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Глубокое, хорошее расслабление идёт, как волна, медленно вниз к ногам, доходит донизу и вновь поднимается по вашему телу.

Пожалуйста, сфокусируйтесь на присутствии Творца

⁵⁹ Ротенберг В. Образ и поведение. — Й-м.: Маханаим, 2000.

здесь и сейчас. Он здесь и сейчас. Творец, Который нас любит, защищает, заботится. ОН ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС. ТВОРЕЦ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.

Найдём энергию этого дня.

Скажите себе, что вы готовы сейчас полностью отодвинуть в сторону критически настроенное левое полушарие. Разрешите себе почувствовать энергию пасхальной ночи (пасхальной недели).

Сделайте это. Уйдите ещё глубже в расслабление и скажите себе: «Я хочу почувствовать энергию праздника Песах».

Будьте только пассивным наблюдателем. Почувствуйте эту энергию.

А теперь ещё один подход.

Спросите себя: «Где та часть во мне, которая так остро могла чувствовать красоту?»

И как в упражнении на красоту, представьте что-то очень красивое. Сфокусируйтесь на нём. Почувствуйте сильное ощущение красоты. Скажите себе, что за ней, за этой красотой стоит Творец, который создал, поддерживает и даёт вам возможность почувствовать эту красоту.

А теперь соедините это внутреннее ощущение красоты с присутствием Творца.

Сфокусируйтесь на той части себя, которая воспринимает красоту, и попросите её настроиться на энергию праздника. Через эту часть вас почувствуйте энергию праздника.

Сфокусируйтесь на этом ощущении и продолжайте его чувствовать весь седер. Это замечательное ресурсное состояние подъёма.

Если вам всё ещё трудно это сделать, спросите себя, как вы подавляете в себе эту возможность. Найдите блок. Поработайте с ним по схеме, по которой работали ранее. Почувствуйте энергию праздника. Сделайте себе этот подарок.

После этого можно выйти из глубокого расслабления.

«Четвёртый сын»

Этот ребёнок не знает спросить.

Вы спешите меня поправить: так по-русски не говорят. Правильная форма: **не знает, как спросить**. Но я вам дал дословный перевод с иврита. *Что же он значит?*

Есть несколько объяснений.

Этот *ребёнок* может иметь докторскую диссертацию по физике и при том не знать еврейской традиции. У Творца он может получить ответы на жизненно важные вопросы, такие, как, например, воспитание детей, человеческие отношения, внутренний рост... Но он **не знает, что об этом он может спросить** Творца.

Сюда же можно включить очень распространённую несообразительность по поводу того, что у Творца можно спросить обо всём. То есть первым шагом к её преодолению может быть просьба о ясности, просьба показать первый шаг к разрешению проблемы.

Кроме того, есть в нас детские части, настолько задавленные страхом, что не знают, что можно попросить помощь. Как в детстве, помните, когда возникали проблемы в школе или во дворе и казалось, что помощи ждать неоткуда.

Упражнение «Четвёртый сын»:

ВРЕМЯ РАСЛАБИТЬСЯ.

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох. Идём в глубокое, глубокое расслабление.

Расслабьте, пожалуйста, мышцы плеч, мышцы спины, мышцы ног, расслабьте пальцы ног, ступни. Глубокое, приятное расслабление.

Расслабление идёт вверх по ногам в мышцы живота, грудные мышцы. Расслабляются плечи и руки. Расслабление идёт вверх по рукам в шею, голову. Расслабляются мышцы головы и лица. Расслабляются мышцы вокруг глаз, носа, рта, ушей.

ВРЕМЯ РАСЛАБИТЬСЯ.

Глубокое, хорошее расслабление идёт, как волна, медленно вниз к ногам, доходит донизу и вновь поднимается по вашему телу.

Пожалуйста, сфокусируйтесь на присутствии Творца здесь и сейчас. Он здесь и сейчас. Творец, Который нас любит, защищает, заботится. ОН ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС. ТВОРЕЦ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.

Найдите в себе ребёнка или детей, которые не могут

спросить. Поинтересуйтесь, где они. Найдите их по одному.

Найдите ребёнка, задавленного страхом. Спросите себя, где он находится, чего боится. Услышьте его.

Скажите ему словами Гагады, что весь этот мир был сотворён ДЛЯ ТЕБЯ и РАДИ ТЕБЯ. Скажите, что есть Творец, который при условии, что человек выбирает быть с ним, сделает для него чудеса.

Сосредоточьтесь на самой сильной позитивной части себя. Почувствуйте её. Вспомните, что энергию для этой части даёт Творец, и сознательно сфокусируйтесь на этом.

Соедините ощущение присутствия Творца с сильной чертой. Тем самым усильте её до максимума.

Найдите своё настоящее Я. Скажите себе: «Мне ничего сейчас не нужно делать, чтобы изначально иметь абсолютную ценность и связанное с ней чувство абсолютного достоинства. Я — душа, сотворённая Творцом изначально совершенной. Моё фундаментальное чувство собственного достоинства не зависит от успехов или ошибок. Оно данность. Мне это нужно только осознать. Моё собственное достоинство является данностью, существующим фактом. Только потому, что Творец создал меня таким. Моя душа уже уникальна и совершенна».

Также найдите в себе это спокойное, уверенное чувство. Оно очень хорошо гармонирует с присутствием Творца, в нём не должно быть ни грамма гордыни.

Объясните этому ребёнку, что у него есть бесценная душа, которая совершенна уже потому, что создана Всевышним. Ему ничего не нужно делать, чтобы иметь собственное достоинство, он только должен об этом знать. Продолжайте разговор с этим ребёнком, пока он не окрепнет и не научится спрашивать.

С внутренним «профессором» говорить нужно также мягко. Ибо он не привык чего-то не знать и оттого чрезвычайно неуверен в себе (но не хочет этого показывать), когда касается важных и не знакомых ему вопросов. Здесь нужен максимум такта, мягкости и терпения, но ни грамма пренебрежения или взгляда сверху вниз — такое отношение всегда чувствуется.

*Поговорите с «профессором» о том, что присутствие Творца всегда можно ощутить. Дайте ему это чувство. Если у вас какая-то конфликтная ситуация и вы не знаете, как её разрешить, то напомните себе, что **всегда можно спросить**.*

После этого можно выйти из состояния глубокого расслабления.

Примечание:

Ребёнок, который задавлен страхами, требует большого терпения, большой нежности. Ему трудно поверить, что есть кто-то, кто будет заботиться постоянно. Проявите терпение.

Упражнение № 37. Благословение на мацу

Вступление:

Произнося благословение на мацу в Песах, совершая это с правильной *каваной*, то есть фокусируясь на том, что мы делаем, мы получаем возможность *духовно поднять* все благословения, произнесённые нами автоматически, механически в течение года. Тогда некая духовная работа всё же произошла, но на достаточно низком уровне. Сейчас же можно исправить положение.

Напомню порядок благословений.

Мы моем руки, поливая 2–3 раза на одну и 2–3 раза на другую⁶⁰, и произносим благословение «*Нетилат ядаим*» (см. упражнение № 29).

Берём три мацы (две целые и половинку) и произносим:

«Барух Ата, Адо-най, Элогэйну Мэлэх га-Олам, гамоци лэхэм мин-га-арец»

(«*Благословен Ты, Б-г, Г-сподин наш, Царь Вселенной, выводящий хлеб из земли*»).

Затем опускаем нижнюю мацу и, держа верхнюю и половинку, произносим:

«Барух Ата, Адо-най, Элогэйну Мэлэх га-Олам, Ашэр кидшану бе-мицвотав ве-цивану ал ахилат маца»

(«*Благословен Ты, Б-г, Г-сподин наш, Царь Вселенной, Который выделил нас для духовной работы и дал нам заповедь есть мацу*»).

Нужно сфокусироваться на том, что когда вы говорите благословение, то вы хотите духовно поднять все благословения, которые сказали механически в течение года.

Упражнение:

Барух — сила расширения, увеличение проявления Творца здесь.

Ата — мы обращаемся непосредственно к Творцу всего мира.

Адо-най — фокусировка на четырёхбуквенном имени Всевышнего.

Элогэйну — фокусировка на Творце, который проявляется во всех деталях и в нас тоже.

Мэлэх — связывание, создание гармонии.

⁶⁰ Разные традиции поливания существуют только при омовении рук перед хлебной трапезой. Утром все поливают на каждую руку по 3 раза. Обратите внимание на другое. При омовении перед хлебом льют сначала на одну руку, потом на другую, а при утреннем омовении — поочерёдно: на правую — на левую.

га-Олам — вот это место нашей работы во Вселенной. **Ашэр кидшану** — почувствуйте, что Творец вас выделил для духовной работы.

бе-мицвотав — за то, что вы выполняете мицву, на вас идёт поток положительной духовной энергии.

ве-цивану (и заповедал). Благодаря тому, что мы исполняем это как заповедь, мы убираем Эго, а в результате стираются искусственные границы между мной и Творцом.

ал ахилат маца (есть мацу). В то время, когда вы едите мацу, вы концентрируетесь на том, что эта маца — хлеб нашей свободы. С одной стороны, хлеб бедности нашей, а с другой — свободы.

Убирая своё собственное Эго и понимая, что свобода — это возможность быть с Творцом сейчас, когда вы едите эту мацу, вы фокусируетесь на присутствии Творца. И вы желаете сейчас исправить промах первого человека, промах неправильной еды, благодаря тому, что вы едите данную еду, выполняя заповедь, потому, что Творец заповедовал вам её есть. Вы получаете от Творца поддержку, чтобы перевести всю эту еду в духовную энергию, в духовную энергию освобождения, в результате чего вы могли бы прийти к Творцу реализовать свой потенциал.

Примечание:

Вам нужно достаточно быстро съесть мацу размером *кэ-заит* (с очень большую маслину), это примерно три четверти квадратной мацы или одна треть круглой. Если вы ведёте *седер*, то до того, как вы произнесёте благословение, убедитесь, что у остальных участников уже есть *кэ-заит* мацы, тогда им понадобится только маленький кусочек от вашей мацы.

Глава четырнадцатая

МЕЖДУ СИНАЕМ И ИДОЛАМИ

Пятая группа упражнений: Шавуот

Шавуот* — это праздник Дарования Торы на горе Синай.

В этот день **весь** еврейский народ имел непосредственный контакт с Творцом нашего мира и услышал, как сообщает нам устная традиция, две первые заповеди.

Десять заповедей называются у евреев *Десятью речениями* (*Асерет га-диброт*). В этих речениях на самом деле больше, чем десять **заповедей**. В одном только речении «*Да не будет у тебя иных богов...*» содержатся сразу несколько заповедей: не верить в других богов, не делать рукотворных идолов — их изображений и изваяний, не поклоняться им ни в каких формах — ни в традиционно принятых, ни в изощрённо-экзотических.

Попробуем вкратце разобрать их и сделать несколько упражнений на ту духовную работу, что лучше и легче всего делать в этот день.

Упражнение № 38. Первая заповедь

Вступление:

О первой заповеди-речении «*Анохи — Га-Шем*» («*Я — Г-сподь, Б-г твой*») мы уже говорили в главе шестой второй части. Напомним только, что первые слова не были сказаны в «микрофон» извне, а вывели евреев на новый уровень понимания мира и общения с Творцом.

Мы не будем делать регрессий к Синайскому откровению, но эти два упражнения помогут вам почувствовать энергию праздника.

Упражнение:

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох. Идём в глубокое, глубокое расслабление.

Расслабьте, пожалуйста, мышцы плеч, мышцы спины, мышцы ног, расслабьте пальцы ног, ступни. Глубокое, приятное расслабление.

Расслабление идёт вверх по ногам в мышцы живота, груд-

ные мышцы. Расслабляются плечи и руки. Расслабление идёт вверх по рукам в шею, голову. Расслабляются мышцы головы и лица. Расслабляются мышцы вокруг глаз, носа, рта, ушей.

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Глубокое, хорошее расслабление идёт, как волна, вниз к ногам и, дойдя до пальцев, вновь поднимается по вашему телу.

Ещё более расслабляя все расслабленные мышцы, волна расслабления доходит до макушки.

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Пожалуйста, сфокусируйтесь на присутствии Творца здесь и сейчас. Он здесь и сейчас. Творец, Который нас любит, защищает, заботится. **ОН ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС. ТВОРЕЦ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.**

Сфокусируйтесь на слове **Анохи** (Я), сказанном Творцом на Синае. Представьте, как это было там. Это **Анохи** шло из каждой клеточки тела, из воздуха, из всего окружающего, из всей Вселенной.

Почувствуйте это единство. Откройте себя этому Единству Творца. Всё, что существует, имеет Единый Источник.

А теперь сфокусируйтесь на Абсолютной Доброте Творца. Эта Доброта проникает повсюду. Она заполняет всё. Почувствуйте её каждым органом тела, каждой клеточкой. В вашем теле **всё** заполнено этой энергией доброты. Разрешите себе почувствовать эту Абсолютную доброту Творца. Посидите немного с ощущением этого чувства.

А теперь сфокусируйтесь на деталях Творения.

Погладьте ручку стула или ткань одежды, почувствуйте то, на чём вы сидите или лежите. Сфокусируйтесь на предметах вокруг вас, на воздухе, который входит в ваши ноздри и выходит при выдохе.

Все границы созданы и поддерживаются Творцом.

Его энергия точна и распределяется на каждую элементарную частицу, на каждую клеточку вашего тела, на каждый предмет во Вселенной, на всё, что существует, — это Его проявление.

А теперь почувствуйте энергию праздника **Шавуота**.

Сегодня возможно почувствовать фантастическую близость к Творцу. Разрешите себе это.

Сфокусируйтесь на вашем настоящем Я⁶¹, на этом Я, которое выбирает быть с Творцом. Используя свою свободу выбора, сфокусируйтесь на том, что Творец, ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС. Он со мною. Он заботится обо мне. Я готов почувствовать энергию Шавуота.

Почувствуйте эту энергию.

Возвращайтесь к этому ощущению ещё и ещё в течение всего праздника.

А теперь можно выйти из состояния расслабления, но ощущение близости у вас останется.

⁶¹ См. упражнение № 11 «Я настоящее и Я фальшивое».

Упражнение № 39. Вторая заповедь**Вступление:**⁶²

Вторая заповедь-речение звучит так:

«Да не будет у тебя иных богов перед Моим лицом. Не делай себе изваяния и никакого изображения того, что на небе наверху, того, что на земле внизу, и того, что в воде ниже земли. Не поклоняйся им и не служи им; ибо Я — Всевышний, твой Б-г, Ревнитель, за вину отцов карающий детей до третьего и четвертого [поколения], тех, кто ненавидит Меня; и творящий милость на тысячи [поколений] любящим Меня и соблюдающим Мои заповеди» (Шмот, 20:3—6).

Это очень важная и строгая заповедь, много раз повторяющаяся в Торе. Одна из трёх, о которых сказано: *умри, но не делай*. (Две другие — запрет убийства и прелюбодеяния.)

Известно, что Тора была дана не только поколению, вышедшему из Египта 33 столетия назад. Она дана всем людям на все времена, в том числе и нам с вами, живущим сейчас. *О каком идолопоклонстве можно говорить сегодня?*

С древними примитивными народами всё понятно. А вот с современными сложнее. С одной стороны, позиция людей обычно такова: «Мы, конечно, не праведники. Но в XXI веке поклоняться столбу, камню или изваянию? Нет, увольте». Многие из нас так уверовали в своё превосходство над людьми, жившими в прошлой эпохе, что не способны до конца осмыслить ситуацию.

Технический прогресс, особенно в последние 100—150 лет, для всех очевиден и бесспорен. Но в духовном плане положение иное. Наши далёкие предки, жившие не внешней жизнью, а в гораздо более размеренном темпе, намного чаще нас и глубже заглядывали в себя, не тратя свои силы на проверку теорий насчёт того, что от жизни надо получать всё и сейчас. К примеру, йоги с древних времен обладали более совершенными знаниями об управлении человеческим организмом, чем современные врачи и физиологи. Подобные знания имели многие народы. Еврейские школы пророков становились ориентиром и предметом подражания для всего Востока. Люди гораздо лучше нас знали, что Творец Един и что Он управляет миром. Они видели, ощущали Его духовную энергию и умели ею пользоваться, как сегодня мы пользуемся, например, энергией солнечной. Мы же многое из их опыта утратили.

⁶² Вступление взято из моей книги «Свобода и выбор». — Й-м: 1997.

Но у наших предков была другая проблема: возможность легко получать и использовать духовную энергию через «посредников» отвлекала их от факта существования Единого Источника и от поиска постоянного контакта с Ним.

Наш современник подхватил и развил это заблуждение, трезво рассуждая: «Создатель, возможно, и существует, но что мне до того, если все жизненные блага я получаю из других источников? Нужно зарабатывать деньги, обзаводиться друзьями, связями, женой, собакой, наконец».

Постепенно люди забывали о Едином Источнике всего сущего и стали наделять своих кумиров абсолютным, самостоятельным могуществом. Такой подход оказался ещё и выгодным. Если в мире несколько сил, которыми я могу манипулировать, то, значит, я управляю миром. Я становлюсь богом...

К нашей эпохе это, конечно, не относится. Ибо мы, люди XXI века, несомненно превосходим древних примитивных людей. Научный атеизм — вот, что отличает нас от них, демонстрирует наше превосходство!.. А если без смеха, то атеизм — лишь логическое завершение процесса идолопоклонства. Идолы не исчезли, а лишь приняли новые формы. В универсальном смысле **идол — это всё, что из средства приближения к Всевышнему (то есть повышения духовности) превращается в самоцель, в высший самодостаточный идеал.**

Современные идолы нам хорошо известны, хотя мы не задумываемся над их особенностью. **Самые распространённые вещи, из которых делают идолов, — деньги, власть, свобода, демократия, государство и т. д.**

Деньги — это богатство. В самом богатстве иудаизм, в отличие от других религий, не видит ничего плохого. Наши праотцы Аврагам, Ицхак и Яков были очень богатыми и одновременно очень праведными людьми. В деньгах, вернее, в их покупательной способности скрыта огромная энергия. Имея много денег, можно накормить бедных, построить дома и школы, финансировать важные медицинские исследования, которые спасут тысячи жизней, и т. д. Короче, деньги, использованные по назначению — большое благо. Но они же — и большая ответственность. Ибо деньгами надо уметь правильно (и главное — праведно) распоряжаться.

К примеру, Тора вменяет нам в обязанность отдавать десятую часть дохода на общественные нужды. В расчёт берётся средний заработок, а если доход выше, то можете отдавать до 20 процентов. Это — не милостыня, не благотворительность. **Это — то, что изна-**

чально нам не принадлежит, но даётся Создателем, чтобы мы научились давать, приняли участие в справедливом распределении ресурсов. На протяжении веков десятина поддерживала разбросанные по миру еврейские общины, обеспечивая их финансовую независимость от стран, внутри которых они жили. Много лет назад одному известному раву рассказали о старике, который умер от голода. Рав сокрушённо покачал головой: «Нет, он умер от гордости», — то есть не захотел просить других о помощи.

С другой стороны, нет нужды объяснять, как деньги и материальные блага могут превратиться в предмет поклонения и цель жизни.

Другой распространенный идол — **власть**. Подобно деньгам, власть дана нам как для усовершенствования окружающего мира, так и для того, чтобы эффективно и творчески проявлять свои способности. По мере продвижения молодого специалиста по служебной лестнице его власть, сфера ответственности и возможности самореализации расширяются. Став директором компании, лидером общины, он не только принимает решения, влияющие на судьбу многих людей, но и максимально полно раскрывает личный потенциал. Это нормальный процесс, идущий на благо человека и общества.

Но власть, ставшая самоцелью, — идолопоклонство. Некоторые люди стремятся к власти не для реализации своих способностей, а для преодоления скрытого чувства неполноценности, «укрепления уважения и самоуважения». Другие боятся утратить контроль и потому хотят расширить его. Но как ни парадоксально, чем больше его зона, тем она уязвимее, тем легче потерять власть, частично или целиком. Стремление к её расширению становится навязчивой идеей. В обоих случаях людьми движет не только тщеславие, но и растущее чувство неуверенности, страха. От этого комплекса, ведущего иногда к тяжёлым последствиям и страшным преступлениям, невозможно избавиться, даже достигнув абсолютной власти.

Современное общество часто поклоняется ещё одной обожествлённой идее — **свободе**. Никто не спорит — свобода нужна всем. Но это понятие, как мы видели, непростое.

Что такое свобода — средство достижения цели или самоцель?

Абсолютизация свободы (слова, печати, мнений) выливается в очень интересный феномен. Заметьте, последовательные либералы левого толка выступают за предоставление этих возможностей нацистам, расистам, распространителям порнографии — короче, но-

сителям любых идеологий, разрушающих как личность, так и общество. Их лозунг «Свобода превыше всего».

Модный идол и **демократия**. Что говорить, демократия (в переводе с греческого *народовластие*), правильно применяемая, — неплохая вещь. Кстати, её принес в мир, как ни странно для многих, именно иудаизм. **Равенство между людьми вытекает из постулата о «равенстве индивидуальных душ перед Б-гом»**, столь бесившего и греков, и римлян, и более близких нам по времени нацистов. Многие элементы демократии использовались в древнееврейском государстве. Высший еврейский судебный и законодательный орган *Сангедрин*, где заседали мудрейшие и достойнейшие знатоки еврейского закона, решал спорные вопросы простым голосованием.

Безусловно, демократия хороша как средство ограничения власти и выражения воли большинства. Но и здесь можно «перегнуть палку». Нельзя голосовать за законы природы как физические, так и духовные, к которым относится мораль, отражающая внутреннюю структуру человека. Однако многие считают, что мораль — понятие относительное, договорное. *К чему это приводит?*

Как вы думаете, если бы большинство граждан нацистской Германии проголосовало за тотальное уничтожение евреев, это было бы морально? А как насчёт голосований в ООН по поводу Израиля? Или если бы древние народы, приносившие в жертву идолам детей, утвердили свой обычай с помощью референдума либо через избранников в законодательном органе, мы бы тоже приняли их «*передовую*» мораль как отражение мнения демократического большинства?

Идолами можно сделать и часто делают государство, спорт, искусство, науку и технический прогресс. Миллионы жертв были принесены на алтарь государства, из которого мы уехали. Спорт, превращаясь в самоцель, не укрепляет здоровье, а разрушает его — допингом, перегрузками, стремлением добиться победы любой ценой.

Важная закономерность — **идолы никогда не приносят длительного удовлетворения тем, кто им служит.**

Противостояние двух культур — греческой (изящной по форме, но языческой по сути) и еврейской (не признающей форму без наполняющей её духовности) — продолжается по сей день. И не только в обществе, но и в каждом из нас.

Посмотрим, какими формами идолопоклонства увлекаетесь вы.

От чего вы получаете удовольствие? На что делаете ставку? Что существует для вас как бы «само по себе», не являясь для вас одним из проявлений Творца?

Подумайте, что является для вас само по себе «святым». Например, идея государства? Демократия? Дети? Человеческая жизнь? Вы сами? От чего вы получаете удовольствие как от самостоятельной вещи, действия, а не как от того, что дано вам Творцом? От секса? От власти? От знаний? От денег?

Как вы помните, ничто из названного не является изначально плохим.

Ещё один вопрос. *Когда вы себя делаете богом?*

Упражнение:

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох. Идём в глубокое, глубокое расслабление.

Расслабьте, пожалуйста, мышцы плеч, мышцы спины, мышцы ног, расслабьте пальцы ног, ступни. Глубокое, приятное расслабление.

Расслабление идёт вверх по ногам в мышцы живота, грудные мышцы. Расслабляются плечи и руки. Расслабление идёт вверх по рукам в шею, голову. Расслабляются мышцы головы и лица. Расслабляются мышцы вокруг глаз, носа, рта, ушей.

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Глубокое, хорошее расслабление идёт, как волна, вниз к ногам и, дойдя до пальцев, вновь поднимается по вашему телу.

Пожалуйста, сфокусируйтесь на присутствии Творца здесь и сейчас. Он здесь и сейчас. Творец, Который нас любит, защищает, заботится. ОН ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС. ТВОРЕЦ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.

Сфокусируйтесь на своём высшем Я.

Скажите себе: «Я хочу ощутить, хочу узнать себя, моё Я. Я тот, кто выбирает. Я выбираю быть с Творцом. Я желаю быть с Творцом. Я фокусируюсь на том, чтобы почувствовать Творца. Я знаю, что это самое правильное, лучшее, что я могу сейчас сделать. И я это делаю. Я — это моя воля, моё желание почувствовать Творца. Вот оно настоящее Я — то, которое хочет быть с Творцом, которое знает, что это самое лучшее, что есть, самое правильное для меня».

Когда вы говорите себе так — это и есть ваше настоящее Я.

Спросите себя, где это Я. Посмотрите, в какой части вашего тела оно локализовано, имеет ли границы? Найдите это Я. И ощутите эту свободу — возможность принятия правильного решения. Ассоциируйте себя со своим Я.

Скажите себе: «Я сейчас хочу сфокусироваться на том, что здесь присутствует Творец, и я могу это. Я свободен». Почувствуйте это.

Скажите себе: «Я могу сейчас быть с Творцом. Это самое лучшее, самое важное, что есть, это ведёт меня к моей цели, я хочу быть всегда с Творцом».

И вот осознание, что у меня сейчас есть возможность фокусироваться на присутствии Творца здесь и сейчас, и есть свобода.

Почувствуйте это. Порадуйтесь, что сейчас можете сесть, расслабиться и сфокусироваться только на самом главном, ощутить себя с Творцом, ощутить свою близость к Нему, понять, как можно ещё приблизиться к Нему. В этом и есть максимальная свобода. Почувствуйте удовольствие от этого. Ощутите его. Оно по-прежнему, как от какого-то очень важного дела.

Как мы сказали, свобода — это возможность делать что-то для того, чтобы достичь цели. Сейчас наша цель сфокусироваться на том, что Творец здесь и сейчас.

Скажите себе: «Я могу достигнуть этой цели, я приближаюсь к ней».

Этот процесс очень приятный. Сфокусируйтесь на этом приятном ощущении осмысленности действий, творчества. Настоящая свобода. Хорошо.

Что для вас «свято» само по себе? Государство? Демократия? Вы сами? Что приносит вам удовлетворение само по себе? Секс? Власть? Знания? Деньги?

Посмотрите на перечисленные выше идеи, концепции и виды деятельности. Рассматривайте их по одной.

Что гармонирует в том виде, как вы это представляете, с энергией Творца, а что нет?

Итак, деньги.

Чувствуете ли вы, что деньги — это энергия Творца, это данная вам возможность жить и делать в мире добро.

Разберитесь, когда чувствуете это, когда — нет.

Власть.

Где вы используете ваши силы правильно по отношению ко всем: супруге/супругу, детям, родителям, друзьям, коллегам, а где нет?

Когда вам нравится власть ради власти?

Сексуальная энергия.

Направлена ли она на достижение максимальной святости, максимального приближения к Всевышнему, или же это удовольствие само по себе?

Спросите себя, каким ещё идолам вы служите?

Какой ваш главный идол?

Найдите его. Спросите себя (или его), что это вам даёт. Посмотрите на негативную сторону служения идолу. Она обязательно имеется и очень серьёзная.

Направьте туда свет Творца и спросите у себя, как можно преобразовать эту часть для вашего духовного роста вместе с Творцом. Получите ответ.

Сделайте это. Или совершите хотя бы первый шаг в этом направлении.

Теперь можно выйти из состояния расслабления.

Упражнение № 40. Чтение Торы

Вступление:

Сделав правильно предыдущее упражнение, человек понимает, что формирование, балансировка в себе правильного понимания многих концепций требует от человека дополнительных знаний. Здесь очень помогает знание того, что Творец имел в виду в том или ином случае. Для этого и существует традиция изучения Торы. В Шавуот Тору учат всю ночь.

Как мы уже говорили, не надо пытаться сразу сделать всё, но Шавуот — это подходящее время открыть Тору. С комментариями.

Откройте вторую её книгу — «Шмот», главу «Итро», где записаны Десять речений. Откройте главу «Кдошим», где упоминаются множество моральных заповедей. Откройте наиболее любимую вами часть.

Посмотрите, что по тому же поводу говорит Устная Тора. Это даст вам много дополнительной пищи для ума.

Поскольку **Тора — предельный концентрат мудрости и духовности**, не старайтесь прочитать много. Задайте себе хотя бы один вопрос:

Чему эта строчка учит меня сегодня?

Если ничему — возьмите комментарии.

Задайте этот вопрос ещё и ещё. Если вам что-то мешает учить Тору, найдите те голоса или чувства, которые вам мешают. Поговорите с ними и пустите туда свет Творца. Особенно в Шавуот.

Упражнение:

Откройте Тору. Скажите себе: ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Начните медленно читать, задумываясь над каждым словом, над каждой строчкой.

При чтении Торы появляется необычное чувство, которого не бывает при чтении светской литературы, даже самой интересной. Найдите в себе это чувство.

Продолжая читать, попытайтесь проанализировать его. Где оно? Что оно собой представляет? Что оно делает с вами? Какой внутренний резонанс оно в вас вызывает? Какие иные чувства оно вызывает?

Дело в том, что изучение Торы — это огромнейшая миссия. А выполняя миссию, вы сразу же попадаете под поток духовной энергии. Эта энергия будет проявляться и на духовном, и на эмоциональном уровне.

Примечание:

Когда трёхлетнему еврейскому мальчику первый раз стригут волосы, он произносит выученные заранее буквы еврейского алфавита. После этого буквы, написанные на специальном листочке, обмазывают мёдом и дают ему попробовать на вкус. Почувствуйте и вы сладость Торы.

Глава пятнадцатая

ПРАЗДНИК СО СЛЕЗАМИ НА ГЛАЗАХ

9 Ава

Пост 9 Ава — это праздник, то есть время, когда определённая духовная энергия, возвращаясь к нам, предоставляет возможность для духовного роста. **9 Ава — день разрушения обоих наших Храмов, день, связанный с нашим изгнанием и всеми страданиями галута.** Именно в этот день евреи были изгнаны из Англии, Франции, Испании. Это день изгнаний, погромов, катастрофы.

Какие же духовные инструменты даются в этот день и как, используя их, можно духовно вырасти?

Ответ покажется парадоксальным — *инструментом духовного роста 9 Ава являются... слёзы.* Сказано в Талмуде (Бава Мециа, 59а), что даже когда закрываются все духовные ворота, одни остаются открытыми. Всегда открытыми. Это ворота слёз.

В этот день нам нужно научиться правильно... плакать. О чём? О разрушенном Храме. Как мы уже говорили, три структуры подобны друг другу: Храм, Вселенная и Человек. Разрушенный Храм связывал духовное и материальное и имеет аналог внутри человека. Каждый из нас плачет по своему разрушенному Храму. По разломанному внутреннему миру. По отсутствию гармонии...

Но что значит «научиться правильно плакать»?

Вспомним, как появилась энергия 9 Ава. Евреи, придя к границе Эрец Исраэль, посылают туда разведчиков. И те, возвратившись, подтверждают, что Страна действительно хороша, но взять её будет не под силу: города в ней укреплены, народы сильны. И после этого садятся евреи и начинают плакать, мол, зачем Творец привёл нас в это место, для того, чтобы убить нас самих и наших детей.

А действительно, зачем? Зачем карал Египет, зачем заставил расступиться воды Ям суф (Красного моря)? Зачем давал Тору? Зачем вёл через пустыню, творя каждодневные чудеса? Ради того, чтобы привести в Эрец Исраэль, землю, которую обещал ещё праотцам Аврагаму, Ицхаку и Якову. Более того, сторонний наблюдатель, посмотрев на еврейский стан, мог увидеть в центре него необычное явление — над переносным Храмом стоял столп неземного Огня. То есть присутствие Творца было зримо. Так спросите, обратитесь, почувствуйте! Нет, евреи плачут всю ночь. И этим плачем и отчаянием возводят стену между собою и Всевышним. Так рожда-

ется энергия 9 Ава. Энергия ощущения, что мы жертвы и нет для нас выхода. Подобный плач закрывает нас от Творца и сегодня.

Прямо противоположен ему плач, обращённый к Творцу. Такой плач разрывает все преграды, разрушает все стены. Человек плачет и плача ощущает присутствие Творца всё сильнее и сильнее. Вот именно так и нужно научиться плакать.

В главе пятой второй части мы говорили о пяти видах наслаждений. Соответственно существуют и пять уровней страданий.

Первый — духовный. *Отсутствие контакта с Творцом. Фокусируюсь на Творце, но не выхожу на духовные миры, на ощущение гармонии с Творцом во всём теле. Я чувствую напряжение и темноту. Я чувствую блоки, давящие, перекрученные, страшные. Каждый из них и есть камень разрушенного Храма. Когда-то они были единым целым, и энергия, шедшая через них, несла целиком позитивный заряд. Сегодня — развал. Каждый блок сам по себе, вредя общему. Как кирпич на дороге.*

Второй — творческий. *Чувствую в себе огромный нереализованный потенциал. Но не знаю, как его реализовать, не умею и не знаю, как построить себя.*

Третий — уровень смысла. *Ощущение отсутствия смысла, взамен которого приходят скука, пустота. А чтобы не чувствовать их, я создаю видимость действия — суету, в которой на самом деле нет смысла.*

Четвёртый — недостаток любви. *Ощущение, что остро не хватает любви. От близких, друзей. Недостаёт любви Творца и даже любви к самому себе.*

Пятый — материальный. *Отсутствие средств для нужных, важных вещей.*

И тем не менее я не жертва. Я знаю, что Творец здесь и сейчас. Это — мой путь. В этой жизни или в прошлой я наделал ошибок, которые привели к тому, что я нахожусь в сегодняшнем состоянии. Мне больно. Я плачу. Творец, помоги...

Я открываюсь Тебе на всех уровнях. Я открываюсь Твоей бесконечной и безусловной любви. Я даю Тебе вести себя туда, где кажется очень страшно.

Я действительно благодарен Тебе за то, что Ты мне уже дал. И я знаю, что Ты дашь то, что нужно для моего роста. И во всём — и даже в этой боли есть смысл, и я готов его понять. Ты любишь меня — и поэтому я не жертва.

Глава шестнадцатая

САМОАНАЛИЗ ПО-ЕВРЕЙСКИ

Пятая группа упражнений: Элул

Весь месяц *элул*, предваряющий *Рош-га-Шана** (*Новый год*) и *Десять дней трепета**, посвящён рассмотрению человеком своих *мидот* (*качеств*) и работе над ними. В Йом-Кипур человек опытный приходит в *бейт-кнесет* (*синагогу*) с листочком, записав заранее свои промахи.

Когда мы рассматривали *четыре степени тишув*⁶³, то в качестве четвёртой степени назвали молитву покаяния, признания человеком своих ошибок, она называется «*Видуй*»*. В Йом-Кипур мы произносим «*Видуй*» семь раз. Посмотрим, как работать с этой молитвой.

Она начинается с признания, что мы действительно совершили проступки, а дальше идёт список этих действий: виноваты, предавали, грабили и т. д. Когда человек, ничего практически об иудаизме не знающий, начинает читать его, у него возникает естественный вопрос: *О чём речь, господа? Я никого не предавал, не грабил, вроде бы не лицемерил, да и считать себя виноватым мне, по большому счёту, не за что.* Но первый взгляд обманчив. Попробуем разобраться.

Изложив «*Исповедание промахов*» в алфавитном порядке, наши мудрецы определили нам общие категории, напоминающие о том, что мы совершили. Поскольку буквы *лашон кодеш* (*святого языка*) как кирпичики, из которых создано мироздание, то каждая из них — это чистая энергия, из которой всё создано. Мудрецы как бы говорят, что мы коррумпировали всё от **א** *Алефа* до **ל** *Тава*. «*Видуй*» же даёт нам возможность просмотреть наше поведение от начала до конца. Но, напоминают мудрецы, каждый проступок, что есть в молитве, — не единственный на данную букву, совершённый нами.

Самое главное — остановиться на каждом слове, посмотреть, понимаете ли вы его значение. Если нет, обратитесь к комментарию.

⁶³ См.: Часть вторая, глава девятая.

Необходимо разложить каждое слово на три уровня: в отношении Творца, других людей, себя — и посмотреть, где и что вы нарушаете.

Чем больше человек растёт духовно, тем выше его степень чувствительности. Человек, не знающий этого, приходит и говорит, что он никого не предавал, никого не грабил. А рядом с ним праведный вроде бы человек, но так глубоко что-то переживает.

Чтобы проработать категории наших промахов, нужно учитывать, говорит Виленский гаон, что все наши проступки проистекают изначально из черт характера, влияющих на совершение того или иного проступка. Мы уже сказали, что под негативными чертами характера находятся фундаментальные страхи. Эти страхи не очень любят показываться, и наоборот, они проявляются в виде всяких симптомов. Например, в какой-то житейской ситуации человек может почувствовать себя незащищённым и решить, что надо защищаться. То есть, **попытка ругать кого-то — это реакция самозащиты.** Как в анекдоте:

Едет мужчина на машине, а навстречу едет женщина, молодая, красивая. Он ей улыбается, а она ему кричит:

— Свинья!

Он обижается и кричит в ответ:

— Сама ты свинья!

И в этот момент врезается в свинью, лежащую поперёк дороги.

Часто люди принимают в свой адрес не то, что к ним относится на самом деле. Мы пугаемся, чувствуем, что на нас нападают, и начинаем защищаться. Для того же, чтобы разобраться, надо задать вопрос: *Что это за чувство во мне, что это за ощущение, что это за страх, в результате прихода которых я веду себя подобным образом?* Сделав это, вы можете через какое-то время позволить себе поработать с этими страхами, ощущениями, посмотреть, откуда они произошли. И тогда-то вы можете действительно избавиться от них или уменьшить их влияние на нас.

Ещё один очень важный момент. **Начиная заниматься внутренней работой, а тем более рассмотрением своих слабых качеств, в первую очередь,** говорят наши мудрецы, **надо потратить время на то, чтобы почувствовать, какой вы хороший человек.** Если вы начали с того, что говорите себе: «У меня есть душа, которую мне дал Творец, у меня есть хорошие качества, которые я в себе развил, во мне есть много хороших вещей», — вы находите много хороше-

го, сделанного вами. Ваше мнение о себе поднимается вверх. Когда оно доходит до максимума, вы говорите: «Одно из хороших качеств человека — способность посмотреть на свои слабости», — и начинаете рассматривать свои слабые поступки. Это уводит вас вниз, и вы приходите приблизительно туда, откуда начали. **Такая вот динамика — волна вверх и вниз.**

Если же вы начнёте с негатива, то потом вам придётся себя, что называется, за волосы вытаскивать: «Нет, ну не всё так страшно. Вешаться пока не надо». Может быть, вы себя вытащите, но динамика процесса совсем другая. Поэтому-то и подчёркивают наши мудрецы, что, решив заняться серьёзной работой, **вначале найдите в себе что-то по-настоящему хорошее.** И только с опорой на него начинайте смотреть на ваши недостатки.

Упражнение № 41. Ашамну — мы виноваты

Вступление:

Непонятно первое же слово. Казалось бы, *ашамну* (мы виноваты) должно идти не в списке промахов, а во вступлении к молитве. Вот начало:

«Наш Б-г и Б-г наших отцов! ...мы не такие дерзкие и упрямые, чтобы сказать пред Тобой, наш Б-г и Б-г наших отцов, что праведны мы и не совершали промахов, — но, действительно, и мы, и наши отцы совершали промахи».

Вот тут-то и упомянуть бы, что из-за этого совершения промахов мы и виноваты, а в чём виноваты, сказать в списке ниже.

Вместо этого *мы виноваты* открывает список промахов:

«виноваты, предавали, грабили...»

Логично ли?

Первое объяснение этому в том, что **повышенное чувство вины уже является промахом**. В связи с чем?

Подчеркнём, что речь идёт о понятии **חַטָּא** *хет*, которое на русский зачастую переводят как *грех*. Но грех — понятие не еврейское. Правильнее перевести **חַטָּא** *хет* как *промах*⁶⁴. Рассмотрим его с трёх точек зрения: *Б-га, людей и меня (конкретного человека)*.

В чём смысл явления, названного словом тшува?

В том, чтобы человек перестал делать то, что он делал не так, чтобы он пересмотрел свою позицию и исправил.

А что происходит, когда человек испытывает повышенное чувство вины?

Чувство вины должно быть, как звонок. Он прозвенел — ты должен посмотреть, что же было не так, и моментально отключить этот будильник. А когда он звенит постоянно, то прежде всего это приводит человека к депрессии, что Торой категорически запрещено.

Когда вы сделали что-то неправильно, надо извиниться перед другим человеком, сказать, что были неправы, и проблема будет исчерпана. Если же вместо этого вы начинаете испытывать **повышенное чувство вины**, вы стараетесь не встречаться с теми, кого обидели. То есть это чувство **отдаляет человека от возможности сделать тшуву**. И пока вы не научитесь прорабатывать его внутри себя, не сможете выйти на поступки, совершённые из-за боязни признаться, что у вас есть какое-то негативное качество. Не сумеет

⁶⁴ В иврите *хет* **חַטָּא** так и значит *промах мимо цели*.

те даже почувствовать это. В результате вы спрячете его в подсознании и никогда на него не выйдете, чтобы исправить. Оттого повышенное чувство вины абсолютно непродуктивно.

Но бывает, вы извинились перед человеком, а легче не становится: дело сделано, отношения уже другие, поезд вроде бы ушёл. Тут проблема в исполнении двух заповедей: **просить прощения** и **прощать**. Если вы серьёзно попросили прощения и обиженный вас не прощает, вы должны сделать это ещё и ещё — до трёх раз. Если человек всё равно не прощает, то это уже его проблема, его *хет*.

Напомню, иудаизм оценивает все события как неслучайные, как пришедшие нас чему-то научить. Говорит русская поговорка, что «за одного битого, двух небитых дают». То есть на человека, допустившего ошибку, но совершившего затем *тишуву*, да такую, что никогда в жизни не сделает, как прежде, на такого человека иногда можно полагаться больше, чем на того, кто никогда не допускал ошибки, но про которого вы не знаете, как он себя поведёт в подобной ситуации.

Как ведут себя люди, когда они паникуют или в обстоятельствах, когда они не ожидали чего-то?

Нередко даже очень хороший человек поступает в тяжёлой ситуации не адекватно тому, как он хотел бы себя вести. Спросите его через двадцать лет, и он скажет, что помнит и жалеет о содеянном. Но если он через двадцать лет помнит и жалеет, то понятно, что это была не его сущность. Потому что, будь это его сущностью, ему бы нравилось делать подобное и он бы продолжал.

Мне приходилось общаться с людьми, винившими себя спустя сорок лет после совершения ими неверного поступка. Я спрашивал: «Если бы вы попали в подобную ситуацию ещё раз, вы бы то же самое сделали?» — и получал ответ: «Сотни раз со мной такое происходило, но ни разу я не повторял сделанного в первом случае». На что я предлагал: «Так отпустите, в конце концов, это чувство вины!» Для людей это новинка, что можно себя простить в случае, если убедились, что не повторите прежней ошибки. Но **Тора говорит, что вы обязаны себя простить**. То, что вы сделали, случилось сорок лет назад, вы были молодым. **Это не еврейская черта — повышенное чувство вины.**

Один канадский комик говорит: «Я женился на итальянке и учу её чувству вины, а она меня — чувству стыда».

Но даже если вы совершили проступок вчера, чувствуете себя виноватым и готовы рассмотреть его причины, чтобы не поступать

так в дальнейшем, вы уже другой человек. Бессмысленно сердиться на того, кого уже нет. Потому нужно не виноватым себя чувствовать, а меняться. Иногда повышенным чувством вины человек себе мстит. Но месть запрещена Торой не только по отношению к другим, а и по отношению к себе.

Кроме того, родители и общество очень часто пользуются чувством стыда для того, чтобы мы сделали то, что от нас хотят. Но не многие понимают, что повышенное чувство стыда (помните детское и юношеское «Готов сквозь землю провалиться»?) принижает чувство собственного достоинства. А человек с низким чувством собственного достоинства ведёт себя соответствующе. Поэтому в иудаизме запрещено применение тактик, повышающих чувство вины. Это входит в заповедь *не причинять боль словами*.

Итак, нужно посмотреть, *где чувство стыда мешает вам вернуться к Творцу?* А то пытаешься выйти к Творцу, но на пути стоит блок, говорящий: «Ты что? Стыдно!»

Во-вторых, каким образом чувство стыда мешает вам сделать тшиву по отношению к людям?

Посмотрите, с кем из людей хотели бы обсудить некоторые проблемы. Если у вас есть проблемы с людьми, то вы должны выяснять их именно с людьми. Недостаточно попросить прощения у Творца, надо вначале попросить прощения у человека.

В-третьих, где чувство стыда мешает вам сделать тшиву по отношению к самому себе?

Найдите какую-то часть себя, которая вам не нравится и тем не менее её надо принять и преобразовать.

А теперь переходим непосредственно к упражнению «Ашамну», состоящему из четырёх последовательных частей-упражнений.

* * *

Упражнение «Ашамну-1»:

На поиск в себе чувства вины.

Сядьте удобно. Закройте глаза. Итак, начинаем работать.

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Расслабьте, пожалуйста, мышцы плеч, мышцы спины, мышцы ног, расслабьте пальцы ног, ступни. Глубокое, приятное расслабление.

Расслабление идёт вверх по ногам в мышцы живота, грудные мышцы. Расслабляются плечи и руки. Расслабление идёт вверх по рукам в шею, голову. Расслабляются мыш-

цы головы и лица. Расслабляются мышцы вокруг глаз, носа, рта, ушей.

Сфокусируйтесь, пожалуйста, на присутствии Творца. ТВОРЕЦ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.

И почувствуйте приятное, хорошее ощущение защищённости, любви Творца. Хорошо.

Найдите в себе сильную черту. Почувствуйте её. Пропустите через неё свет Творца.

Подумайте о чём-то хорошем, что вы сделали в прошлом. Задержитесь на этом. Ещё и ещё вернитесь к каждой детали хорошего поступка и каждой его грани. Разрешите себе почувствовать себя замечательно.

Почувствуйте себя в сущности хорошим человеком. Так оно и есть. Не двигайтесь дальше, пока вы реально не почувствовали себя очень-очень хорошо. Пусть это даже займёт у вас несколько минут.

А теперь, чувствуя себя достойным человеком, вспомните, что одно из качеств хорошего человека — это умение обращать внимание на свои слабые места. Найдите внутри себя чувство вины. Вы знаете, что у вас в прошлом были ошибки, и сейчас вы можете подумать об одной из них. Попросите у своего подсознания, чтобы оно подсказало, напомнило о чём-то. Это — поступок, после которого вам было очень-очень стыдно.

Найдите либо эпизод, когда вам было очень стыдно за то, что вы сделали. Либо просто найдите чувство вины, стыда. А найдя чувство стыда, попросите себя вернуться туда, где вам было очень стыдно. Это неприятное ощущение, но найдите его. Оно абсолютно не гармонирует с Творцом.

Теперь, когда вы чувствуете, испытываете эту вину, посмотрите, что это чувство делает: помогает или мешает? Вот сейчас вы знаете, что есть Творец, вам хочется сделать тишуву, хочется вернуться к Творцу. А что делает это чувство?

Найдите именно то чувство вины, чувство стыда, которое мешает вам прийти к Творцу. Я бы хотел впустить Творца больше, но есть какие-то части меня, которые вот из-за этого чувства, из-за того, что я чувствую себя виноватым, мешают мне. Найдите этот блок внутри

себя. Блок, который не пускает свет Творца, потому что там присутствует ощущение вины.

Три, два, один — сфокусировались на этом.

Поговорите с этим чувством вины и попросите его уйти.

Послушайте, что оно вам говорит. Спросите его, зачем оно вам, — чувства, нам не нужные, мы не держим.

Дайте ему ответить. Выслушайте внимательно.

Найдите, что ему сказать, чем его заменить. Вы помните, есть мицва не хранить злобы в сердце своём. Она относится и к нам самим тоже. Простите себя — и чувство вины уйдёт.

* * *

А теперь более специфические упражнения на проработку чувства вины сначала по отношению к людям, Творцу, а потом по отношению к самому себе.

Упражнение «Ашамну-2»:

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох. Идём в глубокое, глубокое расслабление.

Расслабьте, пожалуйста, мышцы плеч, мышцы спины, мышцы ног, расслабьте пальцы ног, ступни. Глубокое, приятное расслабление.

Расслабление идёт вверх по ногам в мышцы живота, грудные мышцы. Расслабляются плечи и руки.

Расслабление идёт вверх по рукам в шею, голову. Расслабляются мышцы головы и лица.

Расслабляются мышцы вокруг глаз, носа, рта, ушей.

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Глубокое, хорошее расслабление идёт, как волна, вниз к ногам и вновь поднимается по вашему телу.

Пожалуйста, сфокусируйтесь на присутствии Творца здесь и сейчас. Он здесь и сейчас. Творец, Который нас любит, защищает, заботится. ОН ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС. ТВОРЕЦ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.

Сосредоточьтесь на самой сильной позитивной части себя. Почувствуйте её. Вспомните, что энергию для этой части даёт Творец, и сознательно сфокусируйтесь на этом.

Соедините ощущение присутствия Творца с сильной чертой. Тем самым усильте её до максимума.

Я — душа, сотворённая Творцом уже изначально совершенной. Моё фундаментальное чувство собственного достоинства не зависит от успехов или ошибок. Оно данность.

Найдите своё настоящее Я. Скажите себе: «Мне ничего сейчас не нужно делать, чтобы изначально иметь абсолютную ценность и связанное с ней чувство абсолютного достоинства. Мне это нужно только осознать. Моё собственное достоинство является данностью, существующим фактом. Только потому, что Творец создал меня таким. Моя душа уже уникальна и совершенна».

Также найдите в себе это спокойное, уверенное чувство. Оно очень хорошо гармонирует с присутствием Творца, в нём не должно быть ни грамма гордыни.

Одно из качеств хорошего человека — умение прорабатывать ошибки и конфликты прошлого.

А теперь вспомните, когда у вас были подобные проблемы по отношению к другим людям и когда это чувство вины, стыда мешало или мешает вам до сих пор прийти к другому человеку и поговорить так, как нужно, может быть, извиниться, может быть, объяснить. Найдите один такой эпизод и сфокусируйтесь на нём.

Направьте свет Творца на чувство вины. Уберите его, скажите: «У меня есть Творец, мне совершенно не нужно это чувство вины». Надо поговорить с тем человеком и наладить отношения. Может быть, написать ему, может быть, позвонить и поговорить с ним самому или попросить кого-нибудь, во всяком случае, творчески подойти к тому, чтобы наладить отношения. Но сделать это намного легче без чувства вины.

Обратитесь сейчас непосредственно к чувству вины. Скажите ему, что без него вы намного лучше исправите то, что нужно исправить.

Послушайте, что оно вам говорит. И объясните ему, что, убрав его, вы не поступите так же ещё раз, а наоборот — исправите сделанное. Разрешите ему уйти.

Посмотрите, как вы можете исправить отношения с тем человеком. Представьте себе его сейчас перед собой и, убрав чувство вины, поговорите с человеком. Скажите ему то, что вы хотели бы сказать. Либо извинитесь

перед ним, либо скажите, что произошло недоразумение. Всё то, что вам важно сказать, скажите тому человеку. Послушайте, что он вам говорит, и, исходя из его ответа, скажите то, что нужно для примирения. Объясните себе и ему, почему вы так поступили и что вы так больше поступать не будете, поскольку знаете, что есть Творец в этом мире.

Поймите и примите, что поскольку вы сейчас рассматриваете эту ситуацию по-новому и вы человек, который живёт с Творцом, вы уже другой человек. И потому совершенно не нужно винить себя, ведь человека, который когда-то допустил ошибку, уже нет, вы уже изменились. Дайте себе возможность изменить отношения.

Представьте обиженного вами человека перед собой и поговорите с ним. Если вам нужно глубже понять этого человека, воспользуйтесь гештальт-диалогом — станьте этим человеком. И будучи им, выслушайте себя. Ответьте. Станьте вновь собой и продолжайте диалог.

Проработав или хотя бы начав прорабатывать отношения с другим человеком, посмотрите, как чувство вины мешает вам на самом деле. Скажите себе, что оно не нужно вам. Уберите светом Творца то, что не нужно... А теперь перейдите к чувству вины между вами и Творцом. Найдите чувство вины, что вам мешает приблизиться к Творцу. Скажите: «Я был бы намного ближе к Творцу, если бы не это чувство вины, что я сделал то-то, то-то и то-то». Найдите это чувство вины. Вспомните ситуацию, когда у вас появилось чувство вины перед Творцом.

Вновь сфокусируйтесь на присутствии Творца здесь и сейчас. ТВОРЕЦ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.

Поймите, что самый лучший способ избавиться от любой слабости — близость к Творцу. Это чувство вины — совершенно чистое йецер га-ра. Когда мы приближаемся к Творцу и просим у Него помощи, то только с Его помощью мы можем избавиться от очень многих вещей. Именно связь с Творцом помогает нам стать лучше, чище, сильнее, и потому чувство вины совершенно не продуктивно. Поговорите с чувством вины по отношению к Творцу. Спросите, какую оно позитивную роль играет? Оно от-

ветит, и тогда вы сможете его заменить, убрать его. Сделайте это.

* * *

Упражнение «Ашамну-3»:

Оно на ситуацию, когда чувство стыда мешает вам посмотреть в глубь самого себя. Когда существует опасение, что вы обнаружите там что-то такое, что вам будет так стыдно, так неприятно. Это чувство — чувство вины за то, что вы сделали раньше.

Найдите это чувство вины, которое испытывает комплекс по отношению к самому себе, создаёт заниженную самооценку. Посмотрите, насколько оно непродуктивно. Для начала настоящей работы с собой разберитесь с этим блоком, что мешает посмотреть на эти ошибки. Прежде чем начнём заниматься серьёзными исправлениями внутри себя, надо убрать это чувство вины, чтобы дать себе доступ к ним.

Скажите себе, что да, так сложилось, что я вырос, сформировался с этими слабостями, с этими ошибками, но душа моя чиста, она создана Творцом. И задача моей жизни — исправить эти слабости, эти ошибки. Это можно сделать, только имея доступ к этим частям себя. И поэтому мне не нужны чувство вины, чувство стыда, мешающие моей продуктивной работе.

Мы можем сейчас почувствовать не только присутствие Творца, но и выйти на нашу самую сильную черту. Сейчас мы снова выходим на неё, фокусируемся на ней. С её помощью нам легче прорабатывать более слабые стороны.

Поговорите с чувством вины и уберите его.

А теперь посмотрите на одну такую ошибку и разберитесь с ней. Убедитесь, что это намного продуктивнее делать, имея положительный настрой.

Можно выйти из расслабления.

Примечание:

Обычный ответ чувства вины о причинах его существования: «Чтобы помнил и не повторял!»

Попросите это чувство преобразоваться при осознании присутствия Творца либо в позитивное чувство, напоминающее, что подобные поступки уводят вас от Творца, либо в позитивное чувство,

что вы уже другой человек и подобных вещей делать не будете. (Последнее возможно, если вы действительно готовы поменяться и рассмотреть причины поступков.)

* * *

Упражнение «Ашамну-4»:

Слово *ашам* (от *ашамну* — *мы виноваты*) имеет ещё одно значение. Было такое жертвоприношение, приносившееся за проступок, совершённый человеком случайно.

Почему мы совершаем проступки случайно?

Есть вещи, которые мы делаем вроде бы случайно, по отношению к Творцу, по отношению к людям, по отношению к себе. Мы не придаём значения тому, насколько важно какое-то действие. Внутренний страх провала — мол, я не очень значимый, не очень хороший человек — даёт как одно из следствий ощущение, что вещи, которые я делаю, тоже не очень значимы. И в результате возникает ощущение, что можно что-то сделать халатно, кое-как, поскольку всё равно то, что я делаю, не имеет особого значения. Чтобы исправить такое халатное отношение, надо почувствовать, что то, что вы делаете, имеет значение абсолютно вселенской, космической важности. Ваше внутреннее согласие или несогласие с этим утверждением укажет вам на то, где вы находитесь в данный момент. Ведь каждая мицва, каждое действие, которое вы совершаете, оставляют след во Вселенной навсегда и влияют на всё. И это позволяет нам быть очень-очень тщательными по отношению к тому, как мы делаем вещи.

Это важный момент. Задумайтесь о том, что если бы вы действительно понимали, что, делая то, что просит вас Творец, вы исполняете мицву, а это, в свою очередь, приносит духовную энергию в мир, вам, другим людям, меняет мир, то, конечно, вы делали бы это очень тщательно. Для этого ощущение собственного достоинства очень-очень необходимо.

Упражнение:

Вернитесь к упражнению № 21 «Страх провала» и работайте его.

Примечание:

Помните, вы делаете очень важную, очень хорошую работу, которую делают по-настоящему очень хорошие люди. Часть определения *хороший человек* — это человек, который исправляет свои слабости и ошибки.

Упражнение № 42. Багадну — мы предавали

Вступление:

Второе слово списка промахов молитвы «Видуи» — *багадну* (мы предавали). И вновь люди неподготовленные говорят: «Неправда, не предавал я никого».

Но давайте опять не будем спешить. Задумаемся над значением слова *предавать*. Как бы вы определили, что такое *предательство*?

Согласно Вэбстерскому толковому словарю английского языка *предать* значит в том числе: 1) *Отдать в руки врага изменой или обманом.* 2) *Нарушить доверие, помочь врагу.* 3) *Выдать секрет.* 4) *Обмануть, ввести в заблуждение, увести с правильного пути.* 5) *Сделать незащищённым.*

Посмотрим с точек зрения *Б-га, людей и себя самого*, каким образом я нарушал доверие Творца, каким образом я отдавал людей в руки врага, предавал их, нарушая ли их доверие, обманом ли, вводя ли их в заблуждение, или уводя с правильного пути, или делая незащищёнными, каким образом я предавал самого себя.

Как мы предаём Творца?

Нарушая доверие.

Каждый утро мы начинаем с благословения: «*Модэ ани Лэфанэйха*» («Я благодарю Тебя»), которое завершается словами «*раба Эмунатеха*» («велико Твоё доверие ко мне»). Но, начав с заявления, что Творец мне доверяет, что Он мне дал свободу выбора, мы затем делаем вещи, абсолютно не соответствующие. То есть каждый раз, совершая что-то неподобающее, мы нарушаем доверие, на нас возложенное. **А что нам доверил Творец? Этический монотеизм, знание о Едином Творце и реализацию этого знания в своей жизни. Жить этим самому и показывать это, учить этому других — смысл нашего существования здесь.** Не делая этого, мы нарушаем доверие Творца, Того, Кто нас сюда послал.

Как мы предаём людей?

Чтобы чётко проанализировать ситуацию, надо задать вопрос: *А какова цель человеческой жизни?*

Иудаизм говорит, что **она в приближении к Творцу, в исправлении черт характера, реализации себя максимально.**

Что происходит, когда, скажем, человеку нахамят? Он закрывается и вопрошает: «Какая в мире справедливость?» Закрываясь, он создаёт те самые блоки, которые занимают столько времени на проработку.

То есть **обманывая или предавая другого человека в руки его**

внутреннего врага — *йецер га-ра*, мы мешаем человеку осуществить цель, ради которой он пришёл в этот мир.

Другая сторона предательства — **использование слабостей человека**. Вместо того, чтобы помочь ему, сделать его более сильным, мы используем его слабости и в результате предаём его интересы. Его слабости интересны нам в связи с их использованием для себя.

Почему мы делаем подобные вещи?

Если вы используете слабости другого человека, то посмотрите, зачем. Почему вы считаете, что вы не можете сделать то, что нужно, не используя человеческие слабости?

Не останавливайтесь в ваших вопросах, пока вы не дойдёте до тех чувств, которые мотивировали негативные поступки.

Поработайте с этими чувствами.

Как мы предаём сами себя?

Мы обещаем себе, ставим перед собой цель и не достигаем её, тянем время, встречаемся с людьми, с которыми не надо бы иметь дел вообще, **оправдываем себя всячески, обманывая этим самого себя**, в первую очередь. И происходит нарушение доверия. Очень важно быть честным перед самим собой. Но скажите: мы себе верим? Мы себе не доверяем. Потому что подсознание напоминает, что в прошлый раз мы что-то не выполнили, не доделали. Мы отдаём себя в руки врага. А кто наш враг? Правильно, *йецер га-ра*.

Одна из причин такого поведения — страх провала, низкая самооценка, которую человек пытается компенсировать. Как вы помните, попытки поставить заранее завышенные цели называются *перфекционизмом*⁶⁵. В противовес этому очень важно научиться понастоящему уважать самого себя и доверять себе. Чем больше многие части внутри вас будут доверять вам, тем легче вам будет работать с ними.

Как понять, что обещание завышено?

Если человек хочет что-то сделать, то прежде ему стоит сесть и подумать, на основе чего появилось у него это ожидание, на основе чего он делает прогнозы. Если на основе того самого перфекционизма или гордыни, то практически всегда ваши планы будут завышены, нереалистичны. Когда вы пытаетесь начать смотреть рационально, то очень часто признаёте, что не знаете, как это делать.

Если человек развивает в себе чувство гордыни, то у него увеличивается страх провала. Мы уже не раз говорили, что чувство

⁶⁵ См.: Часть первая, глава восьмая.

гордыни — всегда обратная сторона страха провала. *Йецер га-ра* проявляется через этот страх.

* * *

Упражнение: «Багадну-1»:

Итак, ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Расслабили мышцы плеч, мышцы спины, мышцы ног, пальцы ног, ступни. Теперь расслабление идёт вверх, по мышцам живота, по грудным мышцам. Оно выше и выше, расслабляются плечи, руки, ладони, пальцы рук. Расслабление идёт вверх, к мышцам шеи, вокруг глаз, рта, ушей. Очень хорошо.

Время расслабиться и уйти в глубокое-глубокое расслабление. Сделайте вдох-выдох, разрешите себе ещё сильнее, ещё дальше уйти в это замечательное, глубокое расслабление.

Сконцентрируйтесь на присутствии Творца ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС. Фокусируйтесь на этом. Он здесь и сейчас. Он вас любит, защищает, Он создал вашу душу совершенной.

Теперь сфокусируйтесь на вашей самой сильной черте. Подсоедините её к Творцу, то есть сфокусируйтесь на том, что энергия из этой сильной черты идёт сразу от Творца. И поскольку она питается из этого бесконечного источника, то вы становитесь ещё сильнее, чище.

Сфокусируйтесь на своём настоящем Я.

Я — это тот, кто выбирает быть с Творцом. Я — это созданная совершенно чистой душа. Ощущение этой сущности хорошо и приятно.

*В ходе моего роста я совершаю ошибки. Это нормально. Любой ученик, ходящий в школу, совершает ошибки. Это нормально. Это учитывается. Творец знал изначально, что, проходя школу жизни, я буду совершать ошибки. Единственное, чему мне надо научиться, — уменью смотреть на них и исправлять их. Это **качество сильного, хорошего человека: смотреть на свои ошибки и исправлять их.** Скажите себе это.*

Работа, которую мы сейчас делаем, показывает, что я действительно хороший человек потому, что в своей жизни я оставляю время для того, чтобы посмотреть на те слабые стороны, которые у меня есть, и исправить их.

Мы сейчас рассматриваем предательство.

Спросите себя: «Где я нарушаю доверие Творца?».

Сфокусируйтесь на том, в чём, по вашему мнению, могли бы не нарушать его доверие и тем не менее нарушаете.

Теперь спросите: «Почему я это делаю?». Ответьте себе. Какое чувство у вас появляется, когда вы хотите сделать то, что вы знаете, делать нужно. Какое чувство мешает вам выполнить то, что вы считаете правильным?»

Приходит какое-то негативное чувство, либо страх, либо ещё что-то. Найдите, что это.

Очень часто йецер га-ра говорит: я бы сделал, но времени не хватает. Ответьте ему, что Творец не устраивал мир так, чтобы люди, выполнившие то, что просит Творец, оставались в убытке. Эта мысль об убытке — как раз то, что внушил нахаш-змей Хаве. Наоборот, человек всегда выигрывает, когда делает то, что просит Творец. Этот ответ подходит для любого негативного чувства, которое появляется.

Проработайте это чувство.

По крайней мере, начните эту работу.

Запишите, с чем нужно работать. Какой вы можете сделать для исправления первый шаг. Сделайте его.

* * *

Упражнение: «Багадну-2»:

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох. Идём в глубокое, глубокое расслабление.

Расслабьте, пожалуйста, мышцы плеч, спины, ног, расслабьте пальцы ног. Глубокое, приятное расслабление.

Расслабление идёт вверх по ногам в мышцы живота, грудные мышцы. Расслабляются плечи и руки. Расслабление идёт вверх по рукам в шею, голову. Расслабляются мышцы головы и лица.

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Глубокое, хорошее расслабление идёт, как волна, вниз к ногам и вновь поднимается по вашему телу.

Пожалуйста, сфокусируйтесь на присутствии Творца здесь и сейчас. Он здесь и сейчас. Творец, Который нас любит, защищает, заботится. ОН ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.

ТВОРЕЦ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.

Сосредоточьтесь на самой сильной позитивной части себя. Почувствуйте её. Вспомните, что энергию для этой части даёт Творец, и сознательно сфокусируйтесь на этом.

Соедините ощущение присутствия Творца с сильной чертой. Тем самым усильте её до максимума.

Я — душа, сотворённая Творцом уже изначально совершенной. Моё фундаментальное чувство собственного достоинства не зависит от успехов или ошибок. Оно данность.

Найдите своё настоящее Я. Скажите себе: «Мне ничего сейчас не нужно делать, чтобы изначально иметь абсолютную ценность и связанное с ней чувство абсолютного достоинства. Мне это нужно только осознать. Моё собственное достоинство является данностью, существующим фактом. Только потому, что Творец создал меня таким. Моя душа уже уникальна и совершенна».

Также найдите в себе это спокойное, уверенное чувство. Оно очень хорошо гармонирует с присутствием Творца, в нём не должно быть ни капли гордыни.

Когда мы предаём людей, мы приостанавливаем процесс их духовного роста или используем их слабости. Вспомните эпизод, когда вы точно знаете, что сделали что-то плохое для какого-то конкретного человека. Опять задайте вопросы: «Зачем я это сделал? Какое чувство у меня было? Прежде чем я сделал не то, что нужно или сказал что-то плохое, обидное, какое чувство у меня внутри родилось?»

И опять вы рассматриваете конкретную ситуацию с конкретным человеком. Прямо перед тем, как вы сделаете плохое для него, у вас появляется неприятное ощущение, и оно вызывает последующее ваше поведение. Найдите это ощущение. Посмотрите, что под ним. Если это, к примеру, гнев, посмотрите, что под гневом. Потому что, в конце концов, вы выйдете на один из страхов. Гнев — это защита. Если вам приходится гневаться, значит, вы чувствуете себя в чём-то слабым, вам приходится защищаться.

Найдите страх, который под гневом. Почувствуйте его.

Поговорите с этим страхом. Спросите, почему он появился в данный момент? Спросите, где он появлялся раньше?

Вернитесь туда. Если это было в период, когда вы были маленьким ребёнком, поработайте с ним, как работали раньше с маленьким ребёнком. Если страх появлялся в другой ситуации, используйте гештальт-диалог.

Проработайте эти чувства и посмотрите, как бы вы вели себя в той же ситуации, но уже чувствуя её по-другому.

Поговорите с тем человеком, с которым у вас был конфликт, попросите у него прощения, простите его, простите себя. Помните, иногда это занимает несколько сеансов. Важно начать и двигаться дальше.

А теперь можно выйти из расслабления.

* * *

И, наконец, обратимся к предательству самого себя, когда я сам себя увожу с правильного духовного пути, когда я сам себя обманываю или нарушаю своё собственное доверие.

Упражнение: «Багдану-3»:

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох. Идём в глубокое, глубокое расслабление.

Расслабьте, пожалуйста, мышцы плеч, спины, ног, расслабьте пальцы ног. Глубокое, приятное расслабление.

Расслабление идёт вверх по ногам в мышцы живота, грудные мышцы. Расслабляются плечи и руки. Расслабление идёт вверх по рукам в шею, голову. Расслабляются мышцы головы и лица.

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Глубокое, хорошее расслабление идёт, как волна, вниз к ногам и вновь поднимается по вашему телу.

Пожалуйста, сфокусируйтесь на присутствии Творца здесь и сейчас. Он здесь и сейчас. Творец, Который нас любит, защищает, заботится. ОН ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС. ТВОРЕЦ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.

Сосредоточьтесь на самой сильной позитивной части себя. Почувствуйте её. Вспомните, что энергию для этой части даёт Творец, и сознательно сфокусируйтесь на этом.

Соедините ощущение присутствия Творца с сильной чертой. Тем самым усильте её до максимума. Я — душа, сотворённая Творцом уже изначально совершенной. Моё фундаментальное чувство собственного достоинства не зависит от успехов или ошибок. Оно данность.

Найдите своё настоящее Я. Скажите себе: «Мне ничего сейчас не нужно делать, чтобы изначально иметь абсолютную ценность и связанное с ней чувство абсолютно-го достоинства. Мне это нужно только осознать. Моё собственное достоинство является данностью, существующим фактом. Только потому, что Творец создал меня таким. Моя душа уже уникальна и совершенна».

Также найдите в себе это спокойное, уверенное чувство. Посмотрите, чтобы оно очень хорошо гармонизировало с присутствием Творца, в нём не должно быть ни грамма гордыни.

Найдите хоть одну ситуацию, когда вы сделали сами себе плохо.

Спросите себя: «Почему я это сделал? Какие чувства у меня были вот в этот момент?»

Найдите эти чувства. Если вы их почувствовали.

Если нет, спросите, как вы себя блокируете, чтобы не ощущать эти чувства. Найдите в себе этот блок и проработайте его.

Выйдите на чувства, которые под блоком и проработайте с ними. Проработайте их по известным уже вам методикам.

После этого можно выйти из расслабления.

Примечания:

Если первые упражнения работали с одним чувством, с одной ситуацией, то, как мы видим, каждая из рассматриваемых категорий выводит нас на разные чувства и разные ситуации.

Как их прорабатывать?

Рецепт такой же, как и для поедания слона (будь он кашерным), — для начала разрезать на маленькие кусочки. Другими словами, найти **одно** чувство, **одну** ситуацию и тщательно проработать по методикам предыдущих упражнений и лишь затем перейти к другому чувству, другой ситуации.

Помните, здесь *йецер га-ра* может гнать вас вперёд, чтобы вы не справились.

Упражнение № 43. Газалну — мы грабили

Вступление:

Третье слово в списке промахов «Видуя» — газалну (мы грабили).

Да-да, речь о грабеже. Представляете: грабили?! Это же надо, в чём требуют признаться-покаяться! Вы кого-нибудь грабили, гражданин? А вы, господин?

Как ни покажется абсурдным в отношении большинства людей сей вопрос, ответ вопреки желанию и убеждению вопрошаемых оказывается положительным: грабили-грабили.

Прежде всего, грабили Творца.

Как же мы грабим Б-га?

Во-первых, берём без спроса у Творца энергию и используем, как хотим, не сказав спасибо.

Сказано, что человек, который ест, не говоря благословения, крадёт у Б-га. Грабёж — это, когда вы берёте что-то, не спросив, когда вам не разрешили. Творец говорит: «Пожалуйста, вы можете взять, но Мне в результате полагается увеличение Моего присутствия в этом мире». То есть если вы берёте что-то и не увеличиваете присутствия Творца в этом мире, то вы крадёте у Творца благословение, не даёте Ему возможности проявиться.

Так же вы крадёте и у себя. Образно говоря, отца так просто не обворуешь.

Во-вторых, крадём у Творца цдаку (пожертвования).

Дело в том, что десятая часть зарплаты, как вы помните, не наша — это то, что Творец даёт нам, чтобы мы стали, как Он, со-творцами, могли улучшить мир. Он предлагает: «Вот десятая часть, она Моя, но Я перепоручаю тебе, чтобы ты распределил, решил, куда лучше дать». Когда мы не отдаём десятину или даём её совсем плохо (то есть, не подумав, людям, которым не надо давать⁶⁶), это — грабёж. Творца.

Как мы грабим людей?

Грабить можно не только забираясь в карман.

⁶⁶ Есть мошенники, есть люди, использующие эти деньги не на то, на что они предназначены. Поэтому нужно посмотреть, имеет ли смысл давать и на что. Кроме того, есть приоритеты ценностей, на что давать. С другой стороны, если вы получаете меньше средней зарплаты или у вас необычно большие расходы, которых нельзя избежать, процент цдаки может быть намного меньше. Здесь нужно проконсультироваться с равом — специалистом в еврейском законе.

Грабежом является и опоздание человека на встречу, когда другой вынужден ждать его: у этого второго украдено время.

Мы крадём у другого человека сон, уважение, мир. Да, можно украсть нормальное, мирное расположение. Можно украсть хорошее настроение и, к сожалению, точку на этом не поставишь...

Как мы грабим себя?

Мы крадём у себя время, сон, **то, что Всевышний даёт**, — силу. Не даём себе получать удовольствие, положительные эмоции, положительное настроение. Сказано, что состояние радости — это мицва. **Если вы с Творцом, то радуйтесь жизни.** А человек крадёт у себя это состояние радости. Возможности мы у себя тоже крадём.

Упражнение:

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох. Идём в глубокое, глубокое расслабление.

Расслабьте, пожалуйста, мышцы плеч, мышцы спины, мышцы ног, расслабьте пальцы ног и ступни. Глубокое, приятное расслабление.

Расслабление идёт вверх по ногам в мышцы живота, грудные мышцы. Расслабляются плечи и руки. Расслабление идёт вверх по рукам в шею, голову. Расслабляются мышцы головы и лица. Расслабляются мышцы вокруг глаз, носа, рта, ушей.

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Глубокое, хорошее расслабление идёт, как волна, вниз к ногам и вновь поднимается по вашему телу.

Пожалуйста, сфокусируйтесь на присутствии Творца здесь и сейчас. Он здесь и сейчас. Творец, Который нас любит, защищает, заботится. ОН ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС. ТВОРЕЦ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.

Спросите себя: «Где я краду у Творца? Почему я не говорю благословений, не даю цдаки? Какие чувства у меня возникают, когда я не делаю этого?».

Если вы говорите себе, например, что у вас нет времени на благословение, то посмотрите, что за страх стоит за этим. Вы считаете, что, если будете говорить благословения, то у вас не будет времени на что-то ещё? Найдите этот страх, страх провала. В результате вы поймёте, что самое важное, что есть в жизни, — связь с Творцом.

Почему мы крадем что-то у других людей: время, сон, хорошее настроение? Какие качества внутри нас побуждают нас это делать? Вспомните один эпизод, когда такое произошло, и посмотрите, что вас побудило это сделать.

Смотрите, какие чувства стоят за этими поступками. И, наконец, вспомните ситуацию, когда вы крали у себя удовольствие, возможности, счастье, хорошие чувства, время (выберите одно что-нибудь). Почему вы это делаете? Какие чувства у вас возникают, когда что-то подобное происходит? Что заставляет вас красть у себя? А теперь выйдем из состояния расслабления.

Примечания:

Это упражнение, как и предыдущее, можно считать предварительным для того, чтобы найти те чувства, с которыми потом нужно работать.

Обычно в зависимости от ситуации люди находят гаммы негативных эмоций: от страха провала и страха потери контроля до страха отверженности и одиночества. С каждым чувством нужно работать отдельно... Не берите на себя слишком много за один раз и просите Творца помочь. Особенно сильна эта энергия помощи в месяце *злуле* и в период между *Рош-га-Шана* и *Йом-Кипуром*.

Упражнение № 44. Дибарну дофи — мы злословили **Вступление:**

Следующая категория, упоминаемая в «Видуе», — *злословие: дибарну дофи (мы злословили/порочили)*.

Как и все другие категории «Видуа», это упражнение является предварительным. Мы все согласны, что злословить плохо. Но, к сожалению, продолжаем этим заниматься. Почему? Потому что часто мы не отводим достаточно времени и внимания на то, чтобы остановиться на одном типичном случае и внимательно посмотреть:

- *при каких условиях случается такое поведение,*
- *какие чувства вызывает происшедшее.*

Найдя чувства, мы можем начать с ними работать.
Каким образом мы злословим о Творце, порочим Его?

Говоря, что Он несправедлив, то есть, принижаем Творца.

Каким образом мы порочим других людей, злословим о них?

Это достаточно ясно: говорим плохие слова в их адрес.

Как мы злословим по поводу себя?

Мы о себе же такие вещи и себе, и другим говорим, что будьте здоровы...

Упражнение:

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох. Идём в глубокое, глубокое расслабление.

Расслабьте, пожалуйста, мышцы плеч, спины, ног, расслабьте пальцы ног. Глубокое, приятное расслабление.

Расслабление идёт вверх по ногам в мышцы живота, грудные мышцы. Расслабляются плечи и руки. Расслабление идёт вверх по рукам в шею, голову. Расслабляются мышцы головы и лица.

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Глубокое, хорошее расслабление идёт, как волна, вниз к ногам и вновь поднимается по вашему телу.

Пожалуйста, сфокусируйтесь на присутствии Творца здесь и сейчас. Он здесь и сейчас. Творец, Который нас любит, защищает, заботится. ОН ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС. ТВОРЕЦ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.

Сосредоточьтесь на самой сильной позитивной части себя.

Почувствуйте её. Вспомните, что энергию для этой ча-

сти даёт Творец, и сознательно сфокусируйтесь на этом. Соедините ощущение присутствия Творца с сильной чертой. Тем самым усильте её до максимума.

Я — душа, сотворённая Творцом уже изначально совершенной. Моё фундаментальное чувство собственного достоинства не зависит от успехов или ошибок. Оно данность.

Найдите своё настоящее Я. Скажите себе: «Мне ничего сейчас не нужно делать, чтобы изначально иметь абсолютную ценность и связанное с ней чувство абсолютного достоинства. Мне это нужно только осознать. Моё собственное достоинство является данностью, существующим фактом. Только потому, что Творец создал меня таким. Моя душа уже уникальна и совершенна».

Также найдите в себе это спокойное, уверенное чувство. Оно очень хорошо гармонирует с присутствием Творца, в нём не должно быть ни капли гордыни.

Подумайте о том, что вы сделали хорошего. Почувствуйте себя хорошо.

Теперь спросите себя: «В каких ситуациях я говорю вещи, порочащие Творца, себе говорю, не только другим?»

Вспомните хотя бы одну ситуацию, когда вы подумали, сказали себе что-то неприглядное о Творце. Посмотрите, какие у вас чувства были в этот момент. Что под этим стоит, какие негативные ощущения?

Проработайте их.

Вспомните, что поскольку Творец Един, Он всесилен. А поскольку Он всесилен — Он добр, значит, все негативные эмоции — от недостатка. У Творца их нет по определению. У человека есть свобода выбора — и мы делаем ошибки.

Просмотрите ту же ситуацию с этой позиции. Если Творец абсолютно совершенен и любит меня, чему меня должна была научить эта ситуация?

Голоса, сомневающиеся в вышесказанном, можете проверить на гармонию.

Спросите себя: «В каких ситуациях я порочу других людей? Когда говорю что-то плохое о других людях?»

Вспомните хотя бы один такой момент, когда вы сказали что-то негативное, плохое о них. Что с вами про-

изошло, какая была мотивация, когда вы опорочили человека. Чего вы боялись? Найдите это чувство. Негативное чувство.

Если это злость, спросите себя: «Какое чувство находится под злостью?»

Найдите это чувство, чтобы в последующих упражнениях его проработать.

А теперь спросите себя: «В каких ситуациях я порочу сам себя?»

Вспомните один случай, когда вы опорочили сами себя, что-то наговорили сами на себя. Потом вы поняли, что наговорили напрасно, не нужно это было. Посмотрите, что произошло и что за чувства заставили вас так к себе отнестись?

Зафиксируйте эти чувства, чтобы потом вы могли с ними работать. Вы просмотрели некие типичные слабости всех людей, включая себя.

Это нормально иметь такие слабости, все их имеют. И сейчас, когда мы осознаём, что есть Творец, наша задача их проработать. Это упражнение ценно для нас потому, что мы узнали что-то новое о самом себе и видим, какие негативные качества, страхи, слабости надо проработать. Это часть важнейшей работы, ради которой, мы пришли в этот мир. И сейчас не место обвинять себя в чём-то, наоборот, то, что вы сделали данную работу, — очень большой комплимент вам.

Пожалуйста, сфокусируйтесь на Творце, на том, что Он здесь и сейчас, и Он поможет вам во всех этих проблемах и во всех других. Творец поможет вам преодолеть каждую совершённую вами ошибку. Только дайте Ему возможность. Дайте себе возможность помочь себе. Тот факт, что вы почувствовали себя неприятно, когда вы совершили ошибку, показывает, что она не часть вашей сущности. Ваша сущность, ваша душа чиста. И поэтому ей неприятна ошибка.

Сейчас на счёт пять вы выйдете из состояния глубокого расслабления. Но прежде вернитесь к радости, вернитесь к тому, с чего мы начали, вернитесь к тому, что Творец здесь и сейчас, что у вас есть сильные качества, чистые качества. И эти качества помогут вам прорабо-

тать все эти слабости, все эти страхи, которые вы обнаружили. Учтите, что, кроме желания, необходимо ещё знание, как это делать, и вы сейчас потихонечку приобретаете его.

Итак, один, потихонечку выходим из этого состояния, два, три, четыре и пять. Можно открыть глаза.

Примечания:

У всех у нас по отношению к Творцу комплекс недоверия. Часто мы перекладываем на Творца наше отношение к власти, к родителям. Подсознательно мы также проецируем на Творца варианты своего поведения, как если бы у нас была власть. *Йецер га-ра* говорит нам: «Я бы злоупотреблял, значит, и Он злоупотребляет».

Почему мы злословим о людях?

Нередко это из-за страха отверженности, страха потери контроля. Не забывайте нашего старого знакомого — страх провала.

Вернитесь к упражнениям на проработку страхов и поработайте с ними.

* * *

Таким образом, потихоньку прорабатываются все 22 слова списка промахов из молитвы «*Видуй*». Повторю, не нужно быть перфекционистом и пытаться всё сделать сразу. Это тактика *йецер га-ра* — навалить сразу так много, чтобы человек сдался и не сделал ничего.

Сделайте один шаг. На другой день ещё один...

Глава семнадцатая

НОВЫЙ ГОД ПО-ЕВРЕЙСКИ

Пятая группа упражнений: Рош-га-Шана

Рош-га-Шана (еврейский *Новый год*) — День коронации Всевышнего в качестве Царя над свободно выбирающим человеком.

Существует распространённый и создающий путаницу стереотип перевода на русский язык названия праздника *Йом-Кипур* как *Судный день*. На самом деле *Судный день* — это *Рош-га-Шана*, а *Йом-Кипур* — дословно: *День искупления*, это день вынесения приговора и возможности искупления промахов, проступков.

Упражнение № 45. «Авину, Малкenu»

Вступление:

Мы выше уже говорили об иной, отличной от русского языка семантике ивритского слова, обозначающего *царя*. Сейчас рассмотрим эти отличия глубже.

Слова *царь*, *царственность*, означающие в русском языке *властелин*, *властность*, на иврите имеют принципиально другое значение. *Власть* и сопряжённые понятия на иврите идут от корня **ש.ל.ט.** **ש** ш.л.т.: **שליט** *шалит* — *диктатор*, а **מלך** *мэлэх* (*царь*) — *соединяющий*, то есть **מלכות** *царственность* — это *соединённость*. Отсюда *воцарение* — это предоставление Творцу возможности *соединить* все элементы творения — и в первую очередь в себе — в единую гармоничную целостность. Эта *целостность* и называется *царством*.

Поэтому самым тяжким из наказаний за бунт и вознесение себя в статус царя над собой является отрезанность от Творца. Беспредел, царящий сегодня в мире и внутри нас, — лучшее свидетельство той свободы, которую люди тысячелетиями использовали в направлении, противоположном желанию Создателя.

В *Рош-га-Шана*, в *Йом-Кипур* и в дни постов мы произносим молитву, начинающуюся словами «Авину, Малкenu» («Наш Отец, наш Царь»).

Теперь, когда мы понимаем значение слова *мэлэх-царь*, давайте сделаем упражнение, которое поможет нам выполнить задачу одного из самых важных дней еврейского календаря: *Кто будет царить*

над нами и создавать гармонию на следующий год — **Творец мира или наше Эго?** От этого выбора зависят последствия.

* * *

Упражнение «Авину, Малкену-1»:

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Расслабьте, пожалуйста, мышцы плеч, мышцы спины, расслабьте мышцы ног, ступни, пальцы ног..

А теперь расслабление идёт вверх по ногам. Оно поднимается в мышцы живота, в грудные мышцы, мышцы плеч, рук, пальцы рук. Расслабляются мышцы шеи, головы.

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Расслабление идёт вокруг головы, глаз, ушей. Хорошее, замечательное расслабление. Сделайте глубокий вдох, выдох. И расслабьтесь.

Ещё раз вдох, выдох — и время расслабиться. Разрешите себе расслабление.

Сфокусируйтесь на присутствии Творца. ТВОРЕЦ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС. Творец, который вас любит, который вас защищает.

Скажите себе: «Адо-най — Мэлэх, Творец — Мэлэх, Он Тот, Кто связывает всё, создаёт гармонию, управляет всем».

Подумайте об этом: связывает, создаёт гармонию, управляет всем.

Когда вы говорите эти слова, одни части внутри вас очень хорошо их принимают, гармонируют с ними, а другие закрыты для восприятия, не готовы к нему. И сейчас они начинают возмущаться этим. Это проявляется в виде темноты, каких-то неприятных ощущений, напряжённости.

Пропустите мысль Всевышний — Царь через себя, от головы и вниз, ещё и ещё, до ног. Где она проходит хорошо, гармонирует в теле, а где вызывает отторжение? Найдя место, которое либо затемнено, либо ещё как-то блокирует эту мысль, поговорите с ним, спросите: «Почему блок там, из-за чего он появился?»

И получите ответ. Спросите и на счёт три получите ответ. Раз, два и три — приходит ответ.

Если нет, задайте вопрос, где находится блок, который

активно закрывает приход ответов. Вы почувствуете напряжение или неудобство (темноту) в другом месте. Спросите, почему он саботирует ответ. Выслушайте его и прикажите уйти.

Вернитесь к первому блоку и задайте вопрос ещё раз, почему он блокирует тот факт, что Творец — Мэлэх? Спросите, что за чувства за ним стоят, с чем они связаны. И разрешите себе их почувствовать, дайте приказ блоку открыть эти чувства.

И теперь вернитесь туда, где эти чувства появились впервые.

Считаем с пяти до одного, и вы возвращаетесь туда, где они появились впервые.

Пять возвратитесь туда, четыре, три, два, один — и вернулись туда.

Это день, ночь? Что происходит?

Используйте ваши нынешние знания, чтобы проработать ситуацию. Если там ребёнок, поговорите с ним. Объясните ему, Кто такой Творец и что Он его любит. Если надо поговорить со взрослым человеком, поговорите. Если это страх, поговорите с ним.

Теперь, когда вы проработали эти ситуации, посмотрите, что произошло с чувством, с блоком. Он ушёл или остался?

Если остался, значит, есть ещё какие-то дополнительные ситуации, связанные с ним. Вернитесь к этим ситуациям, просмотрите их.

Следующий этап.

Проработав их, возвратитесь к мысли Всевышний — Царь, пропустите её вновь через своё тело и вновь смотрите, где ещё стоит какая-то заслонка, какое-то сопротивление концепции, что Творец — Мэлэх. И вновь задайте вопрос, что за блок там.

И также получите ответ, посмотрите на чувства и проработайте их.

Ощущение чувства Всевышний — Мэлэх предоставляет возможность выйти на своё высшее, реальное Я, которое прекрасно понимает, что Всевышний — Царь, и может помочь вам. Тут очень хорошо видна разница между настоящим Я и фальшивым.

Примечания:

Один из типичных страхов, появляющихся здесь, — страх потери контроля.

Наше *Эго*, наше *фальшивое Я*, начинает кричать, угрожать, плакать. Оно не говорит: «Я исчезну» (читай: *трансформируюсь*), — нет, оно кричит: «Ты исчезнешь!» Если вы идентифицируете себя со своим *Эго*, то вы почувствуете настоящий страх смерти.

Помните, *Эго* — это не вы, это часть вас. И когда оно осознает, что оно только часть, и станет готовым работать с вами и Творцом, нет проблем. Проблема возникает, когда эта часть вас заявляет, что она не самостоятельна, а ещё «лучше» — сам Творец.

Если вы не уберёте её вовремя, она, не дай Б-г, действительно будет хотя бы частично править вами весь следующий год.

С другой стороны, помните — процесс полного подчинения *йе-цер га-ра* требует многих лет постоянной работы. Любимый приём страха провала — это после напряжённой работы и проработки части блоков вылезти, «помахать ручкой» и сказать: «Ты думал, что избавился от меня? Ха-ха-ха...» Отнеситесь к этому спокойно. Скажите себе: «Это нормально, я проработал один элемент моего характера. Это уменьшит страх провала».

* * *

Упражнение «Авину, Малкену-2»:

Творец не только является Царём, но Он ещё и мой Отец. Представьте, что ваш папа, да-да, ваш папа — вот такой царь. Человек, которого вы хорошо знаете, любите, который любит вас безо всякой причины. Ваш папа — самый богатый человек в мире, самый влиятельный человек в мире. И это потому, что все признают, что у него есть наилучшие качества для управления миром. И у вас есть всё необходимое, что только можно желать, всё, что нужно для вашего духовного роста: он всё вам сделает, всё вам даст.

*На самом деле Творец любит нас намного больше, чем наши родители. При всей их любви к нам они **ограничены воспитанием, которое они получили, слабыми чертами своего характера. Творец безграничен, его любовь бесконечна, у него нет слабостей. О таком папе идёт сейчас речь.***

Какие чувства это в вас пробуждает?

Разрешите себе почувствовать их.

Мы все дети Царя с большой и царя с маленькой буквы — это реальность. Все евреи потомки Авраама, Ицхака, Яакова. А эти люди были царями в духовном смысле, так их воспринимали все главы народов того времени.

Во-первых, найдите йецер га-ра, которое пытается втиснуть в ваше сознание гордыню. Посмотрите, что находится под йецер га-ра, что сидит за страхом. И объясните этому страху провала, что вы не самозванец, что вы уже по праву рождения являетесь ребёнком царя. Поэтому этот страх с гордыней можно убрать.

Теперь можно просто обратиться к Творцу, как к отцу. Ощутите, что Он вас любит, любит, как отец.

Когда вы произносите молитву «Авину, Малкену», можно сказать по-русски: «Папа — Царь». Обратиться к нему, как к отцу: «Папа». Реально почувствовать, что это — Папа и что я могу обратиться к нему всегда, а Он меня любит, защищает и готов мне помочь.

На счёт пять можно закончить упражнение.

Один, два — обратите внимание, что сейчас самое лучшее время общаться с ним. Используйте это время.

Три, четыре и пять — можете открыть глаза.

Примечания:

Произнесите, пожалуйста, всю молитву (она есть в любом *сидуре*) и почувствуйте, что вы обращаетесь к своему Отцу, к Тому, Кто создаёт гармонию во всех мирах.

Глава восемнадцатая

МЕЖДУ СУДОМ И ИСКУПЛЕНИЕМ

Пятая группа упражнений: Десять дней тшувы

Упражнение № 46. Когэн, животное, огонь⁶⁷

Вступление:

Настоящее упражнение содержит элементы работы по трансформации негативной энергии. Его можно делать весь год, но лучше всего в *Десять дней тшувы* — от Рош-га-Шана до Йом-Кипура.

Читающий третью книгу Торы «Ва-икра», в которой описываются многочисленные жертвоприношения, задаётся вопросом: *Какое отношение имеет всё это ко мне сегодня?*

Сам термин *жертвоприношение* в буквальном понимании неверен, потому что Творцу абсолютно не нужны быки, бараны и прочие голуби: Он их не кушает. Вы Ему ничего не даёте. **Все** эти **жертвоприношения нужны только для человека.**

Но давайте обратим внимание, что в словаре у слова *жертвовать* есть и значение *отдавать, отказываться от чего-то ради более высокой цели.* Только в этом ключе мы можем понимать всю систему жертвоприношений. Давайте познакомимся чуть поближе с их технологией.

Так, при принесении жертвы за *хет* человек клал руки на голову животного и произносил «*Видуй*», исповедовался. Негативная энергия проступка, совершённого человеком, переходила в это животное. И когда *священник-когэн* резал его и выливал кровь на алтарь, происходила трансформация негативной энергии в позитивную. Причём, кожу этого животного можно было использовать как пергамент, писать на ней свитки.

Сегодня, исходя из того, что всё происходящее происходит внутри нас, мы с вами можем весь этот процесс покаяния и трансформации провести внутри себя. Это значит, что внутри нас есть и когэн, и животное, и огонь алтаря — процесс трансформации.

И сейчас найдём в себе *когэна, животное и огонь.*

⁶⁷ По материалам Schneider Susan, опубликованным в альманахе A Still Small Voice: — J-m, 1996.

Упражнение:**ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.**

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох. Идём в глубокое, глубокое расслабление.

Расслабьте, пожалуйста, мышцы плеч, мышцы спины, мышцы ног, расслабьте пальцы ног, ступни. Глубокое, приятное расслабление.

Расслабление идёт вверх по ногам в мышцы живота, грудные мышцы. Расслабляются плечи и руки. Расслабление идёт вверх по рукам в шею, голову. Расслабляются мышцы головы и лица. Расслабляются мышцы вокруг глаз, носа, рта, ушей.

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Глубокое, хорошее расслабление идёт, как волна, медленно вниз к ногам, доходит донизу и вновь поднимается по вашему телу.

Хорошее, приятное ощущение присутствия Творца. Ощущение помощи, поддержки, любви, стабильности.

Найдите позитивные качества характера.

Найдите когэна. Когэн — это самая духовная часть, которая постоянно желает только одного — служить Творцу. Найдите её. Спросите себя: «Где во мне та часть, которая хочет постоянно быть с Творцом? Хочет делать то, что хочет Творец постоянно?»

Это очень близкая часть вашей сущности, которая постоянно хочет только того, чего хочет Творец.

Почувствуйте энергию этой вашей части, энергию когэна в себе, хорошую, сильную, духовную энергию когэна.

А теперь найдите в себе животное. Скажите: «Теперь я хочу видеть свою животную часть.»

Пусть одно или больше животных покажутся. Если не нашли, спросите, где животное прячется. Попросите его выйти.

Посмотрите, как животное выглядит. Найдите, где оно живёт внутри тела, внутри вас.

Теперь когэн кладёт руки на голову животного. Делая это, он понимает сущность этого животного, он как бы спрашивает: «А кто ты?» Спросите: «Кто ты? Какие чувства внутри этого животного? Что это за чувства?»

Когда когэн кладёт руки на голову животного, то идёт

соединение с этой животной частью и когэн чувствует животное, он понимает, какие чувства в животном. Теперь у него есть информация, он знает, что это животное собой представляет.

Следующий этап. Когэн говорит животному: «Смотри, существует Творец. И будет лучше, если ты примешь тот факт, что в мире есть Творец».

Убедите животное, что лучше для него принять, что в мире есть Творец, что его желания, чувства удовлетворятся лучше всего при существовании в мире Творца. Когэн должен убедить животное, что ему будет лучше, если оно примет факт существования в мире Творца. Скажите, что намного лучше принять реальную модель мира, в которой есть Творец, что Творец сделает и ему лучше.

Животное может быть как кашерным (например, бык), так и некашерным (лев) — это не важно. Важно ощутить, какие эмоции это животное представляет.

Как только животное принимает, что существует Творец, оно начинает существовать в другой реальности. Это и есть шхита — ритуальный забой животного. Шхита означает, что вот в этот момент животная энергия перестаёт жить ради себя, она теперь включает в себя духовный элемент. И это значит, что она живёт для другой, более духовной реальности.

Теперь найдите в себе огонь, найдите в себе процесс трансформации. Сейчас, когда энергия когэна и Б-жественная энергия идут в энергию животного, вы чувствуете, как происходит трансформация. Это и есть огонь-трансформация животного на алтаре вашего желания. Эта часть вас становится другой, она уже принимает свет Творца и под его влиянием трансформируется. Почувствуйте эту трансформацию.

Спросите у животного: «Какую позитивную роль ты хочешь играть в моей жизни? Как я использую трансформированную энергию, чтобы что-то поменять в жизни?»

Услышав ответ, позвольте этой энергии дать вам этот позитивный заряд. Почувствуйте, что вы сделали очень хорошо, дайте себе причитающуюся вам похвалу. Транс-

формация — очень важный процесс. И вы выполнили это важное упражнение.

Если вам не удаётся его доделать, спросите, что мешает процессу. Вы получите ответ. И вам будет легче сделать.

На счёт пять выйдем из состояния глубокого расслабления. Один — потихонечку выходим из этого состояния, два, три, четыре и пять.

Примечания:

Что люди обычно видят во время упражнения, какое животное?

От самых распространённых до самых экзотических. Важно лишь понять, какие чувства эти животные символизируют. Один участник увидел, например, голубя розового цвета. Человеку кажется, что всё неправильно получилось, он боится, мол, зачем ему это надо. А потом голубь становится сильным и на вопрос: «Для чего ты?» — отвечает: «Я буду твоей опорой(!)». Человек видит, как слабость превращается в силу.

Глава девятнадцатая

МЕЛАНХОЛИИ НЕТ МЕСТА

Пятая группа упражнений: Йом-Кипур

Подходя к Йом-Кипуру, важно помнить, что это — день прощения, искупления и возвращения — день Тшувы, а не депрессии, меланхолии и «убиения плоти». Три последних состояния сами по себе являются серьёзным промахом. *Йом-Кипур* — фантастически радостный день. День, когда нам прощаются наши проступки в отношении к Творцу, к себе, к другим людям (если мы до этого попросили у них прощения).

Упражнение № 47. Энергия праздника Йом-Кипур

Вступление:

Мы уже говорили, что процесс *тшувы* состоит из четырёх стадий⁶⁸. Логичным следствием промаха является необходимость *возвращения (тшувы)* на правильный путь.

Энергия *Йом-Кипура* — это энергия *тшувы*, исправления, прощения и духовного роста. Это и есть тот процесс, которым мы будем заниматься в последующие 26 часов. В этот день духовная энергия настолько сильна, что не нужно нам есть или пить, чтобы получить всё необходимое для духовного роста.

Начало утренней молитвы в *Йом-Кипур* идентично шабату. Возвышенная торжественность не случайна. Вначале мы концентрируемся на возвышенном в себе и лишь потом приступаем к рассмотрению своих слабостей и ошибок.

Стоит заранее просмотреть события прошедшего года и записать то, над чем вы хотите работать. Дневник, календарь с записями того, что нужно было сделать, хорошо помогают в таких воспоминаниях.

Купите специальный молитвенник на *Йом-Кипур* — *махзор*. Он поможет вам понять порядок духовной работы этого дня.⁶⁹

Просмотрите упражнение на «*Видуи*».

⁶⁸ См.: Часть вторая, глава девятая.

⁶⁹ Ниже приводим часть молитвы. Полный вариант можно найти в любом *махзоре* (специальном молитвеннике) на Рош га-Шана и Йом-Кипур. Многие данные ниже комментарии взяты из книги: Viduy. — Viduy Publishing Company. 2000.

Упражнение:

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох. Идём в глубокое, глубокое расслабление.

Расслабьте, пожалуйста, мышцы плеч, мышцы спины, мышцы ног, расслабьте пальцы ног, ступни. Глубокое, приятное расслабление.

Расслабление идёт вверх по ногам в мышцы живота, грудные мышцы. Расслабляются плечи и руки. Расслабление идёт вверх по рукам в шею, голову. Расслабляются мышцы головы и лица. Расслабляются мышцы вокруг глаз, носа, рта, ушей.

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Глубокое, хорошее расслабление идёт, как волна, медленно вниз к ногам, доходит донизу и вновь поднимается по вашему телу.

Пожалуйста, сфокусируйтесь на присутствии Творца здесь и сейчас. Он здесь и сейчас. Творец, Который нас любит, защищает, заботится. ОН ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС. ТВОРЕЦ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.

Сосредоточьтесь на самой сильной позитивной части себя. Почувствуйте её. Вспомните, что энергию для этой части даёт Творец, и сознательно сфокусируйтесь на этом.

Соедините ощущение присутствия Творца с сильной чертой. Тем самым усильте её до максимума.

Я — душа, сотворённая Творцом уже изначально совершенной. Моё фундаментальное чувство собственного достоинства не зависит от успехов или ошибок. Оно данность.

Найдите своё настоящее Я. Скажите себе: «Мне ничего сейчас не нужно делать, чтобы изначально иметь абсолютную ценность и связанное с ней чувство абсолютного достоинства. Мне это нужно только осознать. Моё собственное достоинство является данностью, существующим фактом. Только потому, что Творец создал меня таким. Моя душа уже уникальна и совершенна».

Также найдите в себе это спокойное, уверенное чувство. Оно очень хорошо гармонирует с присутствием Творца. Сфокусируйтесь, пожалуйста, на энергии этого дня. Ска-

жите себе: «Я хочу сфокусироваться на энергии Йом-Кипура». Почувствуйте эту энергию.

Иногда создаётся ощущение, что вас просто ведут.

Начните с молитвы «Видуй»: виноваты, предавали, грабили и т. д. Разберитесь, каждый промах на трёх выше названных уровнях: в отношении Творца, людей, себя.

После этого переходим к молитве «Ал хет» («За промах»).

Идите по её тексту и, где можете, разбирайте эти промахи на трёх уровнях.

«За промах, который мы совершили пред Тобою по принуждению или по (нашей) воле,

И за промах, который мы совершили пред Тобою по закоснелости сердца⁷⁰;

За промах, который мы совершили пред Тобою в неведении⁷¹,

И за промах, который мы совершили пред Тобою недостойными высказываниями⁷²;

За промах, который мы совершили пред Тобою распутством,

И за промах, который мы совершили пред Тобою открыто⁷³ или сокрыто⁷⁴;

За промах, который мы совершили пред Тобою сознательно и обманом,

И за промах, который мы совершили пред Тобою разговором⁷⁵;

За промах, который мы совершили пред Тобою обманом ближнего⁷⁶,

И за промах, который мы совершили пред Тобою помыслами сердца⁷⁷;

⁷⁰ Кроме всего прочего включает в себя упрямство, стремление вводить устрожения для себя и для других в ситуациях, когда возможно облегчение, пропускание возможностей делать добро.

⁷¹ Не используя свои интеллектуальные возможности (включая и ситуацию, когда человек уделяет учёбе недостаточно времени).

⁷² Включает клятвы, оскорбления, бессмысленные разговоры.

⁷³ Чтобы привлечь к себе внимание. — Рав Десслер: Михтав ми-Элиягу.

⁷⁴ Когда мы считаем, что «никто не видит».

⁷⁵ В нарушении заповеди «Не причиняй боль словами».

⁷⁶ Включая себя.

⁷⁷ Включает фантазии и помыслы, мысли о Торе, когда не нужно (в туалете) или посторонние мысли во время молитвы.

За промах, который мы совершили пред Тобою в беспутном сборище,

И за промах, который мы совершили пред Тобою словесным [неискренним] признанием;

За промах, который мы совершили пред Тобою неуважением к родителям и наставникам,

И за промах, который мы совершили пред Тобою злоумышленно или по ошибке⁷⁸;

За промах, который мы совершили пред Тобою насилем⁷⁹,

И за промах, который мы совершили пред Тобою осквернением Имени⁸⁰;

За промах, который мы совершили пред Тобою нечистыми устами⁸¹;

И за промах, который мы совершили пред Тобою сквернословием⁸²,

За промах, который мы совершили пред Тобою дурным побуждением⁸³,

И за промах, который мы совершили пред Тобою заведомо или без ведома⁸⁴.

И ЗА ВСЕ (это), ТВОРЕЦ ПРОЩЕНИЙ, ПРОСТИ НАС, ИЗВИНИ НАС, ИСКУПИ НАС.

За промах, который мы совершили пред Тобою лицемерием и обманом⁸⁵,

И за промах, который мы совершили пред Тобою, давая и принимая взятки⁸⁶;

⁷⁸ Умышленно не признавая авторитетов, Торы, мудрецов или людей, более знающих в какой-то области. — Рав Десслер: Михтав ми-Элиягу.

⁷⁹ Включает, естественно, эмоциональное насилие, использование положения, авторитета и т. д.

⁸⁰ По *трём категориям*. *Первая* — когда в результате про нарушающих Тору публично говорят: «И это верующие люди!» *Вторая* — когда Тору нарушают не для удовольствия или пользы. *Третья* — когда делают даже что-то разрешённое законом, но принижающее уважение к Торе и, соответственно, к Творцу.

⁸¹ Вульгарностью в разговоре.

⁸² В том числе *лашон га-ра* от безделья.

⁸³ Ставя себя в ситуации, которые усиливают *йецер га-ра*.

⁸⁴ Зная или не зная. Включает недостаточную чуткость и незнание заранее размеров ущерба.

⁸⁵ В том числе мы часто говорим *да*, не имея в виду согласия.

⁸⁶ Взятки не только материальные, но также и лесть, и обещания от *йецер га-ра* мгновенных наслаждений.

За промах, который мы совершили пред Тобою насмеш-
 ками,
 И за промах, который мы совершили пред Тобою зло-
 словием⁸⁷;
 За промах, который мы совершили пред Тобою в дело-
 вых отношениях,
 И за промах, который мы совершили пред Тобою в еде
 и питье⁸⁸;
 За промах, который мы совершили пред Тобою лихвой
 и ростом⁸⁹,
 И за промах, который мы совершили пред Тобою над-
 менностью;
 За промах, который мы совершили пред Тобою речени-
 ем уст⁹⁰,
 И за промах, который мы совершили пред Тобою под-
 мигиванием глаза⁹¹;
 За промах, который мы совершили пред Тобою высоко-
 мерными взглядами,
 И за промах, который мы совершили пред Тобою дерзо-
 стью.
 И ЗА ВСЕ (это), ТВОРЕЦ ПРОЩЕНИЙ, ПРОСТИ
 НАС, ИЗВИНИ НАС, ИСКУПИ НАС.
 За промах, который мы совершили пред Тобою непри-
 нятием ответственности за еврейство⁹²,
 И за промах, который мы совершили пред Тобою в су-
 допроизводстве⁹³;
 За промах, который мы совершили пред Тобою злым
 умыслом против ближнего⁹⁴,
 И за промах, который мы совершили пред Тобою недо-
 брожелательностью;

⁸⁷ *Лашон га-ра.*

⁸⁸ Не произнеся благословения или произнеся не то благословение. Произнося его без *каваны*. Не соблюдая кашерности пищи. Принимая её не вовремя (до молитвы, до *кидуша*) и т. д.

⁸⁹ Одалживая деньги в рост или предлагая проценты.

⁹⁰ Например, произнося молитвы, не вникая в сущность.

⁹¹ Смотри, куда не надо и как не надо, например, с завистью.

⁹² Не выполняя заповеди.

⁹³ Включая суд над собой и другими.

⁹⁴ Даже если не получилось. Включая себя.

За промах, который мы совершили пред Тобою легко-
мыслием,
И за промах, который мы совершили пред Тобою уп-
рямством;
За промах, который мы совершили пред Тобою, спеша
творить зло⁹⁵,
И за промах, который мы совершили пред Тобою наго-
ворами⁹⁶,
За промах, который мы совершили пред Тобою ложной
клятвой⁹⁷,
И за промах, который мы совершили пред Тобою бес-
причинной ненавистью⁹⁸,
За промах, который мы совершили пред Тобою присво-
ением чужого,
И за промах, который мы совершили пред Тобою в смя-
тении сердечном⁹⁹.
И ЗА ВСЕ (это), ТВОРЕЦ ПРОЩЕНИЙ, ПРОСТИ
НАС, ИЗВИНИ НАС, ИСКУПИ НАС.»

*После этого опять сконцентрируйтесь на своих сильных
качествах. Подумайте о том, что процесс работы над
самим собой — это качество хорошего, достойного чело-
века. Следите, проявляется ли у вас перфекционизм —
форма страха провала. И не пытайтесь сделать невоз-
можное. Шаг за шагом, шаг за шагом.*

*Сфокусируйтесь на своём настоящем Я, Я, которое вы-
бирает быть с Творцом, и приступайте к следующей
серии упражнений.*

Они заключаются в следующем.

Пройдите, пожалуйста, весь список снова.

*На этот раз сфокусируйтесь на том, что в нашем наро-
де есть люди, которые буквально предают, грабят, за-*

⁹⁵ *Йецер га-ра* нередко шепчет: «Спешу схватить, спешу сказать».

⁹⁶ Высказывание, именуемое на иврите *рахилит* («Ты знаешь, что о тебе сказал Реувен?»).

⁹⁷ Включая клятвы не исполнять заповеди и делать что-то невозможное.

⁹⁸ Также к себе и к Творцу.

⁹⁹ Включая *ощущение жертвы*: «За что же мне такое?!» — вместо того, чтобы подумать над тем, действительно, *за что*. А также включая использование состо-
яния смятения для того, чтобы не делать то, что нужно делать.

нимаются насилием. И мы просим прощения за них. Они — это мы, один народ, одна семья, одна судьба. Мы зависим от них, они зависят от нас.

И опять вернитесь к ресурсному состоянию.

Через 26 часов после начала Йом-Кипура можно выйти из состояния расслабления и закончить это упражнение.

Примечание:

Сразу после *Йом-Кипура* ваше *йецер га-ра* постарается взять реванш и показать вам, что вы ничего не добились. Помните, что повторение некоторых ошибок неизбежно, что их духовные корни стёрты и от части из них вы избавитесь в течение года. Не ожидайте, что один день сделает всё, поменяет все ваши эмоциональные привычки.

Творец здесь и сейчас и после *Йом-Кипура*.

Теперь время сконцентрироваться на празднике *Сукот*.

Глава двадцатая

НАСТОЯЩАЯ РАДОСТЬ

Пятая группа упражнений: Сукот

В Торе трижды сказано, что мы должны веселиться в *Сукот*. Этот праздник — **путешествие в мир радости**. Радоваться нужно всегда (также, как и делать *тшуву*). Но энергии радости больше всего в *Сукот*. (В другой весёлый праздник *Пурим* доминирует энергия переворота.) Для бывшего советского человека умение радоваться зачастую является проблемой. Потому что философия уличного социализма вопрошала: «Чему вообще радоваться?» А это очень важно — научиться радоваться, разрешить себе радоваться жизни.

Как можно использовать энергию праздника Сукот для того, чтобы радоваться?

Тора даёт нам для этого **инструменты**. **Один из них — сука**. *Сука* — это временное жилище, которое говорит нам: «Пока вы держитесь за материальное, вы не сумеете по-настоящему радоваться». **Балансируя между чувством неудовлетворения из-за того, что у вас чего-то ещё нет, страхом потерять то, что у вас есть, и болью оттого, что вы уже потеряли, ваша радость никогда не будет полной.**

По-настоящему радоваться мы сможем, только увидев через материю Творца. А для этого надо уйти не от материального мира, а от материалистического подхода к миру, надо использовать материальный мир как суку, как временное жилище, надо учиться понимать, что на самом деле постоянно только духовное. Тогда-то сможем радоваться тому, что у нас есть, понимая, что того, чего не хватает, чего у нас нет, нам дадут.

Праздник Сукот длится семь дней. Почему именно семь?

Есть в иудаизме понятие **сфирот**. **Это различные проявления Всевышнего. Это измерения, если хотите, с помощью которых был построен мир.**

В каждый из семи дней *Сукота* к нам в *суку* приходят разные гости. В первый день — Аврагам, во второй — Ицхак, в третий — Яков, в четвёртый — Моше, в пятый — Агарон, в шестой — Йосеф, в седьмой — царь Давид. Как это связано со сфирот?

Как известно, Всесильный — без недостатка — Творец решил сотворить мир и хотел дать ему максимум, дать добро. Так вот **первая сфера — это хэсед (добро)**. И первый день Сукота связан как раз с *хэседом*. **Архетип хэседа в Торе — Аврагам**. Он подражал Творцу во всём, давая всё, что у него есть, людям, предоставляя им всё, что у него есть.

Второй день связан со **сфирой**, именуемой **гвура**. **Гвура — это границы, лимиты**. Казалось бы, она противоположна *хэседу*. Но для того, чтобы существовал *хэсед*, добро, должны быть определены границы. (Мы касались этого раньше.) Вспомните пример: если вы попросили стакан воды, а вам предложили Тихий океан, это явно не то, что вам нужно. Чтобы творения могли существовать, Творец поставил чёткие границы, сколько энергии должно было быть у данного конкретного творения — не больше и не меньше с учётом изменений, связанных с динамикой данного творения. Эта система справедливых границ, проявляющаяся в имени Творца Элоким, связана с **Ицхаком, сыном Аврагама**, который стал **архетипом гвуры**.

Третья сфера называется **тиф'эрет**.

Если бы весь сотворённый мир был разбит на маленькие кусочки, то только сам Творец мог бы видеть, ощущать связь между ними. И тогда у каждого сотворённого появилось бы абсолютное ощущение отрезанности от всего творения. Поскольку же Творец хотел создать человека по своему образу и подобию, Он сотворил мир таким образом, что в каждом кусочке творения, как в голограмме, отражалось всё творение. Голограмма — интерференционная картина, записанная на фотопластинке или кристалле, при освещении под правильным углом на ней можно видеть трёхмерное изображение. Каждая её часть несёт всю информацию обо всём. Даже если её разбить и посмотреть на просвет каждый осколочек, то в нём появится то же самое трёхмерное изображение во всех деталях. Человек, как и мир, устроен, как голограмма. **В нас есть всё. Это качество человека называется тиф'эрэт (красота)**.

Красота — это возможность ощутить в каждом кусочке мира и вывести из каждого кусочка мира гармонию мироздания, весь мир. **Архетип этой сферы — праотец Яков**.

Идём дальше к **четвёртой сфере**.

Возможность из каждого кусочка выйти на целое порождает абсолютную одинаковую ценность сотворённого по отношению к нам. То есть, посмотрев на кучу мусора, теоретически мы могли бы по-

лучить такое же удовольствие, как от созерцания прекрасных цветов. Но мир устроен не так. Он создан для нашего развития. **Есть вещи в нём для нас более важные — через них легче увидеть гармонию и красоту. А есть вещи, из которых сделать это намного труднее. Качество, где проявляется эта разница, называется нэцах, что переводится как вечность.**

Рав Матис Вайнберг в своих лекциях показывает, что смысл *нэцах* не в вечном существовании некоторых вещей. Именно на этом уровне появляется категория времени, означающая, что вещи становятся конечными. Как же так? Казалось бы, налицо противоречие. Но это только кажется, а на самом же деле именно **конечность каждой вещи делает её уникальной, и влияние каждой вещи на мир тоже уникально.**

Так что же вечно?

Вечно последствие от уникального воздействия, оказанного вещью на мир, вечно её влияние на мир. Под влиянием какой-либо идеи, вещи мир меняется. Он становится другим, и всё остальное настраивается на изменённый мир. Например, вы получили сейчас информацию. Если вы её усвоили, то следующий кусок информации доступен вам, понятен благодаря тому, что предыдущий был усвоен. То есть вы изменились и теперь воспринимаете мир через изменённую призму.

В сфере нэцах появляется система ценностей: что более, а что менее важно для нашего развития. Архетип этой сферы — Моше-рабейну, через которого Творец дал нам Тору, которая сама по себе является системой ценностей. Моше настолько интегрировал эту систему, что сам стал её архетипом.

Пятая сфера — год (слава, прославление).

У Творца нет комплекса неполноценности, ему не надо, чтобы его кто-то прославлял. Но сказано, что Творец создал весь мир для своего прославления. Это значит, что у каждого созданного есть свой потенциал и когда этот потенциал полностью проявляется, то это и есть прославление имени Всевышнего. На самом деле **прославление — это реализация потенциала, заложенного в Творении.** То есть Творец создал мир, чтобы всё в нём заложенное реализовалось.

Архетипом этой реализации является Агарон. Смотря на первосвященника, мы видим, что **Тора понимает под реализацией максимальную реализацию человека.** Недостаточно, чтобы вещи были в потенциале, их нужно ещё проявить в мире. Одно из основ-

ных качеств Агарона — умение примирять людей. Делал он это, показывая человеку самое лучшее, что есть в нём. Тем самым он поднимал людей над обидами и претензиями.

Шестая сфера — йесод (основание).

Когда человек начинает проявлять свой потенциал, есть опасность, что он почувствует себя центром Вселенной, поставив во главу угла своё *Эго*. Очень важно, чтобы человек реализовывал свой потенциал всегда в партнёрстве со Всевышним. Эта обратная связь, ***возможность всегда проявить свой потенциал в партнёрстве со Всевышним и есть сфера йесод.***

Её архетип Йосеф. Йосеф, который всегда во всём видел руку Всевышнего. Йосеф, который смог простить своих братьев именно потому, что всё, что они делали, было перевернуто Творцом, так что всё пошло на пользу. Йосеф, которому продлили срок пребывания в тюрьме, когда он попросил товарища по несчастью заступиться за него, а было важно, чтобы он увидел, что место и время его выхода из тюрьмы определено только Создателем. И если Создатель сказал, что нам сейчас время сидеть в тюрьме, значит, время сидеть в тюрьме. Йосеф, который постоянно во всём видел руку Творца и поэтому, будучи наместником фараона и очень занятым человеком, тем не менее вырастил своих детей евреями. Всё, что он смог сделать, он сделал только потому, что жил в постоянной связи с Творцом.

И последняя сфера — малхут (царство). Архетипом малхут является царь Давид. Как вы знаете, *царь* на иврите — это не совсем то, что *царь* по-русски: *мэлэх* — *связывающий, соединяющий*.

Суть этой сферы в том, что целое, соединённое больше суммы всех составных частей. Когда все части вместе, появляется некая общность, функционирующая принципиально по-иному, нежели все части. Зачастую невозможно представить, как сумма всех частей преобразуется в *малхут*, потому что добавляется принципиально новое качество, которого раньше не было. На уровне клетки мы видим *малхут* в реакции клетки как целостной системы. На уровне организма — в том, как разные его участки работают совместно и получается личность. На уровне общества — это реакция общества, как одного организма.

На *Сукот* у нас с вами семь дней, в каждый из которых мы должны радоваться и получать особую, присущую этому дню энергию праздника.

Упражнение № 48. Сука

Вступление:

Вначале маленькое упражнение — упражнение на *суку*. В *суке*. Говорят наши мудрецы, что *сука* — **это Ган Эден**. То есть она — **возвращение в райский сад**. Райский сад, кроме того, что это место пребывания Адама, — **это ещё и внутреннее состояние**. И когда Адам потерял это внутреннее состояние, то он, естественно, не смог больше находиться в райском саду.

Упражнение:

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох. Идём в глубокое, глубокое расслабление.

Расслабьте, пожалуйста, мышцы плеч, мышцы спины, мышцы ног, расслабьте пальцы ног, ступни. Глубокое, приятное расслабление.

Расслабление идёт вверх по ногам в мышцы живота, грудные мышцы. Расслабляются плечи и руки. Расслабление идёт вверх по рукам в шею, голову. Расслабляются мышцы головы и лица. Расслабляются мышцы вокруг глаз, носа, рта, ушей.

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Глубокое, хорошее расслабление идёт, как волна, медленно вниз к ногам, доходит донизу и вновь поднимается по вашему телу.

Пожалуйста, сфокусируйтесь на присутствии Творца здесь и сейчас. Он здесь и сейчас. Творец, Который нас любит, защищает, заботится. ОН ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС. ТВОРЕЦ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.

Разрешите себе почувствовать энергию дня, праздника Сукот. Это энергия радости.

Скажите себе: «Вот я сейчас сижу в суке и чувствую присутствие Творца здесь и сейчас. И я использую свою свободу выбора, чтобы раскрыться и почувствовать энергию этого праздника».

Поскольку вы имеете право, вы хотите этого, вы сейчас позволяете себе открыться.

Сейчас разрешите себе вернуться в этот райский сад.

Разрешите себе почувствовать радость. Радость возвращения, радость энергии райского сада.

Откройте себя этому возвращению. Скажите себе: «Я

хочу открыть себя энергии Сукота. Я хочу себя открыть вот этой энергии Ган Эдена». И поскольку вы сейчас вместе с Творцом и у вас есть свобода выбора, используйте эту свободу для этого, откройте себя, почувствуйте эту энергию.

Посидите некоторое время в этом состоянии. Впитайте его каждой клеточкой вашего тела.

Почувствуйте энергию праздника Сукот. Добавьте энергию каждого из семи дней праздника.

Примечание:

Если вам трудно сделать это упражнение сразу, сделайте упражнения № 5 «Возвращение в счастливое прошлое» и № 24 «Красота». Та часть вас, которая может почувствовать красоту, может помочь вам почувствовать энергию праздника. (См. также упражнение № 36 «Четыре сына» («Третий сын») на праздник *Песах*.)

Упражнение № 49. Первый день

Вступление:

Первый день, как мы уже сказали, связан с энергией хэседа, энергией Авраама, энергией отдачи.

Упражнение:

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох. Идём в глубокое, глубокое расслабление.

Расслабьте, пожалуйста, мышцы плеч, спины, ног, расслабьте пальцы ног. Глубокое, приятное расслабление.

Расслабление идёт вверх по ногам в мышцы живота, грудные мышцы. Расслабляются плечи и руки. Расслабление идёт вверх по рукам в шею, голову. Расслабляются мышцы головы и лица.

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Глубокое, хорошее расслабление идёт, как волна, вниз к ногам и вновь поднимается по вашему телу.

Пожалуйста, сфокусируйтесь на присутствии Творца здесь и сейчас. Он здесь и сейчас. Творец, Который нас любит, защищает, заботится. ОН ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС. ТВОРЕЦ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.

Надо фокусироваться на том хэседе, на той доброте, что разлита сейчас по всему миру.

Почувствуйте этот хэсед, это добро, почувствуйте радость, которая ассоциируется с возможностью давать. Творец даёт, и у вас есть возможность давать. И весь этот день давайте как можно больше.

Радуйтесь тому, что у вас есть возможность дать.

В Сукот вы приглашаете своих гостей в суку. У вас есть возможность поделиться со своими гостями какими-то знаниями, чем-то приятным.

Давайте и радуйтесь возможности дать, которую вам дал Всевышний.

Научитесь в этот день максимально радоваться тому, что вы даёте.

Давать можно и улыбку. Улыбка говорит другому человеку, что для него есть место в мире.

Можно дать возможность человеку высказаться — это тоже проявление чувства доброты.

Давайте детям. Внимание. Терпение. Понимание.

Настройте себя на то, что вы получаете удовольствие от того, что вы даёте, и найдите ещё сотни тонких способов дать. Дайте себе тоже.

Выйдите из состояния расслабления и приступайте к действию.

Упражнение № 50. Второй день

Вступление:

Второй день связан с радостью правильно поставленных границ — со сфирой *гвура*. Её архетип — праотец Ицхак.

Упражнение:

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох. Идём в глубокое, глубокое расслабление.

Расслабьте, пожалуйста, мышцы плеч, мышцы спины, мышцы ног, расслабьте пальцы ног, ступни. Глубокое, приятное расслабление.

Расслабление идёт вверх по ногам в мышцы живота, грудные мышцы. Расслабляются плечи и руки. Расслабление идёт вверх по рукам в шею, голову. Расслабляются мышцы головы и лица. Расслабляются мышцы вокруг глаз, носа, рта, ушей.

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Глубокое, хорошее расслабление идёт, как волна, медленно вниз к ногам, доходит донизу и вновь поднимается по вашему телу.

Пожалуйста, сфокусируйтесь на присутствии Творца здесь и сейчас. Он здесь и сейчас. Творец, Который нас любит, защищает, заботится. ОН ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС. ТВОРЕЦ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.

Затем фокусируемся на том, что эта потрясающая гармония, существующая в мире, существует именно потому, что все границы поставлены там, где они должны быть.

Радуйтесь каждой детали. Именно эти маленькие детали дают нам всё, что нужно. Если бы границы были поставлены неверно, то не было бы у нас ни еды, ни питья, ни красивой посуды и прочая, прочая, прочая...

В каждой детали, даже самой маленькой, видеть Творца и радоваться этому — вот задача этого дня.

Обратите внимание на правильно расставленные границы слов. Правильно, вовремя произнесённые слова делают так много добра.

Ограничьте свои слова сегодня так, чтобы они несли добро.

Вспомните, когда вы почувствовали, что в вашей жизни

*было что-то справедливое, с точки зрения Творца. Ра-
дуйтесь этому. Получайте эту энергию справедливости,
энергию того, что мы можем радоваться всем границам.*

Примечание:

Посмотрите упражнение № 13 «Единство и детали» и сделайте его.

Упражнение № 51. Третий день

Вступление:

Третий день, как вы помните, — день сферы *тиф'эрет* (*красота*). Её архетип — праотец Яаков.

Мы уже делали это упражнение на Хануку. Можно вернуться туда, к упражнению № 24 «Красота».

А теперь дополним его.

Упражнение:

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох. Идём в глубокое, глубокое расслабление.

Расслабьте, пожалуйста, мышцы плеч, спины, ног, расслабьте пальцы ног. Глубокое, приятное расслабление.

Расслабление идёт вверх по ногам в мышцы живота, грудные мышцы. Расслабляются плечи и руки. Расслабление идёт вверх по рукам в шею, голову. Расслабляются мышцы головы и лица.

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Глубокое, хорошее расслабление идёт, как волна, вниз к ногам и вновь поднимается по вашему телу.

Посмотрите на красивые вещи вокруг вас: на суку, на украшения внутри суки, найдите красоту, создайте красоту, радуйтесь красоте. Весь день радуйтесь красоте. Послушайте красивую праздничную музыку. Почувствуйте Творца через музыкальную гармонию. Поставьте ваше самое любимое произведение, но сделайте это как упражнение, чтобы почувствовать Творца через гармонию музыки.

Находите всё более и более красивые детали, почувствуйте присутствие Творца, почувствуйте, что в каждой частичке есть всё, отражение абсолютно всего в каждой частичке.

А теперь можно открыть глаза и, не выходя из расслабления, почувствовать красоту, гармонию весь день.

Упражнение № 52. Четвёртый день**Вступление:**

Четвёртый день связан со сфирой *нэцах* (буквально: *вечность, победа*), которая устанавливает систему ценностей, их приоритет. Это ощущение того, что, поскольку всё имеет начало и конец, то каждая вещь уникальна. Его архетип — Моше-рабейну.

Упражнение:

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох. Идём в глубокое, глубокое расслабление.

Расслабьте, пожалуйста, мышцы плеч, мышцы спины, мышцы ног, расслабьте пальцы ног, ступни. Глубокое, приятное расслабление.

Расслабление идёт вверх по ногам в мышцы живота, грудные мышцы. Расслабляются плечи и руки. Расслабление идёт вверх по рукам в шею, голову. Расслабляются мышцы головы и лица. Расслабляются мышцы вокруг глаз, носа, рта, ушей.

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Глубокое, хорошее расслабление идёт, как волна, медленно вниз к ногам, доходит донизу и вновь поднимается по вашему телу.

Получайте удовольствие от уникальности вещей. От уникальности того, что вы сидите в суке, оттого, что каждая секунда уникальна, каждая секунда может вас поменять.

Почувствуйте, как время становится как будто густым, как оно пульсирует будто квантом чего-то нового, новой энергии.

Вы чувствуете присутствие Создателя сейчас, сидя в суке. Каждую секунду, когда чувствуете присутствие Создателя, вы меняетесь и это изменение навечно.

При исполнении каждой мицвы, которую вы делаете в этот день, фокусируйтесь на уникальности её исполнения. Например, вы взяли лулав и этрог, сказали благословение — это навечно. Каждое доброе дело, которое вы делаете, навечно.

Каждое негативное дело тоже оставляет свой отпечаток, оно, не дай Б-г, если мы не сделаем тишуву, если мы не исправимся, может изменить мир навечно. Но есть

возможность исправить, и поэтому мы следим за тем, чтобы исправить, просим у Творца прощения, если сделали что-то неправильно, просим прощения у людей. Надо исправить, чтобы это было стёрто навеки. Когда мы исправляем, энергия ошибки перенаправляется на сто восемьдесят градусов и становится позитивной духовной энергией.

Сфокусируйтесь на вашем настоящем Я, на том Я, которое сейчас и всегда хочет быть с Творцом. Идентифицируйтесь сейчас с этим Я. Это Я хочет быть всегда с Творцом. Почувствуйте замечательное ощущение, что вы с Творцом, между вами никого нет.

И будучи в этом состоянии, найдите страх сделать какую-нибудь гнусность и потерять вот это великолепное ощущение связи с Творцом. Этот страх будет внешним, он снаружи, внутри только вы и Творец. Этот страх называется страх потерять отношения с Творцом. Он будет охранять вас и ваши отношения с Творцом. Это настоящая задача исправленного страха.

Посмотрите в этот день, что более ценно для вас, что менее, что наиболее ценно для вашего духовного развития. Посмотрите на нашу систему ценностей. И конечно же, оцените каждую секунду, каждое мгновенье.

Примечания:

Среди так называемых постоянных заповедей (исполняемых постоянно) есть заповедь любить Творца. Следом за ней идёт заповедь «бояться» Творца. Из этого упражнения понятно **почему**.

Когда вы постоянно чувствуете любовь Творца, появляется «страх», сделав что-то аморальное, потерять эти отношения. Посмотрите на разницу между этим страхом и теми, что мы убираем.

Помимо всего другие страхи сидят «в нас». Я беру в кавычки «в нас», поскольку именно страхи хотят доказать нам, что они часть нашей сущности. Мы их ощущаем как внутренние. Последний же страх *внешний*: между конкретным человеком и Творцом никого нет.

Упражнение № 53. Пятый день**Вступление:**

День номер пять связан с категорией *год* (прославления, реализации потенциала). Её архетип — Агарон-первосвященник.

Упражнение:**ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.**

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох. Идём в глубокое, глубокое расслабление.

Расслабьте, пожалуйста, мышцы плеч, мышцы спины, мышцы ног, расслабьте пальцы ног, ступни. Глубокое, приятное расслабление.

Расслабление идёт вверх по ногам в мышцы живота, грудные мышцы. Расслабляются плечи и руки. Расслабление идёт вверх по рукам в шею, голову. Расслабляются мышцы головы и лица. Расслабляются мышцы вокруг глаз, носа, рта, ушей.

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Глубокое, хорошее расслабление идёт, как волна, медленно вниз к ногам, доходит донизу и вновь поднимается по вашему телу.

Почувствуйте присутствие Творца. ТВОРЕЦ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС. Он нас любит. Сфокусируемся на этом.

Сегодня нам недостаточно просто сидеть и думать, что Творец дал нам потенциал. Нам необходимо его реализовать.

Сделайте сегодня вашу радость явной, очевидной. Поделитесь ею с другими людьми, заразите их вашей радостью.

Если вы почувствовали, что у вас есть какие-то силы, есть какой-то потенциал, очень хорошо в этот день праздника вместе с Творцом реализовать ваш потенциал, сделать что-то хорошее. Реализуйте сами себя, подумайте об этом и сделайте это явным. Почувствуйте, что вы по-настоящему достойный человек. Просто потому, что ваша душа создана Творцом. Почувствуйте это и спросите себя, как поступает достойный человек, как он себя ведёт. Сделайте это.

Например, мы принимаем как должное, что близкие нам люди знают, что мы их любим. И поэтому мы не удусуживаемся лишней раз сказать или показать им это. По-

том мы с удивлением узнаём, что наши дети, супруги часто страдают от недостаточного проявления наших чувств. Проявите сегодня эти чувства. Получите удовольствие от их реализации.

Более полно реализуйте ваш духовный потенциал. Творец должен быть не только в сердце, помогите Ему раскрыться в мире. Сделайте в этом плане больше, чем обычно. Возьмите лулав, этрог, гадас (мирт), араву (иву). Произнесите благословение (если обычно не произносите). Прочитайте «Галел» или что-то из псалмов.

Сфокусируйтесь на том, что можно получать море удовольствия от «маленьких добрых дел». Именно эти маленькие добрые дела очень быстро складываются в часы, дни, годы добрых дел. Добрых по отношению к Творцу, к людям, к себе.

Упражнение № 54. Шестой день**Вступление:**

Шестой день, как мы сказали, связан со сфирой *йесод* (основание). И это связь, связь со Всевышним. Её архетип — Йосеф.

Упражнение:**ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.**

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох. Идём в глубокое, глубокое расслабление.

Расслабьте, пожалуйста, мышцы плеч, мышцы спины, мышцы ног, расслабьте пальцы ног, ступни. Глубокое, приятное расслабление.

Расслабление идёт вверх по ногам в мышцы живота, грудные мышцы. Расслабляются плечи и руки. Расслабление идёт вверх по рукам в шею, голову. Расслабляются мышцы головы и лица. Расслабляются мышцы вокруг глаз, носа, рта, ушей.

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Глубокое, хорошее расслабление идёт, как волна, медленно вниз к ногам, доходит донизу и вновь поднимается по вашему телу.

Сейчас мы с вами фокусируемся на присутствии Творца здесь и сейчас. ТВОРЕЦ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.

Почувствуйте радость. Оттого, что вот Творец здесь, сейчас с вами. Почувствуйте удовольствие оттого, что Творец сейчас с вами. Всё, что вы делаете в этот день, делайте вместе с Творцом.

Постарайтесь, когда вы произносите браху-благословение, сказать её так, как мы делали во время специального упражнения, чтобы каждое слово вибрировало, чтобы каждое слово связывало нас с Творцом. Когда едите, ешьте еду, не забывая о Творце. Что бы вы ни делали, делайте вместе с Творцом.

Более того, посмотрите и поймите, что всё, что с вами происходит в этот день, приходит от Творца, что это не случайно.

Если случаются вещи, которые в другой день вас бы раздрадовали, задайте себе вопрос: «Какой урок даёт вам через это Творец?» В этот день сконцентрируйтесь на том, что это абсолютно точно не случайность. В другие дни тоже не случайность, но надо с чего-то начинать. В

отличие от других дней сегодня легче увидеть, почувствовать связь между происходящим и Всевышним. Но это можно почувствовать только, если мы зададим вопрос, если мы обратим внимание.

Весь день проведите с Творцом и радуйтесь этому. Веселитесь оттого, что вы с Творцом.

Упражнение № 55. Седьмой день**Вступление:**

И наконец седьмой день — это день сферы *малхут* (царство).
Её архетип — царь Давид.

Упражнение:**ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.**

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох. Идём в глубокое, глубокое расслабление.

Расслабьте, пожалуйста, мышцы плеч, мышцы спины, мышцы ног, расслабьте пальцы ног, ступни. Глубокое, приятное расслабление.

Расслабление идёт вверх по ногам в мышцы живота, грудные мышцы. Расслабляются плечи и руки. Расслабление идёт вверх по рукам в шею, голову. Расслабляются мышцы головы и лица. Расслабляются мышцы вокруг глаз, носа, рта, ушей.

ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.

Глубокое, хорошее расслабление идёт, как волна, медленно вниз к ногам, доходит донизу и вновь поднимается по вашему телу.

Пожалуйста, сфокусируйтесь на присутствии Творца здесь и сейчас. Он здесь и сейчас. Творец, Который нас любит, защищает, заботится. ОН ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС. ТВОРЕЦ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.

Итак, сейчас, когда вы фокусируетесь на том, что Творец здесь, сейчас и с нами, очень важно почувствовать, что присутствие Творца никоим образом не давит на вас, с одной стороны, и не уничтожает вас, не растворяет в небытии, с другой.

И более того, когда вы думаете о том, что сейчас сидите вместе с Творцом, то благодаря этой связи с Творцом появляется нечто новое, нечто уникальное. Нечто, что может функционировать больше, лучше и давать совершенно неожиданные эффекты, нежели когда вы один и не чувствуете присутствия Творца. Ну и соответственно, когда вы отрезаны, то и мир функционирует по-другому.

Сфокусируйтесь как раз на этой точке взаимодействия и на том, что это взаимодействие создаёт что-то новое и уникальное. И поэтому каждый раз связь с Творцом

создаёт что-то большее, чем вы сами, что-то большее, чем мир, от которого вы отрезаны. То есть сейчас в мире складывается гармония более высокого порядка.

Найдите её, порадитесь этой гармонии, почувствуйте, что каждый раз, когда вы с Творцом, то появляется что-то новое, что включает вас, и вы являетесь его частью. Но тем не менее это новое гораздо больше, чем просто вы. Вы можете выйти за рамки себя, с одной стороны, но при этом вы, всё, что у вас есть, — неотъемлемая часть этого нового.

С другой стороны, почувствуйте внутреннюю гармонию. Гармонию внутри самого себя. Мы уже сказали, что малхут — это связь, связанность. Всех ваших внутренних частей, всей внутренней работы, которую вы сделали. Почувствуйте эту внутреннюю гармонию. И почувствуйте, что вы являетесь представителем, выразителем этой гармонии, которая есть внутри вас самого, — это тоже малхут внутри себя. И тоже радуйтесь этому.

Говоря о малхуте, мы говорим о целостности человека. Найдите внутри себя этот малхут, этот стержень, эту целостность. Этот стержень есть внутри вас, он есть внутри каждого человека. И он появится внутри вас, как только вы почувствуете присутствие Творца. Вы сейчас с Творцом, вы чувствуете этот стержень внутри себя. И радуйтесь этому.

Радуйтесь тому, что вы цельный человек, радуйтесь тому, что у вас есть душа, вот эта цельная душа. И всё, что происходило в прошлом, тем не менее не могло и никогда бы не смогло сломать вас или изменить настолько, чтобы вы перестали быть самим собой. Потому что душа — субстанция духовная. Её невозможно сломать. Когда вы фокусируетесь на её существовании, она распрямляется и проявляется более явно. Хотя многие из нас запутались, и у нас много проблем.

Но тем не менее мы, как дерево, которое всегда тянется к солнцу, и даже если его лишили солнца, оно изгибается, но продолжает тянуться к солнцу. Так и мы с вами, но в отличие от дерева мы можем полностью всё распутать и снова выпрямиться. Давайте праздновать эту цельность и связь со Всевышним в этот день малхута.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Для тех, кто читает с конца.

Эту книгу надо читать с начала.

Упражнения, описанные в ней, являются частью духовного тренинга и складываются в систему духовного роста, которую для себя практически невозможно создать, не проработав отдельных элементов целого.

С общей работой системы духовного тренинга, которую мы называем духовной терапией, мы надеемся познакомить наших читателей в следующем томе.

Однако, если вы хотите получить совет, стоя на одной ноге, то мы, перефразируя знаменитый ответ Гилеля, сформулируем суть духовного тренинга так:

Не делай себе того, чего бы не хотел, чтобы тебе сделали другие.

ГЛОССАРИЙ

ПРОИЗВЕДЕНИЯ ЕВРЕЙСКОГО НАСЛЕДИЯ

ТаНаХ תנ"ך — название-аббревиатура Письменной Торы по первым буквам трёх её составляющих: **Тора** תורה (Пятикнижие Моше), **Невим** נביאים (Пророки), **Ктувим** כתובים (Писания).

Тора, или **Хумаш**, или **Пятикнижие Моше** состоит из пяти книг: «**Бе-решит**» («В начале»), «**Шмот**» («Имена»), «**Ва-икра**» («И призвал»), «**Ба-мидбар**» («В пустыне»), «**Дварим**» («Слова»).

Талмуд (букв.: учение) — записанная мудрецами в период II–V вв. часть Устной Торы, свод правовых и морально-этических положений, охватывающий Мишну и Гемару. Включает дискуссии, ведшиеся законоучителями на протяжении восьми столетий. Талмуд Йерушалми (39 трактатов) составлен раби Йохананом в Ципори (недалеко от Твери). Талмуд Бавли (37 трактатов) составлен Равиной и Равом Аши в Бавеле (Вавилоне). В более узком понимании Талмуд — то же, что Гемара.

— **Гемара** (арам., букв.: изучение) — объяснение сути изложенного в Мишне.

Представляет собой свод дискуссий и анализов Мишны и включает постановления и уточнения Закона мудрецами.

— **Мишна** (арам., букв.: повторение, мн. ч.: мишнайтот) — крат. запись осн. положений Устной Торы, кодифицирована во II в. раби Йегудой га-Наси. Состоит из 63 трактатов.

Трактат Талмуда — сборник галахот, дискуссий и прений, относящихся к одной из тем исследования.

— «**Пиркей авот**» («Поучения отцов») — один из наиболее известных трактатов Мишны, представляющий собой свод морально-этических предписаний, которыми еврей должен руководствоваться в жизни.

Гагада или **Агада** (букв.: сказание) — части Устной Торы, Торы, не входящие в Галаху, то есть не имеющие характера регламентации. Включает притчи, легенды, поэтические гимны, философские рассуждения.

Галаха (от лалехет—идти) — свод еврейских законов, определяющих жизненный путь еврея. Так же называют каждый из этих законов.

«**Галел**» — хвалебные псалмы, которые читаются в субботу, праздники, новомесячье.

Гафара (букв.: завершение) — отрывок из Писаний или книг пророков, читаемый в субботу и праздники после чтения свитка Торы. Обычай чтения гафтары был установлен мудрецами в связи с запретом, наложенным на чтение Торы греками во времена, предшествовавшие восстанию Макаби.

Кабала (букв.: принятие, получение) — часть устного учения, имеющая задачей раскрытие внутреннего смысла Торы и показывающая духовные связи всего существующего. Некоторые разделы Кабалы комментируют Тору на уровне внутреннего мира человека. (Например, всех упомянутых в Торе людей Кабала рас-

сматривает также как духовные силы, присутствующие во внутреннем мире каждого человека.)

НЕКОТОРЫЕ ЕВРЕЙСКИЕ ПОНЯТИЯ

Амалек — злейший враг евреев времён исхода евреев из Египта, который пришёл покарать сомневающихся и ещё раз убедить евреев в том, что Всевышний постоянно хранит их. Амалекитянами принято считать всех евреененавистников. Согласно Устной Торе, архетип сомнения.

Ашкеназы — именование евреев-выходцев из Ашкеназа (Германии), а также Франции, Вост. Европы. К ашкеназам принадлежит большинство евреев Зап. и Вост. Европы, США.

«Видуй» (*букв.*: признание, исповедь) — признание человеком перед Творцом своих промахов и ошибок.

Галут — изгнание, вынужденное пребывание еврейского народа вне Эрец Исраэль, Страны Израиля после разрушения Храма.

Гер — человек, принявший еврейство, обязавшийся жить по еврейскому Закону.

Геула — освобождение, возвращение еврейского народа в Эрец Исраэль, но в первую очередь освобождение от ложного мировоззрения и фальшивых ценностей этого мира.

Гиматрия — сумма числовых значений букв, составляющих слово на иврите (еврейские буквы согласно их порядковому номеру в алфавите имеют и числовые значения: **א** *Алеф* — 1, **ב** *Бет* — 2, ... **י** *Йуд* — 10, **כ** *Каф* — 20... и т. д.). Гиматрию используют для нахождения неочевидных смысловых связей между словами Торы.

Десять дней тшувы, или **Десять дней трепета**, или **Грозные дни** — период от Рош-га-Шана до Йом-Кипура.

Йом-Кипур или **Йом-га-Кипурим** (*букв.*: День Искупления) — завершение 40 дней тшувы, день утверждения приговора еврею о том, что его ждёт в предстоящем году, и в то же время день возможности искупления его промахов, проступков. Приходится на 10 тисрея (2-я пол. сентября — 1-я пол. октября).

Когэн (*букв.*: священник, священнослужитель) — представитель рода старшего брата Моше Агарона, который был первым первосвященником, а его потомки служили и будут служить в Храме. У них особые права и дополнительные обязанности. Когэны и поныне сохраняют в еврейской духовной жизни особый статус: в Израиле в утренней молитве они благословляют народ, их первыми вызывают к чтению Торы.

Макаби (*в традиц. греко-русс. транслитерации*: Маккавеи) — семья первосвященника Хашмоная (Хасмонея), поднявшая в 167 г. до н. э. восстание против греко-сирийцев, попытавшихся навязать евреям духовное ярмо идолопоклонства.

Песах (от *пасах*—*перескочил*) — праздник Исхода евреев из Египта, из «дома рабства», откуда Творец вывел их, чтобы впоследствии даровать Тору на горе Синай. В Песах существует запрет употреблять квасное. Поэтому вместо хлеба едят мацу — пресные сухие лепёшки. Приходится на 15–21 нисана (кон. марта—апрель).

Пост 9 Ава — день траура, дпящийся, как и Йом-Кипур, сутки. Многие трагические события еврейской истории произошли в этот день, включая разрушение Первого и Второго Храмов. Приходится на 2-ю пол. июля — 1-ю пол. августа.

Пурим (*букв.*: жребии) — весёлый и очень глубокий праздник победы над антисемитами, посвящённый чуду избавления евреев в Персидском царстве при царе Ахашвероше (Артаксерксе, V в. до н. э.) от тотального физического уничтожения. Эти события описаны в свитке «Мегилат Эстер», который читают вечером и утром, сопровождая упоминание главного евреененавистника Гамана обструкцией. В Пурим принято делать пожертвования бедным, посылать подарки соседям,

устраивать трапезу, переодеваться в карнавальные костюмы. Во время трапезы нужно выпить столько, чтобы не отличить благословения Мордехая от проклятия Гаману. Приходится на 14–15 адара (март).

Рош-га-Шана (*букв.*: глава года), или **День Суда**, или **День Трубления**, или **День Памяти** — Новый год, являющийся Судным днём для всех людей, когда определяется их судьба на предстоящий год. Совпадает с шестым днём Творения, в который был сотворён первый человек. Приходится на 1–2 тишрея (сентябрь — нач. октября).

Сангедрин — высший суд, главный авторитет в вопросах еврейского закона. *Сангедрин гдола* (Великий сангедрин) состоял из 71 мудреца и решал вопросы, связанные с жизнью народа. Существовал со времён Моше (XIII в. до н. э.) до сер. IV в. *Сангедрин ктана* (Малый сангедрин) — суд в составе 23 мудрецов — решал конкретные вопросы о жизни и смерти.

Седер (*букв.*: порядок) — в данном контексте: пасхальный седер — порядок праздничного вечера с чтением Пасхальной гагады и пасхальной трапезой.

Сефарды — первоначально так называли евреев-выходцев из Сфарада (Испании), Португалии, а впоследствии это понятие стало собирательным для евреев Востока: Африки, ближневосточного региона, Турции, Ирана, Средней Азии. В соблюдении традиции, в обычаях и порядке молитв у сефардов и ашкеназов есть определённые различия.

Сукот (*букв.*: шалаши) — праздник в память об облаках Славы или о шалашах, в которых евреи жили в пустыне при выходе из Египта. Поэтому в Сукот евреи должны принимать пищу, отдыхать, проводить время в суке. Приходится на 15–21 тишрея (сентябрь–октябрь).

Ханука — праздник победы евреев, верных союзу с Творцом, над искоренявшими Тору мечом и пряником греками и евреями-эллинистами, навязывавшими сынам Исраэля духовную ассимиляцию. Длится 8 дней с 25 кислева по 2 (3) тевета (декабрь–январь).

«Таханун» (*букв.*: жалоба, мольба) — молитва-просьба о прощении, произносимая в будни и посты.

Тфилин — два маленьких куба, сделанных из цельного куска кожи кашерного животного, в которые помещены пергаменты с текстами из Торы. В соотв. с заповедью Торы во время молитвы в дневное время один надевается на руку, другой на голову.

Хамец — квасное. Во время Песаха в доме не должно быть ни крошки квасного. Поэтому перед Песахом дом тщательно убирают, вычищая хамец, а в канун пасхального седера проводят ритуальную проверку и церемонию «отмены и уничтожения хамца».

Хупа — навес-балдахин, полог, под которым совершается еврейское бракосочетание, символизирующий Б-жественное присутствие. Обычно его поднимают над головами при помощи четырёх шестов — ставят хупу. Этим понятием обозначают и еврейскую свадьбу. Отсюда устойчивое сочетание «поставить хупу», то есть сыграть еврейскую свадьбу.

Хэсед — добрые поступки.

Цдака (*букв.*: осуществление справедливости) — оказание помощи нуждающимся.

Шавуот (*букв.*: недели) — праздник Дарования Торы на горе Синай. Приходится на 6 сивана (2-я пол. мая — 1-я пол. июня).

Шадхан, шадханит — человек, который берёт ответственность за то, чтобы помочь создать семью. Это очень большая мицва. Шадханом может выступать друг, учитель, человек, которому вы доверяете, также это может быть человек, занимающийся этим профессионально.

Шидух — сватовство, свидание мужчины и женщины, соблюдающих законы Торы, с целью знакомства и последующей женитьбы.

«Шма, Израэль» (*букв.*: «Слушай, Израиль») — наряду с «Амидой» центральная часть утренней и вечерней молитв, составленная из отрывков из Пятикнижия. Произносится её, каждый еврей свидетельствует перед всем человечеством, что Творец един.

«Шмонэ-эсре» (*букв.*: восемнадцать [благословений]) или «Амида» (*букв.*: стояние) — основная общественная и личная молитва. Читается три раза в день. Произносится стоя. Состоит из девятнадцати благословений в будни и семи — в шабат и праздники. Содержит просьбы к Творцу, то есть является молитвой в собственном смысле слова.

Эллинисты — ассимилированные евреи, принявшие греческие традиции.

ЕВРЕЙСКИЕ МУДРЕЦЫ

р. Акива бен-Йосеф (15—135, Эрец Израэль) — величайший евр. мудрец, через которого была передана вся Устная Тора. Наиболее известные его ученики: раби Менр, р. Шим'он бар-Йохай, р. Йосе бен-Халафта, р. Эл'азар бен-Шамуа. Духом его галахических построений проникнут Талмуд. Своей жизнью утверждал, что даже ради собственного физического спасения еврей не может отказаться от преподавания и изучения Торы.

р. Аллех, Моше бен-Хаим (1508 — ок. 1600, Турция, Греция, Эрец Израэль) — галахический авторитет, комментатор Писания, кабалист, современник Аризаля. **Аризал**, или **р. Ицхак Лурия Ашкенази**, или **Ари** **Ца-Кодеш**, или **Га-Ари** (1534—1572, Иерусалим, Египет, Цфат) — создатель одного из основных течений Кабалы (так наз. лурианской Кабалы), основатель всемирно известной школы кабалистов в Цфате, оказавшей огромное влияние на изучение Торы.

р. Баал-Шем-Тов, Израэль бен-Элиэзер, или **Бешт** (1700—1760) — основоположник хасидизма — одного из течений современного иудаизма.

р. Бахья бен-Ашер (1255 — ок. 1340, Испания) — кабалист и комментатор Торы, основатель метода преподавания комментариев Торы на всех четырёх уровнях одновременно.

Виленский Гаон, или **Гаон из Вильно** (Вильнюса), или **рав Элиягу бен-Шломо Залман**, или **Га-Гра** (1720—1797) — величайший мудрец, автор глубочайших комментариев на Талмуд, «Шулхан арух» и многих кабалистических книг. Установил новые пути изучения Торы на основе опыта древних мудрецов, уточнил многие места в тексте Талмуда. Глубокий знаток естественных наук.

р. Витал, Хаим (1542—1620, Цфат, Сирия) — кабалист, выдающийся из учеников Аризаля, записавший его труды, дошедшие до нас. Наиболее известны книги «Эц-га-хаим» («Дерево жизни»), «Шаарей-кдуша» («Ворота святости»).

Гилел (110 до н. э. — 10 н. э., Бавел, Эрец Израэль) — величайший еврейский мудрец. Около 40 лет считался *наси* Сангедрина. Объединил еврейский народ в изучении Устной Торы. Семь принципов толкования, сформулированные им, легли в основу будущего талмудического анализа текста Писания. С него и другого мудреца Шамаа начался период *танаев* — мудрецов Мишны, выводящих Галаху. Их ученики впоследствии назывались по имени своих великих руководителей: «бейт Шамай» («школа Шамаа») и «бейт Гилел» («школа Гилеля»).

р. Горовиц, Йешая га-Леви, или **Шило** (около 1560—1630, Чехия, Польша, Германия, Эрец Израэль) — крупнейший кабалист, знаток Галахи, автор книги «Шней духот-га-Брит» («Две скрижали Завета»), на иврите сокращённо называемой «Шило».

р. Десслер, Элиягу-Элиэзер (1891—1954, Белоруссия, Латвия, Англия, Эрец Израэль) — величайший мудрец предыдущего поколения, наиболее яркий представитель движения «Мусар». В изданных учениками лекциях «Михтав ми-Элиягу» («Письмо от Элиягу») отражена глубина еврейского взгляда на мир.

р. Дивидаш, Элиягу (XVI век, Цфат) — кабалист, ученик раби Моше Кордоверо,

современник Аризалья. Наиболее известная его книга — «Решит-га-хахма» («Начало мудрости»).

р. Ицхак бен Моше-Арама или **Акедат-Ицхак** (1420—1494, Испания, Италия) — рав, философ, автор комментария к Пятикнижию «Акедат Ицхак» («Жертвоприношение Ицхака»).

р. Каро, Йосеф (1488—1575, Испания, Португалия, Турция, Эрец Исраэль) — величайший законоучитель, мудрец и праведник, собравший и изложивший практические предписания иудаизма столь совершенным образом, что составленный им галахический кодекс «Шулхан арух» («Стол, пригोтовленный к трапезе») стал основой повседневной жизни евреев последних поколений.

р. Луцатто, Моше-Хаим или **Рамхал** (1707—1747, Италия, Голландия, Эрец Исраэль) — кабалист, драматург, поэт и моралист. Наиболее известны книги по еврейскому мировоззрению «Дерех Га-Шем» («Путь Всевышнего») и «Месилат-йешарим» («Тропинка прямых»). В последнее время опубликованы многие его рукописи по Кабале.

Малбим, Меир-Лейбуш или **р. Меир-Лейб бен-Йехиэл-Михл Кемпнер** (1809—1879) — автор книг по разным разделам иудаизма, центральное место среди них занимают комментарии к книгам ТаНаХа. Был равом, кроме Украины и России, также в Румынии, Австро-Венгрии и Германии. Умер в дороге, направляясь к общине города Кременчуга, которую должен был возглавить.

р. Нахман из Брацлава или **Могаран** (1722—1810, Украина) — основатель брацлавского течения в хасидизме, правнук Бешта. С 1802 г. жил в местечке Брацлав (Подольской губ., ныне Винницкой обл.). Автор нескольких эзотерических произведений, не предназначенных для печати, размышлений и поучений. Но особенно известны его рассказы-притчи. Также автор «Сефер-га-мидот ле-Могаран» («Книга нравов/качеств Могарана»), сборника размышлений и поучений.

Рамбам, или р. Моше бен-Маймон, или Маймонид (1135—1204, Испания, Эрец Исраэль, Египет) — крупнейший кодификатор Галахи, один из величайших философов, врач, автор галахического кодекса «Мишнэ Тора», философского труда «Морэ невухим», комментария к Мишне.

Рамбан, или раби Моше бен-Нахман, или Нахманид (1194—1270, Испания, Эрец Исраэль) — величайший комментатор Торы и Талмуда, кабалист, философ, поэт, врач.

р. Салантер или **р. Израэль Липкин из Саланта** (ныне Салантай) (1810—1883, Литва, Германия, Франция) — основоположник движения «Мусар» («Мораль»). Ему удалось оживить в Литве веру в традиц. евр. ценности. Примерно в 1842 создал в Вильно «Хеврат Мусар» (общество изучения евр. этики), заново опубликовавшее несколько трудов по этике прежних поколений и пропагандировавшее их изучение.

р. Хаим бен-Ицхак Воложинер (1749—1821, Белоруссия) — ближайший ученик Виленского гаона, основатель знаменитой йешивы «Эц Хаим» в Воложине, которая стала прототипом и образцом современных «литовских» йешив в Европе, США, Израиле, автор книги «Нэфеш-га-хаим» («Основа жизни»).

р. Хаим ибн-Атар или **Ор-га-хаим** (1696—1743, Марокко, Италия, Эрец Исраэль) — кабалист, галахический авторитет, комментатор Писания, автор комментария к Пятикнижию «Ор-га-хаим» («Свет жизни»).

р. Хафец-Хаим или **Израэль Меир га-Когэн из Радина** (Радуня) (1813?—1933, Россия, Белоруссия, Литва) — величайший галахический авторитет, мудрец и праведник, автор ряда книг. Наиболее известные из них «Хафец Хаим» («Жажущий жизни») о правильной речи, по названию которой он и получил второе имя, и «Мишна брура», объясняющая законы жизни еврея.

БИБЛИОГРАФИЯ

- ТаНаХ (Тора—Пятикнижие Моше, Невиим—Пророки, Ктувим—Писания).
Талмуд Бавли (Вавилонский Талмуд).
Пасхальная Гагада.
Пиркей авот (Поучения отцов)
р. Шимон бар-Йохай. Зогар (Сияние).
Алшех. Торат Моше (Тора Моше). Комментарий к Торе.
р. Бахья бен-Ашер. Комментарий к Торе.
Виленский гаон (р. Элиягу бен-Шломо Залман). Эвен Шлима (Совершенная мера).
р. Витал Хаим. Шаар-га-гилгулим (Ворота перевоплощений).
р. Витал Хаим. Эц-га-хаим (Дерево жизни).
р. Воложинер Хаим. Нэфеш-га-хаим (Основа жизни).
р. Гальперин Барух. Седер-га-дорот (Порядок поколений).
р. Горовиц Йешая га-Леви. Шней духот-га-Брит (Две скрижали Завета).
р. Десслер Элиягу. Михтав ми-Элиягу (Письмо Элиягу).
р. Дивидаш Элиягу. Решит-га-хахма (Начало мудрости).
р. Ицхак бен Моше-Арама. Акедат Ицхак (Жертвоприношение Ицхака). Комментарий к Пятикнижию.
Малбим. Комментарий к «Мегилат Рут».
Рамбам. Комментарий на «Пиркей авот».
Рамбан. Комментарий к Торе.
Рамхал. Дерех Га-Шем (Путь Творца).
Рамхал. Месилат-йешарим (Путь праведных).
р. Хаим ибн-Атар. Ор-га-хаим (Свет жизни). Комментарий к Торе.
Хафец-Хаим. Шмират-га-лашон (Храни язык).
Хасидские истории из жизни р. Исраэля Баал-Шем-Това.
р. Йегуда Хиюн. Оцерот ахерит га-ямим (В конце дней).
р. Матис Вайнберг. [Неопубликованные лекции].
р. Ноах Вайнберг (r. Noach Weinberg). [Лекции]. — www.aish.com.
Кол Йосеф (Голос Йосефа). Сидур. — Й-м: Art Scroll, 1993.
Булгаков М. Мастер и Маргарита. Роман // Избранное. — М.: Худож. лит., 1980.
Вульф В. Есть ли ошибка в формуле мира? — М.: Изд-во «ИББ», 1997.
Ротенберг В. Образ и поведение. — Й-м: Маханан, 2000.
Ashes to Healing by Yonassan Gershom. — Virginia Beach. Virginia: A.R.E. Press, 1996.
r. Zelig Pliskin. Gateway to Happiness. — Jerusalem: Yeshivat Aish HaTora. 1983.
Schneider Susan. Food as a Tikun. — Jerusalem: A Still Small Voice, 1996.
Schneider Susan. Материалы в альманахе A Still Small Voice. — Jerusalem: 1996.
The Journal of Regressional Therapy.
Whitton Joël. Life Between Life. — New-York: A Dolphin Book. Doubleday @ Company Inc., Garden City, 1986.

СПИСОК ИЛЛЮСТРАЦИЙ

- Маргарита Левин. Сотворение мира. 1999
Приближение к Синайскому Откровению. 1999
Свет Синая. 2000
Поцелуй Неба и Земли. 2000
Духовный путь. 2000
Котель. Молитва. 2001
Котель. Ночь. 2000
Проявление света. 1999

СОДЕРЖАНИЕ

Р. БЕНЦИОН ЗИЛЬБЕР о методике лечения по системе еврейской духовной терапии	5
От автора. Предисловие к 1-му изданию	6
Часть первая. «Этот мир придуман не нами»	7
Глава первая. Как дойти до жизни такой	8
Глава вторая. Что было До	10
Глава третья. Контакт? Есть контакт!..	15
Глава четвёртая. Фокусы змея и лечение симптомов	19
Глава пятая. Приоткройте дверь	24
Глава шестая. Что такое «я боюсь» и как с этим бороться	30
Глава седьмая. Никто не хотел умирать?	35
Глава восьмая. Не человек плох — поступок	38
Глава девятая. «Аннушка уже купила масло...»	47
Глава десятая. Неизвестность — мать возможности	51
Глава одиннадцатая. Под бесконечным небом	52
Глава двенадцатая. Бессмысленный вопрос?	54
Глава тринадцатая. Когда есть ради чего	55
Глава четырнадцатая. Где хорошо морскому котикку	58
Часть вторая. По ту сторону исторического материализма?	61
Глава первая. О гипнозе без легенд	62
Глава вторая. Перевоплощение реально	67
Глава третья. «Наверно, мы сошли с ума?...»	71
Глава четвёртая. А свидетель-то жив	74
Глава пятая. В промежутке между жизнями	78
Глава шестая. Все мы были у Синая	83
Глава седьмая. Когда побег — иллюзия	88
Глава восьмая. «...Мужчину и женщину сотворил Он их»	91
Глава девятая. «Колесо душ»	94
Глава десятая. Не спешите судить	108

Часть третья. С Творцом здесь и сейчас	111
<i>Глава первая. Свет в пику тьме</i>	112
<i>Глава вторая. Знания о присутствия Творца — в нашу жизнь</i>	114
Упражнение № 1. Техника глубокого расслабления	114
Упражнение № 2. Концентрация на присутствии Творца	116
Упражнение № 3. Концентрация на ощущении защиты, гармонии и любви со стороны Творца	119
<i>Глава третья. Чувствительность — качество человеческое</i>	122
Упражнение № 4. Поиск «наиболее очищенной» позитивной черты характера	122
Упражнение № 5. Возвращение в счастливое прошлое	125
Упражнение № 6. <i>Модэ—Благодарность</i>	128
<i>Глава четвёртая. Любовь — дитя свободы?</i>	132
Упражнение № 7. Идеальный партнёр	141
Упражнение № 8. Реальный партнёр	145
<i>Глава пятая. Свобода как возможность правильного выбора</i>	146
Упражнение № 9. Свобода и либерализация (фальшивая свобода)	156
Упражнение № 10. «Неужели вас так ограничили?!» (<i>Йецер</i> <i>га-ра</i> — Наше <i>дурное начало</i>)	159
Упражнение № 11. <i>Я настоящее</i> и <i>Я фальшивое</i>	165
Упражнение № 12. Вдох и выдох	169
<i>Глава шестая. Узнай самого себя</i>	172
Упражнение № 13. Единство и детали	172
Упражнение № 14. <i>Тохеха—Упрёк</i>	175
Упражнение № 15. Ребёнок внутри нас	179
Упражнение № 16. «Люби всеми сердцами»	182
<i>Глава седьмая. Разговоры с... блоком</i>	186
Упражнение № 17. Свет и тьма	186
Упражнение № 18. Внутренний диалог	189
Упражнение № 19. <i>Геишталт</i>	194
<i>Глава восьмая. Что же под блоками?</i>	201
Упражнение № 20. Духовное ресурсное состояние	203
Упражнение № 21. Страх провала	205
<i>Глава девятая. Культурный отдых по-еврейски</i>	208
Упражнение № 22. Шабат	208
<i>Глава десятая. Такое неописуемое стечение обстоятельств</i>	212
Упражнение № 23. Чудо Хануки	212
Упражнение № 24. Красота	216
Упражнение № 25. Конкуренция	219
Упражнение № 26. Энергия праздника Ханука	223
<i>Глава одиннадцатая. С добрым утром и приятного аппетита!</i>	225
Упражнение № 27. Еда как средство исправления мира	225

Упражнение № 28. «Доброе утро!» (<i>Модэ—Благодарность</i> в деталях)	237
Упражнение № 29. <i>Нетилат ядаим — Омовение рук</i>	240
Упражнение № 30. <i>Благословение после туалета</i>	242
Глава двенадцатая. ПРАЗДНИК КАЖДЫЙ ДЕНЬ	245
Упражнение № 31. <i>Антисемит в себе</i>	247
Упражнение № 32. <i>Амалек</i>	250
Упражнение № 33. <i>Вытивка</i>	252
Упражнение № 34. <i>Моё предназначение</i>	253
Упражнение № 35. <i>Галут и Геула — Изгнание и Возвращение</i>	256
Глава тринадцатая. «ДЕТСКИЕ» ВОПРОСЫ	262
Упражнение № 36. <i>Четыре сына</i>	262
Упражнение № 37. <i>Благословение на мацу</i>	272
Глава четырнадцатая. МЕЖДУ СИНАЕМ И ИДОЛАМИ	274
Упражнение № 38. <i>Первая заповедь</i>	274
Упражнение № 39. <i>Вторая заповедь</i>	277
Упражнение № 40. <i>Чтение Торы</i>	284
Глава пятнадцатая. ПРАЗДНИК СО СЛЕЗАМИ НА ГЛАЗАХ	286
Глава шестнадцатая. САМОАНАЛИЗ ПО-ЕВРЕЙСКИ	288
Упражнение № 41. <i>Ашамну — мы виноваты</i>	291
Упражнение № 42. <i>Багадну — мы предавали</i>	300
Упражнение № 43. <i>Газалну — мы грабили</i>	307
Упражнение № 44. <i>Дибарну дофи — мы злословили</i>	310
Глава семнадцатая. НОВЫЙ ГОД ПО-ЕВРЕЙСКИ	314
Упражнение № 45. «Авину, Малкелу»	314
Глава восемнадцатая. МЕЖДУ СУДОМ И ИСКУПЛЕНИЕМ	319
Упражнение № 46. <i>Когэн, животное, огонь</i>	319
ГЛАВА ДЕВЯТНАДЦАТАЯ. МЕЛАНХОЛИИ НЕТ МЕСТА	323
Упражнение № 47. <i>Энергия праздника Йом-Кипур</i>	323
Глава двадцатая. НАСТОЯЩАЯ РАДОСТЬ	330
Упражнение № 48. <i>Сука</i>	334
Упражнение № 49. <i>Первый день</i>	336
Упражнение № 50. <i>Второй день</i>	338
Упражнение № 51. <i>Третий день</i>	340
Упражнение № 52. <i>Четвёртый день</i>	341
Упражнение № 53. <i>Пятый день</i>	343
Упражнение № 54. <i>Шестой день</i>	345
Упражнение № 55. <i>Седьмой день</i>	347
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	349
ГЛОССАРИЙ	350
БИБЛИОГРАФИЯ	355
СПИСОК ИЛЛЮСТРАЦИЙ	356
СОДЕРЖАНИЕ	357

**יפים סבירסקי
גילגול**

סדרה "תורה ופסיכולוגיה"
ספר אודות פסיכולוגיה ורוחניות בפשה רוסית
מהדורה שלישית מעודכנת עם MP3-דיסק
עורך: ברוך-אלכסנדר פלוחוטנקו
עטיפה ואיורים: מרגריטה לוין

מודפס בבית דפוס "העיר העתיקה בעי"מ". רח' בית הדפוס, 30, מרכז ספיר, גבעת שאול, י-ם
טל.: 02) 666 19 99, פקס 02) 652 10 29. e-mail: oldcity@netvision.net.il
© 2001, כל זכויות שמורות ליפים סבירסקי
© 2001, זכויות עריכה ועיצוב הספר שמורות לברוך-אלכסנדר פלוחוטנקו

**Ефим СВИРСКИЙ
Перевоплощение**

Серия «Тора и психология»
Изд-е 3-е, исправл., с MP3-аудиодиском
Редактор: Барух-Александр Плохотенко
Обложка и иллюстрации: Маргарита Левин
Расшифровка лекций: Даниэл Плохотенко
Корректоры: Клара Образцова и Наталья Боровицкая
Компьютерная вёрстка: Б.-А. Плохотенко
Отпечатано в Израиле

© 2001, Ефим Свирский
© 2001, Барух-Александр Плохотенко, литературная редакция, художественно-техническое оформление

**Efim SVIRSKY
Transformation**

Series «Torah and Psychology»
Psycho-spiritual training book in Russian
The 3rd edition, revised, with MP3 audio disk
Editor: Barukh-Alexander Plokhotenko
Cover and illustrations: Margarita Levin
Printed in Israel

© Copyright 2001 by Efim Svirsky
© Copyright 2001 by Barukh-Alexander Plokhotenko, editing, book design

ISBN: 965-90487-0-x



9789659048700